



Katame no Kata

Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Introduzione a cura del traduttore

Nel 1960 il Kodokan di Tokyo ha sentito la necessità di procedere ad una unificazione dei Kata, in quanto anche in Giappone risultavano diversità e tendenze che andavano a minare la omogeneità del metodo Judo Kodokan. A questo scopo fu indetta una conferenza composta dai più illustri insegnanti giapponese e presieduta da Risei Kano, che lavorò allo scopo di creare una forma standard dei Kata.

Alla fine della conferenza fu emesso un documento, riportante la descrizione dei kata standard, riconosciuti come le forme ufficiali del Kodokan e della Federazione Giapponese.

Il testo sotto riportato è il documento conclusivo, per quanto riguarda il Katame no Kata, della conferenza sull'unificazione dei Kata del 1960.

Il testo può ancora essere usato come mezzo di studio, dato che non sussistono differenze con la forma attuale.

Katame no Kata

Inizio del Kata

Tori ed Uke sono alla distanza di circa 3 tatami (6 metri).

Si voltano verso Joseki. Tori è alla sinistra e Uke alla destra (si intende il punto di vista che si ha guardando verso Joseki. Osservando invece dal punto di vista di Joseki, Tori è alla destra di Joseki, mentre Uke è alla sinistra di Joseki n.d.t.), ed eseguono il saluto nella posizione in piedi.

Essi poi si voltano uno di fronte all'altro ed eseguono il saluto in posizione seduta.

Entrambi si alzano. Simultaneamente fanno un passo avanti, prima con il piede sinistro e poi con il destro, raggiungendo la posizione di Shizenhontai.

Adesso insieme essi portano indietro il piede sinistro scendendo al suolo direttamente, con le dita del piede sinistro in flessione. Il ginocchio sinistro va a finire nel punto appena lasciato dal tallone sinistro. Il piede destro esce fuori verso destra (coscia e polpaccio vanno a formare approssimativamente un angolo retto); il palmo della mano destra è piazzato sul ginocchio destro, mentre il braccio sinistro scende naturalmente verso il basso.

Questa posizione è chiamata Kyoshi (o Kurai Dori).

Uke richiama il suo ginocchio destro ed esegue un passo direttamente verso l'avanti con la gamba destra, subito seguito dalla sinistra (che scivola sul ginocchio). Portando il suo piede destro esternamente a destra, egli ancora una volta assume la posizione di Kyoshi. Uke adesso mette la sua mano destra sul tatami, di fronte al suo ginocchio sinistro.

Sorreggendo il proprio corpo con la mano destra ed il piede sinistro, egli alza il ginocchio sinistro da terra. Egli passa ora la sua gamba destra fra la sua mano destra ed il piede sinistro, e lo estende fuori all'indietro oltre il suo piede sinistro. Uke ora si sdraia sulla sua schiena con le anche vicine al tallone sinistro e le mani lungo i suoi fianchi.

OSAE WAZA

Kesa Gatame

Quando Uke è sdraiato sulla sua schiena, Tori richiama il suo piede destro e si alza. Poi si sposta sul lato destro di Uke a circa 1 metro e venti, nella Posizione Lontana, e scende giù in Kyoshi.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Avanzando con il suo piede destro, seguito sempre dal sinistro che scorre lungo il tatami, egli arriva a circa 30 centimetri ed esegue Kyoshi, nella Posizione Vicina. Dalla Posizione Vicina, Tori avanza un poco, e con entrambi le mani alza il braccio destro di Uke, girando intorno il suo braccio sinistro all'esterno fino a prendere la manica interna destra di Uke.

Infine egli stringe il braccio destro di Uke sotto il suo braccio sinistro.

Voltandosi verso la sua sinistra, Tori fa scorrere il suo ginocchio destro sotto l'ascella destra di Uke.

Tori passa la sua mano destra sotto l'altra ascella di Uke e va a porla alla spalla.

Come Tori porta il suo ginocchio destro in posizione, egli abbassa le anche e porta il lato destro del suo petto stretto sopra il petto di Uke.

Tori piega la sua gamba sinistra, appoggiando la parte interna della gamba sul tatami verso il dietro, mentre la gamba destra, anch'essa piegata, va verso l'avanti. Tori conclude la presa richiamando il braccio sinistro pienamente verso di sé.

