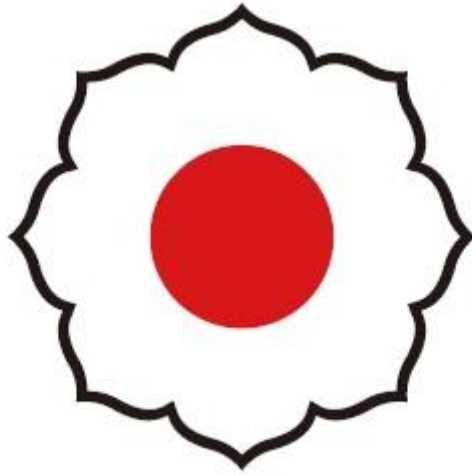


講道館



講道館形教本
Podręcznik Kodokan **KATA**

投の形 **Ju-no-Kata**

Przekład z języka angielskiego

Przekład w języku angielskim na podstawie tłumaczenia oryginalnego tekstu w języku japońskim
Materiał szkoleniowy – nie do użytku komercyjnego

Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved

Ju-no-Kata

Przyjęto 7 lipca 1977 r.

Poprawiono 1 czerwca 2007 r.

Wprowadzenie

Ju-no-Kata to dynamiczna, ekspresyjna i gimnastyczna kompozycja metod ataku i obrony w serii powolnych i umiarkowanych ruchów. Składa się z 15 technik, podzielonych na 3 zestawy po 5 technik.

Ju-no-Kata ma następujące cechy:

1. *Ju-no-Kata* można swobodnie ćwiczyć w dowolnym miejscu i o dowolnym czasie, niezależnie od rodzaju ubrań.
2. *Ju-no-Kata* pozwala każdemu mężczyźnie i kobiecie, w każdym wieku, cieszyć się nauką logiki i zasad judo.
3. *Ju-no-Kata* ćwiczy się w powolnych i umiarkowanych ruchach, w ataku i w obronie. Ułatwia to dokładne i łatwe zrozumienie jego zasadności.
4. Ponieważ *Ju-no-Kata* obejmuje różnorodne ćwiczenia mięśni, w tym ruchy odchylające ciało do tyłu, można je łączyć z *Randori* w celu wspomaganie skutecznego i zdrowego rozwoju budowy ciała.
5. *Ju-no-Kata* wzmacnia zmysł estetyki poprzez nabywanie jego naturalnych *Tai-sabaki* oraz płynnych ruchów.

Ju-no-Kata: Nazwy technik

Dai-ikkyo (Zestaw 1)

- 1. Tsuki-dashi*
- 2. Kata-oshi*
- 3. Ryote-dori*
- 4. Kata-mawashi*
- 5. Ago-oshi*

Dai-nikyo (Zestaw 2)

- 1. Kiri-oroshi*
- 2. Ryokata-oshi*
- 3. Naname-uchi*
- 4. Katate-dori*
- 5. Katate-age*

Dai-sankyo (Zestaw 3)

- 1. Obi-tori*
- 2. Mune-oshi*
- 3. Tsuki-age*
- 4. Uchi-oroshi*
- 5. Ryogan-tsuki*

Formalne rozpoczęcie

Tori i *Uke* zajmują pozycję, stojąc na linii środkowej *Dojo* twarzą do siebie w odległości około 5,5 m (około 3 *ken*). *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 1). Zarówno *Tori*, jak i *Uke* odwracają się w stronę *Shomen* (zdjęcie 2) i jednocześnie wykonują ukłon (zdjęcie 3).

Następnie *Tori* i *Uke* odwracają się twarzą do siebie i składają ukłon (zdjęcie 4). Po ukończeniu ukłonów jednocześnie wykonują krok do przodu z lewej stopy, aby wykonać *Shizen-hontai* w odległości około 3,6 m (około 2 *ken*) (zdjęcie 5).

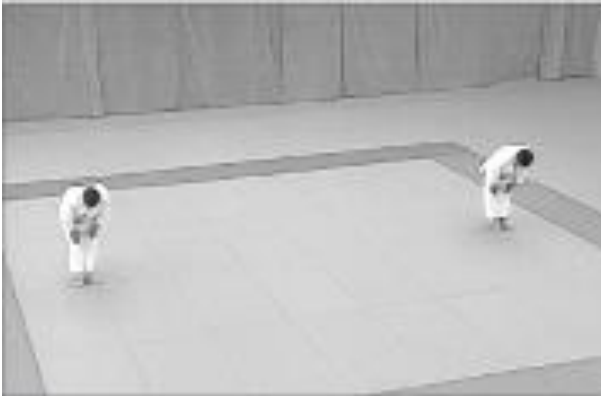
Następnie zarówno *Tori*, jak i *Uke* wykonują krok do przodu z lewej stopy (zdjęcie 6), później z prawej (zdjęcie 7), a potem znów z lewej stopy. Łącznie przesuwiają się o około 90 cm (około pół *ken*) i stają naprzeciw siebie w odległości około 1,8 m (około 1 *ken*) w *Shizen-hontai* (zdjęcie 8).



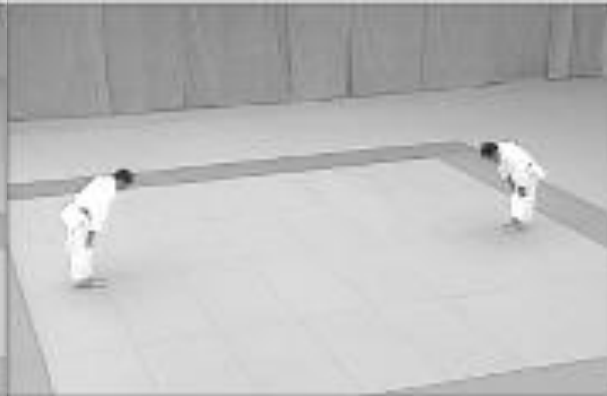
(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)

Dai-ikkyo (zestaw 1)

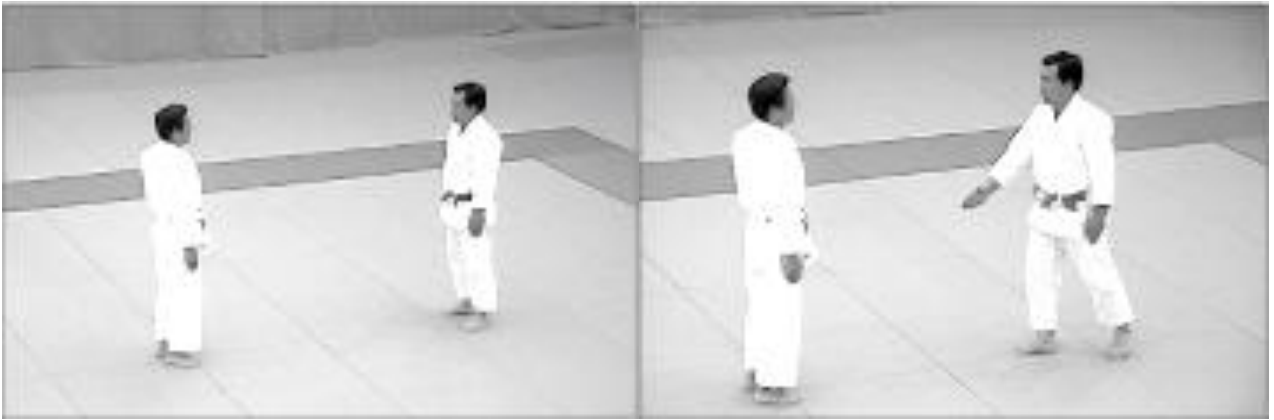
1. Tsuki-dashi

Tori i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około 1,8 m (około 1 *ken*) w *Shizen-hontai*, podczas gdy *Tori* stoi po prawej, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke wyciąga prawą rękę ze złączonymi palcami, a następnie wykonuje krok do przodu z prawej stopy przez *Tsugi-ashi*, stopniowo podnosząc rękę, aby uderzyła w *Uto Tori* w trzecim kroku (zdjęcia 2, 3, 4-①②).

