



# **ZAWODY KATA Kryteria oceny**

**KOMISJA KATA MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI JUDO (IJF)  
STYCZEŃ 2015**

# ELEMENTY OGÓLNE

Przy ocenie każdej z technik Kata należy brać pod uwagę zasady oraz możliwość wykonania: ocena powinna być całościowa (z włączeniem ceremonii otwarcia oraz zamknięcia).

## Definicje błędów:

- Pominięcie techniki

Za pominięcie danej techniki przyznaje się zero punktów oraz obniża o połowę ogólną punktację. Za pominięcie kolejnej techniki przyznaje się również zero punktów, lecz nie obniża się jeszcze raz ogólnej punktacji. Jeśli po obniżeniu o połowę ogólna punktacja nie jest liczbą całkowitą, punkty zaokrągla się w górę.

- Duży błąd

Oznacza wykonanie techniki niezgodnie z jej zasadą (skutkuje odjęciem 5 punktów, ten błąd można popełnić tylko raz).

- Średni błąd

Oznacza niepoprawne wykonanie jednego lub więcej elementów zasady danej techniki (skutkuje odjęciem 3 punktów, ten błąd można popełnić tylko raz).

- Mały błąd

Oznacza wykonanie danej techniki z pewnymi niedoskonałościami (skutkuje odjęciem 1 punktu, ten błąd można popełnić maksymalnie dwa razy).

Za każdą technikę wykonaną bez popełnienia dużego błędu minimalna liczba punktów to 5.

W przypadku Nage no Kata techniki prawe i lewe ocenia się łącznie (tylko jeden wynik).

Ocena płynności, przebiegu oraz rytmu pominięta.

## NAGE NO KATA

Obowiązujące elementy ogólne	Rodzaj błędu
<p>Tori decyduje o pozycji początkowej</p> <p>Pozycja początkowa odwrócona</p> <p>Tori zmienia kolejność wykonywanych technik</p>	<p>Średni</p> <p>Pominięcie techniki dla ceremonii otwarcia oraz duży błąd w każdej technice</p> <p>Pominięcie</p>
<p>Odległość nawiązania starcia. Uke chwyta Tori za pomocą prawego/lewego chwytu podstawowego wykonując krok do przodu prawą/lewą nogą, Tori reaguje na chwyt ciągnąc Uke do przodu, aby stracił równowagę wykonując krok do tyłu (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake)</p>	<p>Średni</p>
<p>Kroki Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasaetsurikomi-ashi, Yoko-gake)</p> <p>Tori i Uke znajdują się na środku w odległości 3 kroków (ok. 1,8 m), Uke zadaje Tori cios w górną część głowy (Seoi-Nage, Uki-goshi, Ura-Nage, Yoko-guruma)</p> <p>Tori i Uke znajdują się na środku, odległość nawiązania starcia. Uke chwyta Tori za pomocą prawego/lewego chwytu podstawowego, Tori reaguje na chwyt i odpycha Uke na bok, aby stracił równowagę. Tori i Uke wykonują krok w bok (Okuri-ashi-harai)</p> <p>Tori i Uke znajdują się na środku, odległość nawiązania starcia. Wykonują krok do przodu do pozycji stojącej, Uke chwyta Tori z pozycji migi/hidari shizentai, Uke i Tori wykonują chwyt podstawowy (Uchi-mata, Tomoe-nage)</p> <p>Tori i Uke znajdują się w odległości jednego kroku, pozycja migi-hidari jig-hon-tai; chwyt (Sumi-gaeshi, Uki-waza)</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni (Średni jeśli cios Uke w głowę jest boczny)</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni (krok w tył średni błąd)</p> <p>Mały/Średni</p>
<p>Kierunek wykonania techniki i padu (w przypadku Tomoe-nage i Sumi-gaeshi Uke wykonuje krok do przodu prawą/lewą nogą do padu, następnie powraca do pozycji stojącej w shizen-hon-tai, w przypadku Yoko-guruma i Uki-waza powraca do pozycji stojącej w shizen-hon-tai, w przypadku Ura-nage nie wstaje, z kolei w przypadku Yoko-gake pada z wyciągniętymi rękoma i nogami)</p> <p>Efektywność i realizm</p> <p>Utrata kontroli</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Średni w każdej technice</p> <p>Duży</p>

Technika	Obowiązujące elementy	Rodzaj błędu
Powitanie i ubiór	Odległość początkowa Powitanie Judoga i pas  Poluzowanie wiązań w trakcie wykonywania techniki  Utrata pasa	Średni Średni Średni w ceremonii otwarcia i zakończenia Średni w ceremonii zakończenia  Duży
Uki-otoshi	Uke przyjmuje chwyt, Tori nie podnosi rąk wykonując krok w tył podczas tsugi-ashi, przy trzecim kroku Tori ciągnie w dół, aby wykonać rzut. Po rzucie nie odskakuje. Tori kończy wykonywanie techniki patrząc w przód. Ustawienie kolana Tori (lekko do środka)	Mały  Średni Średni  Mały
Seoi-nage	Uke przechodzi do ataku po dwóch krokach do przodu (lewa-prawa/prawa-lewa noga). Tori wyprowadza Uke z równowagi w przód, ustawia go do rzutu na prawym/lewym ramieniu. Obrona Uke: stopy równo z uniesionymi piętami (lewa/prawa dłoń na prawym/lewym biodrze Tori)	Średni  Średni  Średni
Kata-guruma	Tori zmienia chwyt na rękawie podczas drugiego kroku. Trzeci krok Tori jest dłuższy. Uke broni się poprzez podniesienie górnej części ciała. Tori staje w pozycji do podnoszenia (zmieniając nogę znajdującą się na zewnątrz) bez chwytania za spodnie Uke.	Mały / Średni  Średni  Mały
Uki-goshi	Uke przechodzi do ataku wykonując dwa kroki do przodu (lewa-prawa/prawa-lewa noga) Tori wychodzi naprzeciw atakowi i rzuca Uke ukośnie (Uke nie broni się)	Średni  Mały / Średni
Harai-goshi	Podczas drugiego kroku, Tori przenosi chwyt z poły judogi przekładając rękę pod lewą/prawą pachą Uke na jego lewą/prawą łopatkę. Przy trzecim kroku Tori staje w pozycji do tsukuri/kuzushi Obrona Uke: pozycja shizentai Tori podcina rozprostowaną nogą	Średni  Średni  Średni Mały / Średni
Tsurikomi-goshi	Przy trzecim kroku Tori przekłada prawą/lewą nogę przed prawą/lewą nogę Uke, aby pociągnąć go do przodu Obrona Uke: stopy razem, przednia część ciała wygięta w tył bez unoszenia pięt. Tori przechyla Uke do przodu natychmiast cofając lewą/prawą nogę, obraca się i obniża z biodrami	Mały  Średni  Mały / Średni

	przy piętach Uke.	
Okuri-ashi-harai	Tori musi zmienić rytm oraz długość drugiego i trzeciego kroku (szybszy, dłuższy) Tori podcina w poziomie i rzuca Uke w kierunku, w którym się porusza, bez unoszenia go.	Mały / Średni Mały / Średni
Sasae-tsurikomi-ashi	Po drugim kroku Tori musi poruszyć się do tyłu po skosie. Tori rzuca Uke przy trzecim kroku obracając się na prawej/lewej nodze (nie może zrobić kroku do przodu)	Średni Średni
Uchi-mata	Tori obraca Uke wykonując szerokie ruchy okrężne (ręce ciągną poziomo) Przy trzecim obrocie Tori podcina nogę Uke do góry	Średni Średni
Tomoe-nage	Tori rusza do przodu z Ayumi-ashi przechylając Uke do tyłu. Uke odpiera atak przy trzecim kroku odpychając Tori i wykonując krok do przodu (stopy razem) Kiedy Uke odpiera atak Tori zmienia chwyt, wykonuje krok do przodu lewą/prawą nogę ustawiając pomiędzy nogami Uke, obniżając a następnie podnosząc ciało, aby przechylić Uke. Tori kładzie prawą/lewą stopę na brzuchu Uke, jednocześnie Uke ustawia stopy prosto (z uniesionymi piętami). Tori przerzuca Uke nad głową.	Mały Mały Średni Mały
Ura-nage	Uke atakuje wykonując dwa kroki do przodu (lewa-prawa/prawa-lewa noga.) Tori wykonuje unik podczas drugiego kroku, posuwając się do przodu bardzo nisko, lewa-prawa/prawa-lewa noga (nie może wykonać skoku z obu nóg jednocześnie), lewą/prawą ręką łapie Uke w pasie, a dłoń drugiej ręki trzyma w dolnej części brzucha Uke. Tori rzuca Uke przez lewe/prawe ramię i kończy z ramionami na macie.	Średni Średni Średni
Sumi-gaeshi	Tori wytrąca Uke z równowagi poprzez uniesienie jego prawego/lewego ramienia podczas cofania się w pozycji jigotai. Uke w celu utrzymania równowagi przesuwa prawą/lewą nogę do przodu równolegle w pozycji obronnej (jigotai). Tori (prawa/lewa noga między nogami Uke) przechyla Uke do przodu przed wykonaniem rzutu.	Mały / Średni Mały / Średni Średni
Yoko-gake	Tori wytrąca Uke z równowagi poprzez przechylenie go do prawego/lewego przedniego narożnika podczas trzeciego kroku (pół kroku) aby rzucić go na bok. Tori wykonuje powoli krok do tyłu prawą/lewą	Średni Średni

