

## KATA 1-23 UNGA RIAI VT 2020

### Kata 1

**Taisabaki** 1,2,3,4 –**shomen uchi ikkyo ura** x2–**ikkyo omote** x2

(Taisabaki: mage, rygg, mage, rygg; person 1 gör ikkyo ura, därefter person 2 gör ura, sedan person 1 omote och sedan person 2 omote)

### Kata 2

**Tainohenko** med shomenhugg–**sumi otoshi**–**morotekokyhou**–**morotedori koyunage**

(en person gör alla fyra teknikerna i en följd, sedan byte)

### Kata 3

Morotedori shita kara ue (nerifrån och upp) **kokyunage**– ue kara shita (uppifrån och ner) kokyunage –Morotedori shita kara ue (nerifrån och upp) **irimi nage** (lång form ki no nagare)– ue kara shita (uppifrån och ner) iriminage (kort form direkt ingång), Morotedori shita kara ue (nerifrån och upp) **ikkyo** (omote)– ue kara shita (uppifrån och ner) ikkyo (ura)

### Kata 4

Katatedori **shihonage omote**–**kotegaeshi** (uke går rakaste vägen upp)–**ikkyo ura**

(kata 4 är en kanren waza: uke rullar ur shihonage och sedan ur kotegaeshi)

### Kata 5

Katatedori **shihonage omote**–**kotegaeshi** (uke gör ushiro ukemi ur)–**tenchinage**

(kata 5 är en kanren waza: uke rullar ur shihonage och sedan ur kotegaeshi)

### Kata 6

**Ni nin dori: morotedori kokyuhō** (uke gör ushiro ukemi)–**kokyunage** attack framifrån (uke göra ushiro ukemi)–**kokyunage** attack bakifrån (ukes gör mae ukemi)–“**gosa gosa**” morotedori attack, nage upp mellan händerna bunta ihop ukes.

### Kata 7

**Yokomen uchi jujigarami**–**nikkyo**–**sankyonage**

### Kata 8

Suwariwaza **kokyuhō** uke rullar ur med sidofall–hanmi handachi waza **katatedori shihonage** (ena handen)– hanmi handachi waza **katatedori kaitenage uchi mawari** (andra handen)– tachi waza attack bakifrån **ushiro ryokatadori ikkyo** (omote)

### Kata 9

**Tsuki kaitenage, yokomen taisabaki** (passerar mage mot mage, roterar ur), **yokomen taisabaki** (samma som i balansbrytning ki no nagare lång form), **tsuki kotegaeshi**

### Kata 10

#### Ukemikatan, börjar i seiza "Lilla djurens kata"

1,2 Katten–hjulet sittande = 1 kattunge 2 liten igelkott

3,4 Katten –hjulet stående = 3 katt 4 stor igelkott

5 sidofallet "klockan", se på varandra =hummern

6 ushiro ukemi =gorilla

7 inga armar = t.rex 8 tigersprånget = tiger

9 fall över bock = tiger (fångar byte); 10 hårt fall över bock = tiger (äter byte)

### Kata 11

#### Taisabakikata börjar i höger hanmi, solo-kata 16 rörelser

1. ikkyo ura 180 grader

2. taisabaki rygg mot rygg händerna i centrum

3. ikkyo ura 180 grader

4. taisabaki rygg mot rygg händerna i centrum

5. steg: morotedori kokyuhō-steg, gå in och vänd

6. steg: morotedori kokyuhō-steg, gå in och vänd

7. Tai no henko

8. Steg fram tummen ner (visar som i morotedori kokyunage)

Efter de åtta stegen hamnar man med vänster fot fram. Gör hela katan en gång till så att man hamnar med höger fot fram (ursprungspositionen).

### Kata 12

Samma som kata 6 men mer tre ukes. **San nin dori: morotedori kokyuhō** (uke gör ushiro ukemi)–**kokyunage** Uke tre kommer sist attackerar ryokata som skickas iväg framåt de andra två bakåt–**kokyunage** attack bakifrån (ukes gör mae ukemi) uke tre attack framifrån som skickas bakåt

### Kata 13

Ni nin dori. Startposition: Uke 1 ushiro kubishime låsning. Uke 2 på väg framåt med attack tsuki alt showmen. Nage gör en kokyunage och kastar uke 1 mot uke 2 och hamnar i suwari, först knästående sedan ända ner i seiza. Uke två kommer runt attackerar nage ushiro ryokata. Uke 1 attack gyakihanmi katatedori, nage går nikkyo ura, låser fast med en hand. Uke 2 plockas med shomen och avslutas i en kort sankyo.

### Kata 14

(Kokyunage-kata 17 kokyunage. 2-4 pers)

**Ryokata dori kokyunage:** tenkan, in och vänd, vänd tillbaka (3 st)

**Ryokatatedori kokyunage:** tankan, vänd tillbaka, in bryt balansen åt sidan (3 st)

**Katatedori kokyunage** gyaki hanmi direkt in balansbryting, tenkan byt grepp (2 st), ai hanmi direct ingång (1 st)

**Yokomenuchi:** direkt balansbryting, följ med till knästående, in med sidan (3 st)

**Shomen uchi:** (2 st)

**Ushiro katatedori kokyunage:** direct ingång (1 st)

**Ushiro katadori kokyunage:** lång balansbryting följ med två riktningar (1 st)

**Ryo katadori:** rätt in, avslutande kastet (1 st).

(dessa 17 + 3 st i kata 2 & 3 = 20 kokyunage)

### Kata 15

#### **Taisabakikata börjar i höger hanmi, solo-kata 24 rörelser**

Katan kallas också "6x1" och är uppdelad i fyra delar med sex rörelser i varje del.

