

KATAKILPAILUJEN ARVIOINTIPERUSTEET

IJF KATA COMMISSION JANUARY 2022

*)2019 versioon tulleet muutokset on merkitty sinisellä tekstillä

2019 versiosta toiseen paikkaan siirretty on merkitty vihreällä tekstillä

YLEISET ELEMENTIT

Katan jokaisen tekniikan arvioinnissa tulee ottaa huomioon suorituksen periaate ja tilanteen käyttö: arvioinnin (mukaanlukien avaus- ja lopetusseremoniat) tulee olla kattava.

Keskimmäisen tuomarin kutsusta tori ja uke liikkuvat turva-alueella kilpailualueen reunaan pitkin kohti kata-akselia (ei arvostella).

Katan jälkeen, kun tori ja uke ovat kumartaneet toisilleen, he kääntävät selkensä tuomareille ja kävelevät tatamin reunalle, kohtaan josta he tulivat matolle ja poistuvat tatamilta (ei arvostella).

Avausseremonia alkaa 8 m tai 10 m viivalta. Seuraavat osat kuuluvat avausseremoniaan: kumarrus kilpailualueelle, astuminen vasemmalla/ oikealla jalalla, kumartaminen tuomareille, kumartaminen toisilleen ja astuminen vasemmalla/ oikealla ensimmäistä tekniikkaa varten.

Lopetusseremonia alkaa, kun tori ja uke ovat lopettaneet viimeisen tekniikan. Se sisältää astumisen 6 m linjan taakse, kumartamisen toisilleen, kumartamisen tuomareille ja poistumisen (lähtien oikealla jalalla) 8 m tai 10 m kohdalle turva-alueelle.

Jokainen tekniikka loppuu, kun tori irroittaa otteensa; virheet, jotka tämän jälkeen tapahtuvat kuuluvat seuraavaan tekniikkaan.

Katame-katassa tekniikka loppuu, kun tori ottaa kyoshin.

Jokainen tekniikka täytyy suorittaa oikein ja se on arvioitava maailmanlaajuisesti seuraavalla tavalla:

- valmistelu
- tasapainon murtaminen/ kontrolli
- heitto/ päättäminen
- tehokkuus
- realismi
- sujuvuus

Nage no katassa vasemmat ja oikeat tekniikat arvioidaan yhtenä (vain yksi pistemäärä).

Kime-no-katassa ja Kodokan goshin-jutsussa kaikkien aseiden (miekka, puukko, keppi ja pistooli) tulee olla puuta. Metallisia osia ei aseissa saa olla. Kime-no-katan miekassa pitää olla muovinen tsuba.

Kodokan goshin-jutsun kepin pituus on noin 92 cm, mutta jos kaupallisesti on saatavana 100 cm pitkä keppi, niin se on sallittu. Kepin halkaisija on noin 20 - 25 mm.

Mikä tahansa judohengen vastainen käytös rangaistaan karkealla virheellä riippuen siitä missä se tapahtuu:

- kilpailualueelle tulossa ja ennen 8/ 10 m kumarrus (avausseremoniassa)

- katan aikana (tekniikan suorituksessa)
- 8/ 10 m kumarruksen jälkeen ja poistuttaessa kilpailualueelta (lopetusseremoniassa)

Jos mikä tahansa asia on väärin tai puuttuu, siitä rangaistaan virheenä allaolevan listan mukaisesti.

Virheiden määrittely:

Unohdettu tekniikka/ karkea virhe:

Tällaisen virheen pistemäärä on nolla ja katan kokonaispistemäärä puolitetaan. Jos unohdettuja tekniikkoja on useampia tai tekniikassa on karkeita virheitä, niin sen tekniikan pistemäärä on nolla, mutta katan pistemäärää ei puoliteta toistamiseen.

Tilanteet

- Jos tori ei suorita uken hyökkäyksen mukaista oikeaa tekniikkaa = unohdettu tekniikka
- Tori ja uke aloittavat katan päinvastaisilta aloituspaikoilta (avausseremonian aikana)
- Jonkin kadottaminen, joka ei ole osa välineistöä (kaikki esineet)
- Tekniikoiden järjestyksen muuttaminen: jokainen tekniikka jonka tekojärjestystä on muutettu katsotaan unohtuneeksi
- Uke tekee toiminnassaan virheen, eikä tori liiku ja uke aloittaa uudestaan
- Uke tekee oikean liikkeen, eikä tori liiku ja uke aloittaa uudestaan
- Tori tai uke on selkeästi hukassa, esim. 5 s ilman toimintaa
- Uke tai tori ottaa askeleen eteenpäin, tulee takaisin, epäröi ja aloittaa uudestaan
- tori ja/tai uke puhuvat toisilleen tai antavat ohjeita parille
- Uke ei liiku, tori tarttuu ukeen ja tekee tekniikan
- tekniikka suoritetaan vain toiselle puolelle (nage-no-kata)

Iso virhe

Kun toteuttamisen periaate on väärä (vähennetään viisi pistettä ja ruksien maksimimäärä on yksi)

Tilanteet

- Tori tai uke aloittavat toiminnon ja muuttavat sitä ennen koko suorituksen loppua (epäröinti)
- Jos tori tai uke tekevät kokonaissuorituksen oikein, mutta toinen ei noudata toiminnan, hyökkäyksen tai tekniikan oikeaa periaatetta
- Kontakti toiseen hyökkäyksen aikana siten, että siitä aiheutuu loukkaantuminen
- Periaatteen toteuttaminen on väärä tai virheellinen

- tekniikan suoritus kahdesti samalle puolelle tai käänteisessä järjestyksessä (nage-no-kata)
- käänteinen aloitusasema torilla ja ukella missä tahansa tekniikassa
- kontrollin, vyön tai aseeseen (kime-no-kata ja Kodokan goshin-jutsu) menetys kussakin tekniikassa.

Keskisuuri virhe

Kun yhtä tai useampia peruseriaatteen elementtejä ei suoriteta oikealla tavalla (vähennetään kolme pistettä ja ruksien maksimimäärä on yksi)

Tilanteet

- astuminen eteenpäin tai taaksepäin väärällä jalalla
- kontakti vastustajaan hyökkäyksen aikana aiheuttamatta loukkaantumista
- alkuasema (paikoilleen menossa tai tekniikassa)
- Torin ja uken välinen etäisyys (muista kuin anatomisista syistä)
- väärin suoritettu kumarrus
- tehokkuuden, realismin tai sujuvuuden puute
- suojan tai siteen menettäminen
- judogi, vyö, selkännumero tai t-paita (naisilla): aloitus- ja lopetuseremonioiden aikana

Pieni virhe

Puutteita tekniikan suorittamisessa (vähennetään yksi piste ja ruksien maksimimäärä on kaksi)

Korjausarvo

Kunkin tekniikan arviointiin voidaan lisätä (+) tai siitä vähentää (-) 0,5 pistettä.

NAGE-NO-KATA

Yleiset huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Tori päättää aloituspaikan	keskisuuri
<p>Aloitusetäisyys. Uke aloittaa tarttuakseen toriin oikean/vasemmanpuoleisella perusotteella ja astumalla oikealla/vasemmalla jalallaan eteenpäin. Tori reagoi ottamalla otteen, vetämällä ja astumalla askeleen taaksepäin horjuttaen näin ukea eteenpäin (uki-otoshi, kata-guruma, harai-goshi, tsurikomi-goshi, sasae-tsurikomi-ashi, yoko-gake).</p> <p>Aloitusetäisyys tomoe-nagessa. Uke aloittaa tarttuen toriin oikean/vasemmanpuoleisella perusotteella ja astuen oikealla/vasemmalla jalallaan eteenpäin. Tori reagoi ottamalla otteen ja astumalla askeleen oikealla/ vasemmalla jalallaan eteenpäin. Molemmat ovat nyt migi/hidari shizen-taissa. Tori työntää ja horjuttaa ukea taaksepäin ja etenee ayumi-ashilla eteenpäin.</p>	keskisuuri
Tsugi-ashi askeleet (uki-otoshi, kata-guruma, harai-goshi, tsurikomi-goshi, sasae-tsurikomi-ashi, yoko-gake).	pieni/ keskisuuri
Aloitusetäisyys keskialueella, kolmen askeleen etäisyydellä (noin 1,8 m). Uken isku päälakeen (seoi-nage, uki-goshi, ura-nage, yoko-guruma).	pieni/ keskisuuri. (keskisuuri, jos uken isku on sivuttainen)
Aloitusetäisyys keskialueella. Uke aloittaa ottamalla oikean-/vasemmanpuoleisen perusotteen. Tori reagoi ottamalla otteen ja työntää ukea sivulle horjuttaakseen ukea. Tori ja uke astuvat sivuttain (okuri-ashi-barai)	pieni/ keskisuuri
Tori ja uke ovat keskialueella aloitusetäisyydellä ja astuvat eteenpäin. Uke aloittaa ottamalla oikean-/vasemmanpuoleisen perusotteen migi-/ hidari-shizen-taissa torista. Ukella ja torilla on perusote (uchi-mata).	pieni/ keskisuuri (askel taaksepäin on keskisuuri virhe)
Tori ja uke ovat uken puolella noin metrin päässä keskilinjasta aloitusetäisyydellä toisistaan, astuvat askeleen eteenpäin ja uke aloittaa ottaen otteen migi/hidari shizen-taissa torista. Molemmilla on perusote (tomoe-nage)	pieni/ keskisuuri (askel taaksepäin on keskisuuri virhe)
Tori ja uke yhden askeleen etäisyydellä toisistaan, migi/hidari jigo-tai. Ote (sumi-gaeshi, uki-waza)	pieni/ keskisuuri
Tekniikan suoritussuunta ja ukemi (tomoe-nagessa ja sumi-gaeshissa uke liikkuu ukemia varten oikealla/ vasemmalla jalallaan eteenpäin ja seisoo ukemin jälkeen shizen-hontaisissa. Yoko-gurumassa ja uki-wazassa uke nousee ukemista shizen-hontaihin. Ura-nagessa uke ei nouse ylös. Yoko-gakessa uke tekee ukemin vartalo ja jalat ojennettuina.	pieni/ keskisuuri