Tori najpierw odwraca twarz w prawo, aby uniknąć ataku *Uke*, wycofując się prawą stopą, aby obrócić się w prawo, a następnie chwyta prawy nadgarstek *Uke* czterema palcami skierowanymi do góry i pociąga go do przodu (zdjęcia 5-①②) (podczas tej sekwencji *Tori* wymusza ruch *Uke* do przodu przez *Tsugi-ashi*, aby zająć pozycję tuż za *Uke*, twarzą do jego pleców, mając jednocześnie prawą i lewą stopę *Uke* odpowiednio przed swoją prawą i lewą stopą) (zdjęcie 6). *Tori* chwyta lewy nadgarstek *Uke* lewą ręką, kciukiem do góry, wyciąga prawą rękę *Uke* po przekątnej w górę i w prawo, a lewą rękę po przekątnej w dół i w lewo. Odchyła się do tyłu, aby kontrolować *Uke* (zdjęcia 7-①②).

Aby wydostać się z uścisku *Tori*, *Uke* opuszcza lewe ramię i przesuwając prawe ramię lekko do przodu, a następnie, przekręcając ciało w lewą stronę, przybliża lewą stopę do prawej stopy. Trzymając lewy nadgarstek *Tori* lewą ręką (kciuk skierowany do góry), przesuwa prawą stopę do poprzedniej pozycji lewej stopy, a następnie przytrzymuje prawy nadgarstek *Tori* prawą ręką (kciuk skierowany do góry) (Zdjęcia 8-①②). *Uke* odwraca się twarzą do *Tori* (plecy *Uke* skierowane są w stronę *Shomen*).



(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4--②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)

Podczas tej sekwencji *Tori* reaguje na ruch *Uke*, przekręcając ciało w prawo. Przybliży lewą stopę do prawej, a następnie przesuwa prawą stopę do poprzedniej pozycji lewej stopy (zdjęcie 9). Następnie, mocno przyciskając obszar piersi i brzucha do tylnej części ciała *Tori* (zdjęcie 10), *Uke* rozciąga lewą rękę *Tori* po przekątnej w górę i do lewej (kciuk *Uke* skierowany w górę), a prawą rękę po przekątnej w dół i w prawo (kciuk *Uke* skierowany w dół w górę). Następnie odchyła się do tyłu, aby kontrolować *Tori* (zdjęcie 11).

Tori opuszcza prawe ramię i przesuwa lewe ramię lekko do przodu (zdjęcie 12), a następnie, przekręcając ciało w prawo, zbliża prawą stopę bliżej lewej stopy i trzyma obie ręce *Uke* w ten sam sposób, jak poprzednio (zdjęcie 13). Obraca się wokół własnego ciała w kierunku *Uke* (podczas tej sekwencji *Uke* w odpowiedzi na ruch *Tori*, obraca ciało w lewo, przybliży prawą stopę do lewej stopy i przesuwa lewą stopę do poprzedniej pozycji prawej stopy, twarzą do *Shomen*) i mocno przywiera do ciała w taki sam sposób jak poprzednio (zdjęcie 14). Następnie *Tori* rozciąga prawą rękę *Uke* po przekątnej w górę i w prawo (kciuk *Tori* skierowany w górę), a lewą rękę po przekątnej w dół i w lewo (lewy kciuk *Tori* w górę). Następnie odchyła się do tyłu, aby kontrolować *Uke* (zdjęcie 15).

Tori, lewą ręką, kładzie lewą rękę *Uke* po lewej stronie jego ciała i unosi prawe ramię, aby kontrolować *Uke* obiema rękami. Następnie przesuwa lewą rękę, aby delikatnie przytrzymać lewe ramię *Uke* za pomocą czterech palców. *Tori* wyciąga prawą rękę *Uke* do góry prawą ręką (zdjęcie 16), robi krok do tyłu z prawej stopy, aby wykonać *Shizen-hontai* i przenosi równowagę *Uke* do tyłu, aby kontrolować jego ruchy (zdjęcie 17).

Uke sygnalizuje „*Mairi*” lewą ręką.

W *Ju-no-Kata* sygnalizuje się „*Mairi*” przez stuknięcie raz jedną ręką lub poprzez lekkie wycofanie jednej stopy.

Tori robi jeden krok do tyłu lewą stopą, aby stanąć w *Shizen-hontai*. Opuszcza prawą rękę *Uke* (zdjęcie 18) i również sprowadza go do *Shizen-hontai* (zdjęcie 19).



(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



(zdjęcie 19)

2. *Kata-oshi*

Po ukończeniu „*Tsuki-dashi*” (zdjęcie 1) zarówno *Tori*, jak i *Uke* odwracają się w prawą stronę (zdjęcie 2). Stają w *Shizen-hontai* po lewej stronie względem *Shomen*, tak aby duży palec prawej stopy *Uke* pozostał blisko lewej pięty *Tori* (zdjęcie 3).

Uke wyciąga złączone palce prawej ręki i stopniowo unosi je, kciukiem wzdłuż ciała, aż dotrze do boku prawej piersi. Następnie *Uke* unosi prawą rękę, opuszkami palców skierowanymi do góry i dłonią skierowaną do przodu, do wysokości ramion i kładzie dłoń na prawym ramieniu *Tori*, aby pchnąć go do przodu (zdjęcia 4-①②). *Tori* pochyla się do przodu (bez zginania kolan), *Uke* napiera na niego stopniowo do przodu i w dół, a następnie do tyłu i znów w dół (zdjęcie 5). Podczas tej sekwencji ruchów, *Uke* również pochyla swoje ciało do przodu (zdjęcia 6-①②).

Uke swobodnie obniża rękę, by następnie przejść nad ramieniem *Tori*, po czym popycha *Tori*. Następnie cofając się małymi krokami (od prawej stopy), *Tori* chwyta prawą rękę *Uke* prawą ręką i próbuje kontrolować prawe ramię *Uke*, utrzymując jego stabilną pozycję (zdjęcie 7).

Uke obraca się w prawo na prawej pięcie, obniża pozycję i kładzie lewy łokieć nad biodrem. Prostuje złączone palce lewej dłoni, skierowanej do góry, a następnie zaczyna uderzać w *Uto Tori* z palcami pod prawym ramieniem, jednocześnie przesuwając lewą stopę do przodu (zdjęcia 8, 9).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)

Tori cofa się lewą stopą i lewą ręką chwyta lewą rękę *Uke* (zdjęcia 10-①②). *Tori* popycha *Uke* (zdjęcie 11) i robi krok w prawo, jednocześnie obracając prawą ręką ciało *Uke* (zdjęcie 12). *Tori* ciągnie *Uke* za obie dłonie, i tym samym sprawia, że *Uke* staje tyłem do niego. Wyciąga ręce *Uke* do góry, aby kontrolować jego ruchy przez zachwianie równowagi (zdjęcie 13).

W pełni kontrolowany przez *Tori*, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” wycofując się lekko jedną z nóg.