6x1=6, 6x2=12, 6x3=18, 6x4=24 alt. att räkna till 24 på japanska.

1-6: hanmi I zick-zack utifrån en linje, först höger hanmi, sedan, vänster, höger, vänster

7-12: start vänster fot, förflyttning framåt tre steg fram och sedan tre steg bak vänster fot fram hela tiden, därefter byt till höger fot fram

13-18: höger fot fram, förflyttning framåt tre steg fram och sedan tre steg bak höger fot fram hela tiden

19-24: 19: kokyurörelse med händerna som ken kamae höger fot fram, 20: kaströrelse två händer som i katatedori kokyuhou, 21: steg fram med vänster fot, båda armar som i avslutningsposition iriminage, 22: kokyurörelse med händerna som ken kamae vänster fot fram, 23: kaströrelse två händer som i katatedori kokyuhou, 24: steg fram med höger fot, båda armar som i avslutningsposition iriminage

### Kata 16

**Jo: Roku no jo, 2 valfria jodori** (två personer speglar varandra)

### Kata 17

**Bokken: roku no ken**, stående + sittande, **2 valfria tachidori**

### Kata 18

**Jo: Roku no jo** (två personer speglar varandra), **4 valfria jodori, 1 jonage, tsuki gedan gaeshi miagi och hidari** i par

### Kata 19

**Chudan tsuki blockera höger och vänster sida, joodan tsuki, blockera med underarmen** (som yokomen uchi ura) höger och vänster sida, på tredje tsukin gör nage **ikkyo ura waza** med fasthållning. Kata 19 kan utföras både i låg position med fötterna parallellt och utifrån vanlig hanmi. I det första fallet står man still på samma plats, i det andra fallet attackerar man framåt och rör sig bakåt på en linje.

### Kata 20

#### **Ukemikata börjar stående "De stora djurens kata"**

I par: Stående bock, högt fall över x 2 = *lejon*.

Knuff med handkant mot ukes bröstområde, resulterar i dynamiska höga fall bakåt x 2 = *noshörning*

Tenchinage med skruvfall (eller de fall man kan) x 2 = *krokodil*

Yokomen uchi koshinage x 2 = *giraff*

### Kata 21

**Shomen uchi ikkyo omote** (avslutas i ikkyonage fall framåt), **Shomen uchi ikkyo ura** (avslutas i fasthållning), **Shomen uchi nikkyo ura waza** (avslutas i fall bakåt); **Shomen uchi nikkyo ura waza** (avslutas i fasthållning), **Shomen uchi sankyo ura** (avslutas i sankyonage fall framåt), **Shomen uchi sankyo omote waza** (avslutas i fasthållning).

### Kata 22

Ni nin dori. Uke 1: Läger armen om ukes hals “jobbiga kompisen”. Sankyo omote direct ingångkast sankyonage. Uke 2: tsuki, kaitennage. Uke 1: ryotedori kokyunage Uke 2: ushiro ryokata dori, ikkyo med fasthållning.

### Kata 23

#### **Taisabakikata börjar i höger hanmi, solo-kata 42 rörelser**

1-4 Taisabaki 180 grader händerna i centrum 4 gånger

5-8 Taisabaki 180 grader händerna formade som ett hjul med kraftfull kokyuho 4 gånger

9-12 Taisabaki 180 grader tai no henkoingång 4 gånger

13-16 (börja höger hanmi) in med vänster fot tainohenko, sedan kraftfull kokyuho med båda armarna glidsteg bak, upprepa 4 gånger (rotera runt vänster fot som är fram hela tiden)

17-20 (börja vänster hanmi) in med höger fot tainohenko, sedan kraftfull kokyuho med båda armarna glidsteg bak, upprepa 4 gånger (rotera runt höger fot som är fram hela tiden)

21-24 (börja höger hanmi) attack shomen båda armar underifrån, zengo upprepa fyra gånger

25-28 (börja vänster hanmi), håll upp vänster handflata i huvudhöjd, yokomen attack med höger hand fyra gånger zen go

29-32 (börja höger hanmi), håll upp höger handflata i huvudhöjd, yokomen attack med vänster hand fyra gånger zen go

33-36 (börja höger hanmi), taisabaki 1,5 varv 33-34 åt ena hållet, 35-36 åt andra hållet tillbaka

37-42: 37: kokyurörelse med händerna som ken kamae höger fot fram, 38: kaströrelse två händer som i katatedori kokyuhou, 39: steg fram med vänster fot, båda armar som i

avslutningsposition iriminage, 40: kokyurörelse med händerna som ken kamae vänster fot fram, 41: kaströrelse två händer som i katatedori kokyuhou, 42: steg fram med höger fot, båda

armar som i avslutningsposition iriminage

DET KOMMER FLER.....