Tekniikka	Huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Uki-otoshi	Uke ottaa otteen, tori ei kohota käsivarsiaan astuessaan tsugi-ashilla taaksepäin; kolmannella askeleella tori vetää alaspäin heittääkseen uken. Uke ei hyppää heitossa. Heiton loppuvaiheessa tori katsoo eteenpäin. Torin polven paikka (hieman sisäpuolella).	pieni keskisuuri keskisuuri pieni
Seoi-nage	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori murtaa uken tasapainon eteenpäin ja ottaa uken oikean/ vasemman olkapäänsä varaan heittääkseen tämän. Uken puolustus: molemmat jalat rinnakkain ja kantapäät ylös (vasemman/ oikean käden kämmen torin vasemman/ oikean lonkan päällä)	keskisuuri keskisuuri keskisuuri
Kata-guruma	Tori vaihtaa otteensa hihaan toisen askeleen aikana. Torin kolmas askel on pitempi. Uke puolustautuu jännittämällä ylävartaloon. Tori siirtyy nostoasentoon (siirtämällä ulommaista jalkaansa) ja tarttumatta ukea housuista.	pieni/ keskisuuri keskisuuri pieni
Uki-goshi	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori tulee uken hyökkäystä vastaan ja heittää uken vinosti (uke ei puolustaudu)	keskisuuri pieni/ keskisuuri
Harai-goshi	Tori vaihtaa toisella askeleella otteensa kauluksesta uken kinalon alta tämän vasempaan/ oikeaan lapaluuhun. Tori hakee kolmannella askeleella oikean aseman tsukuria ja kuzushia varten. Uken puolustuksessa molemmat jalat ovat lähes rinnakkain ja kantapäät ylös matosta. Tori pyyhkäisee ojennetulla jalalla.	keskisuuri keskisuuri keskisuuri pieni/ keskisuuri
Tsurikomi-goshi	Tori siirtää kolmannella askeleella oikean/ vasemman jalkansa uken oikean/vasemman jalan eteen vetääkseen ukea eteenpäin. Uken puolustus: molemmat jalat rinnakkain ja nojaamalla ylävartalolla taaksepäin nostamatta kantapäitä matosta. Tori horjuttaa uken eteenpäin ja välittömästi vetää vasemman/ oikean jalan taaksepäin, tekee käännöksen ja vie hyvin matalalla lantionsa uken reisiin kiinni. Uken kantapäät nousevat ylös vain torin horjutuksen seurauksena.	pieni keskisuuri pieni/ keskisuuri
Okuri-ashi-barai	Torin täytyy vaihtaa rytmiä ja tehdä kuzushi Tori pyyhkäisee vaakasuoraan ja heittää uken tämän liikkeen suuntaan nostamatta uken vartaloa.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Sasae-tsurikomi-ashi	Toisen askeleen jälkeen, torin pitää siirtyä vinosti taaksepäin. Tori heittää uken kolmannella askeleellaan kääntymällä oikean/ vasemman päkiän varassa ympäri (hän ei saa astua eteenpäin)	keskisuuri keskisuuri
Uchi-mata	Tori pyörittää ukea laajoin ympyräkaarisiin liikkeihin (torin käsien veto on vaakasuoraan). Kolmannella pyörähdyksellä tori pyyhkäisee uken	keskisuuri keskisuuri

	etenevän jalan ylös ja ulospäin.	
Tomoe-nage	<p>Tori liikkuu ayumi-ashilla eteenpäin horjuttaen ukea taaksepäin.</p> <p>Uke vastustaa kolmannella askeleella, työntää takaisin ja astuu askeleen eteenpäin (molemmat jalat rinnakkain).</p> <p>Kun uke aloittaa työnnön takaisin, tori vaihtaa otteensa, astuu vasemalla/ oikealla jalallaan eteenpäin uken jalkojen sisäpuolelle, laskee vartalooan alemmas ja nostaen ukea eteenpäin ja ylöspäin horjuttaen tämän tasapainosta.</p> <p>Tori nostaa oikean/ vasemman jalkansa uken vatsaan samalla hetkellä kun uke siirtää jalkansa rinnakkain (uken kantapäät ovat ilmassa). Tori heittää uken päänsä yli.</p>	<p>pieni</p> <p>pieni</p> <p>keskisuuri</p> <p>pieni</p>
Ura-nage	<p>Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen).</p> <p>Tori väistää toisen askeleensa aikana uken iskun astumalla eteenpäin ja menemällä hyvin alas, vasen - oikea/ oikea - vasen (tori ei saa hypätä samanaikaisesti molemmilla jaloilla). Tori kurottaa vasemman/ oikean kätensä uken vyötärön ympärille ja vasemman/ oikean käden kämmenen vasten uken alavatsaa vetääkseen uken itseensä kiinni.</p> <p>Tori heittää uken oman vasemman/ oikean olkapäänsä yli ja päättää heiton molemmat hartiat matossa.</p>	<p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>
Sumi-gaeshi	<p>Tori horjuttaa uken nostamalla tämän oikeaa/ vasenta käsivartta astuessaan taaksepäin jigotai-asennossa.</p> <p>Pitääkseen tasapainonsa uke tuo oikean/ vasemman jalkansa eteenpäin samanlaisessa puolustavassa asennossa (jigotai).</p> <p>Tori (oikea/vasen jalka uken jalkojen välissä) murtaa uken tasapainon eteenpäin ennen tämän heittämistä.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>
Yoko-gake	<p>Tori horjuttaa uken kallistamalla hänet kolmannella askeleella (puoli askelta) tämän oikean/ vasemman jalan etu-ulkosyrjän varaan tarkoituksenaan heittää tämä sivuttain.</p> <p>Tori astuu hitaasti taaksepäin oikealla/ vasemmalla jalallaan. Heti kun se on toisen jalan vieressä hän yht'äkkiä tönäisee uken nilkkaa vasemmalla/ oikealla jalallaan ja heittää uken vierelleen.</p>	<p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>
Yoko-guruma	<p>Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen).</p> <p>Tori yrittää tehdä ura-nagen.</p> <p>Uke puolustautuu taivuttamalla vartalooan eteenpäin.</p> <p>Tori murtaa uken tasapainon vinosti eteenpäin liu'uttamalla oikean/ vasemman jalkansa syväälle uken jalkojen väliin.</p> <p>Tori heittäytyy vasemmalle/ oikealle kyljelleen heittääkseen uken vinosti eteenpäin.</p>	<p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>
Uki-waza	<p>Tori murtaa uken tasapainon ensimmäisellä askeleellaan (jigotai asento).</p> <p>Uke siirtää taaimmaista jalkaansa eteenpäin pysyäkseen tasapainossa (jigotai).</p> <p>Tori murtaa uken tasapainon etuviistoon ja heittäytyy kyljelleen heittääkseen uken vinosti eteenpäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>pieni/ keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>

KATAME-NO-KATA

Yleiset huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Uke päättää aloituspaikan	keskisuuri
Liikkuminen: alussa uke ottaa askelen eteenpäin; lopussa tori ottaa kaksi askelta taaksepäin ja sitten uke ottaa yhden askeleen taaksepäin. Kumartaminen	keksisuuri
<p>Etäisyys ja paikat:</p> <p>Osa-komi-waza Ennen kesa-gatamea uke menee kyoshista selinmakuulle. Tori nousee ylös ja vaihtaa paikkaansa uken sivulle tomaan (=noin kahden ja puolen askeleen etäisyydelle, noin 1,2m) ja polvistuu kyoshiin, ja etenee chikamaan (=puolen askeleen etäisyys, noin 30cm). Tekniikan jälkeen tori peräännytty chikamaan, ottaa kyoshin ja siirtyy sitten kata-gatameen. Tämän tekniikan jälkeen tori vetäytyy chikamaan, ottaa kyoshiin, peräännytty tomaan ja ottaa kyoshin.</p> <p>Ennen kami-shiho-gatamen suorittamista tori nousee ylös ja vaihtaa paikkansa uken pään puolelle, ja laskeutuu alas toman kohdalla (kahden ja puolen askeleen etäisyydellä) ja ottaa kyoshin. Sitten tori etenee chikamaan ja ottaa kyoshin. Tekniikan jälkeen tori vetäytyy chikamaan ja ottaa kyoshin, jonka jälkeen tori vetäytyy tomaan ja kyoshin. Ennen Yoko-shiho-gatamea tori nousee ylös, siirtyy taas uken sivulle tomaan, ottaa kyoshin, etenee chikamaan ja ottaa kyoshin. Tekniikan jälkeen tori ottaa kyoshin, peräännytty tomaan ja ottaa kyoshin. Ennen kuzure-kami-shiho-gatamen suoritusta tori nousee ylös, menee taas uken pään puolelle tomaan, ottaa kyoshin, etenee chikamaan, ottaa kyoshin ja etenee sitten yhdellä askeleella hieman ukea kohti ja toisella askeleella uken olkapäätä kohti oikeaan kohtaan. Tekniikan jälkeen tori ottaa pienen askeleen uken päätä kohti ja sitten pienen askeleen chikamaan, ottaa kyoshin, siirtyy taas tomaan ja ottaa kyoshin. Tähän päättyy ensimmäinen osa. Tori ja uke ovat molemmat kyoshissa ja korjaavat pukunsa.</p> <p>Shime-waza Ennen kata-juji-jimen suorittamista uke menee selinmakuulle. Tori nousee ylös, siirtyy uken sivulle tomaan, ottaa kyoshin, siirtyy tomasta chikamaan ja ottaa kyoshin. Tori siirtyy hajareisin uken päälle ja suorittaa kuristuksen, jonka jälkeen tori siirtyy chikamaan, ottaa kyoshin, peräännytty sitten tomaan ja ottaa kyoshin. Uke nousee istumaan ja tori kävelee uken taakse toman etäisyydelle ukesta.</p> <p>Ennen hadaka-jimen suorittamista tori on kyoshissa, siirtyy tomasta chikamaan ja ottaa kyoshin. Tekniikan jälkeen hän siirtyy taas chikamaan, ottaa kyoshin ja siirtyy sitten suorittamaan okuri-eri-jime kuristuksen. Tori siirtyy taas chikamaan, ottaa kyoshin ja siirtyy sitten suorittamaan viimeistä takaapäin tehtävää kuristusta kataha-jimeä. Tämän jälkeen tori siirtyy chikamaan, ottaa kyoshin, peräännytty sitten tomaan ja ottaa kyoshin.</p> <p>Ennen gyaku-juji-jimen suorittamista uke menee selinmakuulle, tori nousee ylös ja siirtyy takaisin uken sivulle tomaan, ottaa kyoshin, etenee chikamaan ja ottaa kyoshin. Hän siirtyy taas hajareisin uken päälle ja suorittaa kuristuksen. Tekniikan jälkeen tori siirtyy chikamaan, ottaa kyoshin, peräännytty takaisin tomaan ja ottaa kyoshin toisen osan lopuksi. Sitten tori nousee</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>(virhe on keskisuuri, jos askelten lukumäärä on oikea, mutta etäisyys ei ole, tai jos tori ei palaa chikamaan jokaisen tekniikan jälkeen, tai jos tori tai uke nostaa polvensa liikkueessaan</p>

