

Katame-No-Kata

SCHEDE TECNICHE DI APPROFONDIMENTO

(Con le difese codificate dal Kodokan e presentate dal
M° Sengoku Tsuneo, responsabile mondiale
Katame-no-Kata, in occasione dello Stage Nazionale
di Kata tenutosi ad Ostia, il 22 maggio 2003).

Relatori:

M° GUGLIELMI Giambattista, C.N. 5° Dan
DI PIERRO Donato, C.N. 1° Dan, Asp. Allenatore

ANNO 2003

KATAME NO KATA

E' la forma delle tecniche di controllo e lotta a terra. Contiene 15 tecniche divise in tre gruppi. Ogni gruppo si occupa di una parte specifica del katame waza. Nell'esecuzione di questo Kata, sia Tori che Uke devono osservare attentamente le loro rispettive posizioni ed il loro atteggiamento quando sono in attesa, quando si avvicinano e quando devono stendersi a terra. La particolare posizione di Tori quando si avvicina ad Uke stando con un ginocchio a terra si chiama Kyoshi no kamai. Insieme al Nage-no-kata costituisce il **Randori-no-kata**.

Inizio del Kata

Tori ed Uke sono alla distanza di circa 3 tatami (equivalenti a 6 metri). Si voltano verso Joseki. Tori è a destra e Uke a sinistra (si intende il punto di vista guardando da Joseki) ed eseguono il saluto in piedi (Ritsu-rei) in posizione Chokuritsu-Shisei. Essi poi si voltano uno di fronte all'altro ed eseguono il saluto in posizione seduta (Za-rei). Entrambi si alzano e simultaneamente fanno un passo avanti, avanzando con il piede sinistro seguito dal destro, raggiungendo la posizione di Shizen-hontai.

A questo punto, insieme portano indietro il piede sinistro scendendo al suolo direttamente, con le dita del piede sinistro in flessione. Il ginocchio sinistro prende il posto nel punto appena lasciato

dal tallone sinistro. Il piede destro si sposta esternamente verso destra (coscia e polpaccio vanno a formare approssimativamente un angolo retto); il palmo della mano destra è piazzato sul ginocchio destro, mentre il braccio sinistro scende naturalmente verso il basso.

La posizione raggiunta è chiamata *Kyoshi-no-kamai* (o *Kurai Dori*).

Uke richiama il ginocchio destro ed esegue un passo direttamente verso l'avanti con la gamba destra, subito seguito dalla sinistra (che scivola sul ginocchio). Portando il suo piede destro esternamente a destra, egli ancora una volta assume la posizione di *Kyoshi-no-kamai*.

Uke adesso mette la sua mano destra sul tatami, di fronte al ginocchio sinistro con le dita della mano rivolte all'esterno verso la sua sinistra. Sorreggendo il proprio corpo con la mano destra ed il piede sinistro, egli alza il ginocchio sinistro da terra. Egli passa ora la sua gamba destra fra la sua mano destra ed il piede sinistro, e lo estende fuori all'indietro oltre il suo piede sinistro. Uke ora si sdraia sulla sua schiena con le mani lungo i suoi fianchi e solleva la gamba sinistra fin quando la pianta del suo piede sinistro tocca totalmente il tatami.

Gruppo I: osae komi waza

- Kesa gatame (immobilizzazione trasversale fondamentale)

Quando Uke è sdraiato sulla schiena, Tori richiama il suo piede destro e si alza. Poi si sposta sul lato destro di Uke a circa 1 metro e venti, e scende giù in Kyoshi-no-kamai. Avanzando con il suo piede destro, seguito sempre dal sinistro che scorre lungo il tatami, egli arriva dopo due passi a circa 30 centimetri ed esegue Kyoshi-no-kamai. Da questa posizione Tori esegue un ultimo piccolo passo verso Uke e, con le mani, alza il braccio destro di Uke, girando intorno il suo braccio sinistro all'esterno fino a prendere la manica interna destra di Uke. Infine egli stringe il braccio destro di Uke sotto il suo braccio sinistro. Voltandosi verso la sua sinistra, Tori fa scorrere il suo ginocchio destro sotto l'ascella destra di Uke. Tori passa la sua mano destra sotto l'altra ascella di Uke e va a porla con il palmo sul tatami in vicinanza della spalla di Uke. Non appena Tori porta il suo ginocchio destro in posizione, egli abbassa le anche e porta il lato destro del suo petto stretto sopra il petto di Uke. Tori piega la sua gamba sinistra, appoggiando la parte interna della gamba sul tatami verso il dietro, mentre la gamba destra, anch'essa piegata, va verso l'avanti. Tori conclude la presa richiamando il braccio sinistro pienamente verso di sé.



