

NI DAN NO KATA

KATA DE L'ELEMENT EAU

PRELIMINAIRES

GROUPE SUWARI WAZA (Tori et Uké à genoux)

- 1 KOTE MAWASHI**
- 2 AYA DORI**
- 3 TE KAGAMI**
- 4 KONO AGAESHI**
- 5 UDE KONO AGAESHI**
- 6 MUNE KONO AGAESHI**
- 7 MUNE OSAE DORI**
- 8 UDE OSAE DORI**
- 9 SHOMEN UCHI KOMI DORI**
- 10 TSUKI UCHI KOMI DORI**

GROUPE ANTACHI WAZA (Tori à genoux,Uké debout)

- 1 MAE DEOTE OSAE DORI**
- 2 KIZA DEOTE OSAE DORI**

GROUPE TACHI WAZA (Tori et Uké debout)

- 1 KOTE MAWASHI**
- 2 AYA DORI**
- 3 TE KAGAMI**
- 4 SHUTO JIME**
- 5 MAE NIHO NAGE (une main plus frappe)**
- 6 MAE NIHO NAGE (deux mains plus tirade)**
- 7 URA NIHO NAGE (deux mains plus blocage en poussant)**
- 8 KONO AGAESHI**
- 9 UDE KONO AGAESHI**
- 10 MUNE KONO AGAESHI**
- 11 MUNE OSAE DORI**
- 12 UDE OSAE DORI**
- 13 MAKI KOMI**
- 14 SHOMEN UCHI KOMI DORI**
- 15 TSUKI UCHI KOMI DORI**
- 16 YOKOMEN URA NIHO NAGE**

CEREMONIAL DE SORTIE