



## Kata-vurderinger

Følgende vurderinger af kata hører til en dvd med optagelser af DJSF's kata. Dette dokument supplerer dvd-en, så man kan udskrive vurderingerne og have dem ved hånden, mens man ser kata-optagelserne.

Vurderingerne er Teknisk Udvalgs sammenskrivning af vurderinger fra ni af forbundets mest kompetente instruktører med erfaring i vurdering af kata. For overskuelighedens skyld nævner vi ikke alle de positive træk ved de viste kata, ligesom vi heller ikke beskriver *alle* fejl, men kun de vigtigste.

Med venlig hilsen

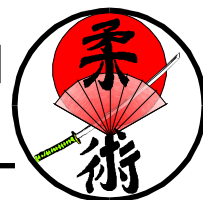
DJSF, Teknisk Udvalg

Bjarne Simonsen, Kenneth Jensen og Jan Kirkegaard (fmd.)



## 2. dan kata – bemærkninger

Ippon-Seoi-Nage:	Ned i knæ
Uki – Goshi:	Der mangler twist i anden side
Ura – Nage:	Tori støtter hånd på knæ for at komme op i anden side
Harai – Goshi:	Tori bør ikke ”trippe” i indgangen til kastet. Mere twist er ønskeligt.
Vending:	Mere synkrone vendinger ønskes
Øvrige bemærkninger:	Godt samarbejde og en glidende udførelse. Uke er god til bedømmelse af afstand. Tori kunne generelt gå mere ned i knæ.
Overordnet vurdering:	<b>bestået</b>



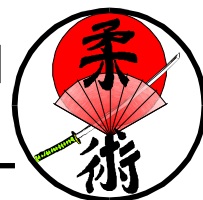
## 3. dan kata – bemærkninger

- Ashi-Guroma: Det kan diskuteres om Tori bør vende tilbage til almindelig kontrolposition efter udført kast.
- Koshi-Guroma: I første kaste er Tori lidt overdrejet og der accelereres lidt i indgangen til højre
- Kubi-Nage: Der laves små skridt og der accelereres i anden side
- Kata-Guruma: For lidt træk hen over nakken i anden side. Kata-Guruma er lidt for høj (begge sider)
- Tai-Otoshi: Der mangler kontakt med Toris venstre ben i andet kast. Man kunne ønske at Tori ikke står på linje med fødderne i kastet. Det kan diskuteres om Tori bør vende tilbage til almindelig kontrolposition efter udført kast.
- Uki-Otoshi: Tori bør ikke støtte med arm mod knæ når han rejser sig.
- Vending: Mere synkrone vendinger ønskes
- Overordnet vurdering: **bestået**



## 4. dan kata – bemærkninger

- Hane-Goshi: Samspillet mellem Toris løfte-ben og overkrop skal forbedres. Overkroppen skal ikke forblive lodret mens benet løftes. Dermed vil Tori kunne tydeliggøre den indspringende hofte. Det løftende ben skal højere op. Kontakten med Uke ligger for højt. Ned i knæ.
- Uchi –Mata: Fejebenet får ikke kontakt med Ukes lår. Ned i knæ. Fejebenet bør være strakt.
- O-Soto-Gari: Ved andet kast har Uke for meget vægt på det ben der ikke skal fejes. Derudover får Tori ikke sin hofte med frem, så kasteretningen bliver ikke korrekt. Der mangler twist i anden side.
- Ko-Uchi-Gari Balancebrydningen skal ligge på ydersiden af forreste hæl, og ikke som her, lige bagover.
- Overordnet vurdering: **Bestået - men kun netop bestået**



## 5. dan kata - bemærkninger

Yoko-Wakare:	Tori bør ikke støtte med hånd på knæ når han rejser sig.
Tani-Otoshi:	Lidt for høj blokering af ben i første kast. Tori bør sætte sig tættere på egen fod.
Yoko-Guroma:	Lidt tydeligere kontrol af Ukes arm i afslutningen ønskes.
Waki-Otoshi:	Uke bør tilstræbe mere kontrol med sine ben i faldet.
Vending:	Mere synkron vending efter første serie
Overordnet vurdering:	<b>bestået</b>