

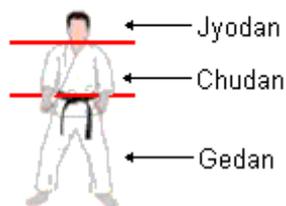
Verde (3^{er} kyu)



KIHON (FUNDAMENTOS)	Niveles de ataque y defensa:	<ul style="list-style-type: none"> · Jyodan · Chudan · Gedan
	Shisei:	<ul style="list-style-type: none"> · Neko Ashi Dachi
	· Sotai Renshu (<i>estudio con un compañero</i>)	
	· Kiai	
	· Randori	
	· Shiai	
	· Renraku Waza (<i>encadenamiento de técnicas: pie-pie, pie-suelo, suelo-suelo</i>)	
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none"> · Tate Tsuki · Haito Uchi · Shuto Uchi · Teisho Uchi
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none"> · Ushiro Geri · Kakato Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	· Ude Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Ko Soto Gake · Hiza Guruma · Ko Uchi Gari
	Te Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Tai Otoshi · Ushiro Kiri Otoshi
KATAME WAZA (CONTROLES)	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Sankyo · Nikyo · Kuzure Kote Gaeshi · Kanukki Gatame
	Shime Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Hadaka Jime
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> · Kata Gatame · Kuzure Kesa Gatame · Kuzure Kami Shiho Gatame 	
	Tori en el suelo Uke en pie:	<ul style="list-style-type: none"> · Atemis · Derribos
	· Seme Kata (<i>movimientos básicos de ataque</i>)	
BUNKAI (APLICACIÓN)	<ul style="list-style-type: none"> · Triángulo de combate · Defensa contra agarres y abrazos por la espalda · Randori parcial 	
KATA	<ul style="list-style-type: none"> · Geri Jitsu No Kata · Katame Jitsu No Kata 	

KIHON (FUNDAMENTOS)

NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:



- **Jyodan**

Nivel alto.



- **Chudan**

Nivel medio.



- **Gedan**

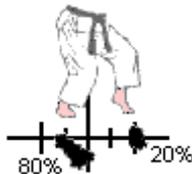
Nivel bajo.



SHISEI: Postura (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

· **Neko Ashi Dachi**

Postura del gato.



SOTAI RENSHU:

Es el estudio con un compañero, con el fin de perfeccionar la técnica mediante la práctica de Uchi komi, Kata, Nage komi y Randori.

KIAI:

El KIAI representa la energía concentrada de todo el cuerpo, materializada de una forma sonora mediante un grito corto e intenso, producido por la vibración de las cuerdas bucales al paso del aire expulsado con violencia, mediante la fuerza del abdomen, y no con la garganta.

El KIAI contribuye por una parte a apoyar a la técnica ejecutada, aumentando su grado de eficacia, a la vez que desconcierta de alguna manera al adversario, bloqueando su capacidad de reacción, al menos por unos instantes.

La eficacia en su utilización viene determinada por la destreza y dosificación en su empleo.

Durante los entrenamientos se debe ejecutar KIAI, tanto en la ejecución de técnicas individuales, como en las que se realicen con un compañero, adquiriendo así el dominio del mismo.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

RANDORI:

Es la práctica libre de todas las técnicas de Judo/Jiu-Jitsu, respetando los principios básicos de este Deporte y con el objetivo de realizar las técnicas lo más correctamente posible, con la intención clara de derribar (o controlar en trabajo de Jiu-Jitsu suelo), pero sin llevar miedo a

ser derribado por Uke (o controlado en suelo).

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

SHIAI:

Es la competición, existen unas normas específicas de competición tipificadas en el Reglamento de Arbitraje.

RENRAKU WAZA:

Es el trabajo de combinar técnicas diferentes ante la reacción de Uke, ya sea técnicas de Judo/Jiu-Jitsu pie con otras técnicas de Judo/Jiu-Jitsu pie, o con técnicas de Judo/Jiu-Jitsu suelo, o técnicas de Judo/Jiu-Jitsu suelo con otras de Judo/Jiu-Jitsu suelo.