Da kesa gatame, uke effettua le tre reazioni per cercare di liberarsi e tori, di conseguenza, reagisce a sua volta per mantenere l'immobilizzazione. Uke appoggia il palmo della mano destra sul gomito sinistro di tori, e, aiutandosi con la mano sinistra cerca di girare tori. Tori reagisce spostando la sua gamba sinistra sopra la testa di uke, mantenendo invariate la posizione della gamba destra e delle braccia.

Uke, allora, cerca di girarsi verso tori e di infilare la sua gamba destra sotto le gambe di tori ma tori blocca tale azione tornando in kesa gatame.

Uke afferra con la mano sinistra (la più libera) la cintura di tori e cerca nuovamente di ribaltarla alla sua sinistra ma tori, ancora una volta, sposta la sua gamba sinistra sopra la testa di uke.

Uke si arrende battendo la mano sul corpo di tori ed entrambi si ricompongono nella posizione iniziale. Tornato in Kyoshi-no-kamai, Tori esegue un piccolo passo indietro.

- Kata gatame (immobilizzazione della spalla)

Tori esegue un piccolo passo in avanti e con entrambe le mani prende il braccio destro di Uke con entrambi i pollici verso di sé. Con la mano sinistra, Tori spinge il gomito di Uke contro il suo orecchio destro, mentre egli porta il suo ginocchio destro, con il piede puntato in estensione sul tatami, contro il fianco di Uke. La mano destra di Tori va oltre la spalla di Uke ed intorno al suo collo, per uscire fuori alla destra di Uke. Tori adesso porta la parte destra del suo collo nel punto dove stava spingendo con la sua mano sinistra. Così pressando il braccio di Uke con la sua guancia, egli stringe le sue mani, tenendo sopra la destra.

Tori allunga la sua gamba sinistra di lato in modo da allineare il suo piede sinistro alla spalla destra di Uke e conclude il controllo stringendo le mani.



In questa immobilizzazione uke presenta il braccio sinistro libero totalmente e quello destro parzialmente limitato nei movimenti. La sua prima reazione sarà dunque quella di serrare un pugno con la mano destra e spingere su di esso con la mano sinistra verso la clavicola di

tori, dando due piccoli colpi consecutivi. Tori, per non perdere il vantaggio semplicemente chiude la gamba sinistra rimanendo in ginocchio con entrambe le gambe.

Uke, girandosi verso tori tenta di fare entrare la sua gamba destra sotto il busto di tori ma tori si chiude in kesa gatame facendo scivolare la sua gamba destra sotto la sinistra.

A questo punto uke tenta di slanciare le sue gambe a sinistra sopra la sua testa per tentare di sottrarsi all'immobilizzazione ma tori ritira la sua gamba destra facendola passare sotto la sinistra per effettuare kuzure yoko shiho gatame. A questo punto tori ed uke si ricompongono tornando in kata gatame subito dopo la resa di uke.

Tori, tornato in Kyoshi-no-kamai, esegue un piccolo passo indietro, ricompone la posizione, poi esegue due passi indietro, e ricomposta ancora la posizione, si alza e si avvia ad un metro a venti circa in direzione della testa di Uke.

- Kami shiho gatame (immobilizzazione da sopra sui quattro lati)

Tori si abbassa in *Kyoshi-no-kamai*, esegue due passi, si ferma, ricomponne la posizione, esegue un piccolo passo verso la testa di Uke. Appoggia allora il suo ginocchio destro sul tatami e mette entrambe le mani sotto le spalle di Uke con il palmo della mano rivolto verso il tatami, per prendere la cintura di Uke nella presa normale (con il pollice all'interno). Tori mette il proprio petto contro quello di Uke e gira la sua testa su di un lato, poi impunta le dita dei piedi e abbassando le anche entra nella immobilizzazione.



Uke, una volta immobilizzato, afferra prima con la mano sinistra e poi con la destra il kimono di Tori tra il collo e le spalle, quindi tenta di girare alla sua sinistra subito dopo aver impresso una piccola spinta verso la destra di Tori per avere una piccola reazione di quest'ultimo. Tori oppone resistenza stendendo alla sua sinistra la gamba sinistra e mantenendo la destra in posizione inginocchiata.

