

# SHOSHINSHA NO KATA SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. ATAC: CHUDAN TSUKI DREPT

soto uke stâng, jodan tsuki drept

3. ATAC: JODAN TSUKI DREPT

jodan soto uke stâng, jodan tsuki drept

chudan mawashi geri drept, întoarcere 180°. sens antiorar

4. ATAC: CHUDAN TSUKI STÂNG

gedan barai stang, jodan tsuki drept

5. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG

shuto uke stâng, jodan tsuki drept, schimbare de gardă

chudan mawashi geri strâng, întoarcere 90° sens anti orar

6. ATAC: MAE GERI DREPT

soto uke stang, jodan tsuki drept

chudan mawashi geri drept.

7. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, gedan mawashi geri drept

chudan mawashi geri stâng

8. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI STÂNG

soto hiji/hiza dublu bloc, schimbare de gardă în cadranul 4,

dreapta-stânga mawashi uke, mawashi hiza geri stâng,

maki komi nage, întoarcere 180° sens anti orar

9. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI DREPT

uchi hiji/hiza dublu bloc. intrare în cadranul 3, stânga/dreapta mawashi uke,

mawashi hiza geri drept, maki komi nage, întoarcere 90° sens orar

ținem adversarul jos în kiba dachi.

10. GEDAN TSUKI DREPT

KUMITE NO KAMAE

# SHOSHINSHA NO KATA SONO NI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: MAE GERI DREPT

soto uke stâng, chudan tsuki drept, jodan tsuki stâng  
mawashi tzuki jodan drept

3. ATAC: MAE GERI DREPT

soto uke stâng, stânga-dreapta nihon tsuki,  
uchi momo geri drept  
întoarcere 180° sens orar

4. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, chudan tsuki drept,  
jodan tsuki stâng, mawashi tzuki jodan drept

5. ATAC: CHUDAN MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, stânga-dreapta nihon tsuki,  
jikuashi geri drept, întoarcere 90° stânga sens anti orar

6. ATAC: JODAN TSUKI DREPT

jodan soto uke stâng, chudan mawashi tsuki drept  
jodan shita tsuki stâng, jodan tsuki drept.

7. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG

shuto uke stâng, jodan tsuki drept,  
gedan mawashi geri drept, chudan mawashi geri stâng.

8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT

kansetsu geri stâng, chudan mawashi geri drept,  
întoarcere 180° sens antiorar

9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG

jikuashi geri drept, dreapta-stânga mawashi uke, gedan hiza geri stâng  
chudan hiza geri stâng, maki kome nage, întoarcere 90° sens anti orar  
ținem adversarul jos în kiba-dachi

10. GEDAN TSUKI DREPT

KUMITE NO KAMAE

# SHOSHINSHA NO KATA SONO SAN

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: MAE GERI DREPT

soto uke stâng, mawashi geri drept chudan,  
tobi hiza geri drept

### 3. ATAC: YOKO GERI STÂNG

gedan barai stâng pe eschivă,  
kansetsu geri stâng pe piciorul stâng al adversarului,  
jodan mawashi geri drept.  
Întoarcere 180° sens antiorar

### 4. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta-stânga,  
mawashi hiza geri stâng, chudan mawashi geri stâng.

### 5. ATAC: YOKO GERI DREPT.

soto uke stâng în cadranul 3, kansetsu geri stâng,  
jodan mawashi geri drept, întoarcere 90° stânga sens anti orar

### 6. ATAC: JODAN TSUKI DREPT

jodan soto uke stâng, uchi momo geri drept  
jodan mawashi geri drept.

### 7. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG.

jodan shuto uke stâng, gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri stâng.

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT

retragere, uchi momo geri drept,  
ushiro mawashi geri stâng,  
întoarcere 180° sens anti orar.

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG

retragere, jikuashi geri drept pe piciorul stâng al adversarului  
jikuashi geri stâng pe piciorul drept al adversarului  
prind gâtul adversarului cu mâna dreapta,  
întorcându-mă 90° stânga în kiba-dachi

### 10. HIJI OTOSHI DREPT

KUMITE NO KAMAE

# NAGE NO KATA SONO ICHI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi sune uke stâng, intrare în cadranul 3,  
mawashi uke stânga/dreapta, make komi nage, răsucire 270° sens orar

3. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng, înainte cu piciorul drept,  
mâna dreaptă la bărbia adversarului uranaghe 180° sens anti orar

4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG

soto sune uke stâng, intrare în cadranul 4  
mawashi uke dreapta/stânga, maki komi nage,  
răsucire 270° sens anti orar

5. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, înainte cu piciorul stâng, mâna stângă la bărbie,  
răsucire 270° sens anti orar

6. ATAC: DREPT MAWASHI GERI JODAN

Retragere, intrare în cadranul 1  
agăț cu mâna stângă bărbia adversarului  
uranage 270° sens orar.

7. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, înainte cu piciorul stâng  
uranage 360° sens orar

8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

Retragere, înainte cu piciorul stâng  
mâna stângă la bărbia adversarului  
uranage 180° sens orar

9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

retragere, înainte cu piciorul drept,  
cu mâna dreaptă prind bărbia adversarului  
uranage 180° sens anti orar în kiba dachi  
sprijin capul adversarului pe coapsa stângă

10. SHUTO UCHI DREPT,  
HIJI OTOSHI DREPT

KUMITE NO KAMAE.

# NAGE NO KATA SONO NI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT

uchi sune uki intrare în cadranul 3, mawashi uke stânga/dreapta  
mawashi hiza geri drept, maki kome nage,  
rotire 270° sens orar

3. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng, înainte cu piciorul drept, mâna dreaptă la bărbia adversarului  
mawashi hiza geri stâng,  
uranage 180° sens anti orar.

4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG

soto sune uke, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng, maki kome nage,  
rotire 90° sens anti orar

5. ATAC: MAE GERI STÂNG

gedan barai stâng, înainte cu piciorul stâng  
mâna dreaptă prinde bărbia adversarului,  
mawashi hiza geri drept,  
uranage 270° sens orar

6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

Retragere, intrare în cadranul 1, agăț cu mâna stângă bărbia adversarului,  
mawashi hiza geri drept, uranage 180° sens orar

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, înainte cu piciorul stâng,  
prind bărbia adversarului cu mâna stângă  
mawashi hiza geri drept, uranage 360°

8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

Retragere, înainte cu piciorul stâng  
mâna dreaptă la bărbia adversarului, mawashi hiza geri drept,  
uranage 180° sens orar

9. ATAC: DREPT JODAN MAWASHI GERI.

retragere, înainte cu piciorul drept, cu mâna dreaptă prind bărbia adversarului  
mawashi hiza geri stâng uranage 180° sens anti orar intrând în kiba dachi,  
sprijin capul adversarului pe coapsa stângă

10. SHUTO UCHI DREPT.

HIJI OTOSHI DREPT.

KUMITE NO KAMAE

# NAGE NO KATA SONO SAN

1. Kumite no kamae

2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT SI JODAN TSUKI DREPT  
uchi sune uke stâng și soto uke stâng jodan, intrare în cadranul 3  
mawashi uke stânga/dreapta, mawashi hiza geri drapt,  
intrare în cadranul 1, mawashi hiza geri drept,  
make kome nage, răsucire 180° sens orar

3. ATAC: MAE GERI DREPT SI JODAN TSUKI DREPT  
soto uke stâng chudan, soto uke stâng jodan  
pășesc cu piciorul drept, ducând mâna dreaptă la bărbia adversarului,  
mawashi hiza geri stâng, pun piciorul în față  
intrare în cadranul 1, mawashi hiza geri drept, uranage

4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG SI CHUDAN TSUKI STÂNG  
soto sune uke, shuto uke stâng, intrare în cadranul 4,  
mawashi uke dreapta/stânga, mawashi hiza geri stâng,  
mawashi hiza geri stâng,  
maki komi nage, rotire 90° sens anti orar

5. ATAC: MAE GERI STÂNG SI JODAN TSUKI STÂNG  
gedan barai stâng, jodan shuto uke stâng,  
intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng, mawashi hiza geri drept,  
uranage, întoarcere stânga 90°

6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.  
jodan shuto uke stâng pe înaintare,  
chudan mawashi geri drept, jodan mawashi geri stâng,  
ushiro mawashi geri drept.

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.  
gedan barai stâng, gedan mawashi geri drept,  
mawashi uke dreapta/stânga, intrare în cadranul 4, mawashi hiza geri stâng,  
mawashi hiji uchi drept

8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.  
retragere, gedan mawashi geri drept, intrare în cadranul 2,  
prind capul adversarului cu ambele brațe, mawashi hiza geri stâng,  
mawashi hiza geri drept, uranage

9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.  
retragere cu schimbare de gardă, gedan mawashi geri stâng,  
intrare în cadranul 1, țin capul cu ambele brațe, mawashi hiza geri drept,  
mawashi hiza geri stâng, kiba dachi, sprijin capul adversarului pe coapsa stângă.