Tori robi krok do przodu z lewej stopy (zdjęcie 14) i sprowadza *Uke* z powrotem do *Shizen-hontai* (zdjęcia 15, 16, 17).



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)

3. *Ryote-dori*

Po ukończeniu „*Kata-oshi*” (zdjęcie 1) *Tori* przechodzi po prawej stronie (*Shimosa*) *Uke* (zdjęcie 2), a następnie *Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w niewielkiej odległości, w *Shizen-hontai*, podczas gdy *Tori* stoi po prawej, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 3).

Uke chwyta oba nadgarstki *Tori* obiema rękami (kciukami skierowanymi do wewnątrz) (zdjęcia 4, 5).

Tori cofa obie ręce (zdjęcie 6), po czym lekko cofa się lewą stopą, aby następnie obrócić całe ciało w lewo, jednocześnie przenosząc równowagę *Uke* do przodu. Odwzajemnia uścisk chwytając jego prawy nadgarstek lewą ręką od dołu (kciuk skierowany do wewnątrz) (zdjęcia 7-①②③). *Tori* wyciąga złączone palce prawej ręki i uwalnia prawą rękę z uścisku *Uke*, celując opuszkami palców w lewe ramię. Uderza prawym łokciem w kierunku *Suigetsu Uke* (zdjęcie 8) i przesuwa prawą stopę do wewnętrznej strony prawej stopy *Uke* (zdjęcia 9-①②).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9-①)



(zdjęcie 9-②)

Tori obraca się wokół swojego ciała w lewą stronę, kładzie prawą rękę nad prawym łokciem *Uke* i mocno trzyma jego prawe ramię pod prawą pachą (zdjęcia 10-①②③④). *Tori* przesuwa lewą stopę w kierunku wewnętrznej strony lewej stopy *Uke*, mocno przyciska plecy do piersi i brzucha *Uke*, po czym opiera ciało *Uke* na swoim biodrze, jednocześnie schylając się (zdjęcia 11-①②). *Tori* rozkłada kolana i pochyla się do przodu, aby kontrolować ruchy *Uke* (zdjęcia 12, 13-①②③).

Uke kładzie lewą rękę, opuszkami palców skierowanymi w dół, po lewej stronie biodra *Tori*, odchyła się do tyłu i rozciąga obie nogi, by się podnieść. Po całkowitym odchyleniu się do tyłu *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając lewą ręką w biodro *Tori*.

Tori zwalnia chwyt i spuszcza *Uke* ze swojego biodra (zdjęcia 14, 15).



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 10-③)



(zdjęcie 10-④)



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13-①)



(zdjęcie 13-②)



(zdjęcie 13-③)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)

4. Kata-mawashi

Zarówno *Tori*, jak i *Uke* stoją tam, gdzie skończyli „*Ryote-dori*” (*Tori* stoi przed *Uke* w niewielkiej odległości, lewą stroną do *Shomen*) w *Shizen-hontai* (zdjęcie 1).

Uke unosi obie ręce wzdłuż ciała (zgodnie z tą samą procedurą, co w „*Kata-oshi*”) (zdjęcia 2, 3, 4-①②), kładzie swoją prawą rękę z tyłu prawego ramienia *Tori* i lewą dłoń na z przodu lewego ramienia *Tori* (zdjęcia 5-①②). Popycha prawą ręką i pociąga lewą, aby obrócić ciało *Tori* w lewo (zdjęcie 6).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* odwraca się w lewo, zmieniając kroki z lewej stopy na prawą, a następnie znów na lewą, aby stanąć twarzą w twarz z *Uke*. Porusza lewą ręką, z małym palcem skierowanym w górę i dłońią skierowaną w stronę *Uke* i chwyta górne ramię *Uke* blisko prawego łokcia od wewnątrz (lewa ręka *Uke* naturalnie schodzi w dół). Wycofuje się nieznacznie lewą stopą i, jednocześnie przenosząc równowagę *Uke* do przodu lewą ręką (zdjęcia 7, 8-①②), porusza prawą stopą w kierunku wewnętrznej strony prawej stopy *Uke* (zdjęcie 9). Podczas schylania się, *Tori* przesuwa swoją lewą stopę w kierunku wewnętrznej strony lewej stopy *Uke*, wkłada najpierw ramię, a później całą rękę pod prawą pachę *Uke* (zdjęcia 10, 11) i chwyta ramię *Uke* (zdjęcia 12-①②) aby kontrolować jego ruchy prawym „*Ippon-seoi-nage*” (zdjęcia 13, 14).

Uke kładzie lewą dłoń, opuszkami palców skierowanymi w dół, przy lewym biodrze *Tori*, a następnie prostuje złączone obie nogi. Po całkowitym uniesieniu ciała, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając lewą ręką biodro *Tori*.

Tori zwalnia uchwyt i stawia *Uke* na ziemi (zdjęcia 15, 16).



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12-①)



(zdjęcie 12-②)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)

5. Ago-oshi

Od miejsca, w którym kończy się „Kata-mawashi” (*Tori* stoi przed *Uke*, obaj w *Shizen-hontai* zwróceniu w lewo względem *Shomen*) (zdjęcie 1), *Tori* robi krok do przodu kolejno lewą (zdjęcie 2) i prawą stopą (zdjęcie 3), a następnie obraca ciało w prawo stojąc na prawej stopie (plecami w stronę *Shomen*), aby stanąć w *Shizen-hontai* (zdjęcie 4, 5).

Uke wyciąga złączone palce prawej ręki (kciuk skierowany w górę) i prostuje prawe ramię. Przesuwa się do przodu z prawej stopy przez *Tsugi-ashi* (ta sama procedura jak w przypadku „*Tsuki-dashi*”) i stopniowo podnosi prawą rękę, tak aby uderzyć podbródek *Tori* w trzecim kroku (zdjęcie 6).

Tori zaciska brodę, obraca twarz w lewą stronę, obraca się w lewo na pięcie i unikając prawej dłoni *Uke*, chwytą ją od dołu (kciuk *Tori* na dłoni *Uke*) (zdjęcia 7-①②). *Tori* przeważa równowagę *Uke*, wykonuje szeroki krok w lewo prawą stopą, po czym obraca ciało o 180° w lewo na prawej stopie i schylając się pod prawą ręką *Uke* i próbuje ją wykręcić (zdjęcia 8-①②③).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



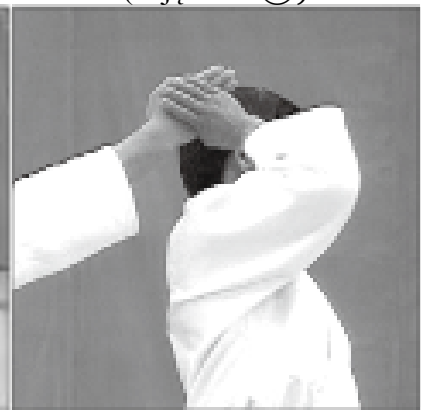
(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 8-③)

Uke wyciąga złączone palce lewej ręki, dłonią skierowaną do góry (najpierw kładąc lewy łokieć nad biodrem) (zdjęcie 9), a następnie zaczyna uderzać *Uto Tori*, poruszając się lewą stopą do przodu (zdjęcie 10).

Prostując ciało, *Tori* przyjmuje cios z lewej ręki *Uke* i chwytą ją lewą ręką od dołu (kciuk na dłoni *Uke*) (zdjęcia 11-①②③). *Tori* przysuwa lewą stopę do wewnętrznej strony prawej stopy i staje w *Shizen-hontai*, a następnie rozciąga oba ramiona *Uke* do góry za jego głowę, tak że *Uke* stoi tyłem do ciała *Tori* (zdjęcie 12).