Uke tenta immediatamente di sfruttare la situazione creatasi cercando di girarsi verso destra ma tori inverte istantaneamente la posizione delle gambe.

Uke effettua l'ultimo tentativo cercando di girarsi su sé stesso portando sopra la sua testa entrambe le gambe ma tori alza la posizione divaricando le gambe e opponendo la massima resistenza possibile con il busto sul petto di uke.

Uke si arrende battendo sul corpo di Tori ed entrambi si ricompongono nella posizione iniziale.

Tori lascia la presa, si ricompone in Kyoshi-no-kamai, esegue un piccolo passo indietro, si ferma, ricompone la posizione Kyoshi-no-kamai, esegue due passi indietro e si rialza in piedi. A questo punto si muove verso il fianco destro di Uke ad 1 metro e venti circa da Uke.

- Yoko shiho gatame (immobilizzazione di fianco sui quattro lati)

Tori scende in Kyoshi-no-kamai, esegue due passi, poi si ferma, poi un piccolo passo di avvicinamento. Afferra con entrambe le mani il braccio destro di Uke e lo porta alla sua sinistra, in modo tale che sia perpendicolare sul tatami al corpo di Uke. Avvicina il suo ginocchio destro al busto di Uke, poi il sinistro. Lascia il braccio di Uke con la sola mano sinistra che va a prendere la cintura di Uke sul suo fianco sinistro, pollice all'interno. Lascia anche la presa con la mano destra che, passando fra le gambe di Uke, afferra la cintura, sempre sul fianco sinistro di Uke. Lascia la cintura con la mano sinistra che passando sotto il collo di Uke, va a prendere il bavero sinistro di Uke. Le ginocchia di Tori sono contro l'ascella e le anche di Uke. Tori impunta i piedi sul tatami, gira la sua testa a sinistra ed applica l'immobilizzazione.



Una volta immobilizzato uke posiziona la sua mano sinistra all'altezza del collo di tori, la mano destra all'altezza della cintura di tori e spinge tori verso il basso sollevando la sua gamba sinistra per tentare un soffocamento (Sankaku jime), ma tori offre resistenza schiacciando la sua testa sul ventre di uke e girandola con lo sguardo rivolto alle gambe di uke. Contemporaneamente (sempre tori) avvicina il suo

ginocchio sinistro al busto di uke e la sua gamba destra rimane tesa perpendicolarmente al corpo di uke.

Uke, trovando libero lo spazio alla sua destra in corrispondenza della gamba di tori cerca di far passare la sua gamba destra sotto le gambe di tori. Tori reagisce portando la gamba sinistra sotto la destra scivolando in una sorta di ushiro kesa gatame (kuzure).

Uke nel suo ultimo tentativo afferra con la mano sinistra la cintura di tori e cerca di girarlo verso la sua sinistra ma tori facendo scivolare la sua gamba sinistra sotto la destra si rimette in posizione di yoko shiho gatame (con il bacino sollevato dal tatami) scongiurando ancora una volta le reazioni di uke.

Tori ed uke si ricompongono effettuando tutti i movimenti al contrario a resa di uke avvenuta. Tori torna in Kyoshi-no-kamai, fa un piccolo passo indietro, poi due passi indietro e si rialza. Torna verso la testa di Uke ancora ad 1 metro e venti circa di distanza da Uke.

- kuzure kami shiho gatame (variante della immobilizzazione da sopra sui quattro lati)

Tori scende in *Kyoshi-no-kamai*. Esegue i due passi di avvicinamento. Esegue un piccolo passo verso la testa di Uke, poi un altro piccolo passo a destra di Uke, vicino alla spalla destra. Afferra con entrambe le mani il braccio destro di Uke e fa passare sotto il suo braccio destro fino ad afferrare il *judogi* di Uke sopra la scapola destra. Tori fa passare la sua mano sinistra sotto il braccio sinistro di Uke, e afferra la cintura di Uke sul fianco sinistro. Tori impunta i piedi sul tatami, mette il suo petto su quello di Uke e applica l'immobilizzazione tirando con le mani.



