

YON DAN NO KATA
KATA DE L'ELEMENT VENT

PRELIMINAIRES

GROUPE SUWARI WAZA (Tori et Uké à genoux)

- 1 KOTE MAWASHI**
- 2 TE KAGAMI**
- 3 UDE OSAE DORI**
- 4 MUNE OSAE DORI**
- 5 EMON DORI**
- 6 SHOMEN UCHI KOMI DORI**
- 7 TSUKI UCHI KOMI DORI**

GROUPE ANTACHI WAZA (Tori à genoux,Uké debout)

- 1 YOKO DORI**
- 2 MOROTE OSAE DORI**

GROUPE TACHI WAZA (Tori et Uké debout)

- 1 KOTE MAWASHI**
- 2 KOTE MAWASHI 2^{ème} forme (Ho hei dori)**
- 3 TE KAGAMI**
- 4 UDE OSAE DORI**
- 5 MUNE OSAE DORI**
- 6 SHOMEN UCHI KOMI DORI**
- 7 TSUKI UCHI KOMI DORI**
- 8 YOKOMEN UCHI KOMI DORI**
- 9 USHIRO ZEME OTOSHI**
- 10 USHIRO HAKKO DORI**
- 11 TSUKI KOMI DORI (Tanto)**
- 12 NUKI UCHI DORI (Katana)**

CEREMONIAL DE SORTIE