Uke cerca di liberarsi in diversi modi, per esempio:

- Prende la sua mano destra con la sinistra e cerca di controllare in leva il gomito sinistro di Tori.
- Cerca di trovare una possibilità per portare il ginocchio destro sotto di Tori.
- Cerca di far ruotare Tori oltre la propria spalla sinistra.

Dopo aver fallito questi tentativi, Uke dà il segnale di Mairi(concedendo il punto) battendo leggermente sopra il corpo di Tori, o sul tatami, con la sua mano per due volte. (Se è impossibilitato ad usare la mano, Uke può dare il segnale battendo con il piede.)

Al segnale di Mairi, Uke e Tori ritornano nella posizione originale del controllo. (Essi devono fare questo, dopo il segnale di Mairi, in ogni tecnica).

Tori lascia il controllo e rimette a posto il braccio di Uke nella sua posizione originale.

Poi Tori si ritira in Kyoshi nella Posizione Vicina.

(Se durante l'applicazione della presa, i tentativi di difesa di Uke hanno fatto spostare i due dalla posizione originale del tatami, essi vi fanno ritorno. Lo stesso viene fatto per ogni altra tecnica del Kata).

Kata Gatame

Tori si avvicina dalla Posizione Vicina e con entrambe le mani prende il braccio destro di Uke.(La mano sinistra di Tori, con le punte delle dita rivolte verso l'alto, va alla parte alta del braccio di Uke, e la mano destra di Tori, con le punte delle dita verso il basso, prende il polso di Uke.)

Con la mano sinistra, Tori spinge il gomito di Uke contro il suo orecchio destro, mentre egli porta il suo ginocchio destro, con il piede puntato in estensione sul tatami, contro il fianco di Uke.

La mano destra di Tori va oltre la spalla di Uke ed intorno al suo collo, per uscire fuori alla destra di Uke. Tori adesso porta la parte destra del suo collo nel punto dove stava spingendo con la sua mano sinistra. Così pressando il braccio destro di Uke con la sua guancia, egli stringe le sue mani, tenendo sopra la destra.

Tori allunga la sua gamba sinistra di lato e conclude il controllo stringendo le mani.

Uke cerca di liberarsi , per esempio:

- Prendendo il suo pugno destro nel palmo sinistro, cerca di rompere il controllo estendendo il gomito.
- Gira il suo corpo verso destra, cercando di inserire il proprio ginocchio destro sotto le anche di Tori.
- Cerca di fare una capovolta all'indietro, oltre la sua spalla sinistra.

Fallendo i tentativi di liberarsi, da il segnale di Mairi.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Tori lascia la presa e con entrambi le mani rimette a posto il braccio destro di Uke nella sua posizione originale.

Tori torna indietro nella Posizione Vicina (in Kyoshi) e poi si ritira alla Posizione Lontana.

Kami Shiho Gatame

Tori gira intorno ad Uke, fino ad arrivare alla posizione lontana, guardando Uke.

Avanzando in Kyoshi, arriva alla posizione vicina. Avanza ancora un poco, appoggia il suo ginocchio destro e mette entrambe le mani sotto le spalle di Uke, per prendere la cintura di Uke nella presa normale (con il pollice all'interno), così controllando le braccia di Uke come la proprie braccia:

Tori mette il proprio petto contro quello di Uke e gira la sua testa su di un lato.

Poi Tori lascia che le dita dei piedi si appiattiscano al suolo e abbassando le anche entra nella immobilizzazione.

Uke cerca di liberarsi, come per esempio:

- Prendendo la testa di tori con un braccio e torcendosi (con le gambe ed il corpo), cerca di rovesciare Uke verso il lato opposto.
- Cerca di infilare un braccio all'interno dell'ascella di Uke per girare il suo corpo.
- Cerca di sollevare Tori, e strisciando indietro cerca di mettere un ginocchio o un piede fra i due.

Avendo fallito i tentativi per uscire dall'immobilizzazione, Uke dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa e va nella Posizione Vicina e da lì, torna alla Posizione Lontana.

Yoko Shiho Gatame

Tori si alza e si sposta sul lato di Uke. Prende la Posizione Lontana in Kyoshi e arriva alla Posizione Vicina. Dalla posizione Vicina Tori avanza un poco. Prende il braccio destro di Uke nella presa normale (palmo destro giù) e lo porta alla sua sinistra, nello stesso tempo avvicina il suo ginocchio sinistro contro la scapola destra di Uke (tenendo i piedi in flessione sul tatami). Con la mano sinistra va a prendere sul lato sinistro della cintura di Uke.