	<p>nogą, kiedy tylko znajduje się ona na równi z drugą nogą natychmiast odpycha kostkę Uke lewą/prawą stopą i rzuca Uke obok siebie.</p>	
Yoko-guruma	<p>Uke atakuje wykonując dwa kroki do przodu (lewa-prawa/prawa-lewa noga).  Tori próbuje wykonać Ura-nage.  Uke broni się poprzez pochylenie się do przodu.  Tori przechyla Uke na skos wsuwając prawą/lewą nogę daleko między nogi Uke.  Tori kładzie się na lewym/prawym boku, aby rzucić Uke ukośnie.</p>	<p>Średni  Średni  Średni  Średni</p>
Uki-waza	<p>Tori wytrąca Uke z równowagi przy pierwszym kroku (pozycja jigotai).  Uke wykonuje krok w przód nogą znajdującą się z tyłu aby utrzymać równowagę (jigotai).  Tori przechyla Uke do przodu po skosie i kładzie się na boku, aby rzucić Uke po skosie.</p>	<p>Mały / Średni  Mały / Średni  Średni</p>

## KATAME NO KATA

Obowiązujące elementy ogólne	Rodzaj błędu
<p>Uke decyduje o pozycji początkowej</p> <p>Pozycja początkowa odwrócona</p> <p>Tori zmienia kolejność wykonywanych technik</p> <p>Odległość i pozycja: Zestaw 1: Osaе-komi-waza Z kyoshi, przed wykonaniem Kesa-gatame Uke kładzie się na macie na plecach. Tori w pozycji stojącej ustawia się z boku Uke, toma (odległość 2,5 kroku czyli ok. 1,2 m) i siada w kyoshi, chikama (odległość 0,5 kroku czyli ok. 30 cm); po wykonaniu techniki Tori wychodzi do chikama, kyoshi następnie Tori ponownie ustawia się w Kata-gatame; po wykonaniu tej techniki wychodzi do chikama, kyoshi następnie do toma i siada w kyoshi.</p> <p>Przed wykonaniem Kami-shiho-gatame Tori staje i ustawia się przy głowie Uke siadając w kyoshi w odległości toma (odległość 2,5 kroku), chikama w kyoshi; po tej technice chikama, kyoshi i ponownie wychodzi do odległości toma w kyoshi. Przed Yoko-shiho-gatame Tori staje i ustawia się ponownie przy boku Uke, toma, kyoshi, chikama, po wykonaniu techniki, kyoshi i wychodzi do odległości toma w kyoshi.</p> <p>Przed wykonaniem Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori staje i ponownie ustawia się przy głowie Uke, wychodzi z odległości toma, kyoshi, chikama, kyoshi, następnie wykonuje niewielki krok naprzód i ustawia się przy ramieniu Uke; po wykonaniu techniki przemieszcza się w kierunku głowy Uke wykonując niewielki krok oraz kolejny niewielki krok do chikama; kyoshi i wychodzi ponownie do odległości toma siadając w kyoshi na koniec pierwszego zestawu. Tori i Uke siadają w kyoshi i poprawiają judogi.</p> <p>Zestaw 2: Shime-waza Przed wykonaniem Kata-juji-jime Uke kładzie się a Tori staje i ustawia się z boku Uke, kyoshi, wychodzi z odległości toma do chikama w kyoshi. Tori siada okrakiem na Uke i wykonuje duszenie, następnie wychodzi do chikama, kyoshi i do odległości toma po czym siada w kyoshi. Uke przechodzi do siadu, a Tori zajmuje pozycję z tyłu Uke, w odległości toma.</p> <p>Przed wykonaniem Hadaka-jime Tori w kyoshi przechodzi z odległości toma do chikama, kyoshi; po wykonaniu techniki przechodzi ponownie do chikama, kyoshi następnie przechodzi do wykonania duszenia Okuri-eri-jime. Ponownie wychodzi do chikama, kyoshi przed wykonaniem ostatniego duszenia od tyłu, Kataha-jime. Tori następnie wychodzi do chikama, kyoshi, po czym w odległości toma siada w kyoshi.</p> <p>Przed wykonaniem Gyaku-juji-jime Uke kładzie się a Tori staje i ustawia się z boku Uke, odległość toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Tori siada okrakiem na Uke i wykonuje duszenie, następnie przechodząc do chikama, kyoshi i z powrotem do odległości toma, kyoshi na koniec drugiego zestawu. Następnie wstaje i powraca do pozycji wyjściowej i siada w</p>	<p>Średni</p> <p>Pominięcie techniki dla ceremonii otwarcia oraz duży błąd w każdej technice</p> <p>Pominięcie</p> <p>Mały/Średni (Ocena się jako Średni jeśli liczba kroków jest poprawna a odległość nie, lub jeśli Tori nie wraca do chikama na zakończenie każdej techniki, lub jeśli Tori /Uke unoszą kolana podczas wykonywania ruchów)</p>



<p>kyoshi. Obaj poprawiają judogi.</p> <p>Zestaw 3: Kansetsu-waza</p> <p>Przed wykonaniem Ude-garami Uke kładzie się a Tori staje i ustawia się z boku Uke, wychodzi z odległości toma, kyoshi do chikama, kyoshi, a następnie wykonuje technikę; następnie z powrotem do chikama, kyoshi i wyjście do techniki Ude-hishigi-juji-gatame, następnie chikama, kyoshi i ponownie do pokazania Ude-hishigi-ude-gatame. Z powrotem do chikama, kyoshi, wychodzi do odległości toma i siada w kyoshi.</p> <p>Przed wykonaniem Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori i Uke siadają w kyoshi w odległości toma, Tori wychodzi do przodu wykonując dwa kroki do chikama i siada w kyoshi; obaj wykonują pół kroku w celu wyrównania. Po wykonaniu techniki obaj wstają.</p> <p>Przed wykonaniem Ashi-garami Tori i Uke stają na odległość chwytu, migi shizentai, Tori próbuje wykonać Tomoe-nage, ale Uke broni się wykonując krok do przodu i próbując podciągnąć Tori. Tori wykonuje dźwignię na nogi.</p> <p>Na zakończenie Tori cofa się o dwa kroki do odległości toma i siada w kyoshi, Uke cofa się o jeden krok i również siada w kyoshi. Poprawiają judogi, wstają, cofają się o jeden krok aby zakończyć kata i uklonąć się.</p> <p>Tori zbliża się na pół kroku przed wykonaniem techniki</p> <p>Tori w kyoshi zajmuje niewłaściwą pozycję w stosunku do Uke przed rozpoczęciem techniki</p>	<p>Mały</p> <p>Mały/Średni</p>
<p>Tori w chikama przerywa swoją pozycję poprzez wykonanie pół kroku w przód lub w tył</p> <p>Efektywność i realizm</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Średni w każdej technice</p>
<p>Utrata kontroli</p>	<p>Duży</p>

Technika	Obowiązujące elementy	Rodzaj błędu
Powitanie i ubiór	<p>Pozycja początkowa.</p> <p>Przemieszczenie: początkowo Uke jeden krok do przodu; na koniec Tori dwa kroki do tyłu a następnie Uke jeden krok do tyłu.</p> <p>Powitanie.</p> <p>Judoga i pas.</p> <p>Poluzowanie wiązań w trakcie wykonywania techniki</p>	<p>Średni</p> <p>Średni</p> <p>Średni</p> <p>Średni w ceremonii otwarcia i zamknięcia</p> <p>Duży</p>
Osae-komi-waza	<p>Utrata pasa</p> <p>Sposób wykonania każdej pojedynczej techniki:</p> <p><b>Kesa-gatame:</b> chwyt za ramię, etc...</p> <p><b>Kata-gatame:</b> chwyt na przeciwne ramię, etc..</p> <p><b>Kami-shiho-gatame:</b> normalne podejście plus podejście na kolanach, rękach, etc.</p> <p><b>Yoko-shiho-gatame:</b> przesunięcie ramienia, kolano oparte o pachę Uke, chwyt za pas (lewą-prawą ręką), blok prawym kolanem, etc..</p> <p><b>Kuzure-kami-shiho-gatame:</b> normalne podejście plus jeden krok do przodu na ukos, chwyt za ramię,</p>	<p>Mały/Średni</p>