Avvenuta l'immobilizzazione, uke spinge con la sua mano destra la gamba destra di Tori mentre la sua mano sinistra spinge sul collo di Tori e contemporaneamente fa passare la sua gamba destra sotto la sinistra per cercare di girare Tori verso destra (dal punto di vista di Uke). Tori blocca tale azione facendo passare la sua gamba sinistra sotto la sua destra e posizionandosi in kuzure ushiro kesa gatame.

Uke si gira allora alla sua sinistra portando le gambe verso la sua testa ma con un angolazione di circa 45° rispetto al suo corpo e tentando di trascinare con se tori per ribaltarlo. Tori reagisce portandosi in posizione iniziale semplicemente facendo passare la sua gamba sinistra sotto la destra (kuzure kami shiho gatame).

Con la mano sinistra uke afferra la cintura ed insiste sul rovesciamento sempre alla sua sinistra ma tori stende la gamba sinistra sopra la testa di uke e stende la gamba destra alle sue spalle tenendo il bacino sollevato dal tatami e facendo pressione con il suo torace su quello di Uke.

Uke battendo la mano sul corpo di tori si arrende ed entrambi si ricompongono nella posizione iniziale.

Termina qui la prima serie del katame no kata.

Gruppo II: Shime waza

- Kata juji jime (strangolamento a croce con controllo del fianco)

Uke si sdraia come all'inizio del gruppo precedente. Tori si alza e va ad 1 metro e 20 circa di distanza dal fianco di Uke. Scende in Kyoshi-no-kamai, esegue due passi, poi si arresta, quindi esegue un piccolo passo sempre verso Uke. Afferra con entrambe le mani il braccio destro di Uke e lo pone sul tatami perpendicolarmente al busto di Uke. Afferra il bavero sinistro di Uke con la sua mano destra, quindi infila la mano sinistra con le dita all'interno ed il pollice all'esterno. Mantenendo tale presa, va a cavalcioni di Uke e contemporaneamente con la mano destra sposta il braccio sinistro di Uke sul tatami perpendicolarmente al corpo di Uke, quindi la mano lascia il braccio di Uke ma continua a girare intorno alla testa sul tatami fino a raggiungere il bavero destro di Uke, dove afferra con il pollice all'interno. Tori stringe la presa e le gambe sul busto di Uke.



Uke non può fare altro che limitare lo strangolamento spingendo con le mani sui gomiti di tori, ma poiché tale manovra si rivela insufficiente, uke si arrende battendo il piede sinistro a terra.

- Hadaka jime (strangolamento a mani nude)

Tori si alza in Kyoshi-no-kamai, esegue un piccolo passo indietro poi due passi indietro e si alza. Uke si mette seduto con la gamba sinistra semidistesa e la destra più piegata e le mani sulle cosce. Tori si sposta alle spalle di Uke a circa 1 metro e 80 da Uke.

Tori scende in Kyoshi-no-kamai, esegue due passi, si ferma, poi un piccolo passo verso Uke mentre porta contemporaneamente la mano sinistra sulla spalla sinistra di Uke con il palmo rivolto verso l'alto e la mano destra passando davanti al collo di Uke con il palmo verso il basso, va a prendere la mano sinistra. Tori esegue lo strangolamento tirando leggermente a sé le braccia ed effettuando una leggera rotazione del braccio destro a portare il palmo della mano destra verso il suo busto.



Uke una volta in strangolamento afferra con entrambe le mani la manica destra di tori e cerca di tirare verso il basso, ma la manovra si rivela insufficiente, per cui uke si arrende battendo con il piede destro sulla materassina.

Tori lascia la presa ed esegue un piccolo passo indietro.

- Okuri eri jime (strangolamento scivolato per il bavero)

Tori esegue un piccolo passo in avanti sempre in Kyoshi-no-kamai, quindi passa la sua mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke, e prende il bavero sinistro di Uke, dunque porta la mano destra ad afferrare il bavero sinistro passando davanti al collo di Uke. Tori lascia il bavero sinistro che teneva con la mano sinistra per afferrare il bavero destro. Tori conclude la presa tirando contemporaneamente la mano destra verso destra e la mano sinistra verso il basso.



(stessa reazione di hadaka jime).

Tori lascia la presa e sempre in Kyoshi-no-kamai esegue un piccolo passo indietro.

