

# ***NOKORI-AI NO KATA***

« Forme d'entraînement avec partenaire »

## **Attaque sans Armes**

- 1 Sur Attaque de Oi Tsuki  
Riposte : Parade Chuto Uke, Mawashi Geri Ventre et UDE GATAME au sol
- 2 Sur Attaque par Etranglement arrière  
Riposte : Contrôle, Atemi Ushiro Impi (gauche) Degagement par rotation, Atemi, Teicho, O SOTO GARI et Gyaku Tsuki.
- 3 Sur Attaque de Mae Geri  
Riposte : Parade Kake Uke, Ura Ken et HADAKA JIME
- 4 Sur Tentative de saisie revers  
Riposte : Parade Chuto Uke, Atemi plexus puis Atemi au coute et projection en UDE KIME NAGE.
- 5 Sur poussée  
Riposte : UKI WAZA
- 6 Sur saisie de manche haut avec tiré  
Riposte : Contrôle Ude Gatame Atemi HAITO plexus Ko Soto Gari et JUJI GATAME au sol.
- 7 Sur MAWASHI GERI  
Riposte : Parade Atemi Teicho menton O Uchi Gari et Ashi Gatame par-dessus sa jambe.
- 8 Sur saisie revers  
Riposte : Contrôle de main avec Atemi Tsukkake, Kote Hineri puis amener au sol pour faire UDE GARAMI
- 9 Sur NANAME TSUKI  
Riposte : Parade en opposition, URAKEN et KATA GURUMA puis HIZA GATAME.

## **Attaque avec Bâton**

- 10 Sur attaque en revers  
Riposte : Parade Morote Chuto Uke, Mikazuki Geri au ventre et WAKI GATAME.
- 11 Sur Attaque en hauteur  
Riposte : Parade en Teicho Uke, Yoko Geri dans le genoux et HARA GATAME.
- 12 Sur Attaque piqué  
Riposte : Parade Teicho Uke (sur l'intérieur), contrôle du bras en clé et MAE UKEMI.

## **Attaque avec Couteau**

- 13 Sur Attaque en hauteur  
Riposte : Parade Age Uke, Atemi avec Teicho plexus Ude Garami et KOSHI NAGE et UDE GATAME.
- 14 Sur Attaque en revers tranchant  
Riposte : Parade Morote Chuto Uke, Mawashi Hiza dans le dos, Kata Gatame (sur épaule gauche), UDE KIME NAGE, puis TEKUBI OSAE avec genoux sur la nuque.
- 15 Sur Attaque piqué  
Riposte : Parade Te Nagashi Uke, Atemi Tetsui, Hara Gatame, KOTE GAESHI puis UDE GATAME, avec main sur l'épaule gauche.