

JU NO KATA IJF:n arviointiperusteet

Yleiset osatekijät	Virheen suuruus
<p>Etäisyydet Tsugi-dashi: noin 1,8 m Kata-oshi: Torin vasen jalka ja uken oikea jalka linjassa ja lähellä toisiaan Ryote-dori: noin puoli askelta Kata-mawashi: noin puoli askelta Ago-oshi: noin kolme askelta Kiri-oroshi: noin kaksi askelta Ryo-kata-oshi: käsivarren mitta (uken kämmenet ylettävät torin harteille) Naname-uchi: noin yksi askel Katate-dori: tori ja uke rinnakkain Katate-age: noin 2,7 m Obi-tori: noin yksi askel Mune-oshi: noin puoli askelta (hieman alle) Tsugi-age: noin yksi askel Uchi-oroshi: noin kaksi askelta Ryogan-tsuki: noin yksi askel (hieman yli)</p>	keskisuuri
Käänteinen aloitusasema	unohdettu tekniikka avausseremoniassa ja iso virhe kussakin tekniikassa
Tori vaihtaa tekniikoiden tekojärjestystä	unohdettu tekniikka
Kontrollin kadottaminen	iso virhe
Rytmin muuttuminen	pieni
Päätäväisyys, tehokkuus ja realismi	keskisuuri kussakin tekniikassa
Antautuminen (lyönti kerran tai jalan siirto taakse)	Pieni. Keskisuuri, jos uke ei taputa

Tekniikka	Osat, joita tarkastella	Virheen suuruus
Tervehtiminen ja pukeutuminen	<p>Aloitusetäisyys Kumarrukset Judogi ja vyö</p> <p>Siteiden pudottaminen kesken suorituksen</p> <p>Vyön pudottaminen</p>	<p>keskisuuri keskisuuri keskisuuri avauksessa ja lopetuksessa keskisuuri lopetuksessa iso</p>
Dai-ikkyo Tsuki-dashi	<p>Uken tsugi-ashi ja käden asteittainen nosto (vyö, kurkku, silmät) Uken hyökkäys torin kulmakarvojen väliin kolmannella askeleella. Torilla on peukalo alapuolella otteessaan uken oikeasta kädestä ja peukalo yläpuolella vasemmasta kädestä. Torin ja uken vapautuminen otteesta (jalkojen avaus ja sulkeminen käännoksissä, käsiotteissa peukalot yläpuolella. Lopussa uken tasapainon horjuttaminen taaksepäin (uken oikea käsi venytettynä).</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
Kata-oshi	<p>Uke nostaa oikean kätensä ja työntää toria oikeasta lapaluusta. Tori taipuu alaspäin. Uke taipuu torin taipuessa ja vetää sitten oikean käden kämmenellään torin olkapäätä taaksepäin. Tori liikkuu taaksepäin tarttuen oikealla kädellään uken oikean käden sormiin. Torin peukalo tulee uken kämmenpuolelle. Uke valmistautuu oikealla kädellään ennen hyökkäystä. Uke astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin ja iskee vasemman kätensä sormenpäillä toria silmien väliin. Tori tekee vastahyökkäyksen ottamalla uken sormista kiinni liikkueessaan taaksepäin. Lopussa ukella on kädet suorina ja tori murtaa uken tasapainon taaksepäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
Ryote-dori	<p>Uke tarttuu torin molempiin ranteisiin. Tori horjuttaa ukea eteenpäin ja tekee tekniikan (soto-makikomi). Uken vetäminen selkään ja nosto.</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
Kata-mawashi	<p>Uke kääntää torin olkapäistä (oikea käsi oikean olkapään takana ja vasen käsi torin vasemman olkapään etupuolella). Tori horjuttaa vasemmalla kädellään ukea eteenpäin ja tekee tekniikan (ippon-seoi-nage, vetäen uken harteilleen). Uken vetäminen selkään ja nosto.</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
Ago-oshi	<p>Tori ottaa kolme askelta eteenpäin ja kääntyy kolmannella askeleella oikealle. Uke lähestyy tsugi-ashilla ja nostaa vähitellen kättään (vyö, kurkku, leuka).</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>

