

I tre Kata fondamentali.

- Il primo è **Gyaku No Kata**: la forma delle Forze Contrarie; studiando le dieci tecniche di cui è composto si impara a sbilanciare il proprio avversario, ad utilizzare solo la forza realmente necessaria ed a conoscere le reazioni alle diverse sollecitazioni del proprio corpo e di quello nostro compagno.

- **Nage No Kata** è la Forma delle Proiezioni: si impara a sollevare e lanciare l'avversario attraverso il suo stesso movimento ed uno studio approfondito dello sbilanciamento.

- **Oku No Kata** è il kata dei Sei Principi e si affronta solo dopo aver approfondito i primi due. Praticando le sue tecniche ci si avvicina alla situazione di difesa personale imparando ad utilizzare appunto i sei principi: Giaku: Leve e Torsioni sulle articolazioni; Nage: Proiezioni; Ate e Keri: Colpi a Mano nuda e Calci; Shime: Strangolamenti; Toritsuke: Rotazione dell'Avversario sulla parte opposta del corpo; Kumatso: Tecniche di Rianimazione.