- Kata ha jime (strangolamento con controllo della spalla)

Tori si trova in Kyoshi-no-kamai, esegue un piccolo passo verso Uke e fa passare la sua mano sinistra sotto l'ascella afferrando il bavero sinistro del judoji di Uke, quindi facendo passare il braccio destro davanti al collo di Uke afferra il bavero sinistro di Uke, mentre lo lascia con la mano sinistra. Mantenendo il braccio sinistro sotto l'ascella di Uke, lo fa passare sopra la testa di Uke per fermarsi dietro al collo di Uke. La presa viene completata quando Tori tira la sua mano destra verso di sé e spinge in avanti il braccio sinistro effettuando con il corpo una leggera rotazione alla sua sinistra.



(stessa reazione di hadaka jime ed okuri eri jime).

- Gyaku juji jime (strangolamento a croce capovolto)

Ha la stessa esecuzione di Kata Juji jime, con l'unica differenza che la mano destra viene inserita nel bavero con il pollice all'esterno.



Uke spinge con le mani sui gomiti di tori effettuando una rotazione in senso orario (dal punto di vista di uke). La manovra effettuata provoca al tempo stesso lo sbilanciamento di tori, per cui uke ne approfitta spingendolo alla sua destra. Tori ed uke rimangono bloccati sul fianco. Da questa posizione tori tira a sé uke ed effettua lo strangolamento mentre incrociando le gambe controlla Uke. Uke si arrende battendo con la mano sul corpo di tori ed entrambi si ricompongono tornando nella posizione iniziale.

Termina qui la seconda serie.

Gruppo III. kansetsu waza

- Ude garami (lussazione al braccio piegato)

Tori ed Uke si trovano l'uno di fronte all'altro in Kyoshi-no-kamai, Uke si stende sul tatami e Tori va verso il fianco destro di Uke a circa 1 metro e 20 da questi. Tori scende in Kyoshi-no-kamai, esegue due passi, quindi un piccolo passo. Tori alza il braccio destro di Uke e lo sposta sul suo lato sinistro, a questo punto Uke cerca di afferrare con il suo braccio sinistro il bavero destro di Tori.

Tori prende il polso alzato con la mano sinistra (con il pollice verso il basso). Appoggiando il ginocchio destro a terra, va a schiacciare il braccio sinistro di Uke fino a terra nelle vicinanze della spalla sinistra di Uke. Il braccio e l'avambraccio di Uke vanno a formare un angolo retto. Il braccio destro di Tori va sotto il braccio di Uke fino a prendere il proprio polso sinistro. Tirando verso il basso il proprio petto, Tori agisce con entrambe le mani, effettuando una leva sul gomito di Uke.



Uke non ha alcuna possibilità di difesa, per cui si arrende immediatamente.

- Ude hishigi juji gatame (lussazione al gomito con il braccio)

Tori si avvicina ad Uke e fa come per attaccare (sempre dal suo fianco destro). Uke risponde allungando la mano destra per cercare di prendere il bavero sinistro di Tori. Tori prende il polso destro di Uke con la sua mano destra, aiutandosi con la sinistra che prende sul lato opposto e tira il polso verso il proprio petto.

Tori sposta il suo piede destro spingendo con le dita del piede bene sotto il lato destro di Uke, piega in avanti la gamba sinistra e descrivendo un arco oltrepassa la testa di Uke, appoggiando la pianta del piede sinistro sul tatami vicino alla spalla sinistra di Uke.

Tori chiude la parte superiore del braccio di Uke fra le sue cosce e scende all'indietro, fino a descrivere un angolo retto con il corpo di Uke, mentre il tallone destro di Tori è vicino alle sue anche. Controlla il collo di Uke (con la gamba sinistra) e chiude assieme le ginocchia. Quando Tori alza le anche, la leva diviene efficace.



Uke tenta di liberarsi o comunque di reagire portando le sue gambe verso sinistra rispetto alla sua testa ma tori mantenendo la leva impassibile costringe uke alla resa.

- Ude hishiji ude gatame (lussazione al gomito con il braccio)

Tori avanza sempre alla destra di Uke e con entrambe le mani alza il braccio destro di Uke e lo porta sul suo fianco sinistro. Poi si avvicina come per attaccare. Uke risponde alzando il braccio sinistro per afferrare il bavero destro di Tori. Tori abbassa il proprio corpo e prende il polso sinistro di Uke fra la sua spalla destra ed il collo piegando la testa leggermente alla sua destra. Poi mette il palmo della mano destra sul gomito sinistro di Uke fra la sua spalla destra ed il collo. Poi mette il palmo della mano sinistra sulla sua mano destra. La tibia destra di Tori va contro la parte inferiore delle costole di Uke, per impedire che questi possa alzarsi (rimane, cioè, in Kyoshi no kamai). Tori applica la leva tirando con entrambe le mani, descrivendo una leggera curva e allo stesso tempo girando il corpo a sinistra.