Po całkowitym wyprostowaniu ramion *Uke* do góry (zdjęcie 13), *Tori* popycha obie dłonie *Uke* do tyłu i tym samym zaburza jego równowagę i zyskuje kontrolę (zdjęcie 14).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, wycofując się lekko jedną z nóg (zdjęcie 15).

Tori porusza się do przodu z lewej stopy i zwalnia chwyt (zdjęcia 16, 17, 18).



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)



(zdjęcie 11-③)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)

Dai-nikyo (zestaw 2)

1. Kiri-oroshi

Po ukończeniu „*Ago-oshi*” zarówno *Tori*, jak i *Uke* wracają do środka (zdjęcia 1, 2) i stają naprzeciw siebie (w odległości około dwóch kroków) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej względem *Shomen* (zdjęcie 3).

Uke cofa się prawą stopą i obraca ciało w prawo (tyłem w kierunku *Shomen*) (zdjęcie 4). *Uke* prostuje prawą rękę i unosi ją nad głowę, nie rozłączając palców (zdjęcie 5). Następnie, po obróceniu się w lewą stronę (zmiana kierunku rąk i stóp w kierunku *Tori*), *Uke* robi jeden szeroki krok naprzód prawą stopą i zaczyna uderzać czubek głowy *Tori* swoją prawym *Te-gatana*, jednocześnie utrzymując środek ciężkości na biodrach (zdjęcie 6).

Ściskając brodę i odchylając się do tyłu, *Tori* unika ataku *Uke*. Wycofuje się najpierw prawą stopą, a następnie lewą (zdjęcia 7, 8) i chwytą prawy nadgarstek *Uke* prawą ręką od góry, podczas gdy ten kieruje *Te-gatana* w stronę brzucha *Tori* (zdjęcie 9). Poruszając się najpierw prawą stopą do przodu, a następnie w lewo przez *Tsugi-ashi* (2 kroki), *Tori* popycha rękę *Uke* i próbuje zaburzyć jego równowagę (zdjęcia 10, 11).

Odpowiadając na kontratak *Tori*, *Uke* cofa się prawą stopą, aby następnie obrócić się całkowicie w prawo. Odwraca lewą rękę z opuszkami palców skierowanymi w dół i kładzie dłoń na prawym łokciu *Tori* (zdjęcia 12-①②), aby obrócić *Tori* na swoją lewą stronę (zdjęcia 13-①②).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12-①)

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* wchodzi pod lewe ramię *Uke* i wykonuje szeroki obrót na lewej stopie, stawiając prawą stopę za *Uke*, podnosi się do góry i wyciąga prawy łokieć w prawo, aby zaburzyć równowagę *Uke* (podczas tej sekwencji wykonuje się *Jigo-tai*) (zdjęcie 15).

Przenosząc równowagę *Uke* do lewego tylnego rogu, *Tori* lewą ręką chwyta cztery palce lewej ręki *Uke*, kładąc kciuk na dłoni *Uke* (zdjęcia 16–①②). Następnie robi krok do przodu lewą stopą i stawia ją za lewą stopą *Uke* (zdjęcie 17). Następnie *Tori* przesuwa prawą stopę tuż za *Uke*, kładzie prawą rękę na lewym ramieniu *Uke* (zdjęcie 18), obraca się w lewo i lewą ręką unosi do góry lewą rękę *Uke*, dłonią skierowaną w górę (zdjęcie 19). *Tori* robi jeden głęboki krok lewą stopą do tyłu, aby kontrolować *Uke* z zastosowaniem *Jigo-tai* (zdjęcie 20).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając prawą ręką w zewnętrzną stronę uda.

Tori zwalnia uchwyt, przesuwa lewą stopę do przodu i puszcza lewą rękę *Uke* (zdjęcie 21).



(zdjęcie 12-②)



(zdjęcie 13-①)



(zdjęcie 13-②)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16-①)



(zdjęcie 16-②)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



(zdjęcie 19)



(zdjęcie 20)



(zdjęcie 21)

2. Ryokata-oshi

Po ukończeniu „*Kiri-oroshi*” *Uke* obraca lewą stopę, opierając się na prawej. *Tori* przesuwa prawą stopę opierając się na lewej i staje przed *Uke* (zdjęcia 1, 2).

Tori stoi przed *Uke* (w odległości około jednego kroku). Oboje stoją po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 3).

Uke unosi obie dłonie (palce wyprostowane i złączone) wzdłuż ciała, na wysokość piersi, obraca dłonie do przodu z opuszkami palców skierowanymi do góry (zdjęcie 4) i unosi je wyżej (zdjęcie 5). Następnie *Uke* opuszcza obie ręce, wyprostowane, i zaczyna naciskać na oba ramiona *Tori* obiema rękami (dłońmi), jednocześnie trzymając *Shizen-hontai* (zdjęcie 6).

W odpowiedzi na nacisk *Uke*, *Tori* zgina kolana, obniża ciało (stojąc na palcach) i przesuwa lewą stopę ukośnie w lewo za swoją prawą stopę (zdjęcie 7). Przysuwając prawą stopę do lewej, *Tori* obraca się w lewo, aby stawić czoła *Uke* i chwytą prawy nadgarstek *Uke* od spodu lewą ręką, wierzchem do góry (zdjęcia 8-12). Podczas obniżania się, *Tori* przesuwa lewą stopę po przekątnej w lewo, aby przenieść równowagę *Uke* do przodu (podczas tej sekwencji *Uke* porusza prawą stopą lekko do przodu, aby zostać pociągniętym przez *Tori*) (zdjęcie 9). Obraca się wokół swojego ciała w lewą stronę, jednocześnie przysuwając prawą stopę do lewej i prawą ręką chwytą prawy nadgarstek *Uke* (zdjęcia 10-①②). Kiedy *Tori* jest zwrócony w prawie tym samym kierunku co *Uke*, zmienia uściski tak, że obie dłonie skierowane są do siebie (lewa ręka jest bliżej nadgarstka *Uke* niż prawa) (zdjęcia 11-①②) i porusza się do przodu w sekwencji małych kroków, przy czym stopniowo rozciąga swoje ciało. Następnie *Tori* ciągnie prawe ramię *Uke* do przodu i do góry, obiema rękami, i próbuje przenieść równowagę *Uke* na przód.



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8-①)



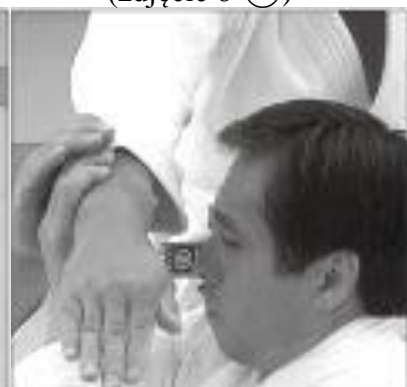
(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)

Uke przeciwstawia się, kładąc lewą dłoń (opuszkami palców skierowanymi w dół) na biodrze *Tori*, jednocześnie poruszając się kilka kroków do przodu, aby zostać pociągniętym przez *Tori* (zdjęcia 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Przekręcając się w lewo, *Tori* cofa się lekko prawą stopą do tyłu i w prawo, po czym zwalnia lewą rękę *Uke* (zdjęcie 18). Następnie, ciągnąc prawy nadgarstek *Uke* w górę prawą ręką, *Tori* przenosi równowagę *Uke* do tyłu, kładąc lewe ramię (dłoń skierowaną w dół) w okolicy piersi *Uke* i kontroluje ruchy *Uke*, krocząc za nim lewą stopą w *Jigo-tai* (zdjęcie 19).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając lewą ręką w zewnętrzną stronę swojego uda.

