

# NAGE NO KATA

Chaque série de trois techniques doit être effectuée à gauche, puis à droite



Shinjukai  
Karate Do

## ***Série 1 : Te Waza – Techniques de Main***

- 1/ Jodan Oï Tsuki – Seoi Nage
- 2/ Chudan Oï Tsuki – Tai Otoshi
- 3/ Chudan Mae Geri – Ashi Dori

## ***Série 2 : Koshi Waza – Techniques de Hanche***

- 4/ Jodan Oï Tsuki – Harai Goshi
- 5/ Chudan Oï Tsuki – Uki Goshi
- 6/ Chudan Mae Geri – O Goshi

## ***Série 3 : Ashi Waza – Techniques de Jambe***

- 7/ Jodan Oï Tsuki – Ashi Baraï
- 8/ Chudan Oï Tsuki – Ushiro Ashi Baraï
- 9/ Chudan Mae Geri – Uchi Gake

## ***Série 4 : Sutemi Waza – Techniques de Sacrifice***

- 10/ Jodan Oï Tsuki – Tani Otoshi
- 11/ Chudan Oï Tsuki – Sumi Gaeshi
- 12/ Chudan Mae Geri – Yoko Wakare