Tenendo ancora i piedi in flessione appoggia il ginocchio destro, e inserisce la sua mano destra fra le gambe di Uke, sotto la coscia sinistra, fino a prendere la cintura di Uke con la presa normale (pollice dentro).

Adesso Tori passa la sua mano sinistra sotto il collo di Uke, per prendere il bavero sinistro nella presa normale (pollice dentro). Le ginocchia di Tori sono contro l'ascella e le anche di Uke.

Tori abbassa ora le punta delle dita dei piedi, gira la sua testa a sinistra e applica la immobilizzazione.

Uke cerca di liberarsi, ad esempio:

- Portando la mano sinistra al lato sinistro del collo di Tori, cerca di scavalcarlo con la sua gamba sinistra.
- Girando le anche, cerca di portare il ginocchio destro sotto le anche di Tori.
- Prendendo la cintura di Tori con la mano sinistra, cerca di rovesciare Tori oltre se stesso.

Avendo fallito i tentativi per liberarsi, Uke dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa, mette a posto il braccio destro di Uke, torna nella Posizione Vicina e da lì si ritira nella Posizione Lontana.

Kuzure Kami Shiho Gatame

Tori si alza girando intorno alla testa di Uke, assumendo la Posizione Lontana per poi arrivare alla Posizione Vicina.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Tori si muove prima un poco in avanti e dopo un poco verso il suo avanti destro, partendo con la sua gamba destra. Prende con la sua mano destra il braccio destro di Uke dalla parte interna, poi aiutandosi con la sinistra va a metterla sotto la ascella destra.

Tori mette la sua mano destra sotto l'ascella destra di Uke e oltrepassando la sua ascella prende nella presa normale (palmo verso l'alto) il bavero dietro il collo.

Il braccio destro è sistemato, avendo circondato il braccio destro di Uke, vicino alla coscia. Tori mette la sua mano sinistra sotto la spalla sinistra di Uke prendendo il lato sinistro della cintura nella presa normale (pollice dentro), Tori abbassa ora le punta delle dita dei piedi e le sue anche verso il basso.

Tori mette il suo petto diagonalmente su quello di Uke, e applica la presa tirando con le due mani.

Uke cerca di liberarsi come per esempio:

- Mette la sua mano sinistra sul collo di Tori, spinge con la mano destra all'attaccatura dell'anca destra, cercando di andare indietro e di portare fuori la sua mano destra per girare verso destra.
- Mette la sua mano sinistra sotto la gola di Tori e spinge verso l'alto, cercando di infilare fra i due il ginocchio sinistro.
- Prende la cintura di Tori con la mano sinistra e cerca di rovesciarlo a sinistra.

Avendo fallito il tentativo di liberarsi, dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa e con entrambe le mani rimette a posto il braccio destro di Uke ritornando nella Posizione Vicina. Ritirandosi verso la Posizione Lontana Tori indietreggia di due passi assumendo Kyoshi, nella stessa posizione in cui era all'inizio del Kata.

Uke si alza, mette la sua mano destra dietro la coscia destra, e sorreggendosi con la mano destra ed il piede sinistro, alza le anche e gira verso destra, portando a sé il piede destro. Si porta sul ginocchio sinistro e alza il ginocchio destro. A questo punto egli ha di fronte a sé Tori, ed entrambi sono in Kyoshi.

SHIME WAZA

Kata Juji Jime

Uke si sdraia come all'inizio del gruppo precedente.

Tori si alza, si porta sul lato destro di Uke e assume la posizione di Kyoshi, rivolto verso di Uke nella Posizione Lontana. Cominciando a spostarsi con il piede destro Tori si porta nella Posizione Vicina. Si avvicina ancora un poco ad Uke, e prende il braccio destro di Uke con entrambe le mani, spostandolo sul suo lato sinistro. Tori si avvicina ancora ad Uke. La mano sinistra di Tori va a prendere profondamente il bavero sinistro di Uke (dita all'interno). Con la mano destra allontana in braccio sinistro di Uke, poi passa oltre Uke il ginocchio destro, controllandolo così con entrambe le gambe.

Tori sposta la sua mano destra intorno alla testa di Uke e va a prendere il bavero destro con la presa normale (pollice dentro). Tori esercita un movimento a forbice con le mani, che vanno a posizionarsi sulla gola di Uke.

Tori tira con la mano sinistra e spinge con la destra, portandosi avanti su di Uke e esercitando una azione di Shime (chiusura n.d.t.) sul collo di Uke.