	<p>Torin puolustautuu kääntämällä kasvonsa vasempaan, tarttuu oikealla kädellään uken oikeaan käteen. Peukalo tulee uken kämmenpohjaan. Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin kääntyen 180 astetta.</p> <p>Uke valmistautuu oikealla kädellään ennen hyökkäystä.</p> <p>Uke iskee vasemman kätensä sormenpäillä torin kulmakarvojen väliin astuessaan vasemmalla jalallaan eteenpäin.</p> <p>Tori vastahyökkää astumalla vasemmalla jalallaan taaksepäin ja ottamalla käsiotteen.</p> <p>Lopussa uken käsivarret ovat taivutettuina ja tori murtaa uken tasapainon taaksepäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p>
<p>Dai-nikyo Kiri-oroshi</p>	<p>Uke valmistautuu hyökkäykseen astumalla oikealla jalallaan taaksepäin, kääntymällä oikealle ja kääntämällä samanaikaisesti oikean käden kämmenensä eteenpäin.</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja hyökkää te-gatanalla.</p> <p>Tori astuu ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalallaan taaksepäin, tarttuu uken oikeaan ranteeseen, ottaa kaksi tsugi-ashi askelta ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle.</p> <p>Uke työntää torin oikeasta kyynärpäästä irroittaakseen torin otteen omasta oikeasta ranteestaan ja kääntää toria isossa kaaressa 180 astetta.</p> <p>Tori kääntyy vasemman jalkansa varassa ja tarttuu uken oikean käden sormiin siten, että peukalo on uken kämmenessä.</p> <p>Tori siirtyy uken taakse ja horjuttaa ukea taaksepäin.</p> <p>Lopussa uken vasen käsi on suorana ja tori murtaa uken tasapainon taaksepäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
<p>Ryo-kata-oshi</p>	<p>Uke hyökkää takaapäin painamalla kämmenillään torin hartioita alaspäin.</p> <p>Tori puolustautuu ja laskeutuu alaspäin, ottaa vasemmalla jalallaan puoli askelta taaksepäin, kääntyy ja tarttuu vasemmalla kädellään uken oikeaan ranteeseen. Sitten tori ottaa vasemmalla jalallaan puoli askelta taaksepäin (uke ottaa samalla puoli askelta eteenpäin), oikealla jalallaan puoli askelta vasempaan ja tarttuu uken oikeaan ranteeseen oikealla kädellään.</p> <p>Tori kääntyy, vaihtaa uken oikean ranteen otteen ja siirtyy eteenpäin nousten hitaasti samalla ylöspäin ja vetäen ukea perässään.</p> <p>Uke puolustautuu työntämällä vasemmalla kädellään toria selästä.</p> <p>Tori ja uke seisovat pystyssä tasapainossa. Torin kantapäät ovat matossa, mutta uken kantapäät ovat irti matosta.</p> <p>Tori kääntyy vasempaan, siirtää ensin oikean ja sitten vasemman jalkansa taaksepäin. Uken kantapäät tulevat nyt mattoon. Sitten tori asettaa vasemman käsivartensa uken rinnan poikki ja työntää taaksepäin.</p> <p>Lopussa tori murtaa uken tasapainon työntämällä vasemmalla kyynärpäällään sekä nostamalla että venyttämällä uken oikeaa käsivartta.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p>

<p>Naname-uchi (tämä tekniikka puuttuu IJF:n englannin-kielisestä versiosta. Käännös ranskasta ja espanjasta)</p>	<p>Uke yrittää iskeä viistoon suuntautuvalla te-gatana-iskulla toria kulmakarvojen väliin. Tori väistää ja tarttuu uken ranteeseen ja tekee vastahyökkäyksen oikean käden sormillaan. Uke tarttuu torin ranteeseen, kääntyy vasempaan ja vetää toria eteenpäin. Tori vapauttaa ranteensa työntämällä vasemmalla kädellään uken vasempaa kättä ja astumalla vasemmalla jalallaan eteenpäin. Uke panee kätensä torin kyynärpäähän ja pakottaa toria kääntymään. Tori pyörähtää ympäri ja nostaa uken ura-nagella. Torin vartalo nojaa taaksepäin. Ukella on jalat yhdessä ja hän nostaa kätensä pänsä yläpuolelle.</p>	
<p>Katate-dori</p>	<p>Uke tarttuu torin oikeaan ranteeseen. Tori nostaa ojennettua kättään (kansetsu-waza) ja astuu oikealla jalallaan etuviistoon. Uke puolustautuu ja siirtyy oikealla jalallaan eteenpäin, työntää oikealla kämmenellään torin kyynärpäästä ympäri ja irrottaa vasemman kätensä vetääkseen sillä toria vasemmasta olkapäästä. Tori pyörähtää ja nostaa uken (ensin uki-goshilla ja sitten o-goshilla).</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
<p>Katate-age</p>	<p>Nostettuaan oikeat kätensä ylös tori ja uke lähestyvät toisiaan. Tori astuu oikealla jalallaan sivuun välttämällä törmäyksen ja ottaa kiinni uken vasemmasta olkapäästä ja oikeasta kyynärpäästä. Uke reagoi, tori lukitsee uken vasemman kyynärpään ja uke reagoi jälleen. Tori seisoo suorana kontrolloiden uken reaktioita. Liikkeet ja vastaliikkeet ovat hitaita ja tori ja uke ovat hyvin lähellä toisiaan. Lopussa uken oikea käsi on ojennettuna ja tori murtaa uken tasapainon taaksepäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
<p>Dai-sankyo Obi-tori</p>	<p>Uke astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin, asettaa kätensä ristikkäin, vasen käsi päällä ja kämmenet osoittavat alaspäin ja yrittää tarttua torin vyöhön. Tori tarttuu oikealla kädellään uken vasempaan ranteeseen ja vetää, sitten hän työntää vasemmalla kädellään uken kyynärpäästä ylöspäin. Tämän jälkeen tori vetää oikealla kädellään uken oikeasta olkapäästä kääntäen uken ympäri. Uke pyörähtää ympäri, vetää torin oikeasta kyynärpäästä sivuttain ja vetää uken vasemmasta olkapäästä työntäen samalla torin oikeaa kyynärpäätä ylöspäin. Tori kääntyy taas ja vetää uken lähelle lantiotaan, nostaa uken uki-goshilla ja sitten o-goshilla.</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
<p>Mune-oshi</p>	<p>Uke työntää oikealla kämmenellään toria vasemmalta puolen rintaa. Tori työntää vasemmalla kädellään peukalonhankaoitteella (yahazu) uken ranteen ylös ja työntää oikealla kädellään ukea vasemmalta puolen rintaa. Uke tarttuu torin oikeaan ranteeseen. Tori ja uke pyörivät shomenia kohti vaihtaen pyöriessään otetta. Tori lukitsee uken oikean käden, vaihtaa otteensa uken</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>