<p>pystyyn ja kävelee takaisin alkuasemaansa ja ottaa kyoshin. Sitten molemmat korjaavat pukunsa.</p> <p>Kansetsu-waza Ennen ude-garamin suorittamista uke menee selinmakuulle. Tori nousee ylös, vaihtaa paikkansa uken sivulle tomaan, ottaa kyoshin, etenee chikamaan, ottaa kyoshin ja suorittaa sitten tekniikan. Tekniikan jälkeen tori palaa chikamaan ja ottaa kyoshin. Tämän jälkeen hän suorittaa ude-hishigi-juji-gatamen, vetäytyy chikamaan ja ottaa kyoshin. Tori siirtyy taas lähelle ja hän tekee ude-hishigi-ude-gatamen. Tori vetäytyy takaisin chikamaan, ottaa kyoshin, siirtyy tomaan ja ottaa kyoshin. Ennen ude-hishigi-hiza-gatamen suorittamista tori ja uke ovat toman etäisyydellä kyoshissa. Tori ottaa kaksi askelta eteenpäin chikamaan ja ottaa kyoshin. Kumpikin liikkuu hieman eteenpäin ja ottaa oikeanpuoleisen otteen. Tekniikan jälkeen sekä tori että uke ovat kyoshissa ja nousevat sitten ylös. Ennen ashi-garamin suorittamista tori ja uke seisovat ote-etäisyydellä toisistaan migi-shizentaissa. Tori yrittää tomoe-nagea, mutta uke puolustautuu ja astuu eteenpäin ja yrittää nostaa torin ylös. Tori suorittaa jalkalukon. Lopuksi tori siirtyy kaksi askelta taaksepäin tomaan ja ottaa kyoshin, uke ottaa askeleen taaksepäin ja ottaa myös kyoshin. Molemmat korjaavat pukunsa, nousevat ylös, ottavat sulkuaskeleen taaksepäin ja kumartavat.</p>	
<p>Tori lähestyy puoli askelta ennen tekniikan suorittamista.</p>	<p>pieni</p>
<p>Tori on kyoshissa ja on tekniikkaa aloittaessaan väärässä kohdassa ukeen nähden</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>
<p>Ollessaan chikamassa tori joutuu ottamaan puoli askelta eteen tai taaksepäin.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>

Tekniikka	Huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Osae-komi-waza	<p>Kunkin yksittäisen tekniikan suorittaminen:</p> <p>Kesa-gatame: Oikean käsivarren ote, vasemman olkapään kontrollointi uken vasemman kainalon alta jne..</p> <p>Kata-gatame: käänteinen ote käsivarresta jne.</p> <p>Kami-shiho-gatame: normaalilähestyminen sekä lähestyminen polvillaan, kädet jne.</p> <p>Yoko-shiho-gatame: käsivarren siirtäminen, polvi uken kainaloon, ote vyöstä (vasen - oikea käsi), lukitus oikealla polvella jne.</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame: normaali lähestyminen sekä yksi askel etuviistoon, käsivarsiote, uken oikean käden laittaminen torin oikealle reidelle, jne.</p>	pieni/ keskisuuri
Osae-komi-waza	<p>Kunkin tekniikan aikana uken tulee esittää kolme poispääsy-yritystä ja tori esittää niihin vastaavat torjunnat. Poispääsyjen tulee olla yhteydessä toisiinsa ja loogisia.</p>	keskisuuri
Shime-waza	<p>Kunkin yksittäisen tekniikan suorittaminen:</p> <p>Kata-juji-jime: polvet lähellä uken kainaloita, kädet, tori lukitsee uken vartalon jalkojensa väliin ja kontrolloi sitä.</p> <p>Hadaka-jime: molemmat kädet yhtäaikaaisesti, jne.</p> <p>Okuri-eri-jime: vasen - oikea - vasen käsi, jne.</p> <p>Kataha-jime: kädet, vasen kämmen ja käsivarsi, tori kääntyy oikealle ja kuristaa siirtämällä oikean jalkansa taaksepäin ja sivuun.</p> <p>Gyaku-juji-jime: polvet lähellä uken kainaloita, kädet, jne. Tori lukitsee uken vartalon jalkojensa väliin ja kontrolloi sitä</p> <p>Kunkin tekniikan aikana uke esittää yhden yksittäisen poispääsy-yrityksen ja tori jatkaa kuristusta.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke yrittää paeta työntämällä torin molempia käsivarsia molemmin käsin. Tori jatkaa kuristusta siirtämällä päätään eteenpäin ja kohti mattoa.</p> <p>Hadaka-jime: Uke yrittää paeta vetämällä molemmin käsin torin olkavartta alaspäin. Tori jatkaa kuristusta siirtymällä taaksepäin ja kontrolloiden ukea.</p> <p>Okuri-eri-jime: Uke yrittää paeta vetämällä molemmin käsin torin olkavartta alaspäin. Tori jatkaa kuristusta siirtymällä taaksepäin ja tukien ukea kevyesti oikealla polvellaan kontrolloi ukea.</p> <p>Kata-ha-jime: Uke yrittää paeta ottamalla oikealla kädellään vasemmasta ranteestaan kiinni ja vetämällä alaspäin. Tori jatkaa kuristusta.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke yrittää paeta työntämällä vasemmalla kädellään ja vetämällä alaspäin oikealla kädellään. Tori jatkaa kuristusta ja kierähtää sivulle ristien jalkansa.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p> <p>keskisuuri</p>
Kansetsu-waza	<p>Kunkin yksittäisen tekniikan suorittaminen:</p> <p>Ude-garami: Tori siirtää uken oikean käden ja lähestyy, uke hyökkää yrittäen ottaa vasemmalla kädellään otteen torin oikeasta kauluksesta.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Kun tori lähestyy uke hyökkää yrittäen tarttua oikealla kädellään torin vasempaan kaulukseen. Tori ottaa oikealla kädellään kiinni uken oikean käden ranteesta ja</p>	pieni/ keskisuuri

	<p>vasemmalla kädellään oikean kätensä alapuolelta, lukitsee käden rintaansa vasten, asettaa oikean jalkansa uken kainalon alle ja vie vasemman jalkansa uken pään ympäri. Tori ottaa uken käden reisiensä väliin, puristaa polvet yhteen, menee selälleen ja nostaa lantiotaan.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Kun tori lähestyy (siirrettyään ensin uken oikean käden sivuun), uke hyökkää vasemmalla kädellään yrittäen tarttua torin oikeaan kauluksen. Tori tekee käsilukon lukitsemalla uken vasemman ranteen oikeanpuoleisen kaulansa ja oikean hartiansa väliin. Oikea ja vasen käsi ovat uken kyynärpään päällä ja tori kontrolloi oikealla polvellaan uken vartaloa.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori siirtää vasemman kämmenensä uken kyynärpäähän ja vangitsee uken ranteen vasemman kainalonsa alle, nostaa oikean jalkansa uken nivustaipeen alueelle, menee oikealle kyljelleen, vasemman jalan jalkapohja uken oikealla puolella kontrolloiden ukea. Tori painaa vasemman polvensa sisäpuolella omaa vasempaa kättään ja suorittaa käsilukon.</p> <p>Ashi-garami: Tori yrittää suorittaa tomoe-nagen, uke puolustautuu astumalla oikealla jalallaan eteenpäin ja nostaen toria. Tori työntää oikealla jalallaan uken polven sisäpuolelta, kiertää vasemman jalkansa uken oikean polven ympäri ja tekee jalkalukon.</p>	
Kansetsu-waza	<p>Jokaisen tekniikan aikana uken tulee esittää yksi yritys paeta ja torin tulee jatkaa käsi- tai jalkalukkoa.</p> <p>Ude-garami: Uke yrittää paeta nostamalla vasenta olkapäätänsä ja selkäänsä. Tori jatkaa lukkoa.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke yrittää paeta nostamalla selkäänsä ja vetämällä kättään samalla kääntyen vasempaan. Tori jatkaa käsilukkoa.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Uke yrittää paeta vetämällä kättään alaspäin. Tori jatkaa käsilukkoa.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke yrittää paeta työntämällä kättään eteenpäin. Tori jatkaa käsilukkoaan.</p> <p>Ashi-garami: Uke yrittää paeta kääntyen vasempaan. Tori jatkaa jalkalukkoa.</p>	keskisuuri

KIME NO KATA

Yleiset osatekijät	Virheen suuruus
Tori päättää aloituspaikan ja odottaa ukea (erityisesti idorissa, jossa tori on nopeasti paikallaan ja odottaa istuen). Uke tulee oikean etäisyyden päähän.	keskisuuri
Tapa asettaa aseet oikein ja kerätä aseet pois	keskisuuri
Hyökkäysetäisyys	pieni/ keskisuuri
Idori: hyökkäyksissä päkiöiden on oltava matossa, paitsi ryote-dorissa	keskisuuri
Torin liikkuminen käsilukkoja tehtäessä: oikea - vasen - oikea jalka/ vasen - oikea - vasen jalka	keskisuuri
Aseen käsittely yleisellä tasolla	keskisuuri
Aseen käyttö kussakin tekniikassa	keskisuuri
Tekniikan suunta	keskisuuri
Käsilukkoa tehdessä torin pitää katsoa eteensä	pieni
Kiai	Pieni (jos tarpeeton) keskisuuri (jos puuttuu)
Antautumistaputus kahdesti	pieni