Osae-komi-waza	<p>prawa ręka Uke na prawym udzie Tori, etc.</p> <p>Podczas wykonywania każdej techniki Uke musi zademonstrować trzy próby ucieczki a Tori pokazuje odpowiednie reakcje, które powinny być powiązane i logiczne.</p>	Średni
Shime-waza	<p>Sposób wykonania każdej pojedynczej techniki:</p> <p><b>Kata-juji-jime:</b> kolana w pobliżu pach, rąk Uke, Tori nogami blokuje i kontroluje ciało Uke.</p> <p><b>Hadaka-jime:</b> obie ręce jednocześnie, etc..</p> <p><b>Okuri-eri-jime:</b> lewa-prawa-lewa ręka, etc..</p> <p><b>Kataha-jime:</b> ręce, lewa dłoń i ramię, wykonuje obrót w prawo oraz duszenie przekładając prawą nogę do tyłu i w bok.</p> <p><b>Gyaku-juji-jime:</b> kolana w pobliżu pach, rąk Uke, etc.. Tori nogami blokuje i kontroluje ciało Uke.</p>	Mały/Średni
Shime-waza	<p>Podczas wykonywania każdej techniki Uke musi zademonstrować jedną próbę ucieczki a Tori kontynuować duszenie.</p> <p><b>Kata-juji-jime:</b> Uke próbuje uciec poprzez odepchnięcie łokci Tori obiema rękami. Tori kontynuuje duszenie przesuając głowę do przodu w kierunku maty.</p> <p><b>Hadaka-jime:</b> Uke próbuje uciec poprzez pociągnięcie w dół górnej części ramienia Tori obiema rękami. Tori kontynuuje duszenie poruszając się do tyłu i kontrolując Uke. <b>Okuri-eri-jime:</b> Uke próbuje uciec poprzez pociągnięcie w dół górnej części ramienia Tori obiema rękami. Tori kontynuuje duszenie poruszając się do tyłu i kontrolując Uke.</p> <p><b>Kata-ha-jime:</b> Uke próbuje uciec poprzez złapanie lewego nadgarstka prawą ręką i pociągnięcie w dół. Tori kontynuuje duszenie.</p> <p><b>Gyaku-juji-jime:</b> Uke próbuje uciec poprzez popchnięcie lewą ręką i pociągnięcie w dół prawą ręką. Tori kontynuuje duszenie i przewraca się na bok krzyżując nogi.</p>	Średni
Kansetsu-waza	<p>Sposób wykonania każdej pojedynczej techniki:</p> <p><b>Ude-garami:</b> Tori przesuwa prawą rękę Uke i zbliża się, Uke atakuje próbując złapać prawy kołnierz Tori lewą ręką.</p> <p><b>Ude-hishigi-juji-gatame:</b> Gdy Tori się zbliża Uke atakuje łapiąc lewy kołnierz Tori prawą ręką; Tori blokuje rękę przy klatce piersiowej łapiąc za prawy nadgarstek Uke najpierw prawą ręką a potem lewą poniżej, prawą stopę umieszcza pod pachą Uke a lewą przenosi naokoło głowy Uke; łapie za ramię Uke udami i zacieśnia kolana, kładzie się i podnosi biodra.</p> <p><b>Ude-hishigi-ude-gatame:</b> Gdy Tori zbliża się (po przesunięciu prawej ręki Uke) Uke atakuje chwytając za prawy kołnierz Tori lewą ręką; Tori wykonuje</p>	Mały/Średni

	<p>dźwignię na ramię unieruchamiając rękę oraz nadgarstek Uke głową, prawa-lewa ręka na łokciu, kontrola ciała Uke za pomocą prawego kolana.</p> <p><b>Ude-hishigi-hiza-gatame:</b> Tori kładzie lewą rękę na łokciu Uke, a prawą stopę w pachwinie Uke, kładzie się na prawym boku, z lewą stopą skierowaną do środka na prawym boku Uke, jednocześnie kontrolując Uke czubkiem stopy; Tori naciska wewnętrzną stroną lewego kolana na lewą rękę i wykonuje dźwignię na ramię.</p> <p><b>Ashi-garami:</b> Tori próbuje wykonać Tomoe-nage, Uke broni się przesuając do przodu prawą nogę i podciągając ciało Tori. Tori naciska lewą nogą nad prawym kolaniem Uke i lewą nogą wykonuje dźwignię na nogi.</p>	
Kansetsu-waza	<p>Podczas wykonywania każdej techniki Uke demonstruje jedną próbę ucieczki a Tori kontynuuje dźwignię na ramię i nogi.</p> <p><b>Ude-garami:</b> Uke próbuje uciec poprzez uniesienie lewego ramienia i pleców. Tori kontynuuje dźwignię na ramię.</p> <p><b>Ude-hishigi-juji-gatame:</b> Uke próbuje uciec unosząc plecy i ciągnąc rękę obracając się w lewo. Tori kontynuuje dźwignię na ramię.</p> <p><b>Ude-hishigi-ude-gatame:</b> Uke próbuje uciec ciągnąc w dół za ramię. Tori kontynuuje dźwignię na ramię.</p> <p><b>Ude-hishigi-hiza-gatame:</b> Uke próbuje uciec przesuując rękę do przodu. Tori kontynuuje dźwignię na ramię.</p> <p><b>Ashi-garami:</b> Uke próbuje uciec obracając się w lewo. Tori kontynuuje dźwignię na nogi.</p>	Średni

## KIME NO KATA

Obowiązujące elementy ogólne	Rodzaj błędu
Tori decyduje o pozycji początkowej i czeka na Uke (zwłaszcza w Idori, gdzie szybko zajmuje pozycję, siada i czeka); Uke staje we właściwej odległości.	Średni
Pozycja początkowa odwrócona	Pominięcie techniki w ceremonii otwarcia i duży błąd w każdej technice
Tori zmienia kolejność wykonywanych technik	Pominięcie
Powitanie i ubiór. Odległość. Judoga i pas  Poluzowanie wiązań podczas wykonywania techniki  Utrata pasa Poprawny sposób układania i podnoszenia broni Odległość ataku	Średni Średni Średni w ceremonii otwarcia i zamknięcia  Średni w ceremonii zamknięcia Duży Średni Mały/Średni
Idori: Podczas ataku wymagane jest uniesienie na palcach stóp z wyjątkiem Ryote-dori	Średni
Zmiana położenia Tori przy wykonywaniu dźwigni na ramię: prawa noga - lewa noga - prawa noga/lewa noga - prawa noga - lewa noga Użycie broni (każda technika) Utrata broni Utrata kontroli	Średni Średni Duży Duży
Kierunek wykonywania techniki	Średni
Tori spogląda w przód podczas wykonywania dźwigni na ramię	Mały
Kiai  Szybkość, płynność, efektywność i realizm	Mały/Średni (jeśli brak) Średni w każdej technice
Poddanie się (podwójne klepięcie)	Mały

Technika	Obowiązujące elementy	Rodzaj błędu
Sposób układania i podnoszenia broni	Sztylet po wewnętrznej stronie, miecz po zewnętrznej, ostrzem do góry z klingą skierowaną w dół pod kątem, z prawej strony. Przed ukłonem pomiędzy Tori i Uke (na początku i na końcu Kata), Uke kładzie swoją broń na macie po prawej stronie (najpierw miecz, następnie sztylet), równoległe do nogi, z ostrzem skierowanym do siebie	Mały/Średni

<p>Idori Ryote-dori</p>	<p>(rękojeść sztyletu w linii z gardą miecza). Następnie Uke podnosi broń (najpierw sztylet, potem miecz) i wstaje, obraca się i przechodzi ok. 1,8 m, siada i trzyma broń pionowo przed sobą, następnie kładzie ją na macie równoległe do linii tatami. Sztylet powinien znajdować się po wewnętrznej stronie, oba ostrza skierowane w stronę Uke, obie rękojeści w kierunku shomen. Na koniec kata, Uke podnosi broń (najpierw sztylet, potem miecz) i trzyma ją przy prawym boku.</p> <p>Odległość: na początku ok. 90 cm, potem Tori i Uke przesuwają się do przodu na odległość hiza-zume (dwie pięści) przesuwając kolana. Uke: chwytą za nadgarstki Tori bez unoszenia się na palce (kiai). Tori: unosi się na palcach, łączy nogi w kolanach i kopie Uke w splot słoneczny (kiai), następnie z prawym kolaniem na macie a lewym uniesionym, chwytą lewy nadgarstek Uke i obraca się w lewo ciągnąc lewe ramię po skosie do przodu, blokując je pod prawą pachą. Przy ciągnięciu wywierany jest nacisk na łokieć w dźwigni na ramię Waki-gatame. Uke powinien pozostać na kolanach i poklepać Tori dwa razy w nogę na znak poddania się.</p>	<p>Mały/Średni</p>
<p>Tsukkake</p>	<p>Odległość: hiza-zume. Uke: unosi się na palcach i próbuje uderzyć odwróconą prawą pięścią w splot słoneczny Tori (kiai). Tori: szybko unosi się na palcach, obraca się o 90° w prawo na lewym kolanie z uniesionym prawym kolaniem, lewą ręką blokuje atak, ciągnie aby przechylić Uke do przodu i wykonuje atemi odwróconą prawą pięścią pomiędzy brwiami Uke (kiai). Tori: chwytą prawy nadgarstek Uke przyciągając go do prawego biodra i przytrzymuje go przy udzie, lewą ręką sięga za szyję Uke i chwytą za prawą połą judogi. Wykonuje dwa kroki do przodu na ukos, zakłada dźwignię na ramię Hara-gatame i jednocześnie wykonuje duszenie. Uke powinien pozostać na kolanach i poklepać dwa razy matę na znak poddania się.</p>	<p>Mały/Średni</p>
<p>Suri-age</p>	<p>Odległość: hiza-zume. Uke: unosi się na palcach i próbuje uderzyć otwartą prawą dłoń w czoło Tori (kiai). Tori: szybko unosi się na palcach, broni się prawą ręką, następnie łapie nadgarstek Uke, z lewą ręką odwróconą pod pachą Uke i kopie Uke w splot słoneczny (kiai). Tori następnie obraca się przyciągając twarz Uke do dołu w stronę maty. Popycha ramię Uke do przodu (dłonią skierowaną w</p>	<p>Mały/Średni</p>