Uke cerca di difendersi spingendo le braccia di Tori con le sue stesse braccia, non riuscendo a liberarsi Uke dà il segnale di Mairi.

Tori termina l'azione di Shime, poi ritorna nella Posizione Vicina in Kyoshi rimettendo a posto il braccio destro di Uke usando entrambe le braccia.

Infine Tori si allontana fino ad assumere la Posizione Lontana.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Hadaka Jime

Uke si siede sul posto, piega il suo ginocchio sinistro in modo che il piede sia vicino alla parte posteriore del ginocchio destro, che a sua volta è un po' piegato.

Come Uke si siede, Tori girando attorno arriva alla Posizione Lontana dietro ad Uke, poi si sposta nella Posizione Vicina.

Tori si avvicina ancora fino a toccare la schiena di Uke. Passa il braccio destro sopra la spalla destra di Uke, piegando il braccio fino a che il polso non sia a contatto con la gola di Uke, infine si prende le mani (destra sopra) portandole sopra la spalla sinistra di Uke. La presa della mani è la stessa di Kata Gatame. Tori controlla Uke premendo con la sua guancia destra contro la guancia sinistra di Uke. Tori abbassa il suo corpo indietreggiando partendo con la gamba sinistra, e sbilanciando Uke verso l'indietro.

Tori applica lo strangolamento tirando con le due mani.

Uke prende la parte superiore del braccio destro di Tori con entrambe le mani e cerca di liberarsi tirando verso il basso.

Fallendo i tentativi di liberarsi, Uke dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa e torna nella Posizione Vicina.

Okuri Eri Jime

Tori dalla Posizione Vicina si avvicina ad Uke fino a toccarne la schiena.

Tori mette la sua mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke e prende il bavero sinistro, che poi tira verso il basso. Porta poi la mano destra sopra la spalla destra di Uke, oltrepassa la gola fino a prendere profondamente il bavero sinistro con la presa normale (pollice dentro).

A questo punto Tori sposta la presa della sua mano sinistra al bavero destro di Uke, porta la sua guancia destra vicino a quella sinistra di Uke e la parte frontale della spalla destra contro la parte posteriore del collo di Uke. Attraverso questi movimenti Uke è completamente controllato.

Tori abbassa il proprio corpo e si sposta indietro un poco (partendo con il piede sinistro), rompe l'equilibrio di Uke tirandolo indietro e verso il basso in modo da portare in parte il peso di Uke sul ginocchio destro di Tori.

Il braccio destro di Tori tira e storce Uke, mentre il braccio sinistro tira verso il basso, in modo da stringere e controllare il collo di Uke.

Uke cerca di liberarsi prendendo la parte alta del braccio destro di Tori e tirandolo.

Non riuscendo a liberarsi, Uke dà il segnale di Mairi.

Tori lascia il controllo e si allontana nella Posizione Vicina.

Kata Ha Jime

Tori è nella Posizione Vicina dietro di Uke e si avvicina un poco fino a toccarne la schiena.

Tori inserisce la sua mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke, prendendo il bavero sinistro e tirandolo verso il basso.

La sua mano destra va sopra la spalla destra di Uke, ne oltrepassa la gola e prende il bavero sinistro di Uke profondamente, con la presa normale (pollice dentro).

Con il suo braccio sinistro, Tori prende contatto contro il gomito sinistro di Uke, portandolo fuori sul lato e poi verso l'alto. Controllando Uke, Tori rompe il suo equilibrio verso l'indietro.

Tori porta la sua mano sinistra, con il palmo girato all'interno e le dita estese, oltre la spalla sinistra di Uke e inserita all'interno del proprio braccio destro.

Tori sposta il suo piede destro verso la sua destra e spinge la mano sinistra verso il basso, mentre la mano destra tira in modo da chiudere il collo di Uke.

Uke prende il polso sinistro di Tori con la sua mano destra e cerca di tirare giù il suo braccio sinistro.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

(Attualmente Uke prende il proprio polso sinistro, cercando di tirare il braccio sinistro verso il basso e rompere la presa n.d.t.)

Avendo fallito i tentativi di liberarsi, Uke dà il segnale di Mairi.

Tori lascia il controllo ed indietreggia prima fino alla Posizione Vicina, per spostarsi poi nella Posizione Lontana.

Gyaku Juji Jime.

Uke si sdraia sulla sua schiena.

Quando Uke è giù, Tori si alza, si muove verso il lato destro di Uke fino ad arrivare nella Posizione Lontana in Kyoshi, guardando Uke.

