

**Le kata des contrôles.** (T=Tori, U=Uke)

Pour l'instant, seules les 5 premières techniques (au sol) sont expliquées.  
Les étranglements et les clés suivront...

Cérémonial

T et U à 4 mètres l'un de l'autre. Ritsu rei face à joseki.

Salut au sol entre U et T.

U et T lèvent le genou droit et prennent la position **kioshi** (reprise d'équilibre en écartant le genou droit)

U( ouvre et) ferme puis fait (2)1 pas puis se met sur le dos en prenant appui avec la main droite, la jambe gauche tendue, puis légèrement pliée.

T (ouvre et) ferme puis se met debout.

T se déplace en diagonale et se positionne sur la gauche de U, à environ 1.80-2.00 mètres.

T pose le genou gauche, ouvre, ferme puis fait 2 pas ; ouvre, ferme puis ajuste sa distance de U.