	<p>dół), na kolanach przesuwa się do przodu na odległość dwóch kroków (lewe/prawe) i kładzie lewe kolano na łokciu Uke, aby wykonać dźwignię na ramię poprzez pociągnięcie za jego rękę. Uke poklepuje dwa razy matę na znak poddania się.</p>	
Yoko-uchi	<p>Odległość: hiza-zume.  Uke: unosi się na palcach i próbuje uderzyć w lewą skroń Tori prawą pięścią (kiai).  Tori: szybko unosi się na palcach, unika uderzenia poprzez schylenie się pod prawe ramię Uke, podnosi prawe ramię i robi krok w przód na prawą nogę chwytając Uke tak jak w przypadku Kata gatame.  Tori: lewą ręką wywiera nacisk na plecy Uke, popycha go do tyłu i przewraca na plecy wykonując krok do przodu na lewą stopę. Dociska prawy łokieć Uke w stronę jego twarzy (prawe kolano na macie, lewe kolano uniesione), uderza Uke łokciem w splot słoneczny (otwarta dłoń) (kiai).  Uke: po wykonaniu techniki siada w odległości toma (ok. 1,2 m) zwrócony w stronę Tori., następnie wstaje i przechodzi naokoło stając po prawej stronie Tori siadając w odległości jednego kroku z tyłu Tori.</p>	Mały/Średni
Ushiro-dori	<p>Odległość: na początku jeden krok za Tori, następnie Uke przemieszcza się o ok. 20 cm w stronę Tori przesuając się na kolanach.  Uke: unosi się na palcach, wykonuje krok do przodu prawą nogą i chwytą Tori za górną część ramion (kiai).  Tori: reaguje na chwyt i uwalnia się z niego poprzez podniesienie na boki rąk opuszczonych wzdłuż ciała, unosi się na palcach, prawą ręką chwytą lewy rękaw Uke a lewą ręką chwytą powyżej, prawą nogę (palce skierowane w górę) wsuwa od tyłu pomiędzy nogi Uke, przewraca się na lewo tak jak do wykonania Makikomi.  Tori: podczas kontrolowania Uke lewą pięścią uderza w pachwinę (kiai).  Uke: wstaje na kolana i powraca do pozycji siedzącej za Tori w odległości jednego kroku. Następnie wstaje i podchodzi na prawo naokoło Tori siadając w odległości toma (ok. 1,2 m) naprzeciwko Tori.</p>	Mały/Średni
Tsukkomi	<p>Uke podnosi sztylet (prawa ręka na górze, lewa ręka na dole) i umieszcza go za połą judogi, ostrzem do góry, następnie wraca i siada naprzeciwko Tori. Na początku odległość do Tori wynosi ok. 90 cm, potem Uke zmniejsza ją do ok. 45 cm przesuując się na kolanach.  Uke: unosząc się na palcach wyjmuje sztylet, lewa noga z przodu, i próbuje dźgnąć nim Tori w brzuch (kiai).  Tori: szybko unosi się na palcach i obraca się o 90° w</p>	Mały/Średni

Kiri-komi	<p>prawą stroną na lewym kolanie z uniesionym prawym kolaniem, blokuje cios lewą ręką, przechyla Uke do przodu i wykonuje atemi odwróconą prawą pięścią między brwi Uke (kiai), chwyta prawy nadgarstek Uke przyciągając go do prawego biodra i przytrzymuje go przy udzie. Wyciągając lewą rękę za szyję Uke chwyta go za prawą połą judogi. Wykonuje dwa kroki do przodu na ukos i wykonuje dźwignię na ramię Hara-gatame i duszenie jednocześnie. Uke powinien pozostać na kolanach i poklepać dwa razy matę na znak poddania się. Powracając do pozycji siedzącej Uke umieszcza sztylet ponownie za połą judogi.</p> <p>Odległość: ok. 45 cm.</p> <p>Uke: wyjmuje sztylet z poły judogi i umieszcza go za pasem przy lewym boku, tak jak krótki miecz. Unosząc się na palcach, prawa noga wysunięta do przodu, wyjmuje krótki miecz i próbuje wykonać nim cięcie na górną część głowy Tori (kiai). Tori: unosząc się na palcach oburącz łapie za nadgarstek Uke i unika cięcia, lewe kolano w dole, prawe uniesione i ciągnie do przodu na ukos aby wytrącić Uke z równowagi. Umieszcza rękę Uke pod pachą i wykonuje Waki-gatame. Uke: powinien pozostać na kolanach i poklepać nogę Tori dwa razy na znak poddania się. Uke siada naprzeciwko Tori w odległości toma, czyli ok. 1,2 m. Uke wyjmuje krótki miecz zza pasa i ponownie wkłada go za połą judogi, tak jak sztylet.</p>	Mały/Średni
Yoko-tsuki	<p>Uke wstaje, podchodzi do prawego boku Tori i siada obok niego. Odległość ok. 20 cm.</p> <p>Uke: wyjmuje sztylet, obraca się i unosząc na palcach wykonuje lewą nogą krok do przodu, a następnie próbuje dźgnąć Tori w bok, ostrze do góry (kiai). Tori: szybko unosi się na palcach i obraca o 180° w prawą stroną na lewym kolanie z prawym kolaniem uniesionym, lewą ręką blokuje cios i ciągnie aby przechylić Uke do przodu, wykonuje atemi z odwróconą prawą pięścią pomiędzy brwi Uke (kiai). Chwyta prawy nadgarstek Uke, przyciągając go do prawego biodra i przytrzymuje go przy udzie, wyciąga lewą rękę za głowę Uke i chwyta za prawą połą judogi. Wykonuje dwa kroki do przodu na ukos i zakłada dźwignię na ramię Hara-gatame i duszenie jednocześnie. Uke: powinien pozostać na kolanach i poklepać matę dwa razy na znak poddania się. Obaj z powrotem siadają obok siebie. Uke chowa sztylet, wstaje i przechodzi do pozycji siedzącej w odległości toma ok. 1,2 m naprzeciwko</p>	Mały/Średni

	<p>Tori. Uke odklada sztylet na matę do jego początkowej pozycji i siada w seiza.</p>	
Tachiai Ryote-dori	<p>Odległość Uke: 1 krok (ok. 40 cm). Uke: chwytą za nadgarstki Tori zbliżając się prawą nogą (o pół kroku) (kiai). Tori: podnosi ramiona na boki i do tyłu, przechylając Uke do przodu, kopie Uke w pachwinę i natychmiast opuszcza nogę. Tori: ciągnie za lewą rękę Uke do góry na ukos i wykonuje Waki-gatame w pozycji stojącej. Uke powinien poklepać nogę Tori dwa razy na znak poddania się. Tori i Uke powracają do pozycji początkowej, Uke skierowany jest w stronę Tori w odległości toma czyli ok. 1,2 m.</p>	Mały/Średni
Sode-dori	<p>Uke przechodzi obok prawego boku Tori (Tori w tym samym czasie przesuwa się odrobinę do tyłu) i staje za nim po lewej stronie. Chwytą lewy rękaw Tori, na początku lewą ręką, a potem prawą i zmusza Tori do przejścia do przodu, prawa-lewa-prawa noga. Przy trzecim kroku Tori przesuwa się na prawo aby przechylić Uke i w tym kierunku. Tori kopie Uke lewą nogą w prawe kolano (kiai), obraca się o 180° na lewo i chwytą prawy rękaw Uke (w zgięciu łokcia) i lewą połę judogi a następnie rzuca Uke za pomocą O-soto-gari.</p>	Mały/Średni
Tsukkake	<p>Tori i Uke stają naprzeciwko siebie w odległości trzech kroków (ok. 1,8 m). Uke: wykonuje krok do przodu lewą nogą, lewa garda, następnie przesuwa się do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć Tori w twarz odwróconą prawą pięścią między brwi (uto) (kiai). Tori: obracając się na lewej nodze o 90° w prawą stronę w Taisabaki unikając uderzenia, chwytą z góry za prawe przedramię Uke i przyciąga go do przodu i do dołu aby przechylić go do przodu. Kiedy Uke cofa się i prostuje, Tori staje za nim prawą a następnie lewą nogą i kładzie prawe ramię przy gardle Uke i ciągnie go do tyłu. Rękami chwytą za lewe ramię Uke tak jak w Hadaka jime, wykonuje krok w tył lewą nogą i zakłada duszenie. Uke: broni się poprzez pociągnięcie w dół górnej części prawego ramienia Tori i poddaje się poprzez dwukrotne klepięcie prawą nogą w matę.</p>	Mały/Średni
Tsuki-age	<p>Tori i Uke stają naprzeciwko siebie w odległości ok. jednego kroku. Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje wykonać cios podbródkowy (kiai).</p>	Mały/Średni



Suri-age	<p>Tori: pochyla się do przodu aby uniknąć ciosu, chwytając nadgarstek Uke, a następnie ciągnie go do góry na ukos.</p> <p>Tori: umieszcza rękę Uke pod pachą i wykonuje Waki-gatame w pozycji stojącej.</p> <p>Uke: nie powinien za bardzo się pochylać. Powinien poklepać nogę Tori dwa razy na znak poddania się.</p> <p>Tori i Uke stają naprzeciwko siebie w odległości ok. jednego kroku.</p> <p>Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć Tori w czoło otwartą dłońią prawej ręki (kiai).</p> <p>Tori: odchyła się do tyłu i lewym przedramieniem blokuje cios na łokciu, jednocześnie uderzając Uke w brzuch odwróconą prawą pięścią (kiai). Od razu rzuca Uke lewym Uki-goshi.</p>	Mały/Średni
Yoko-uchi	<p>Tori i Uke stają naprzeciwko siebie w odległości ok. jednego kroku.</p> <p>Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i prawą pięścią próbuje uderzyć Tori w lewą skroń (kiai).</p> <p>Tori: wykonując krok lewą nogą, uchyla się przed pięścią i w tym samym czasie kładzie prawą rękę na lewej piersi Uke aby odepchnąć go lekko do tyłu.</p> <p>Prawą ręką chwytając Uke za lewą poślę judogi i stając za nim najpierw prawą a potem lewą nogą. Przekłada lewą rękę przez szyję Uke i chwytając prawą poślę jego judogi. Tori przykładając czoło do tyłu głowy Uke, wykonuje krok w tył lewą nogą i obniża biodra wykonując Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke: broni się ciągnąc górną część lewego ramienia Tori do dołu i poddaje się poprzez dwukrotne klepięcie prawą nogą w matę.</p>	Mały/Średni
Ke-age	<p>Odległość: jeden krok.</p> <p>Uke: wykonuje mały krok do przodu lewą nogą i próbuje kopnąć Tori w pachwinę (kiai).</p> <p>Tori: wykonuje krok w tył prawą nogą obracając się o 90° w prawą stronę za pomocą Tai-sabaki, lewą ręką chwytając kostkę Uke i następnie prawą ręką ciągnie nogę Uke w lewą stronę, obraca biodra w lewo i kopie Uke w pachwinę (kiai).</p> <p>Tori i Uke stają naprzeciwko siebie w odległości toma (ok. 1,2 m).</p>	Mały/Średni
Ushiro-dori	<p>Uke: przechodzi obok prawego boku Tori i staje za nim w odległości ok. 90 cm. W tym samym czasie Tori wykonuje krok do tyłu.</p> <p>Tori: wykonuje trzy kroki do przodu, lewa-prawa-lewa, Uke porusza się za Tori, ale podczas trzeciego kroku zmienia nogi i wykonuje krok do przodu prawą nogą chwytając za górną część rąk Tori (kiai).</p> <p>Tori: natychmiast podnosi łokcie do góry i chwytając</p>	Mały/Średni