Tori zwalnia uchwyt (zdjęcia 20, 21).



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



(zdjęcie 19)



(zdjęcie 20)



(zdjęcie 21)

3. *Naname-uchi*

Po ukończeniu „*Ryokata-oshi*” zarówno *Tori*, jak i *Uke* wracają do środka i stają naprzeciw siebie (w odległości około jednego kroku) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke prostuje złączone prawej ręki, zgina łokieć, podnosi rękę nad lewe ramię (zdjęcie 2) i zaczyna uderzać *Uto Tori* prawym *Te-gatana* (mały palec uderza *Uto Tori*) (zdjęcia 3-①②).

Tori unika *Te-gatana Uke*, odchylając się do tyłu i kontroluje *Uke*, chwytając go za prawy nadgarstek, palcami skierowanymi do góry. Prawym *Te-gatana Uke* uderza *Tori* (zdjęcia 4-①②). Następnie *Tori* prostuje palce prawej ręki, z dłonią skierowaną w dół (zdjęcie 5), i zaczyna pchać *Ue Uke*, poruszając się prawą stopą do przodu (zdjęcie 6).

Uke robi krok do tyłu lewą stopą, obraca się w lewo, po czym lewą ręką chwyta prawy nadgarstek *Tori* od wewnątrz i próbuje przenieść równowagę *Tori* na przód (zdjęcia 7-①②).

Tori robi krok do przodu lewą stopą, uwalnia lewą rękę, chwyta nią lewy nadgarstek *Uke* (z palcami skierowanymi w górę) i próbuje zaburzyć równowagę *Uke* (podczas tej sekwencji prawa ręka *Tori* jest uwolniona od *Uke*) (zdjęcia 8, 9).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)

Uke odwraca prawą rękę, kładzie dłoń na lewym łokciu *Tori* od przodu (z opuszkami palców skierowanymi w dół) i obraca ciało *Tori* na prawą stronę (zdjęcia 10-①②).

Reagując na ruch *Uke*, *Tori* zgina kolana, aby obniżyć swoją pozycję. Przesuwa prawą stopę do tyłu, za lewą stopę *Uke*, a po obróceniu ciała przyjmuje pozycję ciała na kształt litery T i obniża biodra (zdjęcia 11, 12). Następnie *Tori* prawą ręką głęboko łapie prawe biodro *Uke* (podczas tej sekwencji prawa stopa *Uke* jest przyciągana do lewej stopy) (zdjęcia 13, 14), kładzie lewą rękę na lewej stronie brzucha *Uke* (palce i kciuk skierowane do góry), aby przybrać formę prawego „*Ura-nage*” i kontroluje *Uke*, rozszerzając kolana i odchylając się do tyłu, aby móc podnieść *Uke* wystarczająco wysoko (zdjęcia 15, 16-①②).

Uke trzyma obie nogi razem, unosi obie ręce, a następnie klaszcze, sygnalizując „*Mairi*” (zdjęcie 17).

Tori zwalnia uchwyt i opuszcza *Uke* (zdjęcia 18, 19).



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16-①)



(zdjęcie 16-②)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



(zdjęcie 19)

4. Katate-dori

Po ukończeniu „*Naname-uchi*” *Tori* przesuwa się na lewą stronę *Uke* i oboje stoją naprzeciw *Shomen* w *Shizen-hontai* (zdjęcie 1).

Uke chwyta prawy nadgarstek *Tori*, wierzchem lewej dłoni skierowanym do góry (zdjęcie 2).

Tori prostuje palce i kciuk prawej ręki, grzbietem dłoni do góry, i jednocześnie odwraca lewe ramię *Uke*, lekko prostując łokieć. Przesuwa prawą stopę do przodu (trzymając rękę na wysokości ramion) i próbuje uwolnić lewą rękę z uchwytu *Uke* (zdjęcia 3-①②).

Uke robi jeden krok prawą stopą do przodu i w lewo (zdjęcia 4, 5), kładzie prawą dłoń na prawym łokciu *Tori* i odsuwa łokieć, aby uwolnić lewą rękę (zdjęcia 6, 7-①②, 8-①②). Następnie kładzie lewą rękę na lewym ramieniu *Tori*, aby obrócić ciało *Tori* w lewo (zdjęcia 9-①②).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 9-①)

Reagując na ruchy *Uke*, *Tori* obraca tułów w lewą stronę, nie zmieniając pozycji obu stóp (zdjęcia 10-①②). Prawą ręką trzyma lewą rękę *Uke* (trzymając ją od dołu) i głęboko wkłada lewą rękę pod prawą pachę *Uke* i wzdłuż paska (zdjęcia 11-①②, 12-①②), aby móc kontrolować *Uke* za pomocą lewego „*Uki-goshi*” (powinno to jednak mieć postać „*Ogoshi*” tak, aby *Uke* podniósł obie nogi wystarczająco wysoko) (zdjęcia 13, 14-①②).

Po całkowitym odchyleniu się do tyłu i rozłożeniu obu nóg, aby się podnieść, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając prawą ręką biodro *Tori*.

Tori zwalnia chwyt i opuszcza *Uke* ze swojego biodra (zdjęcia 15, 16).



(zdjęcie 9-②)



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)



(zdjęcie 12-①)



(zdjęcie 12-②)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14-①)



(zdjęcie 14-②)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)

5. *Katate-age*

Po ukończeniu „*Katate-dori*” *Tori* przechodzi przez *Shimo-za* (zdjęcia 1, 2), a następnie *Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około 2,7 m (około 1,5 *ken*), oboje w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej, względem *Shomen* (zdjęcie 3).

Zarówno *Tori*, jak i *Uke* wyciągają prawe dłonie ze złączonymi palcami. Podnoszą je stopniowo do góry, aż staną na palcach (zdjęcia 4-①②). Następnie zarówno *Tori*, jak i *Uke*, jednocześnie poruszają się do przodu w sekwencji małych kroków (zdjęcie 5) i w momencie, gdy *Tori* i *Uke* zbliżają się tak blisko, że prawie zderzają się ze sobą (palce u stóp mają się niemalże dotykać), *Tori* przesuwa prawą stopę do tyłu, po czym obraca całe ciało w prawo na lewej stopie. Prawą wyprostowaną ręką opuszcza prawe ramię *Uke* (zdjęcia 6-①②).

Uke robi krok naprzód prawą stopą, aby znaleźć się po przekątnej od *Tori*, a jego prawa ręka jest opuszczona (*Uke* jest przed *Tori*; jego prawa i lewa stopa są tuż przed stopami *Tori*) (zdjęcia 7, 8).

Tori, prawą ręką (kciukiem do góry i czterema palcami w dół) trzyma prawy łokieć *Uke*, a lewą lewą ręką kładzie na lewym ramieniu *Uke*, aby następnie przechylić *Uke* w prawo (zdjęcia 9-①②③).



(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)

(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)

(zdjęcie 4-②)

(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6-①)

(zdjęcie 6-②)

(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)

(zdjęcie 9-①)

(zdjęcie 9-②)

Następnie, wykorzystując ruch *Uke*, aby odzyskać stabilność, *Tori* chwyta prawy łokieć *Uke* od tyłu prawą ręką. Podnosi ramię *Uke* do góry, i obniża się, aby następnie pchnąć łokieć i zgiąć ciało *Uke* w lewo (zdjęcia 10, 11, 12, 13).