10. SHUTO UCHI DREPT. retragere.

MAWASHI GERI DREPT,

KUMITE NO KAMAE

# KIHON NO KATA SONO ICHI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: CHUDAN TSUKI DREPT

chudan soto uke stâng în cadranul 3,  
jodan tsuki drept.

3. ATAC: DREPT JODAN TSUKI.

jodan soto uke stâng în cadranul 3,  
jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept,  
întoarcere 180° sens anti orar

4. ATAC: CHUDAN TSUKI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, jodan tsuki drept.

5. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG.

jodan shuto uke stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
schimbare de gardă, jodan mawashi geri stâng,  
întoarcere 90° stânga sens anti orar

6. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng în cadranul 3,  
jodan mawashi geri drept.

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng cu intrare în cadranul 4,  
jodan mawashi geri stâng.

8. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto hiji/hiza dublu bloc cu intrare în cadranul 4  
mawashi uke dreapta/stânga, mawashi hiza geri stâng,  
maki kome nage, întoarcere 180° stânga sens anti orar,

9. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi hiji/hiza dublu bloc. intrare în cadranul 3, mawashi uke stânga/dreapta,  
mawashi hiza geri drept, intrare în cadranul 1, ținem adversarul cu mâna stângă

10. JODAN TSUKI DREPT,

MAWASHI GERI DREPT CHUDAN

KUMITE NO KAMAE.

# KIHON NO KATA SONO NI

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: CHUDAN TSUKI DREPT.

chudan soto uke stâng în cadranul 3,  
chudan mawashi geri drept.

### 3. ATAC: MAE GERI DREPT.

Soto uke stâng în cadranul 3,  
jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept,  
întoarcere 180° sens anti orar

### 4. ATAC: CHUDAN TSUKI STÂNG

gedan barai stâng pe eschivă, intrare în cadranul 4,  
chudan mawashi geri stâng.

### 5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
intrare în cadranul 4, jodan mawashi geri stâng,  
întoarcere 90° stânga sens anti orar.

### 6. ATAC: JODAN TSUKI DREPT.

yoko geri stâng, intrare în cadranul 3  
jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept.

### 7. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG.

shuto uke stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
gedan mawashi geri drept, jodan mawashi geri stâng.

### 8. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto hiji/hiza dublu bloc, jodan tsuki drept,  
gedan mawashi geri drept, intrare în cadranul 4  
mawashi geri stâng jodan, întoarcere 180° sens anti orar

### 9. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi hiji/hiza dublu bloc, intrare în cadranul 3  
jodan tsuki drept, uchi momo geri drept,  
stânga/dreapta mawashi uke, mawashi hiza geri drept  
intrare în cadranul 1

## 10. MAWASHI GERI DREPT

## KUMITE NO KAMAE

# KIHON NO KATA SONO SAN

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: YOKO GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
gedan mawashi geri drept, schimbare de gardă jodan mawashi geri stâng.

### 3. ATAC: USHIRO MAWASHI GERI DREPT.

Intrare în cadranul 1 în timp ce prin cu stânga umărul drept al adversarului,  
Jodan mawashi geri drept.

### 4. ATAC: USHIRO GERI DREPT.

stâng soto uke în cadranul 3,  
jodan tsuki drept, gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri drept.

### 5. ATAC: KAKE GERI STÂNG JODAN.

Intrare în cadranul 4 cu shuto uke stâng jodan  
jodan mawashi geri stâng, 90° stânga

### 6. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi kakato geri stâng pe piciorul drept al adversarului,  
jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept.

### 7. ATAC: SANKAKU GERI STÂNG

gedan barai, ushiro mawashi shuto uchi drept  
ushiro mawashi geri drept (în același timp)

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

Înaintare spre adversar cu nihon tsuki stânga/dreapta  
jikuashi geri drept, jodan mawashi geri stâng,  
întoarcere 180° sens anti orar.

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT

stâng shuto uke jodan, intrare în cadranul 3, jodan tsuki drept,  
uchi momo geri drept, pun piciorul drept în față

### 10. USHIRO MAWASHI GERI STÂNG.

KUMITE NO KAMAE

# KUMITE NO KATA SONO ICHI

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi sune uke, gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri stâng.

### 3. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng,  
stânga/dreapta mawashi uke,  
mawashi hiza geri drept, împingând adversarul  
rotire 180° sen orar.

### 4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto sune uke, gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri stâng.