Por ejemplo:

Ko uchi gari - Harai goshi

Uchi mata - Ude hishigi juji gatame

Yoko shiho gatame - Tate shiho gatame

KUZURE DE KUMIKATA: Variantes de agarres (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).



PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA: Giro, Separación, Desequilibrio:

Si para inmovilizar a Uke lo más importante es ejercer un control sobre su cuerpo, para salir de esa inmovilización lo más importante es precisamente evitar que Uke consiga ese control sobre nosotros, no dejándole afianzar la inmovilización a base de **separar** los contactos, los controles, efectuando **giros** de puente y bocabajo y enganchar con nuestras piernas las suyas.

En el trabajo suelo, al igual que de pie, debemos realizar **desequilibrios**, desplazamientos y cambios de puntos de apoyo para conseguir un resultado sobre nuestro rival o para evitar que él lo consiga sobre nosotros.

ATEMI WAZA (GOLPES)

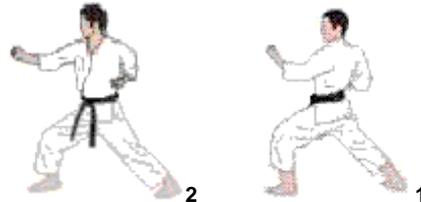
TREN SUPERIOR:

· Tate Tsuki

Puñetazo frontal, girando el puño hasta la mitad (pulgar hacia arriba).



(detalle)



· Haito Uchi

Golpe con el canto interno de la mano.



(detalle)



· Shuto Uchi

Golpe con el canto externo de la mano.



(Con la palma de la mano hacia arriba)



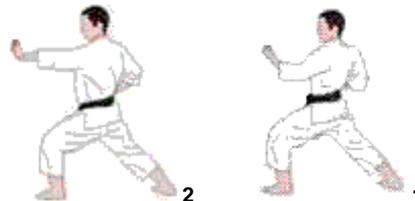
(Con la palma de la mano hacia abajo)

· **Teisho Uchi**

Golpe con la base de la palma de la mano.



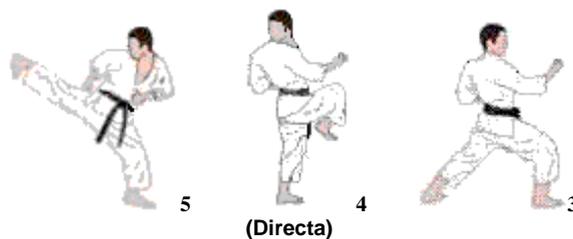
(detalle)



TREN INFERIOR:

· **Ushiro Geri**

Patada hacia atrás.



• **Kakato Geri**

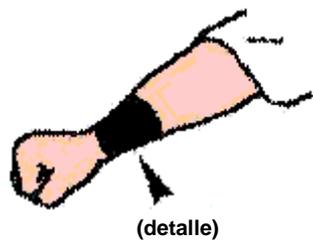
Patada hacia atrás.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

UDE UKE:

Bloqueo con el lateral interno del antebrazo y el brazo hacia abajo.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

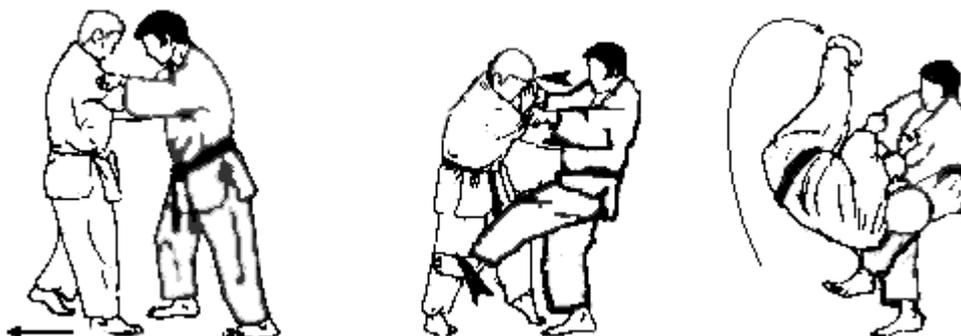
- **Ko Soto Gake**

Pequeño enganche por el exterior.