Tsukkomi	<p>oburącz górną część prawego rękawa Uke. Następnie rzuca Uke za pomocą Seoi-nage.</p> <p>Tori: prawe kolano do dołu, lewe kolano uniesione, uderza Uke między oczy z Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori powraca do pozycji początkowej, Uke w odległości toma (ok. 1,2 m).</p> <p>Uke podnosi sztylet (prawa ręka na górze, lewa ręka na dole): ostrze skierowane do góry wsunięte do judogi. Powraca do pozycji początkowej.</p> <p>Odległość: ok. 90 cm.</p> <p>Uke: wyjmując sztylet, wykonuje krok do przodu lewą nogą i próbuje dźgnąć Tori w splot słoneczny (kiai).</p> <p>Tori: szybko obraca się w prawo o 90° w Tai-sabaki blokując cios lewą ręką, ciągnie aby przechylić Uke do przodu i wykonuje atemi odwróconą prawą pięścią pomiędzy oczy (kiai), chwyta za prawy nadgarstek Uke i przyciąga go do prawego biodra. Przytrzymując nadgarstek przy udzie, przekłada lewą rękę przez szyję Uke i chwyta prawą połą jego judogi. Wykonuje dwa kroki do przodu na ukos i zakłada dźwignię na ramię Hara-gatame i duszenie jednocześnie.</p> <p>Uke: nie pochyla się za bardzo.</p> <p>Uke: powinien poklepać nogę Tori dwa razy na znak poddania się i włożyć z powrotem sztylet do judogi.</p>	Mały/Średni
Kiri-komi	<p>Uke (w odległości ok. 90 cm od Tori): wyjmując sztylet i wkłada go za pas po lewej stronie aby służył jako krótki miecz.</p> <p>Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje wykonać cięcie na górną część głowy Tori (kiai).</p> <p>Tori: chwyta nadgarstek Uke oburącz, unikając cięcia. Przytrzymuje rękę Uke pod pachą i porusza się do tyłu na ukos wykonując Waki-gatame.</p> <p>Uke: nie powinien za bardzo się pochylać.</p> <p>Uke: powinien klepnąć nogę Tori dwa razy na znak poddania się i powrócić do odległości toma (ok. 1,2 m).</p> <p>Wkłada z powrotem krótki miecz za pas a następnie wyjmując go i umieszcza za judogą z drugiej strony gdzie służy jako sztylet.</p>	Mały/Średni
Nuki-gake	<p>Uke kładzie sztylet z powrotem na macie i podnosi miecz (prawa ręka na górze, lewa ręka na dole), wkłada go za pas po lewej stronie ostrzem do góry i powraca do poprzedniej pozycji.</p> <p>Tori i Uke stoją naprzeciwko siebie w odległości toma.</p> <p>Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje wyjąć miecz.</p> <p>Tori: wykonuje krok do przodu lewą nogą w pobliżu prawej nogi Uke i blokuje prawą ręką prawy nadgarstek Uke, aby uniemożliwić Uke wyjęcie miecza.</p>	Mały/Średni

Kiri-oroshi	<p>Tori: szybko wykonuje krok do przodu prawą nogą następnie przekłada nogę za Uke i sięga lewą ręką przez szyję Uke chwytając za prawą połą jego judogi. Wykonuje krok w tył na ukos wytrącając Uke z równowagi i wykonuje Kata-ha-jime. Uke poddaje się klepiąc dwukrotnie w matę prawą nogą.</p> <p>Odległość: Uke w pozycji początkowej, Tori w odległości ok. 2,7 m.</p> <p>Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i powoli wyciąga miecz z czubkiem skierowanym w stronę oczu Tori (pozycja Seigan).</p> <p>Uke: wykonuje jeden krok do przodu w tsugi ashi. Tori: wykonuje jeden krok do tyłu prawą nogą.</p> <p>Uke: wykonuje jeden krok do przodu lewą nogą unosi miecz nad głowę w pozycji Jodan i następnie wykonując krok do przodu prawą nogą próbuje wykonać cięcie na górną część głowy Tori (kiai). Przed wykonaniem cięcia powinien unieść miecz ponad głowę.</p> <p>Tori: wykonując krok do przodu lewą nogą, obraca się szybko w prawo o 90° w Tai-sabaki i blokuje cięcie, prawą ręką chwytając za prawy nadgarstek Uke i przyciąga go do prawego biodra przytrzymując przy udzie. Tori lewą ręką wyciąga przez szyję Uke i chwytając za prawą połą jego judogi. Porusza się do przodu prawa-lewa-prawa po skosie i wykonuje dźwignię na ramię Hara-gatame i duszenie jednocześnie.</p> <p>Uke: nie powinien za mocno się schylać. Powinien poklepać dwa razy nogę Tori na znak poddania się.</p> <p>Tori w shizen-hontai, Uke wraca do pozycji początkowej trzymając miecz skierowany w dół/ w prawą stronę z krawędzią do wewnątrz.</p> <p>Uke podnosi miecz do poziomu oczu Tori a następnie wkłada go do pochwy (shizen-hontai).</p> <p>W czasie gdy Uke odkłada miecz z powrotem na matę w celu przygotowania się do ceremonii zamknięcia Kata, Tori powraca do początkowej pozycji.</p>	Mały/Średni
-------------	--	-------------

## JU NO KATA

Obowiązujące elementy ogólne	Rodzaj błędu
Odległość: Tsuki-dashi: ok. 1,8 m Kata-oshi: lewa noga Tori i prawa noga Uke wyrównane, blisko siebie Ryote-dori: ok. pół kroku Kata-mawashi: ok. pół kroku Ago-oshi: ok. trzy kroki Kiri-oroshi: ok. dwa kroki. Ryo-kata-oshi: długość ręki (dłonie Uke dotykają ramion Tori) Naname-uchi: ok. jeden krok Katate-dori: Tori i Uke obok siebie Katate-age: ok. 2,7 m Obi-tori: ok. jeden krok Mune-oshi: ok. pół kroku (trochę węższy) Tsuki-age: ok. jeden krok Uchi-oroshi: ok. dwa kroki Ryogan-tsuki: ok. jeden krok (trochę szerszy)	Średni
Odwrócona pozycja początkowa	Pominięcie techniki w ceremonii otwarcia i duży błąd w każdej technice
Tori zmienia kolejność wykonywanych technik	Pominięcie
Utrata kontroli	Duży
Zmiana tempa	Mały
Zdecydowanie, efektywność, realizm	Średni w każdej technice
Poddanie się (jednokrotne klepięcie wolnymi rękami lub przesunięcie w tył jednej nogi)	Mały. Średni jeśli Uke nie uderza.

Technika	Obowiązujące elementy	Rodzaj błędu
Powitanie i ubiór	Odległość początkowa Powitanie Judoga i pas  Poluzowanie wiązania w czasie wykonywania technika  Utrata pasa	Średni Średni Średni w ceremonii otwarcia i zamknięcia Średni w ceremonii zamknięcia Duży
Dai-Ikkyo Tsuki-dashi	Tsugi-ashi Uke i stopniowe uniesienie ręki (pas, gardło, oczy). Uke: atakuje ciosem między brwi Tori przy trzecim kroku. Tori chwyta za prawy nadgarstek Uke z kciukiem do dołu i za lewy nadgarstek z kciukiem do góry. Sposób uwolnienia się Tori i Uke (rozłożenie i złożenie nóg przy obrocie, chwyt ręką z kciukiem do góry). Zakończenie: przechylenie Uke do tyłu (prawa ręka Uke	Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni

Kata-oshi	<p>rozprostowana)</p> <p>Uke wyciąga prawą rękę i odpycha prawą łopatkę Tori. Tori schyla się, Uke schyla się kiedy Tori obniża się i dłonią prawej ręki odpycha ramię Tori w tył; Tori porusza się do tyłu chwytając prawą dłonią cztery palce prawej ręki Uke z prawym kciukiem na prawej dłoni Uke.</p> <p>Uke przygotowuje się do ataku lewą ręką. Uke uderza Tori między oczy czubkami palców lewej ręki poruszając się do przodu lewą nogą i wykonuje kontratak (chwyt za palce) jednocześnie poruszając się do tyłu.</p> <p>Zakończenie: Tori przechyla Uke do tyłu z wyprostowanymi rękami.</p>	<p>Mały/Średni Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Ryote-dori	<p>Uke: chwyt za nadgarstki Tori. Tori: wytrąca Uke z równowagi do przodu i wykonuje technikę (Soto-makikomi). Dźwignięcie Tori i uniesienie Uke.</p>	<p>Mały/Średni Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Kata-mawashi	<p>Uke: obraca ramiona Tori (prawa ręka z tyłu prawego ramienia, lewa ręka z przodu lewego ramienia). Tori: lewą ręką przechyla Uke do przodu i wykonuje technikę (Ippon-seoi-nage, dźwignięcie Uke na ramiona). Dźwignięcie Tori i uniesienie Uke.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Ago-oshi	<p>Tori: trzy kroki do przodu (obraca się w prawą stronę przy trzecim kroku). Uke w tsugi-ashi stopniowo unosi rękę (pas, gardło, podbródek). Obrona Tori: obraca twarz w lewo, prawą ręką chwytając za prawą rękę Uke kładąc prawy kciuk na jego prawej dłoni przesuwa się do przodu prawą nogą obracając się o 180°. Uke przygotowuje rękę do ataku. Uke czubkami palców lewej ręki zadaje cios pomiędzy brwi Tori poruszając się do przodu lewą nogą a Tori kontratakuję (chwyt za rękę) poruszając się do tyłu lewą nogą. Zakończenie: Tori przechyla Uke do tyłu blokując z ugiętymi rękami.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Dai-nikyo Kiri-oroshi	<p>Uke: przygotowanie do ataku (wykonuje krok w tył prawą nogą jednocześnie obraca się w prawo zwrócony w stronę prawej dłoni). Uke: wykonuje atak Te-gatana poruszając się do przodu prawą nogą. Tori: wykonuje kroki w tył (prawa-lewa noga), chwytając prawy nadgarstek Uke i wykonuje dwa kroki tsugi-ashi do przodu aby przechylić Uke w stronę prawego tylnego narożnika. Uke: odpycha prawy łokieć Tori aby zwolnić chwyt prawego nadgarstka i obraca Tori o 180° dużym ruchem</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>

	<p>okrężnym.  Tori: obraca się na lewej nodze i chwyta lewą ręką cztery palce lewej ręki Uke (od dołu) kładąc lewy kciuk na lewej dłoni Uke.  Tori: znajduje się z tyłu Uke i przechyla go do tyłu.  Zakończenie: Tori lewą wyprostowaną ręką przechyla Uke do tyłu.</p>	<p>Mały/Średni  Mały/Średni</p>
Ryo-kata-oshi	<p>Uke: atakuje Tori z tyłu poprzez przyciągnięcie ramion w dół (za pomocą dłoni).  Obrona Tori: obniżenie ciała z lewą nogą o pół kroku w tył i prawą nogą o pół kroku w lewą stronę, obraca się i chwyta lewą ręką za prawy nadgarstek Uke. Lewa noga pół kroku do tyłu (Uke pół kroku do przodu), prawa noga pół kroku w lewą stronę, chwyta prawą ręką za prawy nadgarstek Uke.  Tori: obraca się, zmienia chwyt na prawy nadgarstek Uke i porusza się do przodu podnosząc powoli ciało i ciągnąc Uke.  Uke broni się odpychając lewą ręką plecy Tori.  Tori i Uke w pozycji stojącej zachowując przeciwagę (pięty Tori znajdują się na macie a pięty Uke są uniesione).  Tori: obraca się w lewą stronę, porusza do tyłu prawą- lewa noga (pięty Uke opadają na matę), przekłada lewą rękę przez klatkę piersiową Uke i odpycha do tyłu.  Zakończenie: Tori wytrąca Uke z równowagi poprzez odepchnięcie lewym łokciem, unosząc i rozprostowując prawą rękę Uke.</p>	<p>Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni</p>
Naname-uchi	<p>Uke próbuje uderzyć Tori na ukos między brwi z użyciem Te-gatana.  Tori robi unik i chwyta Uke za nadgarstek, następnie kontratakując palcami prawej ręki.  Uke chwyta nadgarstek Tori, obraca się w lewo i ciągnie Tori do przodu. Tori uwalnia nadgarstek lewą ręką odpychając lewą rękę Uke i wykonując krok do przodu lewą nogą.  Uke kładzie rękę na łokciu Tori i zmusza go do obrotu.  Tori obraca się i unosi Uke za pomocą Ura-nage (górną część ciała przechylona w tył). Uke łączy nogi i podnosi ręce nad głowę.</p>	<p>Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni</p>
Katate-dori	<p>Uke: chwyta Tori za prawy nadgarstek.  Tori: podnosi się z rozprostowaną ręką (Kansetsu-waza) poruszając się na ukos do przodu prawą nogą.  Uke broniąc się wykonuje krok do przodu prawą nogą odpychając prawą dłonią prawy łokieć Tori uwalniając lewą rękę i pociągając za lewe ramię Tori.  Tori obraca się i podnosi Uke (przejście z Uki-goshi do O-goshi).</p>	<p>Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni  Mały/Średni</p>
Katate-age	<p>Po podniesieniu prawych rąk w górę Tori i Uke zbliżają się do siebie.</p>	<p>Mały/Średni</p>



	<p>Tori wykonuje prawą nogą krok w bok unikając zderzenia i chwytając lewe ramię oraz prawy łokieć Uke; Uke reaguje na chwyt, Tori blokuje lewy łokieć Uke; Uke reaguje ponownie (Tori staje prosto kontrolując reakcję Uke; akcje i reakcje są wykonywane powoli a Tori i Uke znajdują się bardzo blisko siebie).</p> <p>Zakończenie: Tori prawą wyprostowaną ręką przechyla Uke do tyłu.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Dai-sankyo Obi-tori	<p>Uke: wykonuje krok do przodu lewą nogą (skrzyżowane ręce, lewa ręka na wierzchu, dłonie skierowane w dół) i próbuje chwycić Tori za pas.</p> <p>Tori: prawą ręką chwytą za lewy nadgarstek Uke i ciągnie, następnie lewą ręką chwytą lewy łokieć Uke i popycha go w górę i prawą ręką ciągnie za prawe ramię Uke obracając go.</p> <p>Uke: obracając się ciągnie prawy łokieć Tori na bok i ciągnie prawe ramię Tori wypychając jego prawy łokieć do góry.</p> <p>Tori: obraca się ponownie i przyciąga Uke do biodra unosząc go za pomocą Uki-goshi, a następnie O-goshi.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Mune-oshi	<p>Uke opiera prawą dłoń na lewej piersi Tori, Tori lewą ręką wypycha w górę prawy nadgarstek Uke za pomocą Yahazu (w kształcie litery V) i opiera prawą dłoń o lewą pierś Uke, chwytą za prawy nadgarstek Tori i obraca się w stronę Shomen, zmieniając chwyt w trakcie obrotu.</p> <p>Tori: blokuje prawą rękę Uke i zmieniając chwyt na lewą rękę Uke (w łokciu) przechyla Uke do tyłu w kierunku prawego tylnego narożnika.</p> <p>Zakończenie: Tori wykonuje krok prawą a następnie lewą nogą, obniża biodra i jeszcze bardziej wytrąca Uke z równowagi.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Średni</p>
Tsuki-age	<p>Uke: wykonując krok do tyłu prawą nogą a następnie ponownie do przodu próbuje zadać Tori cios podbródkowy.</p> <p>Tori: odchyła się do tyłu aby uniknąć ataku Uke, łapie pięść prawą ręką, kładzie lewą dłoń na prawym łokciu Uke, wykonuje krok do przodu i obraca Uke.</p> <p>Uke: obraca się o 180° na lewej nodze.</p> <p>Tori: pociąga za prawą rękę Uke prosto w górę i chwytą lewą ręką za prawy łokieć Uke przekładając rękę przez ramię Uke w Ude-garami, przechylając Uke do tyłu w stronę prawego tylnego narożnika. Tori wykonuje krok lewą-prawą nogą.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke: unosi prawą pięść i ramię dużym ruchem okrężnym, wykonuje krok do przodu prawą nogą i tyłem prawej pięści próbuje uderzyć Tori w górną część głowy.</p> <p>Tori: wykonuje krok do tyłu (prawa-lewa noga), chwytą prawą ręką za prawy nadgarstek Uke i wykonuje dwa kroki tsugi-ashi do przodu aby przechylić Uke w stronę prawego tylnego narożnika.</p>	<p>Mały/Średni</p> <p>Mały/Średni</p>





## KODOKAN GOSHIN-JUTSU

Obowiązujące elementy ogólne	Rodzaj błędu
Odległość Uke zajmuje pozycję do ataku w odległości ok. 4 m (opuszczony yukiai)	Średni Średni
Pozycja początkowa odwrócona	Pominięcie techniki dla ceremonii otwarcia oraz duży błąd w każdej technice
Tori zmienia kolejność wykonywanych technik Powitanie Judoga i pas	Pominięcie Średni Średni w ceremonii otwarcia i zamknięcia
Poluzowanie wiązań podczas wykonywania	Średni w ceremonii zamknięcia
Utrata pasa	Duży
Poprawny sposób układania i podnoszenia broni	Średni
Użycie broni (każda technika)	Średni
Utrata broni	Duży
Utrata kontroli	Duży
Kierunek wykonywania techniki	Średni
Tori spogląda w przód podczas wykonywania dźwigni na ramię	Mały
Kiai	Mały/Średni (w przypadku braku)
Szybkość, płynność, efektywność i realizm	Średni w każdej technice
Poddanie się (podwójne uderzenie)	Mały