Uke próbuje się oprzeć i zgiąć swoje ciało w prawo. *Tori* wykorzystuje siłę *Uke*, podnosi go i przenosi równowagę do tyłu, obiema rękami, w momencie gdy *Uke* ma się wyprostować (zdjęcia 14-①②). *Tori* podnosi się, aby przesunąć lewą dłoń od lewego łokcia *Uke* do lewego ramienia. Przytrzymuje je od góry, i jednocześnie przesuwając swoją prawą rękę z łokcia do nadgarstka *Uke*, (kciuk w środku) i ciągnie go do góry (zdjęcie 15). *Tori* robi krok do tyłu prawą stopą, by znaleźć się w *Shizen-hontai* i kontroluje *Uke*, przenosząc równowagę do tyłu (zdjęcia 16-①②).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając lewą ręką w zewnętrzną stronę uda.

Tori robi krok do przodu z lewej stopy i zwalnia uchwyt (zdjęcia 17, 18).



(zdjęcie 9-③)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14-①)



(zdjęcie 14-②)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16-①)



(zdjęcie 16-②)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 18)

Dai-sankyo (zestaw 3)

1. Obi-tori

Po ukończeniu „*Katate-age*” *Tori* i *Uke* stają naprzeciw siebie (w odległości około jednego kroku), obaj w *Shizen-hontai*, podczas gdy *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke delikatnie porusza lewą stopą do przodu, jednocześnie krzyżuje obie dłonie (lewa dłoń nad prawą ręką, wierzch dłoni do góry) i próbuje chwycić pas *Tori* (zdjęcie 2).

Lekko przesuając biodro do tyłu (utrzymując obie stopy bez ruchu), *Tori* odwraca prawą rękę, kładzie dłoń na lewym nadgarstku *Uke* (wierzchem dłoni skierowanym w dół) i ciągnie lewą rękę *Uke* w lewą stronę (zdjęcia 3-①②). Następnie *Tori* odwraca lewą rękę wierzchem do dołu i przesuwa ją do przodu nad prawym ramieniem, aby złapać lewy łokieć *Uke*. Podczas tej sekwencji *Uke* przysuwa swoją lewą stopę do lewej stopy *Tori* (zdjęcia 4-①②③). *Tori* unosi lewy łokieć *Uke* w górę i próbuje obrócić ciało *Uke* w prawo (podczas tej sekwencji *Tori* zmienia uchwyt na lewym łokciu *Uke* na *Yahazu* (cztery złączone palce, szeroka przerwa między kciukiem a palcem wskazującym)) (zdjęcia 5-①②). *Tori* kładzie swoją prawą dłoń na prawym ramieniu *Uke*, aby przyciągnąć go do siebie (zdjęcia 6-①②③).



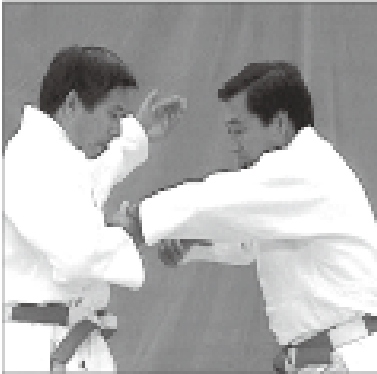
(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 4-③)



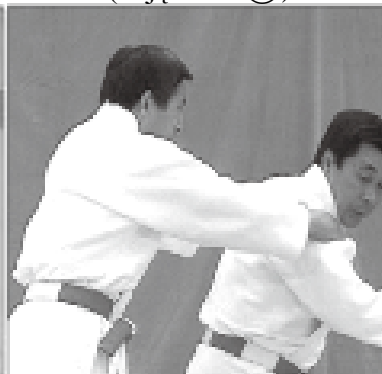
(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 6-③)

Odwracając się, *Uke* kładzie prawą dłoń na prawym łokciu *Tori* (grzbiet dłoni skierowany w dół) (zdjęcia 7-①②③), przesuwa prawą stopę za lewą stopę i pociąga *Tori*, obracając się (*Uke* obraca się wokół ciała *Tori*, jednocześnie podnosząc łokieć *Tori* prawą ręką i zmieniając chwyt prawej ręki na szczycie prawego łokcia *Tori* na *Yahazu* z czterema palcami skierowanymi w stronę *Tori* i kciukiem skierowanym w swoją stronę) (zdjęcia 8-①②).

Podczas ruchu *Uke*, *Tori* przesuwa prawą stopę o jeden krok w lewo i obraca się o 180 °, aby stanąć do *Uke*.

Następnie, *Uke* kładzie lewą dłoń na lewym ramieniu *Tori* i próbuje się odwrócić (zdjęcia 9-①②).

Utrzymując pozycję obu stóp, *Tori* kontroluje *Uke* lewym „*Uki-goshi*” (powinno to jednak mieć postać „*Ogoshi*”, aby *Uke* podniósł obie nogi wystarczająco wysoko) (zdjęcia 10, 11, 12, 13).

Po całkowitym odchyleniu się do tyłu i rozłożeniu obu nóg, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając prawą ręką w biodro *Tori*.

Tori zwalnia uchwyt i opuszcza *Uke* ze swojego biodra (zdjęcie 14).



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 9-①)



(zdjęcie 9-②)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)

2. *Mune-oshi*

Po ukończeniu „*Obi-tori*” zarówno *Tori*, jak i *Uke* wracają do środka.

Tori i *Uke* stoją naprzeciwko siebie (w odległości około jednego kroku) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke wyciąga złączone palce prawej ręki, unosi rękę wzdłuż ciała, obraca nadgarstek na wysokości piersi, z opuszkami palców skierowanymi w górę (zdjęcie 2) i zaczyna popychać lewą pierś *Tori* dolną częścią dłoni, tuż przy nadgarstku (zdjęcie 3).

Reagując na siłę nacisku *Uke*, odchylając się do tyłu, *Tori* układa lewą rękę (dłoń skierowana do przodu) w kształcie *Yahazu* i chwytą nią prawy nadgarstek *Uke* od dołu, aby uchylić się przed atakiem (zdjęcie 4-①②). Następnie *Tori* prawą ręką zaczyna pchać lewą pierś *Uke* w podobny sposób (Zdjęcie 5).

Uke podnosi lewą rękę *Tori* od dołu w podobny sposób i chwytą jego prawy nadgarstek, również od dołu, aby później pchnąć go w górę (zdjęcia 6-①②, 7). Podczas tej sekwencji uwaga *Uke* zostaje zwrócona na jego lewą rękę, podczas gdy uwaga *Tori* jest skupiona w kierunku jego prawej ręki, a lewa ręka *Tori* swobodnie przesuwa się w dół. Dlatego, odpowiadając na sekwencję, *Uke* chwytą lewy nadgarstek *Tori* prawą ręką, aby pociągnąć go po przekątnej w dół i w prawo, a prawy nadgarstek *Tori* chwytą lewą ręką, aby rozciągnąć go po przekątnej w górę i w lewo, próbując kontrolować ruchy *Tori* (zdjęcie 8).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



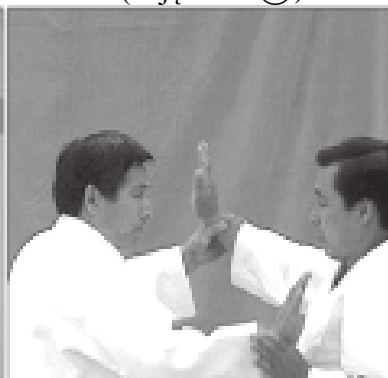
(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10-①)

