

## Katas de formes

### Nage no kata (debout)

- 15 projections démontrées en 5 séries (voir techniques enseignées au programme de ceinture [noire shodan](#) ou [noire nidan](#)) – Kata développé en 1884-1885.



Photos 1.1, 1.2 et 1.3 : techniques démontrées par [Pierre Brochu](#) (Tori) et [Dominique Demers](#) (Uke) tous deux Champions Canadiens en 2005 (médaillés d'argent).

### Katame no kata (au sol)

- 15 techniques de contrôles (5 immobilisations/5 étranglements/4 clés de bras/une clé de jambe) démontrées en 5 séries (techniques enseignées au programme de ceinture [noire nidan](#) ou [noire sandan](#)) – Kata développé entre 1884 et 1887.

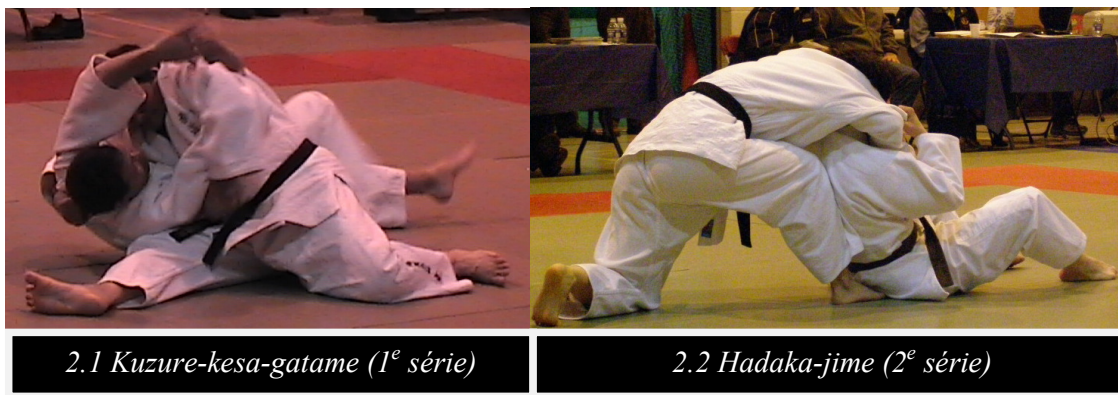


Photo 2.1 : [Pierre Brochu](#) (Tori) et [Dominique Demers](#) (Uke) au Championnat provincial de 2007. Photo 2.2 : [Marie-Hélène Roy](#) (Tori) et [Isabelle Gendron](#) (Uke) toutes deux Championnes Canadienne en 2007 (médaillées de bronze) et 4<sup>e</sup> au championnat Panaméricain de la même année.