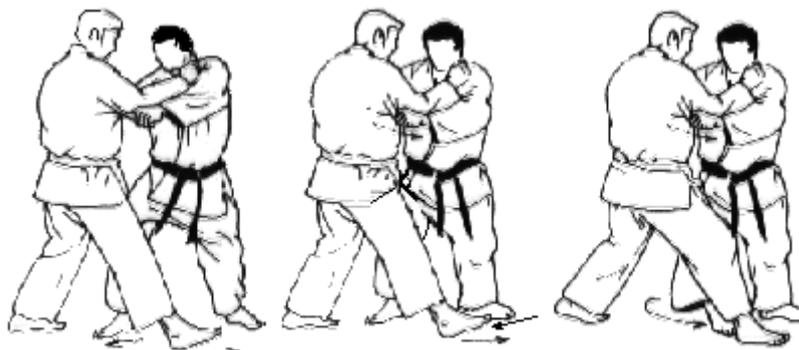
- **Hiza Guruma**

Rueda por la rodilla.



- **Ko Uchi Gari**

Pequeña siega por el interior.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

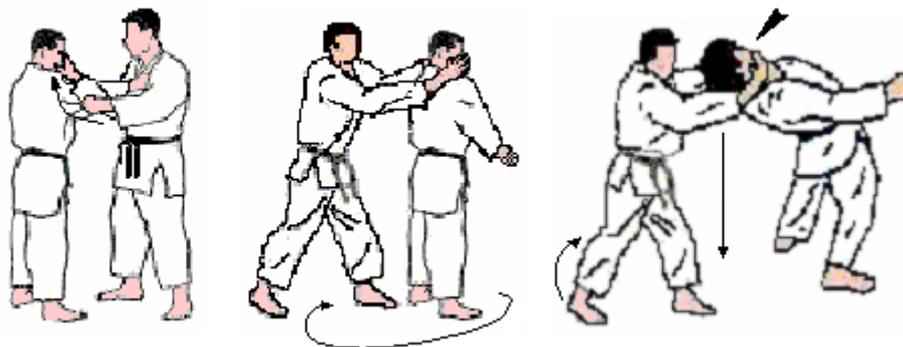
• **Tai Otoshi**

Caída del cuerpo.



• **Ushiro Kiri Otoshi**

Caída cortando desde atrás.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

- **Nikyo**

Segundo principio, rotación de la muñeca.



(Sobre el brazo recto)



(Sobre el brazo doblado)

- **Sankyo**

Tercer principio, torsión interior de la muñeca.



1



2



3

- **Kuzure Kote Gaeshi**

Variante de torsión de la muñeca hacia el exterior.



(Sobre el brazo recto)



1



2



3

(Sobre el brazo doblado)

· **Kanukki Gatame**

Variante de torsión de la muñeca hacia el exterior.



(UCHI: por el interior)



(SOTO: por el exterior)

SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

· **Hadaka Jime**

Estrangulación desnuda.



(De pie)

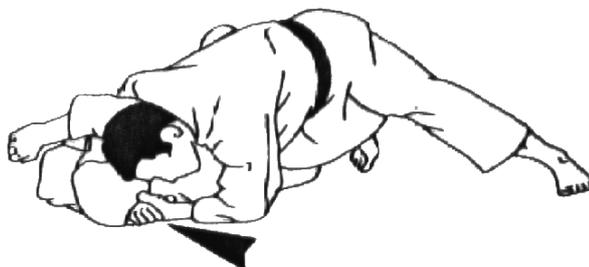


(En el suelo)

NE WAZA (SUELO)

KATA GATAME

Inmovilización con el hombro.