Próbując uwolnić swoje dłonie z uścisku *Uke*, *Tori* pociąga lewą rękę do przodu, opuszcza lewe ramię, przesuwa prawe ramię do tyłu, jednocześnie przesuując lewą stopę o jeden krok w prawo i pochyla prawą rękę, do środka, aby chwycić lewy nadgarstek *Uke*. Podczas tej sekwencji *Uke* opuszcza prawe ramię, przesuwa lewe ramię do tyłu, jednocześnie przesuując prawą stopę o krok w lewo i chwyta lewy nadgarstek *Tori* (zdjęcia 9, 10-①②). Lewe ramię *Tori* i prawe ramię *Uke* dotykają się. Oboje zwróceni są do siebie plecami (*Tori* ciągnie lewe ramię *Uke* w dół prawą ręką, a *Uke* ciągnie lewe ramię *Tori* w górę prawą ręką) (zdjęcie 11). Zarówno *Tori*, jak i *Uke* obracają się wokół swoich ciał, wykonując jednocześnie odpowiednio jeden krok w prawo (*Tori*) i w lewo (*Uke*) (zdjęcia 12-①②). Następnie, gdy *Tori* i *Uke* stają naprzeciw siebie, *Tori* chwyta lewy nadgarstek *Uke* prawą ręką (grzbietem dłoni skierowanym do góry), aby pociągnąć go po przekątnej w górę i w prawo (zdjęcia 13-①②) oraz chwyta prawy nadgarstek *Uke* lewą ręką (grzbiet dłoni skierowany w dół), aby rozciągnąć go po przekątnej w dół i w lewo, jednocześnie obracając jego ciało w lewo. Pociąga prawy nadgarstek *Uke* w kierunku lewego biodra, aby kontrolować jego ruchy (zdjęcie 14). Następnie *Tori* zwalnia uchwyt prawej ręki, nie odsuwając dłoni od lewego nadgarstka *Uke* i zmienia kierunek dłoni, tak aby opuszki palców były skierowane do góry. Sprowadza dłoń wzdłuż lewego ramienia *Uke* i popychając *Uke*, chwyta jego lewe ramię, aby zachwiać równowagę *Uke* (zdjęcia 15-①②). Zaburzając równowagę *Uke*, *Tori* najpierw wykonuje duże kroki prawą stopą, a następnie lewą stopą i kontroluje *Uke*, nieznacznie opuszczając ciało (podczas sekwencji *Uke* reaguje na *Tori*, lekko wycofując się lewą stopą) (zdjęcia 16-①②).

Uke sygnalizuje „*Mairi*” lekko wycofując się lewą stopą.

Tori zwalnia chwyt i sprowadza *Uke* z powrotem do *Shizen-hontai* (zdjęcie 17).



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12-①)



(zdjęcie 12-②)



(zdjęcie 13-①)



(zdjęcie 13-②)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15-①)



(zdjęcie 15-②)



(zdjęcie 16-①)



(zdjęcie 16-②)



(zdjęcie 17)

3. *Tsuki-age*

Po ukończeniu „*Mune-oshi*” zarówno *Tori*, jak i *Uke* wracają do środka. *Tori* i *Uke* stoją naprzeciwko siebie (w odległości około jednego kroku) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej, a *Uke* po lewej stronie względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Stojąc twarzą do *Tori*, *Uke* robi jeden duży krok do tyłu prawą stopą, prostuje palce dłoni skierowanej w dół i szeroko odchyła prawą rękę do tyłu (zdjęcie 2). Następnie, stopniowo zaciskając prawą rękę (zdjęcia 3-①②), *Uke* robi krok do przodu prawą stopą i zaczyna poruszać prawą pięścią od dołu do góry, w kierunku podbródka *Tori* (tył prawej ręki w kierunku *Tori*) (zdjęcie 4).

Tori zaciska brodę, odchyła się do tyłu, unika pięści *Uke* i przykrywa prawą dłonią prawą pięść *Uke*. Kontrolując pięść *Uke* (zdjęcia 5-①②③), *Tori* odwraca lewą rękę i kładzie ją na ramieniu *Uke*, blisko łokcia, grzbietem dłoni do góry (zdjęcia 6-12). Następnie *Tori* robi jeden duży krok do przodu lewą stopą i obraca ciało *Uke* w lewo, popychając go do tyłu (zdjęcia 7, 8, 9).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 5-③)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)

Podczas obracania się przez *Tori*, *Uke* próbuje utrzymać stabilną pozycję, aby następnie obrócić się o 360° w lewo na lewej stopie, przesuając prawą stopę do tyłu (zdjęcie 10).

Kiedy *Uke* znów staje twarzą w twarz z *Tori* (po obróceniu swojego ciała o 360°) (zdjęcie 11), *Tori* przesuwa lewą stopę blisko prawej stopy i sprawia, że *Uke* robi krok do przodu. W tym momencie *Tori* chwytą prawy łokieć *Uke* lewą ręką (zdjęcia 12, 13). Następnie, odwracając lewą rękę wierzchem do góry i napierając na łokieć *Uke*, *Tori* przesuwa lewą stopę do przodu i przenosi równowagę *Uke* do tyłu (zdjęcia 14-①②). *Tori* trzyma prawą rękę nad prawym ramieniem *Uke* (zdjęcia 15-①②), jednocześnie stawiając swoją prawą stopę po zewnętrznej stronie prawej stopy *Uke*, aby znaleźć się w *Jigo-tai*. *Tori* kontroluje prawą rękę *Uke* przez „*Ude-garami*” kładąc prawą dłoń na jego lewym przedramieniu (prawa ręka przechodzi między lewą ręką a piersią) (zdjęcia 16-①②).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając lewą ręką w zewnętrzną stronę uda.

Tori zwalnia uchwyt i sprowadza *Uke* z powrotem do *Shizen-hontai* (zdjęcie 17).



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14-①)



(zdjęcie 14-②)



(zdjęcie 15-①)



(zdjęcie 15-②)



(zdjęcie 16-①)



(zdjęcie 16-②)



(zdjęcie 17)

4. *Uchi-oroshi*

Po ukończeniu „*Tsuki-age*” *Tori* i *Uke* stają naprzeciw siebie (w odległości około dwóch kroków) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke stopniowo otwiera prawą dłoń, z małym palcem skierowanym do góry i grzbietem dłoni skierowanym w jego stronę. *Uke* przesuwa prawą rękę na lewą stronę swojego ciała i unosi ją w górę, wykonując kształt koła (zdjęcia 2, 3). Kiedy prawa ręka jest wyciągnięta, z dłonią sięgającą ponad głowę, *Uke* całkowicie otwiera dłoń, kieruje ją w dół (zdjęcie 4) i zaczyna zaciskać pięść, jednocześnie opuszczając prawą rękę w dół z powrotem do prawej strony, tworząc kształt koła (zdjęcie 5). *Uke* mocno zaciska pięść przed brzuchem i kieruje ją w górę (grzbiet dłoni skierowany do przodu). Następnie podnosi pięść wysoko w górę wzdłuż piersi, aby całkowicie wyprostować prawą rękę (zdjęcia 6, 7). Później robi krok do przodu prawą stopą, by być w prawym *Jigo-tai*, i zaczyna uderzać w czubek głowy *Tori* (*Tento*) (w podobny sposób jak „*Kiri-oroshi*”) (zdjęcie 8).