Poi Tori avanza come prima nella Posizione Vicina.

Dalla Posizione Vicina, Tori avanza ancora un poco e con entrambe le mani sposta il braccio destro di Uke sulla propria sinistra.

Tori si avvicina ancora un poco, poi va a prendere profondamente con la mano sinistra il bavero sinistro di Uke nella presa rovesciata (con le dita all'interno).

Con la mano destra spinge all'esterno il braccio sinistro di Uke, e si siede su di Uke scavalcandolo.

Controllando Uke con le gambe, Tori porta la mano destra oltre il proprio polso sinistro, andando a prendere il bavero destro in profondità, nella presa rovesciata.

Tirando con entrambi le mani, Tori si stende avanti su di Uke e applica una pressione sul suo collo.

Uke cerca di liberarsi premendo verso il basso il gomito sinistro di Tori con la sua mano destra e spingendo il gomito destro di Tori con la sua mano sinistra.

Tori si armonizza a questa difesa girando verso la sua sinistra, con Uke fra le sue gambe, controllato dai piedi che lo tengono incrociandosi.

Uke cerca, come in precedenza, di liberarsi premendo i gomiti di Tori, ma non riuscendoci, dà il segnale di Mairi.

Tori lascia il controllo e Uke torna a sdraiarsi nella posizione originale.

Tori torna nella posizione iniziale dello strangolamento a cavallo di Uke, poi si ritira prima nella Posizione Vicina e poi nella Posizione Lontana.

Adesso Tori ritorna nella posizione di partenza da cui il Kata è cominciato. Nello stesso tempo Uke si siede e assume Kyoshi, guardando Tori.

KANSETSU WAZA

Ude Garami

Una volta che Tori è ritornato nella sua posizione originale, entrambi sono uno di fronte all'altro in Kyoshi. Poi Uke si sdraia come nei gruppi precedenti.

Tori si alza e si sposta sul lato destro di Uke, assumendo Kyoshi nella Posizione Lontana e poi avanzando fino alla posizione Vicina.

Dalla Posizione Vicina, Tori si avvicina ancora un poco e con entrambe le mani alza il braccio destro di Uke, che sposta sul suo lato sinistro. Tori si avvicina ancora e fa come per attaccare Uke, che si muove verso Tori alzando il braccio sinistro per afferrare il bavero destro di Tori.

Tori prende il polso alzato con la mano sinistra (pollice verso il basso).

Appoggiando il ginocchio destro a terra, va a schiacciare il braccio sinistro di Uke fino a terra nelle vicinanze della spalla sinistra di Uke. Il braccio e l'avambraccio di Uke vanno a formare un angolo retto. Il braccio destro di Tori adesso va sotto il braccio di Uke fino a prendere il proprio polso sinistro. Tirando verso il basso il proprio petto, Tori agisce con entrambe le mani, effettuando una leva sul gomito di Uke.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Uke ruota il suo il polso sinistro e cerca di difendersi alzando la sua spalla sinistra e le anche, ma non riuscendo a liberarsi dà il segnale di Mairi.
Tori lascia la presa e ritorna nella Posizione Vicina.

Juji Gatame.

Tori si avvicina ad Uke dalla posizione Vicina, e fa come per attaccare.

Uke risponde allungando la mano destra per prendere il bavero sinistro di Tori.

Tori prende il polso destro di Uke con la sua mano destra, aiutandosi con la sinistra che prende sul lato opposto e tira il polso verso il proprio petto.

Tori spinge le dita del piede destro bene sotto il lato destro di Uke, piega avanti la gamba sinistra e descrivendo un arco oltrepassa la testa di Uke, appoggiando il tallone sul tatami vicino alla spalla sinistra di Uke.

Tori chiude la parte superiore del braccio di Uke fra le sue cosce e scende all'indietro, fino a descrivere un angolo retto con il corpo di Uke, mentre il tallone destro di Tori è vicino alla sue anche. Controlla il collo di Uke (con la gamba sinistra) e chiude assieme le ginocchia. Quando Tori alza le anche, la leva diviene efficace.

Uke alza le sue anche e cerca di liberarsi tirando a sé il braccio e girando sulla sinistra.

Non riuscendo a liberarsi dà il segnale di Mairi.

Ude Gatame

Tori avanza dalla Posizione Vicina e con entrambe le mani alza il braccio destro di Uke e lo porta sul suo fianco sinistro. Poi si avvicina ancora come per fare un attacco.

