* [16 techniques imposées](http://www.judo-connexion.com/katas/16-techniques.aspx%22%20%5Co%20%2216%20techniques%20impos%C3%A9es)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ordre des techniques** | **Actions d’Uke** | **Actions de Tori** |
| 1 | Saisir le revers gauche de Tori de la main droite | Shuto au coude, Teicho, O Soto Gari à droite |
| 2 | Pousser Tori aux épaules | Tomoe-Nage sur la jambe droite |
| 3 | Tenter d’étrangler (Hadaka Jime) avec le bras droit | Higi, Ippon Seoi Nage |
| 4 | Frapper d’un Mawashi geri de la jambe droite | Blocage intérieur, Teisho, O-Uchi-Gari |
| 5 | Saisir la tête de tori à droite sous le bras gauche | Tsukkake, Te-Guruma |
| 6 | Saisir le bras (ou la manche) par l’arrière et tirer | Mae-Geri du pied droit, Ippon Seoi Nage |
| 7 | Pousser des 2 mains aux épaules et suivre au sol | Renversement, Kata-Juji-Jime |
| 8 | Menace d’attaquer de face | Yoko-Geri du pied droit, O Soto Gari à gauche |
| 9 | Saisir les cheveux de Tori de la main droite | Mae-Geri au ventre, Shiho-Nage, amener Uke au sol, Higi |
| 10 | Saisir les épaules du coté droit | Higi, Uki Goshi, Ude Gatame |
| 11 | Pousser des 2 mains aux épaules de Tori | Chute, Tomoe-Nage des 2 pieds |
| 12 | Frapper d’un coup de poing circulaire droit | Esquive en rotation, Ko Soto Gari ou De Ashi Barai |
| 13 | Menacer d’attaquer par l’arrière | Ushiro Geri, Harai Goshi, Hadaka Jime |
| 14 | Menacer d’attaquer au couteau tenu dans la main droite | Mikasuki Geri, Uraken au visage, Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi, désarmer |
| 15 | Attaquer de biais avec un bâton tenu de la main droite | Esquive en rotation, Yoko-Geri de la jambe droite, O-Soto -Gari, désarmer (prise du bâton) |
| 16 | Menacer d’un révolver tenu de la main droite | Tai Sabaki, saisie du poignet, Teisho, Tsukkake au visage, déplacement latéral, Kote Gaeshi, désarmer (prise du révolver) |