Ściskając brodę, odchylając się do tyłu i wycofując najpierw prawą, a następnie lewą stopą, *Tori* unika ataku *Uke*. Gdy pięść *Uke* jest skierowana w brzuch *Tori*, chwyta on prawy nadgarstek *Uke* od góry (grzbiet dłoni skierowany do góry) (zdjęcie 9). Najpierw przesuwa się do przodu prawą stopą, a następnie lewą stopą przez *Tsugi-ashi* i próbuje przenieść równowagę *Uke* do tyłu, popychając jego prawą rękę (zdjęcie 10).

W odpowiedzi na ruch *Tori*, *Uke* obraca się w prawo, wycofuje się prawą stopą, odwraca lewą rękę opuszkami palców w dół, aby później położyć dłoń na prawym łokciu *Tori*. Pchnięciem stara się szeroko obrócić ciało *Tori* w lewo (zdjęcia 11-①②).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



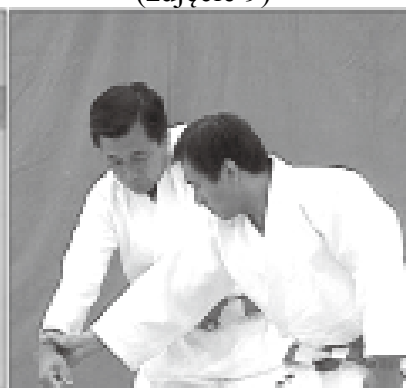
(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)

Reagując na ruch *Uke*, *Tori* szeroko obraca się wokół swojego ciała na lewej stopie. Stawia prawą stopę za *Uke*, wyciąga prawy łokieć w prawo, aby przenieść równowagę *Uke* do tyłu (w podobny sposób jak „*Kiri-orosi*”) (zdjęcie 14) i chwyta lewy nadgarstek *Uke* lewą ręką (tył dłoni skierowany w dół) (zdjęcia 15-①②). Nadal próbuje zaburzyć równowagę *Uke* (zdjęcie 16). *Tori* robi krok najpierw lewą stopą, a następnie prawą, w kierunku pleców *Uke*. *Tori* porusza się za *Uke* (nie rozluźnia uchwytu) (zdjęcia 17, 18), przesuwa prawą rękę na prawe ramię *Uke*, po czym kładzie prawą rękę na gardle *Uke* w postaci „*Hadaka-jime*”. Kontroluje lewy staw łokciowy *Uke*, stawiając lewą stopę za prawą stopą i przyciągając lewy nadgarstek *Uke* do swojego biodra (zdjęcia 19-①②).

Uke sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając prawą ręką w zewnętrzną stronę uda.

Tori zwalnia uchwyt i sprowadza *Uke* z powrotem do *Shizen-hontai* (zdjęcie 20).



(zdjęcie 12-①)



(zdjęcie 12-②)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15-①)



(zdjęcie 15-②)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



(zdjęcie 19-①)



(zdjęcie 19-②)



(zdjęcie 20)

5. Ryogan-tsuki

Po ukończeniu „Uchi-oroshi”, *Tori* i *Uke* stają naprzeciw siebie (w odległości jednego kroku) w *Shizen-hontai*. *Tori* stoi po prawej stronie, a *Uke* po lewej względem *Shomen* (zdjęcie 1).

Uke rozdziela środkowy i serdeczny palec otwartej prawej dłoni i zaczyna celować w oczy *Tori*, przesuając się do przodu prawą stopą (zdjęcia 2-①②).

Tori obraca ciało w lewo, wycofując się lewą stopą (plecami do *Shomen*), chwyta prawy nadgarstek *Uke*, lewą ręką skierowaną w górę, i próbuje przenieść równowagę *Uke* do przodu (zdjęcia 3-①②).

Przesuwając lewą stopę do przodu, *Uke* popycha lewy nadgarstek *Tori* lewą ręką, aby uwolnić swoją prawą rękę z uścisku *Tori* i próbuje zachwiać równowagę *Tori* (zdjęcia 4-①②).

Tori kładzie prawą dłoń na lewym łokciu *Uke*, wierzchem prawej dłoni skierowanym do góry i próbuje odepchnąć lewą rękę *Uke* (zdjęcie 5).

Uke reaguje na ruch *Tori*. Przenosi środek ciężkości na prawą stopę, aby móc głęboko zgiąć prawe kolano i obniżyć pozycję. Obraca się w prawo, wokół swojego ciała, przesuając się pod prawym ramieniem *Tori* i szeroko krocząc lewą stopą od przodu i następnie do prawej strony, starając się przez cały czas zachować stabilność (zdjęcia 6, 7).

Przesuwając lewą stopę do przodu, *Tori* zaczyna celować w oczy *Uke* czubkiem lewej dłoni w taki sam sposób, jak wcześniej robił to *Uke* (zdjęcie 8).

Uke obraca swoje ciało w prawą stronę, wykonując krok do tyłu prawą stopą. Chwyta lewy nadgarstek *Tori* prawą ręką i wyciąga ją, aby zachwiać równowagę *Tori* (zdjęcie 9).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2-①)



(zdjęcie 2-②)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)

Przesuwając prawą stopę do przodu, *Tori* popycha prawy nadgarstek *Uke* prawą ręką, chwytając go od przedniej strony, aby uwolnić lewą rękę od uścisku *Uke*. Próbuje zaburzyć równowagę *Uke* na prawą stronę (zdjęcia 10-①②).

Uke kładzie lewą dłoń, wierzchem do góry z opuszkami palców skierowanymi do dołu, na prawym łokciu *Tori*, i próbuje w ten sposób odepchnąć prawą rękę *Tori* (zdjęcia 11-①②).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* obraca tułów w lewą stronę, nie zmieniając pozycji stóp (zdjęcia 12, 13, 14), prawą ręką trzyma lewą rękę *Uke* (od dołu) (zdjęcie 15) i głęboko wkłada lewą rękę pod prawe ramię *Uke*, a następnie wzdłuż paska (zdjęcie 16), aby kontrolować *Uke* za pomocą lewego „*Uki-goshi*” (powinno to jednak mieć postać „*Ogoshi*”, aby *Uke* mógł podnieść obie nogi wystarczająco wysoko) (zdjęcia 17-①②).

Po całkowitym odchyleniu się do tyłu i rozłożeniu obu nóg, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, lekko stukając prawą ręką biodro *Tori*.

Tori zwalnia chwyt i sprowadza *Uke* ze swojego biodra (zdjęcie 18).



(zdjęcie 10-①)



(zdjęcie 10-②)



(zdjęcie 11-①)



(zdjęcie 11-②)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17-①)



(zdjęcie 17-②)



(zdjęcie 18)

Formalne zakończenie

Zarówno *Tori*, jak i *Uke* wracają na swoje początkowe pozycje (w odległości około 2 *ken*, gdy oboje stanęli w *Shizen-hontai* po wykonaniu ukłonów na stojąco i zrobieniu kroku do przodu) (zdjęcia 1, 2, 3). Po ustaniu w *Shizen-hontai* (zdjęcie 4), *Tori* i *Uke* jednocześnie wykonują krok do tyłu z prawej stopy i stoją na złączonych stopach (zdjęcie 5), aby uklonąć się sobie nawzajem (w odległości około 3 *ken*) (zdjęcie 6).

Następnie zarówno *Tori*, jak i *Uke* odwracają się w stronę *Shomen* (zdjęcie 7) i wykonują ukłony, aby zakończyć *Ju-no-Kata* (zdjęcia 8, 9).

Na zdjęciach : *Tori* – *Takashi Ogata* , 7 dan

Uke – *Motonari Sameshima* , 8 dan (w czasie wykonywania zdjęć)



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)