Uke non ha alcuna possibilità di difesa, per cui si arrende immediatamente.

Tori ed Uke si rialzano e si pongono uno di fronte all'altro in Kyoshi-no-kamai.

- Ude hishigi hiza gatame (lussazione al gomito con il ginocchio)

Tori ed Uke si vanno a posizionare in Kyoshi-no-kamai a circa 50 centimetri uno dall'altro. Si avvicinano ancora con un piccolo passo e insieme vanno ad effettuare la presa che può essere chiamata Kyoshi a destra (con la gamba destra leggermente in avanti si va a prendere il bavero sinistro e la manica destra come in Migi Shizentai).

Tori lascia la presa alla manica destra di Uke e passa la sua mano dal basso all'interno, descrivendo un grande cerchio, finendo con il mettere il palmo sinistro sulla parte esterna del braccio di Uke, circa all'altezza del gomito. Così facendo chiude il polso destro di Uke sotto la propria ascella sinistra. Usando entrambe le mani Tori tira Uke squilibrandolo, e mette la pianta del piede contro la parte superiore della coscia sinistra di Uke, all'altezza dell'inguine. Cadendo all'indietro, Tori applica la punta del piede sinistro sul lato destro della schiena di Uke e spinge con il piede destro sbilanciando Uke. La parte interna del ginocchio sinistro di Tori va a poggiare sulla sua mano sinistra, che sta tenendo il gomito di Uke, e girando le anche verso la sua destra, applica la leva.



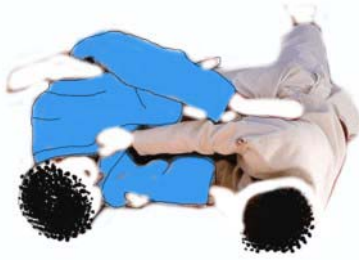
Uke non ha alcuna possibilità di difesa, per cui si arrende immediatamente.

Ricomposta la posizione di Kyoshi no kamai, Tori ed Uke si alzano in piedi (shizen hontai) uno di fronte all'altro.

- Ashi garami (torsione della gamba)

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro e si prendono in Migi Shizentai. Tori tira Uke fino a squilibrarlo in avanti usando entrambe le braccia e avanza il piede sinistro all'interno delle gambe di Uke. Tori scende al suolo sulla propria schiena, portando la pianta del piede destro alla parte bassa dell'addome di Uke, nella posizione di Tomoe. Uke si difende avanzando e bloccando l'azione di Tori (difesa Go-no-bogyo). Tori usa questa opportunità per infilare più profondamente possibile le proprie anche sotto Uke. Adesso Tori spinge con il suo piede destro contro la parte interna del ginocchio sinistro di Uke, e lo tira verso il basso in avanti.

Tori allunga indietro la gamba sinistra, girando intorno alla gamba destra di Uke verso l'esterno, alla fine la punta del piede si infila, spingendo e ruotando in direzione dell'addome di Uke. Nello stesso tempo le anche di Tori ruotano verso la sua destra. Allungando la gamba sinistra e tirando con entrambe le mani, si ottiene la leva sul ginocchio.



Uke non ha alcuna possibilità di difesa, per cui si arrende immediatamente. Tori lascia la presa ed entrambi ritornano in Kyoshi-no-kamai alla distanza di circa 1 metro e 30 l'uno dall'altro.

Conclusione del Kata

Tori indietreggia di due passi. Uke si ritira di un passo fino alla sua posizione di partenza del Kata. Entrambi si fronteggiano stando in Kyoshi-no-kamai. Tori ed Uke si alzano assieme, raggiungendo Shizentai. Entrambi fanno un passo indietro (iniziando con il passo destro) e si fermano uno di fronte all'altro in Chokuritsu Shisei (=posizione eretta, tenendo i talloni uniti).

Si siedono allora raggiungendo la posizione formale ed eseguono il saluto inginocchiato. Alzandosi ancora si voltano e concludono eseguendo il saluto in piedi con i talloni uniti (posizione Chokuritsu Shisei) verso Joseki.