	<p>suoran vasemman käden kyynärpäähän ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle.</p> <p>Lopussa tori astuu ensin oikealla, sitten vasemmalla jalallaan askeleen, laskee lantiotaan alemmas ja horjuttaa ukea vielä lisää.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>
Tsuki-age	<p>Uke astuu oikealla jalallaan taaksepäin ja yrittää lyödä alakoukulla toria leukaan.</p> <p>Tori nojaa taaksepäin ja väistää iskun. Sitten tori ottaa uken nyrkin oikeaan käteensä, asettaa vasemman kämmenensä uken oikeaan kyynärpäähän, astuu vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin ja kääntää uken.</p> <p>Uke kääntyy 180 astetta vasemman jalkansa varassa.</p> <p>Tori vetää uken oikeaa kättä suoraan ylöspäin ja tarttuu vasemmalla kädellään uken oikeaan kyynärpäähän, kietoo oikean kätensä uken olkapään ympäri ude-garamiin ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle. Tori astuu eteenpäin ensin vasemmalla ja sitten oikealla jalallaan.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke nostaa isossa kaassa oikean nyrkkinsä ylös, astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää iskeä nyrkkinsä syrjällä toria päälakeen.</p> <p>Tori astuu ensin oikealla sitten vasemmalla jalallaan taaksepäin, tarttuu oikealla kädellään uken oikeaan ranteeseen, ottaa kaksi tsugi-ashi-askelta eteenpäin ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle.</p> <p>Uke työntää toria vasemmasta kyynärpäältä irroittaakseen torin otteen omasta oikeasta ranteestaan ja kääntää toria isossa kaassa 180 astetta.</p> <p>Tori kääntyy vasemman jalkansa varassa, tarttuu vasemmalla kädellään yläpuolelta uken vasemman ranteeseen ja astuu uken taakse horjuttaen tämän taaksepäin.</p> <p>Lopussa tori murtaa uken tasapainon taaksepäin ja tekee samanaikaisesti kansetsu-wazan uken vasemman käteen ja oikealla ranteellaan shime-wazan.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p>
Ryogan-tsuki	<p>Uke nostaa oikean kätensä, astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja hyökkää tuikkaamalla toria silmiin. Uken sormet ovat suorina, keskisormi ja nimetön ovat erillään.</p> <p>Tori kääntyy vasemmalle ja väistää tuikkauksen. Sitten tori tarttuu vasemmalla kädellään uken oikeaan ranteeseen ja vetää kättä eteenpäin.</p> <p>Uke etenee vasemmalla jalallaan, tarttuu vasemmalla kädellään torin vasemman ranteeseen ja irroittaa otteen.</p> <p>Tori työntää ukea oikean kätensä kämmenellä tämän vasemmasta kyynärpäältä vapauttaakseen vasemman kätensä.</p> <p>Uke kääntyy oikean jalkansa varassa.</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin ja hyökkää vasemmalla kädellään uken silmiä kohti. Torin sormet ovat suorina, keskisormi ja nimetön ovat erillään.</p> <p>Uke kääntyy oikealle ja väistää iskun, tarttuu oikealla kädellään torin vasemman ranteeseen ja vetää kättä eteenpäin.</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin, tarttuu oikealla</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p>

	<p>kädellään uken oikeaan ranteeseen irroittaen uken otteen torin vasemmasta kädestä.</p> <p>Uke työntää vasemmalla kämmenellään torin oikeaa olkapäätä, yrittäen kääntää toria ja vapauttaa oikean kätensä, mutta tori panee kätensä uken vyötärön ympäri ja nostaa ukea ensin uki-goshilla ja sitten o-goshilla.</p>	pieni/ keskisuuri
--	--	-------------------