Uke risponde alzando il suo braccio sinistro per afferrare il bavero destro di Tori.

Tori abbassa il proprio corpo e prende il polso sinistro di Uke fra la sua spalla destra ed il collo. Poi mette il palmo della mano destra sul gomito sinistro di Uke e porta sopra la mano destra quella sinistra. La tibia destra di Tori va contro la parte inferiore delle costole di Uke, per impedire che questi possa alzarsi. Tori applica la leva tirando con entrambe le mani, descrivendo una curva leggera e allo stesso tempo girando il corpo a sinistra.

Uke cerca di liberarsi, tirando il braccio sinistro, ma non riuscendovi, dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa e con entrambe le mani rimette a posto il braccio destro di Uke. Tori poi si allontana prima alla Posizione Vicina e poi fino alla Posizione Lontana. Tori gira intorno alla testa di Uke, che nel frattempo si alza in modo che alla fine i due sono di fronte in Kyoshi.

Hiza Gatame

Tori ed Uke sono uno di fronte all'altro nella Posizione Lontana. Insieme, vanno a posizionarsi in Kyoshi nella Posizione Vicina (attualmente è Tori che si sposta verso Uke e assume nuovamente Kyoshi n.d.t.). Da questa posizione i due si avvicinano ancora e insieme vanno ad effettuare la presa che può essere chiamata Kyoshi a destra (con la gamba destra leggermente avanti si va a prendere il bavero sinistro e la manica destra come nella presa standard di Shizentai a destra).

Tori lascia la presa alla manica destra e passa la sua mano dal basso all'interno, descrivendo un grande cerchio, finendo con il mettere il palmo sinistro sulla parte esterna del braccio, circa all'altezza del gomito. Si ottiene di chiudere il polso destro di Uke sotto la propria ascella sinistra.

Usando entrambe le mani Tori tira Uke squilibrandolo, e mette la punta del piede contro la parte superiore della coscia sinistra di Uke, all'altezza dell'inguine.

Cadendo all'indietro, Tori applica la punta del piede sinistro sul lato della schiena di Uke.

La parte interna del ginocchio sinistro di Tori va a poggiare sulla sua mano sinistra, che sta tenendo il gomito di Uke, e girando le anche verso la sua destra, applica la leva.



Freebudo traduzione a cura di Alessio Oltremari

Uke cerca di liberarsi spingendo con il palmo della mano destra, ma non riuscendovi porta la mano all'esterno e dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa e si ritira nella Posizione Vicina. Uke si rialza e assume la posizione di Kyoshi, guardando Tori.

Ashi Garami

Tori ed Uke si alzano, e vanno a prendersi in Shizentai destra.

Tori tira Uke fino a squilibrarlo in avanti usando entrambe le braccia e avanza il piede sinistro all'interno delle gambe di Uke. Tori scende al suolo sulla propria schiena, portando la pianta del piede destro alla parte bassa dell'addome di Uke, nella posizione di Tomoe.

Uke si difende avanzando e tira Tori verso l'alto. Tori usa questa opportunità per infilare più profondamente possibile le proprie anche sotto di Uke. Adesso Tori spinge con il suo piede destro contro la parte interna del ginocchio sinistro di Uke, e lo tira verso il basso in avanti.

Tori allunga indietro la gamba sinistra, girando intorno alla gamba destra di Uke verso l'esterno, alla fine la punta del piede si infila, spingendo e ruotando in direzione dell'addome di Uke. Nello stesso tempo le anche di Tori ruotano verso la sua destra.

Allungando la gamba sinistra e tirando con entrambe le mani, si ottiene la leva sul ginocchio.

Uke cerca di liberarsi ruotando il corpo verso sinistra, ma non riuscendovi dà il segnale di Mairi.

Tori lascia la presa, ed entrambi ritornano nella posizione di Kyoshi.

Conclusione del Kata

Tori indietreggia di due passi e raggiunge la Posizione Lontana. Uke si ritira di un passo fino alla sua posizione di partenza del Kata. Entrambi si fronteggiano stando in Kyoshi.

Tori e Uke si alzano assieme, raggiungendo Shizentai. Entrambi fanno un passo indietro (iniziando con il passo destro) e si fermano uno di fronte all'altro.

Si siedono allora raggiungendo la posizione formale ed eseguono il saluto inginocchiato.

Alzandosi ancora si voltano e concludono eseguendo il saluto in piedi verso Joseki.