Tekniikka	Osat, joita tarkastella	Virheen suuruus
Tapa, jolla aseet asetetaan oikein mattoon katan alussa ja ne kerätään katan lopussa.	<p>Ukella on puukko ja miekka (terät ylöspäin) oikeassa kädessään. Puukko on sisempänä ja aseiden kärki osoittaa alaspäin. Ennen polvikumarrusta katan alussa ja lopussa uke asettaa aseet oikealle puolelleen mattoon. Ensin miekan ja sitten puukon. Aseet tulevat sivulle jalan suuntaisina terät ukeen päin. Puukon kahva tulee samaan linjaan miekan väistimen kanssa.</p> <p>Uke poimii ensin puukon ja sitten miekan käteensä, nousee ylös, kääntyy ympäri ja kävelee noin 1,8 m päähän. Uke istuu alas, pitää aseita pystyssuorassa edessään ja laskee aseet eteensä tatamin reunan suuntaisesti. Puukon ja miekan kahvat osoittavat shomenia kohti, terät ovat ukea päin ja puukko on lähempänä ukea.</p> <p>Katan lopussa uke nostaa ensin puukon ja sitten miekan matosta ja pitää niitä oikealla puolellaan.</p>	pieni/ keskisuuri
Idori Ryote-dori	<p>Etäisyys on ensin noin 90 cm ja sitten tori ja uke siirtyvät polvia liu'uttaen hiza-zumen (noin kaksi nyrkinleveyttä) päähän toisistaan. Nousematta päkiöilleen uke tarttuu toria ranteista (kiai).</p> <p>Tori nousee päkiöilleen, tu polvensa yhteen ja potkaisee ukea solar plexukseen (kiai). Tori laskee oikean jalkansa alas, nostaa vasemman polvensa ylös, ottaa otteen uken vasemmasta ranteesta ja kääntyy vasempaan. Tori vetää uken vasempaa kättä viistosti eteenpäin ja ottaa sen oikeaan kainaloonsa. Tori jatkaa vetoaan ja tekee kyynärpäähän waki-gatame käsilukon. Uken tulee pysyä polvillaan ja hän antautuu taputtamalla torin jalkaan kahdesti.</p>	pieni/ keskisuuri
Tsukkake	<p>Tori ja uke ovat hiza-zumen etäisyydellä toisistaan.</p> <p>Uke nousee päkiöilleen ja yrittää lyödä oikean kätensä nyrkillä toria solar plexukseen (kiai). Ukella on lyönnissä kämmen ylöspäin.</p> <p>Tori nousee nopeasti päkiöilleen, kääntyy vasemman polvensa varassa 90 astetta oikealle ja nostaa oikean polvensa ylös tatamista.</p> <p>Tori ohjaa vasemmalla kädellään piston sivuun, horjuttaa ukea eteenpäin vetämällä tätä kädestä ja iskee atemin nyrkillä uken kulmakarvojen väliin (kiai). Iskussa kämmen on ylöspäin.</p> <p>Tori tarttuu uken oikeaan ranteeseen, vetää sitä oikeaa lantiotaan kohti, painaa ranteen reittään vasten ja kurottaa otteen vasemmalla kädellään uken oikeasta kauluksesta. Hän liikkuu viistosti kaksi askelta eteenpäin ja tekee hara-gatame käsilukon kontrolloiden uken kaulaa.</p> <p>Uke tulee pysyä polvillaan ja hän antautuu taputtamalla kahdesti mattoon.</p>	pieni/ keskisuuri
Suri-age	<p>Tori ja uke ovat hiza-zumen etäisyydellä toisistaan.</p> <p>Uke nousee päkiöilleen ja yrittää survaista oikean kätensä avoimella kämmen pohjalla toria otsaan (kiai).</p> <p>Tori nousee nopeasti päkiöilleen. Hän puolustautuu oikean kädellään ja tarttuu uken vasempaan ranteeseen. Torin vasen käsi tulee käännettynä uken kyynärtaipeen alle ja hän potkaisee ukea</p>	pieni/ keskisuuri

	<p>solar plexukseen (kiai). Tori kääntyy kiertäen uken kättä ja pakottaen uken kasvot edellä mattoon. Sitten tori työntää uken kättä eteenpäin (uken kämmen on alaspäin), ottaa kaksi askelta polvillaan eteenpäin (vasen/ oikea), asettaa vasemman polvensa uken kyynärpäähän päälle ja tekee käsilukon nostamalla uken kättä ylöspäin.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla mattoon kahdesti.</p>	
Yoko-uchi	<p>Tori ja uke ovat hiza-zumen etäisyydellä toisistaan.</p> <p>Uke nousee päkiöilleen ja yrittää lyödä oikealla nyrkillään toria ohimoon (kiai).</p> <p>Tori nousee nopeasti päkiöilleen, väistää iskun sukeltamalla uken käden alle. Sitten hän nostaa oikean kätensä, astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja ottaa kata-gatame-otteen ukesta. Tori painaa vasemmalla kädellään uken selkää ja työntää uken taaksepäin selälleen astuen samalla vasemmalla jalallaan eteenpäin. Tori painaa uken oikean kyynärpäähän tämän kasvoja vasten (oikea polvi on matossa ja vasen polvi on pystyssä) ja lyö kyynärpäällään ukea solar plexukseen (kiai). Lyönnissä käsi on avoinna.</p> <p>Tekniikan jälkeen uke siirtyy istumaan toman (noin 1,2 m) etäisyydelle torista. Sitten uke nousee ylös ja kävelee torin oikean puolen kautta tämän taakse. Uke laskeutuu istumaan yhden askeleen päähän torista.</p>	pieni/ keskisuuri
Ushiro-dori	<p>Alussa uke on yhden askeleen päässä torista. Sitten uke siirtyy polviaan liu'uttaen noin 20 cm etäisyydelle.</p> <p>Uke nousee päkiöilleen, astuu oikealla jalallaan askeleen eteenpäin ja kietoo kätensä torin olkavarsien korkeudelta tämän ympärille (kiai).</p> <p>Tori reagoi ja rikkoo otteen nostamalla molemmat kätensä sivulle ylös, nousee päkiöilleen, tarttuu oikealla kädellään uken vasempaan hihaan ja ottaa otteen vasemmalla kädellään vielä ylempää. Sitten tori liu'uttaa oikean jalkansa päkiät matossa uken jalkojen väliin ja pyöräyttää uken makikomilla ylitseen. Tori kontrolloi ukea ja iskee vasemman kätensä nyrkillä ukea nivusiin (kiai).</p> <p>Uke nousee takaisin polvilleen, palaa istumaan torin taakse yhden askeleen päähän. Sitten uke nousee ylös, kiertää torin oikealta puolelta tämän eteen ja istuu kasvot toriin päin toman etäisyydelle (noin 1,2 m) torista.</p>	pieni/ keskisuuri
Tsukkomi	<p>Uke nostaa puukon matosta ja siirtää sen terä ylöspäin takkinsa sisään. Nostaessa uken oikea käsi on päällä ja vasen käsi alla. Uke nousee ylös ja palaa torin eteen ja istuu alas noin 90 cm päähän torista. Tämän jälkeen uke lähestyy toria polvia liu'uttaen noin 45 cm päähän.</p> <p>Uke vetää puukon esiin, nousee päkiöilleen, nostaa vasemman jalkansa eteen ja yrittää pistää toria vatsaan (kiai).</p> <p>Tori nousee nopeasti päkiöilleen, kääntyy vasemman polvensa varassa 90 astetta oikealle ja nostaa oikean jalkansa pystyyn. Tori ohjaa vasemmalla kädellään piston sivuun, horjuttaa ukea eteenpäin vetämällä tätä kädestä ja iskee atemin nyrkillä uken kulmakarvojen väliin (kiai). Iskussa kämmen on ylöspäin. Tori tarttuu uken oikeaan</p>	pieni/ keskisuuri

	<p>ranteeseen, vetää sitä oikeaa lantiotaan kohti, painaa ranteen reittään vasten ja kurottaa otteen vasemmalla kädellään uken oikeasta kauluksesta. Hän liikkuu viistosti kaksi askelta eteenpäin ja tekee hara-gatame käsilukon kontrolloiden uken kaulaa.</p> <p>Uken tulee pysyä polvillaan ja hän antautuu taputtamalla kahdesti mattoon. Uke palaa istumaan ja palauttaa puukon takaisin takkinsa sisään.</p>	
Kiri-komi	<p>Tori ja uke ovat noin 45 cm päässä toisistaan.</p> <p>Uke ottaa puukon takkinsa sisältä ja siirtää sen vasemmalle puolelle vyölleen, jossa se esittää lyhyttä miekkaa.</p> <p>Uke nousee päkiöilleen, nostaa oikean jalkansa eteen, vetää lyhyen miekan esiin ja yrittää sivaltaa toria otsan päälle (kiai).</p> <p>Tori nousee päkiöilleen, tarttuu molemmin käsin uken ranteeseen välttämällä näin iskun, kääntyy vasemman polvensa varassa ja nostaa oikean polvensa ylös. Tori vetää etuviistoon ja horjuttaa uken. Tori ottaa uken käden kainaloonsa ja tekee waki-gatamen.</p> <p>Uken tulee pysyä polvillaan ja hän antautuu taputtamalla kahdesti torin jalkaan.</p> <p>Uke istuu toman etäisyydellä (1,2 m) torista kasvot kohti toria. Sitten hän ottaa lyhyen miekan vyöltään ja siirtää sen puukkona takkinsa sisään.</p>	pieni/ keskisuuri
Yoko-tsuki	<p>Uke nousee ylös ja kävelee oikealta puolelta torin ohi ja istuu hänen viereensä noin 20 cm päähän torista.</p> <p>Uke vetää puukon esiin, kääntyy, nousee päkiöilleen ja astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin. Ukella on puukon terä ylöspäin ja hän yrittää puukottaa toria kylkeen (kiai).</p> <p>Tori nousee nopeasti päkiöilleen, kääntyy vasemman polvensa varassa 180 astetta oikealle ja nostaa oikean polvensa matosta. Tori ohjaa vasemmalla kädellään piston sivuun, horjuttaa ukea eteenpäin vetämällä tätä kädestä ja iskee atemin nyrkillä uken kulmakarvojen väliin (kiai). Iskussa kämmen on ylöspäin. Tori tarttuu uken oikeaan ranteeseen, vetää sitä oikeaa lantiotaan kohti, painaa ranteen reittään vasten ja kurottaa otteen vasemmalla kädellään uken oikeasta kauluksesta. Hän liikkuu viistosti kaksi askelta eteenpäin ja tekee hara-gatame käsilukon kontrolloiden uken kaulaa.</p> <p>Uke tulee pysyä polvillaan ja hän antautuu taputtamalla kahdesti mattoon.</p> <p>Molemmat palaavat istumaan vierekkäin. Sitten uke palauttaa puukon takaisin takkinsa sisään, nousee ylös, kävelee toman etäisyydelle (1,2 m) torin eteen ja istuu alas.</p> <p>Uke istuu seisassa ja palauttaa puukon takaisin mattoon alkuperäiselle paikalleen.</p>	pieni/ keskisuuri
Tachiai Ryote-dori	<p>Torin ja uken välinen etäisyys on yksi askel (noin 40 cm).</p> <p>Uke tarttuu torin ranteisiin ja astuu puoli askelta oikealla jalallaan eteenpäin (kiai).</p> <p>Tori levittää kätensä ja vetää niitä taaksepäin horjuttaen näin ukea eteenpäin. Sitten tori potkaisee ukea nivusiin (kiai) ja palauttaa jalkansa välittömästi takaisin tatamiin. Tori vetää uken kättä etuviistoon ja tekee pystyssä waki-gatamen.</p>	pieni/ keskisuuri