### 5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng,  
arunc adversarul în stânga 90°.

### 6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng.

### 7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, ushiro geri drept.

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG

jodan shuto uke drept pe înaintare,  
intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng, mawashi hiji uchi drept,  
răsucire 180° sens anti orar

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

jodan shuto uke stâng pe înaintare, intrare în cadranul 3,  
mawashi uke stânga/dreapta, mawashi hiza geri drept, make komi nage,  
180° kiba dachi.

### 10. TSUKI DREPT.

KAKATO GERI DREPT,

KUMITE NO KAMAE

# KUMITE NO KATA SONO NI

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi sune uke, gedan mawashi geri drept,  
dreapta-stânga nihon tsuki jodan mawashi geri stâng,  
ushiro mawashi geri drept.

### 3. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng, intrare în cadranul 3, mawashi uke stânga/dreapta  
mawashi hiza geri drept, trag adversarul 180° sens orar.  
mawashi hiza geri drept și arunc adversarul în dreapta

### 4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto sune uke, gedan mawashi geri drept,  
dreapta-stânga nihon tsuki, jodan mawashi geri stâng.  
ushiro mawashi geri drept.

### 5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
dublu mawashi hiza geri stâng,  
arunc adversarul 90° stânga

### 6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng.

### 7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, kansetsu geri stâng  
ushiro mawashi geri drept.

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

jodan shuto uke drept pe înaintare, intrare în cadranul 4,  
mawashi uke dreapta/stânga dublu mawashi hiza geri stâng,  
mawashi hiji uchi drept întoarcere 90° sens anti orar.

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

jodan shuto uke stâng pe înaintare, intrare în cadranul 3,  
mawashi uke stânga/dreapta dublu mawashi hiza geri drept,  
maki komi nage, 180° kiba dachi.

## 10. TSUKI DREPT, KAKATO GERI DREPT

KUMITE NO KAMAE.

# KUMITE NO KATA SONO SAN

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi kakato geri stâng (stopping), gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept.

### 3. ATAC: MAE GERI DREPT SI TSUKI DREPT.

dublu soto uke stâng, yoko geri stâng oprind adversarul, intrare în cadranul 3  
chudan mawashi geri drept, întoarcere 180° sens anti orar

### 4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto kakato geri stâng (stopping), gedan mawashi geri drept,  
jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept.

### 5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, gedan mawashi geri drept,  
chudan mawashi geri stâng, stânga 90° sens anti orar

### 6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng, chudan mawashi geri drept,  
ushiro mawashi geri stâng, jodan mawashi geri stâng.

### 7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, înainte cu piciorul stâng,  
cu mâna stângă prind bărbia adversarului,  
mawashi hiza geri drept, uranage.

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

jikuashi geri drept, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng, mawashi hiji uchi drept,  
întoarcere stânga 90° sens anti orar

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng, intrare în cadranul 3, uchi momo geri drept,  
mawashi geri drept chudan, maki komi nage,  
180° kiba dachi.

## 10. TSUKI DREPT,

## KAKATO GERI DREPT

## KUMITE NO KAMAE

# KUMITE NO KATA SONO YON

## 1. Kumite no kamae

### 2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi kakato geri stâng (stopping), gedan mawashi geri drept, dreapta-stânga nihon tsuki, jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept, tobi ushiro mawashi geri drept

### 3. ATAC: MAE GERI DREPT, TSUKI DREPT DREPT.

soto uke stâng, yoko geri stâng oprind adversarul  
intrare în cadranul 3, chudan mawashi geri drept, rotire 90°, sens orar  
jodan mawashi geri drept

### 4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto kakato geri stâng (stopping), gedan mawashi geri drept, dreapta-stânga nihon tsuki, jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept, tobi ushiro mawashi geri drept

### 5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, gedan mawashi geri drept, chudan mawashi geri stâng, jodan mawashi geri stâng, întoarcere stânga 90° sens anti orar

### 6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng, jodan mawashi geri drept, ushiro mawashi geri stâng, jodan mawashi geri stâng.

### 7. ATAC: UCHI MOMO GERI STÂNG.

hikkake stâng, stânga la bărbia adversarului, mawashi hiza geri drept, uranage

### 8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

jikuashi geri drept, intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga dublu mawashi hiza geri stâng, mawashi hiji uchi drept, întoarcere stânga 90° sens anti orar

### 9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng, uchimomo geri drept, intrare în cadranul 3  
jodan mawashi geri drept, maki komi nage,  
180° kiba dachi

## 10. DREPT TSUKI, DREPT KAKATO GERI

## KUMITE NO KAMAE

# KUMITE NO KATA SONO GO

1. Kumite no kamae

2. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

retragere, jodan mawashi geri drept,

ushiro mawashi geri stâng, jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept

3. ATAC: MAW GERI DREPT

soto uke stâng, înaintare cu piciorul drept, mawashi hiza geri stâng,

uranage 180°, sens anti orar

4. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

retragere, schimbare de gardă, jodan mawashi geri stâng

ushiro mawashi geri drept, jodan mawashi geri drept, ushiro mawashi geri stâng

5. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, înaintare cu mâna stângă la bărbie

mawashi hiza geri drept, întoarcere stânga 270° sens orar

6. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

kansetsu geri stâng, kake geri stâng jodan

ushiro mawashi geri stâng, jodan mawashi geri stâng, ushiro mawashi geri drept

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng, kake geri stâng jodan

ushiro mawashi geri drept

8. ATAC: JODAN MAWASHI GERI STÂNG.

retragere, gedan mawashi geri drept, jodan mawashi geri stâng,

ushiro geri stâng,

9. ATAC: JODAN MAWASHI GERI DREPT.

retragere, înainte cu piciorul drept, duc mâna dreaptă la bărbie,

mawashi hiza geri stâng, uranage,

180° kiba dachi.

10. DREPT TSUKI,

DREPT KAKATO GERI,

KUMITE NO KAMAE.

# JISEN NO KATA SONO ICHI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: CHUDAN TSUKI DREPT.

chudan soto uke stâng, intrare în cadranul 3  
jodan tsuki drept, mawashi hiji uchi drept.

3. ATAC: JODAN TSUKI DREPT.

jodan soto uke stâng, intrare în cadranul 3  
mawashi hiza geri drept, jodan mawashi geri drept,  
răsucire 180° sens anti orar.

4. ATAC: CHUDAN TSUKI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă  
jodan tsuki drept, mawashi hiji uchi drept.

5. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG.

shuto uke stâng pe eschivă, intrare în cadranul 4, dreapta/stânga mawashi uke  
mawashi hiza geri stâng, jodan mawashi geri stâng,  
întoarcere 90° stânga sens anti orar.

6. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke stâng în cadranul 3, chudan mawashi tsuki drept  
chudan mawashi tsuki stâng, jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, chudan mawashi tsuki drept,  
chudan mawashi tsuki stâng, jodan tsuki drept, jodan mawashi geri drept.

8. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto hiji/hiza dublu bloc, gedan mawashi geri drept,  
intrare în cadranul 4, mawashi uke dreapta/stânga  
mawashi hiza geri stâng, maki kome nage 90° sens anti orar

9. ATAC: CHUDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi hiji/hiza dublu bloc, intrare în cadranul 3, mawashi uke stânga/dreapta  
mawashi hiza geri drept, ținem cu mâna stângă umărul adversarului jos.

10. JODAN TSUKI DREPT,

HIJI OTOSHI DREPT,

KUMITE NO KAMAE.

# JISEN NO KATA SONO NI

1. Kumite no kamae

2. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI DREPT.

uchi sune uke, intrare în cadranul 3, uchi momo geri drept  
împinge adversarul, jodan mawashi geri drept

3. ATAC: MAE GERI DREPT SI JODAN TSUKI DREPT.

chudan soto uke stâng, jodan soto uke, intrare în cadranul 3  
jodan tsuki drept, mawashi geri jodan drept, întoarcere 180° sens anti orar

4. ATAC: GEDAN MAWASHI GERI STÂNG.

soto sune uke, intrare în cadranul 4, uchi momo geri stâng, împing adversarul  
jodan mawashi geri stâng

5. ATAC: MAE GERI STÂNG SI JODAN TSUKI

gedan barai stâng, shuto uke stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
intrare în cadranul 4  
jodan mawashi geri stâng, stânga 90° sens anti orar

6. ATAC: MAE GERI DREPT.

soto uke în cadranul 3, jodan tsuki drept, jodan tsuki stâng, jodan tsuki drept  
jodan mawashi geri drept

7. ATAC: MAE GERI STÂNG.

gedan barai stâng pe eschivă, jodan tsuki drept,  
gedan mawashi geri drept, împing adversarul  
mawashi geri stâng jodn

8. ATAC: JODAN TSUKI STÂNG

shuto uke stâng, dreapta/stânga mawashi uke, intrare în cadranul 4  
mawashi hiza geri stâng, întoarcere 90° sens anti orar

9. ATAC: JODAN TSUKI DREPT.

jodan soto uke stâng în cadranul 3, stânga/dreapta mawashi uke,

10. JODAN MAWASHI GERI DREPT

KUMITE NO KAMAE