Technika	Obowiązujące elementy	Rodzaj błędu
Sposób poprawnego układania broni na macie na początku i podnoszenia jej na zakończenie Kata.	W prawej ręce Uke trzyma sztylet (ostrze skierowane ku górze) oraz kij, pistolet w judodze, górne części broni skierowane ku dołowi. Uke wykonuje krok w tył prawą nogą, podchodzi 3 m do przodu w kierunku shomen, staje ze złączonymi piętami; klękając w Seiza najpierw kładzie kij, następnie najbliższej siebie kładzie sztylet (ostrze skierowane do siebie, czubek w lewą stronę), następnie najdalej od siebie kładzie pistolet (wylot lufy skierowany w prawą stronę, rękojeść do siebie). Prawa krawędź pistoletu powinna być ułożona równo z dolną częścią klingi sztyletu. Na zakończenie Kata, Uke wykonuje krok do tyłu prawą nogą, podchodzi do przodu w kierunku shomen aby	Mały/Średni

	podnieść broń: klękając w Seiza z pozycji stojącej i ze złączonymi piętami, podnosi sztylet i kij. Pistolet nadal znajduje się w jego judodze.	
Ryote-dori	<p>Uke i Tori podchodzą na środek.</p> <p>Uke: wykonuje krok naprzód lewą nogą, chwytą nadgarstki Tori, atakuje pachwinę Tori prawym kolaniem (kiai).</p> <p>Tori: cofa się w lewo lewą nogą, zdejmując chwyt ze swojego prawego nadgarstka, następnie za pomocą atemi uderza z Te-gatana skroń Uke (kiai), wykonuje krok w tył, następnie podchodzi po skosie stosując Kote-hineri na nadgarstek Uke w pozycji stojącej, patrząc naprzód. Aby się poddać, Uke dwukrotnie klepie swoją lewą nogę, nie powinien zbyt szybko się pochylać.</p>	Mały/Średni
Hidari-eri-dori	<p>Uke i Tori podchodzą na środek.</p> <p>Uke: wykonuje krok naprzód prawą stopą, chwytą lewą połą judogi Tori prawą ręką i próbuje pchnąć Tori na plecy (No kiai).</p> <p>Tori: chwytą i odsuwa swoją lewą połą judogi na zewnątrz lewą ręką, wykonując krok w tył/lewo lewą nogą, Me-tsubushi tyłem otwartej prawej dłoni w twarz Uke (kiai), Tori stosuje Kote-hineri kontrolując prawy nadgarstek Uke, ciągnąc Uke ukośnie w tył na swoją prawą stronę lewą ręką, odpychając łokieć w dół kciukiem i palcami wskazującymi, sprowadza Uke na matę, kontroluje za pomocą Te-gatame lewym kolaniem na plecach Uke, pchając prawą rękę w kierunku jego głowy.</p> <p>Uke leży na brzuchu i dwukrotnie klepie w matę.</p>	Mały/Średni
Migi-eri-dori	<p>Uke i Tori podchodzą na środek.</p> <p>Uke: chwytą prawą połą judogi Tori prawą ręką (cztery palce po wewnętrznej stronie), wykonuje krok w tył lewą stopą, ciągnąc Tori w dół z dużą siłą (No kiai).</p> <p>Tori: wykonuje krok naprzód prawą nogą i prawą pięścią wykonuje cios podbródkowy (kiai).</p> <p>Tori: chwytą nadgarstek Uke lewą ręką w Kote-gaeshi a następnie trzyma go prawą ręką, wykonuje krok w tył lewą nogą i obraca się o 180° aby rzucić Uke do przodu.</p>	Mały/Średni
Kata-ude-dori	<p>Pozycja początkowa: Uke staje w shizen-hontai po prawej stronie pleców Tori.</p> <p>Uke: wykonuje krok naprzód lewą nogą i zakłada dźwignię na ramię Tori łapiąc go za łokieć od tyłu.</p> <p>Uke: popycha Tori i rusza do przodu (lewo-prawo-lewo); Tori zmuszony jest również ruszyć do przodu.</p> <p>Tori: przy trzecim kroku wykonuje pół obrotu w kierunku Uke i wykonuje boczne kopnięcie na wewnętrzną stronę lewego kolana Uke boczną stroną prawej stopy (kiai).</p> <p>Tori: opuszcza prawą stopę, rusza naprzód lewą nogą, wykonuje krok naprzód po przekątnej i stosuje Waki-</p>	Mały/Średni

	<p>gatame w pozycji stojącej, patrząc naprzód. Aby się poddać Uke dwukrotnie klepie swoją lewą nogę, Uke nie powinien zbyt się pochylać.</p>	
Ushiro-eri-dori	<p>Pozycja początkowa: Uke podchodzi od tyłu. Gdy Tori dociera do środka, Uke chwyta Tori od tyłu za tylną część kołnierza i wykonuje krok do tyłu lewą nogą, a następnie próbuje pociągnąć go na plecy (no kiai). Tori: obraca się o 180° w lewą stronę robiąc krok w tył lewą nogą, podnosi lewą rękę aby osłonić twarz i uderza Uke w splot słoneczny prawą pięścią (kiai). Tori: blokuje nadgarstek Uke lewym ramieniem i szyją i stosuje dźwignię na ramię Ude-gatame przechylając Uke na prawą stronę i w tył (od strony Tori). Aby się poddać Uke dwukrotnie klepie swoją lewą nogę, Uke nie powinien zbyt się pochylać.</p>	Mały/Średni
Ushiro-jime	<p>Pozycja początkowa: Uke podchodzi od tyłu. Kiedy Tori dochodzi do środka, Uke próbuje wykonać stojące Hadakajime (No kiai). Tori: chowa podbródek broniąc się obiema rękami ciągnąc w dół prawe przedramię Uke. Obraca się o 180° kontrolując prawą rękę Uke swoim prawym ramieniem, zmieniając chwyt lewą ręką i prawą ręką wywierając nacisk na prawy łokieć Uke, Tori ciągnie Uke do ziemi i trzyma go tam stosując dźwignię na ramię Te-gatame. Uke leży na brzuchu i dwukrotnie klepie matę.</p>	Mały/Średni
Kakae-dori	<p>Pozycja początkowa: Uke podchodzi od tyłu. Kiedy Tori dochodzi do środka, Uke wykonuje krok naprzód prawą nogą i chwyta Tori od tyłu w pasie obejmując jednocześnie obie ręce (No kiai). Jak tylko dotknie Tori, Tori uderza podbicie prawej stopy Uke prawą piętą (kiai), następnie obniża biodra i rozstawia łokcie aby uwolnić się z chwytu. Tori łapie prawy nadgarstek Uke lewą ręką, obraca się o 180° w prawo aby stanąć twarzą w twarz z Uke wykonując krok lewą stopą, następnie stosuje dźwignię na ramię łapiąc lewą ręką za prawy nadgarstek Uke i kładąc prawe przedramię z otwartą dłońią na łokciu Uke. Wykonuje krok naprzód lewą stopą kontrolując prawy łokieć Uke, obraca się w prawo, wykonuje krok naprzód po przekątnej prawą nogą i rzuca Uke do przodu po skosie. Uke nie wstaje. Tori przyjmuje shizen-tai.</p>	Mały/Średni
Naname-uchi	<p>Tori i Uke przechodzą na środek. Uke: atakuje aby uderzyć prawą pięścią w lewą skroń Tori (lewa-prawa noga, kiai). Tori: wykonuje krok do tyłu prawą nogą, robi unik i lewą ręką blokuje rękę Uke (mały palec do góry) i zadaje Uke prawy cios podbródkowy (kiai). Tori: obracając lewą ręką blokuje górną część prawej</p>	Mały/Średni

	<p>ręki Uke przy boku, kładzie prawą rękę w Yahazu (w kształcie litery V) na gardle Uke i rzuca go za pomocą Osoto-otoshi.</p>	
Ago-tsuki	<p>Tori i Uke przechodzą na środek.  Uke: atakuje aby zadać prawą pięścią cios podbródkowy Tori (prawa noga z przodu, kiai).  Tori: wykonuje krok do tyłu lewą nogą i prawą ręką blokuje uderzenie od dołu, prawą ręką chwytą nadgarstek Uke, obraca i unosi rękę Uke (łokciem do góry) w stronę twarzy wykręcając prawą rękę Uke i zakładając dźwignię na ramię.  Tori: wykonuje krok do przodu lewą nogą, lewą ręką odpychając prawy łokieć Uke do przodu i rzuca Uke na ukos do przodu.  Uke nie podnosi się.</p>	Mały/Średni
Ganmen-tsuki	<p>Tori i Uke przechodzą na środek.  Uke: przyjmuje lewą postawę i atakuje aby uderzyć lewą pięścią twarz Tori w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości (kiai).  Tori: unika uderzenia wykonując krok do przodu w prawą stronę prawą pięścią uderzając Uke w żebra z lewej strony (kiai).  Tori: ustawia się za Uke z prawą-lewą nogą w tsugi-ashi i stosuje Hadaka-jime wykonując krok do tyłu lewą nogą a następnie prawą nogą w tsugi-ashi.  Uke: broni się poprzez pociągnięcie oburącz w dół prawego przedramienia Tori, następnie dwukrotnie klepie matę nogą aby się poddać, Tori puszcza Uke przechodząc i na lewą stronę i pozwala Uke przewrócić się w tył.</p>	Mały/Średni
Mae-geri	<p>Tori i Uke przechodzą na środek.  Uke: atakuje aby śródstopiem zastosować kopnięcie Mae-geri w pachwinę Tori (kiai).  Tori: wykonuje krok do tyłu prawą nogą i obraca się w prawo aby uniknąć ataku, lewą ręką chwytą za kostkę Tori a prawą chwytą i przekreca prawą stopę w przeciwnym kierunku do wskazówek zegara aby wytrącić Uke z równowagi, następnie popycha do przodu w tsugi-ashi i rzuca Uke na plecy łapiąc oburącz i popychając prawą nogę Uke.</p>	Mały/Średni
Yoko-geri	<p>Tori i Uke przechodzą na środek.  Uke: wykonuje krok naprzód po skosie lewą nogą i próbuje kopnąć Tori w bok w Yoko-geri zewnętrzną stroną prawej stopy (kiai).  Tori: wykonuje krok naprzód po skosie, lewą-prawą nogą i blokuje kopnięcie Uke prawym przedramieniem z wyciągniętymi palcami. Zachodzi Uke od tyłu, kładąc ręce na ramionach Uke opuszcza lewe kolano i ciągnie Uke w dół na plecy na prawą stronę do tyłu.</p>	Mały/Średni
Buki (przeciwko atakowi z	<p>Sztylet: Tori zwraca go Uke oburącz, ostrzem zwróconym do siebie, czubkiem w swoją prawą stronę.  Kij: Troi zwraca go Uke oburącz.</p>	Mały/Średni