	Uke antautuu taputtamalla kahdesti torin jalkaan. Tori palaa alkuperäiselle paikalleen. Uke siirtyy seisomaan toman etäisyydelle (1,2 m) torista.	
Sode-dori	Uke kävelee torin oikean puolen kautta tämän taakse vasemmalle puolelle. Uken kävellessä tori astuu hieman taaksepäin. Uke tarttuu vasemmalla kädellään torin vasempaan hihaan kiinni ja ottaa sitten oikealla kädellään otteen hihasta. Uke pakottaa torin kävelemään eteenpäin aloittaen oikealla, sitten vasemmalla ja viimein oikealla jalalla. Kolmannella askeleella tori astuu sivuun oikealle ja horjuttaa uken tähän suuntaan. Tori potkaisee vasemmalla jalallaan uken oikeaan polveen (kiai), kääntyy 180 astetta vasempaan, tarttuu uken oikeaan hihaan kyynärpäähän yläpuolelta sekä vasempaan kaulukseen ja heittää uken osoto-garilla.	pieni/ keskisuuri
Tsukkake	Tori ja uke seisovat kasvotusten noin kolmen askeleen päässä toisistaan (noin 1.8 m). Uke astuu vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin ja on vasemmanpuoleisessa asennossa nyrkit pystyssä, ottaa askeleen oikealla jalallaan ja yrittää iskeä oikean kätensä nyrkillä toria kulmakarvojen väliin (uto)(kiai). Uken kämmen on lyönnissä ylöspäin. Tori kääntyy tai-sabakilla vasemman jalkansa varassa 90 astetta oikealle ja välttää iskun. Hän tarttuu yläpuolelta uken oikeaan käsivarteen läheltä rannetta ja horjuttaa uken eteenpäin vetämällä tätä kädestä eteen- ja alaspäin. Kun uke vetää takaisin ja suoristautuu, tori astuu ensin oikealla, sitten vasemmalla jalallaan uken taakse, kiertää oikean kätensä uken kurkun editse ja vetää häntä taaksepäin. Tori liittyy kätensä yhteen uken vasemman olkapään päällä ottaen näin hadakajime-otteen, astuu vasemmalla jalallaan askeleen taaksepäin ja tekee kuristuksen. Uke puolustautuu vetämällä torin oikeaa olkavartta alaspäin, mutta antautuu taputtamalla oikealla jalallaan kahdesti tatamiin.	pieni/ keski suuri
Tsuki-age	Tori ja uke seisovat vastakkain noin yhden askeleen päässä toisistaan. Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää iskeä alakoukulla ukea leukaan (kiai). Tori välttää iskun nojaamalla taaksepäin, ottaa molemmin käsin uken ranteesta kiinni, vetää kättä ylöspäin ja vinosti etuviistoon. Tori ottaa uken käden kainaloonsa ja tekee waki-gatamen pystyssä. Uke ei saa taivuttaa itseään liikaa. Hän antautuu taputtamalla torin jalkaan kahdesti.	pieni/ keski suuri
Suri-age	Tori ja uke seisovat vastakkain noin yhden askeleen päässä toisistaan. Uke astuu oikealla jalallaan askeleen eteenpäin ja yrittää iskeä avoimen kämmenen pohjalla toria otsaan (kiai). Tori nojaa taaksepäin ja torjuu iskun vasemman kätensä kyynärvarrella uken kyynärpäähän kohdalta. Samalla tori lyö oikean kätensä nyrkillä ukea vatsaan (kiai). Lyönnissä torin kämmen on ylöspäin. Välittömästi lyönnin jälkeen tori heittää uken hidari-uki-goshilla.	pieni/ keski suuri

Yoko-uchi	<p>Tori ja uke seisovat vastakkain noin yhden askeleen päässä toisistaan. Uke astuu oikealla jalallaan askeleen eteenpäin ja yrittää iskeä oikean kätensä nyrkillä toria vasempaan ohimoon (kiai).</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin, sukeltaa käden alta, panee samalla oikean kätensä uken vasempaan kaulukseen ja työntää häntä hieman taaksepäin. Tori tarttuu oikealla kädellään uken vasempaan kaulukseen ja astuu uken taakse ottamalla oikealla ja sitten vasemmalla jalallaan askeleen. Tori kurottaa vasemman kätensä uken kaulan ympäri ja ottaa otteen tämän oikeasta kauluksesta. Tori painaa otsansa uken takaraivoa vasten, astuu vasemmalla jalallaan askeleen taaksepäin, laskee lantiotaan alemmas ja tekee okuri-eri-jimen.</p> <p>Uke yrittää puolustautua vetämällä torin vasenta olkavartta alemmas, mutta antautuu taputtamalla oikealla jalallaan kahdesti tatamiin.</p>	pieni/ keski suuri
Ke-age	<p>Tori ja uke seisovat vastakkain noin yhden askeleen päässä toisistaan. Uke astuu pienen askeleen vasemmalla jalallaan eteenpäin ja yrittää potkaista toria nivusiin (kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan taaksepäin, kääntyy tai-sabakilla 90 astetta oikealle. Tori tarttuu vasemmalla kädellään uken nilkkaan, ottaa siitä otteen myös oikealla kädellään, vetää uken jalan vasemmalle puolelleen, kääntää lantiotaan vasempaan ja potkaisee ukea nivusiin (kiai).</p> <p>Tori ja uke siirtyvät tomaan (noin 1,2 m) päähän toisistaan.</p>	pieni/ keski suuri
Ushiro-dori	<p>Uke siirtyy torin oikean puolen kautta tämän taakse. Samalla tori siirtyy taaksepäin. Uke pysähtyy noin 90 cm etäisyydelle torin taakse.</p> <p>Tori lähtee vasemmalla jalallaan liikkeelle ja ottaa kolme askelta. Uke seuraa toria, mutta kolmannen askeleen kohdalla hän muuttaa rytmiä, ottaa askeleen oikealla jalallaan eteenpäin ja kietoo kätensä torin olkavarsien korkeudelta tämän ympärille.</p> <p>Tori levittää välittömästi kyynärpänsä ulospäin, tarttuu molemmin käsin uken oikeaan hihaan ja heittää uken seoi-nagella.</p> <p>Torilla on oikea polvi matossa, vasen polvi ylhäällä ja hän iskee te-gatanalla ukea kulmakarvojen väliin (kiai).</p> <p>Tori palaa keskelle alkuperäiselle paikalleen ja uke siirtyy tomaan (noin 1,2 m).</p>	pieni/ keski suuri
Tsukkomi	<p>Uke nostaa puukon matosta ja siirtää sen terä ylöspäin takkinsa sisään. Nostaessa uken oikea käsi on päällä ja vasen käsi alla. Uke nousee ylös ja palaa torin eteen noin 90 cm päähän torista.</p> <p>Uke vetää puukon esiin, astuu vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin ja yrittää puukottaa toria solar plexukseen (kiai).</p> <p>Tori kääntyy nopeasti tai-sabakilla 90 astetta oikealle, ohjaa vasemmalla kädellään iskun sivuun ja iskee oikean käden nyrkillä atemin uken kulmakarvojen väliin (kiai). Lyönnissä uken kämmen on ylöspäin. Tori tarttuu uken oikeaan ranteeseen, vetää sitä oikeaa lantiotaan kohti, painaa ranteen reittään vasten ja kurottaa otteen vasemmalla kädellään uken oikeasta kauluksesta. Hän liikkuu viistosti kaksi askelta eteenpäin ja tekee hara-gatame käsilukon kontrolloiden uken kaulaa.</p> <p>Uke ei saa taivuttaa itseään liikaa.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla torin jalkaan kahdesti ja panee puukon</p>	pieni/ keski suuri

	takaisin takkinsa sisään.	
Kiri-komi	<p>Tori ja uke seisovat noin 90 cm päässä toisistaan.</p> <p>Uke ottaa puukon takkinsa sisältä ja siirtää sen vasemmalle puolelle vyölleen, jossa se esittää lyhyttä miekkaa.</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan askeleen eteenpäin ja yrittää lyödä toria ylhäältä päälakeen (kiai).</p> <p>Tori tarttuu molemmiin käsin ukea ranteesta ja välttää iskun. Hän ottaa uken käden kainalonsa alle, liikkuu takaviistoon ja tekee waki-gatamen.</p> <p>Uke ei saa taivuttaa itseään liikaa.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla torin jalkaa kahdesti ja palaa sitten tomaan (noin 1,2 m).</p> <p>Uke palauttaa lyhyen miekan vyöltään ja siirtää sen puukkona takkinsa sisään.</p>	pieni/ keski suuri
Nuki-kake	<p>Uke palauttaa puukon takaisin mattoon ja ottaa miekan. Nostaessa uken oikea käsi on päällä ja vasen käsi alla. Hän panee miekan vasemmalle puolelleen vyöhön teräpuoli ylöspäin ja palaa paikalleen.</p> <p>Tori ja uke seisovat vastakkain toman etäisyydellä toisistaan.</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää vetää miekan tupesta.</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan lähelle uken oikeaa jalkaa, ottaa oikealla kädellään uken oikeasta ranteesta kiinni estääkseen ukea vetämästä miekkaa esiin.</p> <p>Tori astuu nopeasti oikealla jalallaan eteenpäin, tuo sitten vasemman jalkansa kaaressa uken taakse ja kurottaa vasemmalla kädellään otteen uken oikeasta kauluksesta. Tori astuu takaviistoon horjuttaen uken tasapainosta ja tekee kata-ha-jimen.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla kahdesti oikealla jalallaan mattoon.</p>	pieni/ keski suuri
Kiri-oroshi	<p>Uke on aloituskohdassaan ja tori noin 2,7 m etäisyydellä ukesta. Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin, vetää hitaasti miekan esiin ja osoittaa miekan kärjellä toria silmiin (seigan asento).</p> <p>Uke astuu tsugi-ashilla askeleen eteenpäin.</p> <p>Aloittaen oikealla jalallaan tori astuu askeleen taaksepäin.</p> <p>Uke astuu vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin, nostaa miekan päänsä päälle jodan asentoon, astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää lyödä toria päälakeen (kiai). Miekan tulee olla pään päällä ennen lyöntiä.</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin, kääntyy tai-sabakilla nopeasti oikealle ja väistää iskun. Tori tarttuu oikealla kädellään uken oikeaan ranteeseen, vetää sitä oikeaa lantiotaan kohti, painaa ranteen reittään vasten ja kurottaa otteen vasemmalla kädellään uken oikeasta kauluksesta. Hän liikkuu viistosti ensin oikealla, sitten vasemmalla ja lopuksi oikealla jalallaan eteenpäin ja tekee ude-hishigi-hara-gatame käsilukon tarttuen vasemmalla kädellään syvältä uken oikeasta kauluksesta kontrolloidakseen uken kaulaa.</p> <p>Uken ei pidä taivuttaa itseään liikaa.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla torin jalkaan kahdesti.</p> <p>Tori on shizen-hontaissa. Uke palaa lähtökohtaansa pitämällä miekkaa alaspäin oikealle ja terää sisäänpäin.</p> <p>Uke nostaa miekan terän kohti torin silmiä, palauttaa miekan tuppeen ja ottaa shizen-hontain.</p>	pieni/ keski suuri

	Sillääikaa, kun tori panee miekan takaisin mattoon ja valmistautuu loppumuodollisuuksiin, tori palaa takaisin alkuperäiselle paikalleen.	
--	--	--

JU NO KATA

Yleiset osatekijät	Virheen suuruus
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) Tsuki-age: noin yksi askel Uchi-oroshi: noin kaksi askelta Ryogan-tsuki: noin yksi askel (hieman yli)	keskisuuri
Antautuminen (lyönti kerran tai jalan siirto taakse)	Pieni. Keskisuuri, jos uke ei taputa

Tekniikka	Osat, joita tarkastella	Virheen suuruus
Dai-ikkyo Tsuki-dashi	Uken tsugi-ashi ja käden asteittainen sekä jatkuva nosto (vyö, kurkku) osuen kolmannella askeleella torin utoon. Uke hyökkää 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 käänöksissä, käsiotteissa peukalot yläpuolella. Lopussa uken tasapainon horjuttaminen taaksepäin (uken oikea käsi venytettynä).	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Kata-oshi	Uke nostaa oikean kätensä ja työntää toria torin olkapään takapuolelta. 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 vasemmalla kädellään ennen hyökkäystä. Uke astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin ja iskee vasemman kätensä sormenpäillä toria silmien väliin. Tori tekee vastahyökkäyksen tarttumalla ensin uken vasemman käden sormiin ja sitten oikean käden sormiin ja ojentamalla molemmat kädet liikkueessaan taaksepäin. Lopussa ukella on kädet suorina ja tori murtaa uken tasapainon taaksepäin.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Ryote-dori	Uke tarttuu torin molempiin ranteisiin. Tori horjuttaa ukea eteenpäin ja tekee tekniikan (soto-makikomi). Uken vetäminen selkään ja nosto.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Kata-mawashi	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.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Ago-oshi	Tori ottaa kolme askelta eteenpäin ja kääntyy kolmannella askeleella oikealle. Uken etenee tsugi-ashilla ja käden asteittain sekä jatkuva nosto (vyö, kurkku) osuen kolmannella askeleella torin leukaan. Torin puolustautuu kääntämällä vasemman jalkansa, vartalonsa ja kasvonsa vasempaan, tarttuu oikealla kädellään uken oikeaan käteen. Peukalo tulee uken kämmenpohjaan. Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin kääntyen 180 astetta. Uke valmistautuu kädellään ennen hyökkäystä. Uke iskee vasemman kätensä sormenpäillä torin	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri

	<p>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>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</p> <p>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 olkavartensa uken rinnan poikki ja työntää taaksepäin.</p> <p>Lopussa tori murtaa uken tasapainon työntämällä vasemmalla olkavarrellaan 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</p>	<p>Uke yrittää iskeä viistoon suuntautuvalla te-gatana-iskulla toria kulmakarvojen väliin.</p> <p>Tori väistää ja tarttuu uken ranteeseen ja tekee vastahyökkäyksen oikean käden sormillaan (kämmen alaspäin).</p> <p>Uke tarttuu torin ranteeseen, kääntyy vasempaan ja vetää</p>	

	<p>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 ojennetut kädet päänsä yläpuolella.</p>	
Katate-dori	<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 kyynärpäätä ympäri ja irrottaa vasemman kätensä vetääkseen sillä toria vasemmasta olkapäästä. Tori pyörähtää ja nostaa uken uki-goshilla (ja sitten o-goshilla).</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>
Katate-age	<p>Nostettuaan oikeat kätensä ylös tori ja uke lähestyvät toisiaan. Tori astuu oikealla jalallaan sivuun välttämättä törmäyksen ja ottaa kiinni uken vasemmasta olkapäästä ja oikeasta kyynärpästä. 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>
Dai-sankyo Obi-tori	<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 (kämmenselkä alaspäin) ja vetää itsestään katsoen vasemmalle, sitten hän työntää vasemmalla kädellään uken kyynärpäätä ylöspäin. Tämän jälkeen tori vetää oikealla kädellään uken oikeasta olkapäästä yrittäen kääntää uken oikean kautta ympäri. Uke pyörähtää ympäri, vetää torin oikeasta kyynärpäätä sivuttain ja vetää torin 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>
Mune-oshi	<p>Uke työntää oikealla kämmenellään toria vasemmalta puolen rintaa. Tori työntää vasemmalla kädellään peukalonhankaotteella (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 suoran vasemman käden kyynärpäähän ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle. Lopussa tori astuu ensin oikealla, sitten vasemmalla jalallaan askeleen, laskee lantiotaan alemmas ja horjuttaa ukea vielä</p>	<p>pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri</p>

	lisää.	
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 360 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-garamin tapan 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 kaaressa oikean nyrkinsä ylös, astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää iskeä nyrkinsä syrjällä toria päälakeen.</p> <p>Tori astuu ensin oikealla sitten vasemmalla jalallaan taaksepäin, tarttuu oikealla kädellään (normaaliotteella yläpuolelta) uken oikeaan ranteeseen, ottaa kaksi tsugi-ashi-askelta eteenpäin ja horjuttaa ukea takaviistoon oikealle.</p> <p>Uke kääntää vasemman kätensä peukalon ja sormet alaspäin ja asettaa kämmenensä torin kyynärpäähän sivulle.</p> <p>Uke työntää toria vasemmasta kyynärpästä kääntääkseen hänet laajassa kaaressa vasemmalle puolelleen.</p> <p>Tori kääntyy vasemman jalkansa varassa, tarttuu vasemmalla kädellään yläpuolelta uken vasempaan ranteeseen ja astuu uken taakse horjuttaen tämän taaksepäin.</p> <p>Lopussa tori murtaa uken tasapainon taaksepäin ja tekee samanaikaisesti kansetsu-wazan uken vasempaan 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 vasempaan ranteeseen ja irroittaa otteen.</p> <p>Tori työntää ukea oikean kätensä kämmenellä tämän vasemmasta kyynärpästä 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 vasempaan ranteeseen ja vetää kättä eteenpäin.</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin, tarttuu oikealla kädellään uken oikeaan ranteeseen irroittaen uken otteen torin vasemmasta kädestä.</p> <p>Uke työntää vasemmalla kämmenellään torin oikeaa</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>

	olkapäätä, yrittäen kääntää toria ja vapauttaa oikean kätensä, mutta tori panee kätensä uken vyötärön ympäri ja nostaa ukea uki-goshilla (ja sitten o-goshilla).	
--	--	--

KODOKAN GOSHIN-JUTSU

Yleiset osatekijät	Virheen suuruus
Tapa asettaa aseet oikein ja kerätä aseet pois	keskisuuri
Aseen käyttö (kukin tekniikka)	keskisuuri
Tekniikan suunta	keskisuuri
Käsilukkoa tehdessä torin pitää katsoa eteensä	pieni
Kiai	Pieni (jos tarpeeton) tai keskisuuri (jos puuttuu)
Antautumistaputus kahdesti	pieni