użyciem broni): sposób zwrócenia broni Uke	Pistolet: Tori zwraca go Uke oburącz, rękojeść skierowana w stronę Uke, wylot lufy w prawą stronę.	
Tsukkake	Uke klęka (prawe kolano do góry) i podnosi sztylet wkładając go za judogę ostrzem skierowanym do góry. Tori i Uke przechodzą na środek i zatrzymują się w odległości pół kroku od siebie. Uke: wykonując krok w tył prawą nogą wyciąga sztylet w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości (No-kiai). Tori: wykonuje długi krok do lewej strony Uke prawą lewą nogą chwytając za łokieć Uke i odpychając go prawą ręką w lewą stronę i lewą dłonią stosuje Metsubushi w oczy Uke z użyciem Te-gatame. Uke kładzie się na brzuchu i klepie dwukrotnie w matę trzymając sztylet.	Mały/Średni
Choku-tsuki	Tori i Uke przechodzą na środek. Uke: w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości wykonuje krok naprzód lewą nogą jednocześnie wyciągając sztylet (Tori zatrzymuje się). Uke: wykonuje krok naprzód prawą nogą, usiłuje dźgnąć Tori w brzuch (kiai). Tori: wykonuje krok naprzód lewą nogą aby zablokować pchnięcie i lewą ręką kontrolować łokieć Uke, prawą pięścią zadaje cios podbródkowy (kiai), chwytą prawy nadgarstek oburącz i ciągnie Uke do przodu po skosie stosując Waki-gatame, w pozycji stojącej, patrząc naprzód. Aby się poddać Uke dwukrotnie klepie swoją lewą nogę, Uke nie powinien zbyt pochylać.	Mały/Średni
Naname-tsuki	Tori i Uke przechodzą na środek. Uke: wykonuje krok naprzód lewą nogą i w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości wyciąga sztylet odwróconym chwytem i podnosi go do uderzenia (Tori zatrzymuje się). Uke: wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje dźgnąć Tori w lewą stronę szyi (kiai). Tori: wykonuje krok do tyłu prawą nogą unikając dźgnięcia i chwytą lewą ręką (mały palec do góry) prawy nadgarstek Uke a prawą ręką chwytą go od dołu w Kote-gaeshi wykonując krok do przodu prawą nogą a następnie szybko krok w tył lewą nogą i obracając się o 180° w Tai-sabaki. Tori: stosuje Te-gatame na prawym ręku Uke kontrolując go prawym kolaniem na prawym boku Uke. Uke lewą ręką dwukrotnie klepie w matę. Tori zabiera sztylet lewą ręką, odbiera go nie łapiąc za ostrze.	Mały/Średni
Furi-age	Uke odkłada sztylet na matę i podnosi kij klęcząc (prawe kolano uniesione), trzymając kij w prawej ręce, skierowany w dół. Tori i Uke przechodzą na środek i zatrzymują się w odległości pół kroku od siebie.	Mały/Średni



	<p>Uke: wykonuje krok do tyłu prawą nogą w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości, próbuje wykonać atak podnosząc kij nad głowę (No kiai).</p> <p>Tori wykonuje długi krok do przodu lewą nogą blokując lewym przedramieniem prawą rękę Uke i odpycha podbródek Uke do góry spodem prawej dłoni przechylając go do tyłu (kiai).</p> <p>Tori: rzuca Uke za pomocą O-soto-gari.</p>	
Furi-oroshi	<p>Tori i Uke podchodzą do środka.</p> <p>Uke: wykonuje krok naprzód lewą nogą w momencie, w którym osiągnie odpowiednią odległość, unosi kij z prawej strony oburącz (Tori zatrzymuje się).</p> <p>Uke: wykonuje krok naprzód prawą nogą atakując po skosie lewą część głowy Tori (lewy yokomen) (kiai).</p> <p>Tori: wykonuje krok do tyłu prawą nogą aby uniknąć uderzenia kijem, następnie wykonuje krok do przodu lewą nogą i za pomocą atemi uderza Uke w twarz tylną częścią lewej pięści (kiai).</p> <p>Tori chwyta kij prawą ręką uderzając ponownie w atemi lewym Te-gatana między brwi Uke (kiai), następnie mocno odpycha Uke do tyłu przewracając go i odbierając mu kij.</p>	Mały/Średni
Morote-tsuki	<p>Tori i Uke idą na środek.</p> <p>Uke: w odległości trzech kroków przygotowuje się do uderzenia Tori w splot słoneczny końcem kija w momencie osiągnięcia odpowiedniej odległości. Uke atakuje wykonując ruch do przodu lewą nogą (kiai).</p> <p>Tori: wykonuje krok naprzód prawą nogą obracając się w lewo w Tai-sabaki i odbija kij prawą ręką (cztery palce skierowane ku górze).</p> <p>Tori: łapie kij lewą ręką (cztery palce skierowane ku górze) przed lewym chwytem Uke, następnie chwyta kij prawą ręką umieszczoną pomiędzy rękami Uke (cztery palce skierowane ku górze) jednocześnie wykonując krok naprzód prawą nogą przed stopami Uke. Porusza się do przodu po skosie przez tsugi-ashi prawą stopą kontrolując łokieć Uke za pomocą dźwigni na ramię. Wywierając nacisk na lewy łokieć rzuca Uke trzymając kij; następnie przyjmuje lewą postawę zmieniając lewy chwyt na kiju, kierując jego koniec w stronę Uke. Uke nie wstaje.</p>	Mały/Średni
Shomen-zuke	<p>Uke odkłada kij na matę i klęcząc (prawe kolano uniesione) podnosi pistolet i wkłada go za judogę.</p> <p>Tori i Uke przechodzą na środek.</p> <p>Uke nakazuje unieść ręce do góry „Te wo agero!”.</p> <p>Tori unosi powoli ręce. Uke przystawia wylot lufy pistoletu do brzucha Tori (prawa stopa pół kroku naprzód).</p> <p>Kiedy Uke spogląda w dół usiłując złapać prawą stronę biodra Tori lewą ręką, Tori obraca biodro na prawo aby uchylić się przed lufą pistoletu i łapie ją lewą ręką, kciukiem na górze, w tym samym czasie chwyta nadgarstek Uke prawą ręką. Ciągnie prawy nadgarstek</p>	Mały/Średni



	Uke do przodu jednocześnie odpychając lufę pistoletu do dołu, w kierunku prawej pachy Uke i odbiera mu pistolet (jedynie za pomocą ruchu bioder).	
Koshi-gamae	Tori i Uke idą na środek. Uke nakazuje unieść ręce do góry „Te wo agero!”. Uke trzyma pistolet u boku i celuje w brzuch Tori (lewa noga wysunięta naprzód). Tori unosi powoli ręce, Uke podchodzi bliżej. Kiedy Uke spogląda w dół usiłując złapać prawą stronę biodra Tori lewą ręką, Tori obraca biodro w lewo, łapie lufę pistoletu prawą ręką aby skierować ją z dala od siebie, chwytając spód pistoletu lewą ręką ciągnąc go na swoją prawą stronę (za pomocą ruchu bioder); wyginając prawy nadgarstek Uke na zewnątrz, zmusza Uke do puszczenia pistoletu. Następnie Tori uderza Uke w twarz spodem rękojeści pistoletu (kiai).	Mały/Średni
Haimen-zuke	Uke zachodzi Tori od tyłu. Uke nakazuje unieść ręce do góry „Te wo agero!” kiedy Tori podchodzi do środka. Tori unosi powoli ręce. Uke przystawia wylot lufy pistoletu do pleców Tori (prawa noga wysunięta pół kroku naprzód). Kiedy Tori czuje rękę Uke na lewej stronie biodra, obraca się szybko stając twarzą w twarz z Uke, wykonując krok w prawo lewą nogą aby uchylić się przed wylotem lufy pistoletu prawym łokciem, blokując prawe przedramię Uke w łokciu opierając je o swoje ciało prawą ręką w taki sposób, aby pistolet skierowany był ku górze, chwytając lufę pistoletu lewą ręką (kciuk skierowany ku górze), kontrolując ją i obracając szybko do przodu na swoją lewą stronę, rzuca Uke na matę odbierając mu pistolet. Obaj wracają na pozycję początkową.	Mały/Średni