Tekniikka	Osat, joita tarkastella	Virheen suuruus
Tapa, jolla aseet asetetaan oikein mattoon katan alussa ja ne kerätään katan lopussa.	<p>Ukella on puukko (terä ylöspäin) ja keppi oikeassa kädessään ja pistooli takin sisällä. Aseiden kärki osoittaa alaspäin ja puukko on sisempänä.</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan taaksepäin, menee noin kolme metriä shomenia kohti ja seisoo kantapäät yhdessä, istuu seizaan, asettaa ensin kepin mattoon ja sitten puukon itseään lähimmäiseksi (terä itseään kohti ja terä osoittaa vasemmalle) ja viimeiseksi pistoolin kauimmaksi itsestään (piippu osoittaa vasemmalle ja kahva itseään kohti). Pistoolin kahvan oikean reunan ja puukon kahvan pään tulisi olla linjassa.</p> <p>Katan lopuksi uke astuu oikealla jalallaan askeleen taaksepäin ja kävelee kohti shomenia hakemaan aseet: hän seisoo kantapäät yhdessä, polvistuu seizaan ja ottaa puukon ja kepin. Pistooli on edelleen takin sisällä. pieni/ keskisuuri</p>	pieni/ keskisuuri
Ryote-dori	<p>Uke ja tori kävelevät keskelle.</p> <p>Uke ottaa vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin, tarttuu toria ranteista ja hyökkää oikealla polvellaan torin nivusiin (kiai).</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan takavasemmalle, irtautuu oikean ranteensa otteesta, iskee atemilla (tegatana) uken ohimoon (kiai), astuu takaisin ja siirtyy vinosti taaksepäin ottaen uken ranteesta kote-hinerin ja kontrolloi uken oikeaa käsivartta vasemmalla käsivarrellaan, on pystyasennossa ja katsoo eteenpäin.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla kahdesti vasempaan jalkaansa. Hänen ei pidä kumartua liikaa.</p>	pieni/ keskisuuri
Hidari-eri-dori	<p>Uke ja tori kävelevät keskelle.</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin, tarttuu oikealla kädellään toria vasempaan kaulukseen ja yrittää työntää torin selälleen (ei kiai).</p> <p>Tori tarttuu vasemmalla kädellään omaan liepeeseensä ja avaa sitä ulospäin, astuu vasemmalla jalallaan takavasemmalle, lyö oikean kätensä avoimella kämmenselällä me-tsubushin uken kasvoihin. Tori tekee kote-hinerin kontrolloiden uken oikeaa rannetta, vetää ukea itsestään katsoen takaoikealle ja panee vasemman käden peukalohangan käden ympärille. Tori vie uken mattoon painaen uken kyynärpäätä alaspäin ja kontrolloiden häntä te-gatamalla. Tori asettaa vasemman polvensa uken selkään ja työntää uken oikeaa kättä tämän päätä kohti.</p> <p>Uke makaa vatsallaan ja taputtaa tatamia kahdesti.</p>	pieni/ keskisuuri
Migi-eri-dori	<p>Uke ja tori kävelevät keskelle.</p> <p>Uke tarttuu oikealla kädellään torin oikeaan kaulukseen (sormet kauluksen sisällä), astuu vasemmalla jalallaan taaksepäin ja vetää voimakkaasti toria alaspäin.</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja iskee käsi nyrkissä oikean käden alakoukulla ukea leukaan (kiai).</p> <p>Tori tarttuu vasemmalla kädellään uken oikeaan ranteeseen kote-gaeshilla ja ottaa kiinni myös oikealla kädellään, astuu</p>	pieni/ keskisuuri

	vasemmalla jalallaan taaksepäin, kääntyy vasemmalle ja heittää uken eteenpäin.	
Kata-ude-dori	<p>Aloitusasento: uke seisoo shizen-hontaissa torista takaviistoon oikealla.</p> <p>Uke astuu vasemmalla jalallaan askeleen eteenpäin ja ottaa käsilukon takaapäin torin oikeasta kädestä.</p> <p>Uke työntää toria ja etenee (vasen - oikea - vasen). Tori on pakotettu ottamaan myös askeleet. Kolmannella askeleella tori kääntyy puoliksi ukea kohti ja potkaisee oikean jalkapohjansa syrjällä vaakapotkun uken vasemman polven sisäpuolelle (kiai). Tori laskee oikean jalkansa mattoon, siirtää vasenta jalkaansa eteenpäin ja etenee vinosti eteenpäin, tekee pystystä waki-gatamen ja katsoo eteenpäin.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla vasempaan jalkaansa kahdesti. Uken ei pidä taivuttaa itseään liikaa.</p>	pieni/ keskisuuri
Ushiro-eri-dori	<p>Aloitusasento: uke lähestyy toria takaapäin.</p> <p>Kun tori on tullut keskelle, uke tarttuu takaapäin torin kaulukseen, ottaa vasemmalla jalallaan askeleen taaksepäin ja yrittää vetää torin selälleen (ei kiai).</p> <p>Tori kääntyy vasemman kautta ympäri viemällä vasemman jalkansa taakse, nostaa vasemman kätensä suojellakseen kasvojaan ja lyö ukea oikealla nyrkillään ukea solar plexukseen (kiai).</p> <p>Tori kontrolloi vasemmalla olkapäällään ja niskallaan uken rannetta ja tekee ude-gatamen horjuttaen uken tasapainoa torista katsoen takaviistoon oikealle.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla vasenta jalkaansa kahdesti. Uken ei pidä taivuttaa itseään liikaa.</p>	pieni/ keskisuuri
Ushiro-jime	<p>Aloitusasento: uke lähestyy toria takaapäin.</p> <p>Kun tori on tullut keskelle, uke yrittää hadaka-jimeä pystystä (ei kiai). Tori painaa leukansa rintaan ja puolustautuu vetämällä molemmilla käsillä uken käsivartta alaspäin. Hän kiertää vartaloaan vasemmalle, kontrolloi oikealla olkapäällään uken oikeaa kättä ja vaihtaa vasemman kätensä otetta. Painaen oikealla kädellään uken oikeaa kättä tori vetää uken mattoon ja pitää uken matossa te-gatame käsilukolla.</p> <p>Uke on vatsallaan ja taputtaa kahdesti mattoon.</p>	pieni/ keskisuuri
Kakae-dori	<p>Aloitusasento: uke lähestyy toria takaapäin.</p> <p>Kun tori on tullut keskelle, uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja ottaa molemmin käsin torista takaapäin vyötärönkorkeudelta käsien päältä otteen (ei kiai). Heti kun uke koskettaa toria, hän polkaisee oikean jalkansa kantapäällä uken jalkapöytään, laskee lantiotaan alaspäin ja levittää kätensä vapautuakseen otteesta.</p> <p>Tori ottaa vasemmalla kädellään uken oikeasta ranteesta kiinni ja kääntyy 180° oikealle ukeen päin. Tori tekee käsilukon ottamalla vasemmalla kädellä otteen uken ranteesta ja laittamalla oikean käsivartensa kämmen avoinna uken kyynärpäähän päälle. Tori astuu vasemmalla jalallaan eteenpäin</p>	pieni/ keskisuuri

	<p>kontrolloiden uken oikeaa kyynärpäätä, kääntyy oikealle, ottaa askeleen oikealla jalallaan eteenpäin ja heittää uken etuviistoon.</p> <p>Uke tekee ukemin mattoon jääden. Tori on shizen-taissa.</p>	
Naname-uchi	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Uke hyökkää iskeäkseen oikean kätensä nyrkillä torin vasempaan ohimoon (vasen - oikea jalka, kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan taaksepäin, väistää ja torjuu vasemmalla kädellään uken ranteen (pikkusormi ylöspäin) ja iskee oikean käden alakoukulla ukea (kiai).</p> <p>Tori vaihtaa vasemman kätensä otteen toisinpäin pitääkseen kiinni uken oikeasta kädestä. Hän pitää uken oikean käden painettuna sisäänpäin, panee oikean kätensä peukalohangan (yahazu) uken kurkulle ja heittää hänet osoto-otoshilla.pieni/ keskisuuri</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>
Ago-tsuki	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Uke hyökkää iskeäkseen oikean kätensä nyrkillä alakoukulla toria leukaan (oikea jalka edessä, kiai).</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan hieman taaksepäin, ohjaa iskun alhaalta päin oikealla kädellään kauemmas, tarttuu oikealla kädellään uken ranteeseen. Tämän jälkeen tori kääntää ja nostaa uken käsivarren (kyynärpää ylöspäin) kohti tämän kasvoja ja vääntää uken oikean käden käsilukkoon.</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan pitkälle eteenpäin työntäen vasemmalla kädellään uken oikeaa kyynärpäätä eteenpäin ja heittää uken etuviistoon uken vasemmalle puolelle.</p> <p>Uke tekee ukemin mattoon jääden.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>
Ganmen-tsuki	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Uke ottaa vasemman puoleisen asennon ja hetkellä, jolloin hän on sopivan etäisyyden päässä uke hyökkää iskeäkseen vasemmalla nyrkillään toria kasvoihin (kiai).</p> <p>Tori välttää iskun astumalla oikealla jalallaan oikealle etuviistoon ja iskee oikean käden nyrkillä ukea vasemmanpuoleisiin kylkiluihin (kiai).</p> <p>Tori siirtyy oikean ja vasemman jalan tsugi-ashilla uken taakse ja ottaa hadaka-jimen ja astuu vasemman ja oikean jalan tsugi-ashilla taaksepäin. Uke puolustautuu vetämällä molemmin käsin torin oikeaa käsivartta alaspäin ja antautuu taputtamalla jalallaan kahdesti mattoon. Tori päästää ukesta irti, siirtyy hänen vasemmalle puolelleen ja antaa uken kaatua selälleen.</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>
Mae-geri	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Uke hyökkää potkaisten oikean jalan päkiällä mae-gerilla toria nivusiin (kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan taaksepäin ja kääntyy oikealle väistääkseen hyökkäyksen, tarttuu vasemmalla kädellään uken nilkaan ja oikealla kädellään uken päkiään ja kääntää molemmin käsin uken nilkkaa vastapäivään niin, että tämä menettää tasapainonsa. Tori työntää edeten samalla tsugi-ashilla ja heittää uken taaksepäin nostamalla ylöspäin ja työntämällä molemmin</p>	<p>pieni/ keskisuuri</p>

	käsin uken oikeaa jalkaa.	
Yoko-geri	<p>Tori ja uke menevät keskelle. Uke astuu vasemmalla jalallaan vinosti eteenpäin ja yrittää potkaista oikean jalan ulkosyrjällä yoko-gerilla toria kylkeen (kiai).</p> <p>Tori astuu vinosti eteenpäin vasemmalla ja oikealla jalallaan ja pyyhkäisee oikealla käsivarrellaan, sormet suorana, uken potkun sivuun. Hän astuu uken taakse, asettaa kätensä uken harteille, laskeutuu vasemman polvensa varaan ja vetää uken selälleen mattoon torin oikealle puolelle.</p>	pieni/ keskisuuri
Buki (aseellista hyökkäystä vastaan): tavat palauttaa ase takaisin ukelle	<p>Puukko: Tori antaa puukon takaisin ukelle molemmin käsin, terä itseään kohti ja kärki torista katsoen oikealle.</p> <p>Keppi: Tori antaa kepin takaisin ukelle molemmin käsin.</p> <p>Pistooli: Tori antaa pistoolin takaisin ukelle molemmin käsin, kahva ukea kohti ja piippu osoittaa torista katsoen oikealle.</p>	pieni/ keskisuuri
Tsukkake	<p>Uke polvistuu alas (oikea polvi ylhäällä), ottaa puukon teräpuoli ylöspäin ja asettaa sen takin sisään.</p> <p>Tori ja uke menevät keskelle ja pysähtyvät puolen askeleen päähän toisistaan. Päästyään sopivan etäisyyden päähän uke vetää puukon esiin (teräpuoli ylöspäin) ottamalla askeleen oikealla jalallaan taaksepäin (kiai).</p> <p>Tori astuu ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalallaan syväälle uken vasemmalle puolelle, ottaa peukalohanka otteen oikealla kädellään uken vasemmasta kyynärpästä, painaa sitä vasempaan ja huitaisee vasemmalla kämmenellään uken silmiin me-tsubushin.</p> <p>Tori tarttuu vasemmalla kädellään uken vasempaan ranteeseen ja kääntää ja nostaa. Seuraavaksi tori vaihtaa oikean käden otteensa (kämmen alaspäin) uken vasempaan kyynärpäähän, vetää uken mattoon ja kontrolloi uken vasenta kyynärpäätä te-gatame käsilukolla.</p> <p>Uke makaa vatsallaan matossa ja taputtaa tatamia kahdesti pitäen kiinni puukosta.</p>	pieni/ keskisuuri
Choku-tsuki	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Saavuttuaan sopivan etäisyyden päähän uke etenee vasemmalla jalallaan ja vetää puukon esiin (teräpuoli ylöspäin).</p> <p>Uke etenee oikealla jalallaan ja yrittää pistää toria vatsaan (kiai).</p> <p>Tori etenee vasemmalla jalallaan, torjuu iskun ja kontrolloi ukea työntämällä vasemmalla kädellään ukea kyynärpästä ja lyö oikean kätensä nyrkillä alakoukulla (kiai). Sitten hän tarttuu molemmin käsin uken oikeaan ranteeseen, vetää ukea vinosti eteenpäin ja tekee pystyasennossa waki-gatamen ja katsoo eteenpäin.</p> <p>Uke antautuu taputtamalla kahdesti jalkaansa. Uken ei pidä taivuttaa itseään liikaa eteenpäin.</p>	pieni/ keskisuuri
Naname-tsuki	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Päästyään sopivan etäisyyden päähän uke etenee vasemmalla jalallaan ottaen samalla veitsen vastaotteella esiin (teräpuoli ylöspäin) ja nostaa sen iskuun (tori pysähtyy).</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja yrittää puukottaa toria</p>	pieni/ keskisuuri

	<p>kaulan vasemmalle puolelle (kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan taaksepäin kääntäen vartaloaan oikealle, väistää iskun ja tarttuu vasemmalla kädellään uken oikeaan ranteeseen kote-gaeshi-otteella. Hän tarttuu välittömästi oikealla kädellään uken käteen ja heittää uken lukitsemalla ranteen ja astumalla oikealla jalallaan ensin eteenpäin sitten vasemmalla jalallaan taaksepäin.</p> <p>Tori käyttää te-gatamea uken oikeaan käsivarteen ja kontrolloi oikealla polvellaan uken oikeaa puolta. Uke taputtaa mattoon kahdesti vasemmalla kädellään. Tori ottaa vasemmalla kädellään veitsen pois ja tekee sen ottamatta teräpuolesta kiinni.</p>	
Furi-age	<p>Uke on polvistuneena (oikea polvi ylhäällä), asettaa puukon takaisin paikalleen ja ottaa kepin. Uke pitää keppiä oikeassa kädessään ja kepin pää osoittaa alaspäin.</p> <p>Tori ja uke menevät keskelle ja pysähtyvät puolen askeleen päässä toisistaan.</p> <p>Päästyään sopivalle etäisyydelle uke ottaa oikealla jalallaan askeleen taaksepäin ja yrittää hyökätä nostamalla kepin päänsä yläpuolelle (ei kiai).</p> <p>Tori astuu vasemmalla jalallaan syväälle eteenpäin lukiten vasemmalla käsivarrellaan uken oikean käsivarren ja työntää oikean kätensä kämmenpohjalla uken leuan alta uken päätä taaksepäin murtaukseen tämän tasapainon (kiai). Tori heittää uken osoto-garilla.</p>	pieni/ keskisuuri
Furi-oroshi	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Päästyään sopivan etäisyyden päähän uke etenee vasemmalla jalallaan, nostaa kepin molemmin käsin oikealle puolelleen (tori pysähtyy).</p> <p>Uke astuu oikealla jalallaan eteenpäin ja lyö viistosti torin pään vasemmalle puolelle (vasen yokomen, kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan taaksepäin väistääkseen kepin, etenee sitten vasemmalla jalallaan ja iskee vasemman kätensä nyrkin selkäpuolella atemin ukea kasvoihin (kiai).</p> <p>Tori tarttuu oikealla kädellään keppiin ja iskee vasemman kätensä te-gatanalla atemin uken kulmakarvojen väliin (kiai) ja työntää ukea kovaa alas taaksepäin niin, että uke kaatuu selälleen. Samalla tori vetää kepin pois uken käsistä.</p>	pieni/ keskisuuri
Morote-tsuki	<p>Tori ja uke menevät keskelle.</p> <p>Uken täytyy olla valmiina iskemään toria solar plexukseen kepin kärjellä tultuaan sopivalle etäisyydelle torista. Uke hyökkää edeten vasemmalla jalallaan (kiai).</p> <p>Tori astuu oikealla jalallaan eteenpäin, kääntyy tai-sabakilla vasempaan ja työntää kepin sivuun oikealla kädellään (sormet kepin päällä). Tori tarttuu vasemmalla kädellään (kämmen alaspäin) keppiin uken otteen etupuolelta ja heti perään oikealla kädellään uken käsien välistä (kämmen alaspäin) edeten samalla oikealla jalallaan vinosti uken jalkojen etupuolelle. Tori liikkuu oikealla jalallaan tsugi-ashilla vinosti eteenpäin kontrolloiden käsilukolla uken vasenta käsivartta. Tori lisää painetta uken vasempaan kyynärpäähän ja heittää uken pitäen kepin itsellään.</p>	pieni/ keskisuuri

	Tori ottaa vasemmanpuoleisen asennon, vaihtaa vasemman käden otteensa kepeistä ja osoittaa kepin kärjellä ukea. Uke tekee ukemin mattoon jääden.	
Shomen-zuke	Uke on polvistuneena (oikea polvi ylhäällä) ja palauttaa kepin takaisin mattoon, ottaa pistoolin ja siirtää sen takkinsa sisään. Tori ja uke menevät keskelle. Uke käskee torin kädet ylös "te wo agero!" Tori nostaa kätensä hitaasti ylös. Uke painaa pistoolin torin vatsaan (oikea jalka puoli askelta edessä). Kun uke katsoo alas etsiäkseen vasemmalla kädellään torin lantion oikealta puolelta, tori kääntää lantiotaan oikealle väistääkseen piipun suun, tarttuu vasemmalla kädellään, peukalo ylöspäin, pistoolin piippuun ja samalla tarttuu oikealla kädellään uken ranteeseen. Tori vetää uken oikeaa rannetta eteenpäin, painaa aseensa piipun suuta alaspäin uken oikeaa kainaloa kohti ja ottaa pistoolin pois (käyttäen vain lantion liikettä).	pieni/ keskisuuri
Koshi-gamae	Tori ja uke menevät keskelle. Uke käskee torin kädet ylös "te wo agero!" Uke pitää pistoolia sivullaan ja osoittaa piipulla toria vatsaan (vasen jalka edessä). Tori nostaa kätensä hitaasti ylös ja uke astuu lähemmäs. Kun uke katsoo alas etsiäkseen vasemmalla kädellään torin lantion oikealta puolelta, tori kääntää lantiotaan vasempaan, tarttuu oikealla kädellään pistoolin piippuun siten, että piipun suu kääntyy torista pois päin. Sitten hän tarttuu vasemmalla kädellään pistooliin alapuolelta ja vetää pistoolia oikealle puolelleen (käyttäen lantion liikettä). Uken ranteen taivuttaminen ulospäin pakottaa uken päästämään pistoolista irti. Tori iskee pistoolin perällä ukea kasvoihin (kiai).	pieni/ keskisuuri
Haimen-zuke	Uke lähestyy toria takaapäin. Kun tori saapuu keskelle, uke käskee torin kädet ylös "te wo agero!" Tori nostaa kätensä hitaasti ylös. Uke painaa pistoolin piipun suun keskelle torin selkää (oikea jalka puoli askelta edessä). Kun tori tuntee uken käden vasemmalla lonkallaan, tori laskee oikeaa olkapäätänsä alaspäin, kääntyy vasemmalla jalallaan nopeasti oikealle ympäri ukeen päin ja siirtää oikealla kyynärpäällään pistoolin piipun suun sivuun. Tori lukitsee oikealla kädellään uken oikean käsivarren kyynärtaipeesta omaa vartaloaan vasten siten, että pistoolin piipun suu osoittaa ylöspäin. Tori ottaa vasemmalla kädellään pistoolin piipusta kiinni (peukalo ylöspäin) halliten sitä, pyörähtää sitten nopeasti vasemmalle ja heittää uken mattoon ottaen samalla pistoolin pois. Tori ja uke menevät aloituspaikoilleen.	pieni/ keskisuuri