KUZURE KESA GATAME

Variante de inmovilización sobre tres puntos en bandolera.



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

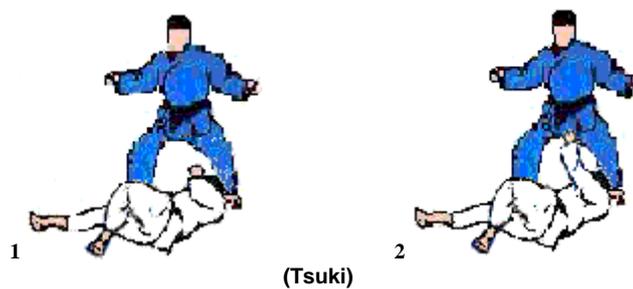
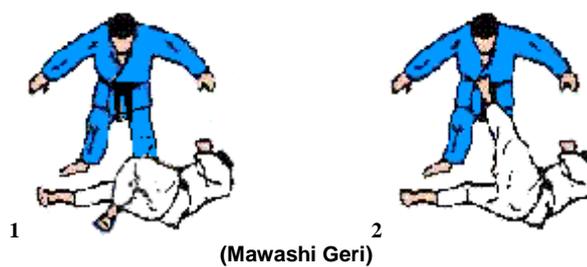
Variante de inmovilización sobre cuatro puntos por la cabeza.



TORI EN EL SUELO UKE EN PIE:

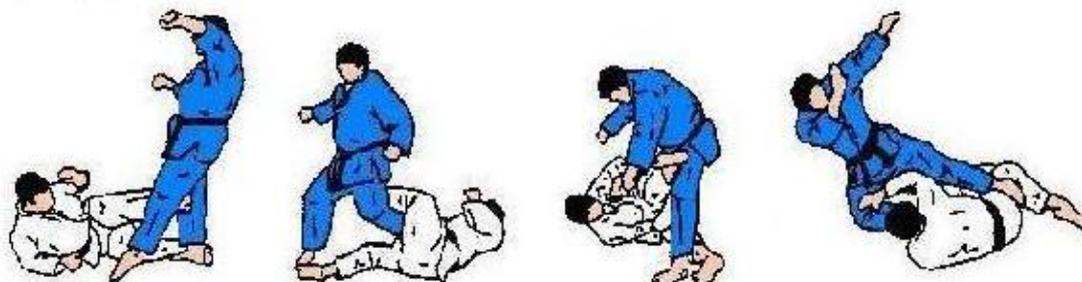
· Atemis (Golpes)

Algunos ejemplos:



· Derrribos

Algunos ejemplos:



SEME KATA

Son aquellas formas técnicas de trabajo en suelo a través de las cuales podemos conseguir llevar a Uke a una posición ventajosa para aplicarle una técnica de inmovilización, estrangulación ó luxación.

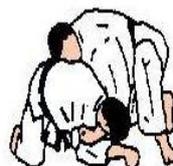
Estas formas de entrenamiento técnico pueden iniciarse desde diferentes posiciones de Uke (boca arriba, boca abajo, cuadrupedia, entre nuestras piernas, nosotros entre sus piernas, etc.).



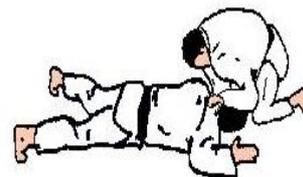
(Uke entre las piernas de Tori)



(Tori entre las piernas de Uke)



(Uke en cuadrupedia)



(Uke tumbado bocabajo)

BUNKAI (APLICACIÓN)

TRIÁNGULO DE COMBATE:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de dos adversarios, formando entre los tres un triángulo.

En el triángulo de combate Tori debe buscar siempre el formar parte del contorno de la figura, es decir, que nunca dará la espalda a ninguno de sus adversarios. Además deberá situarse de tal manera que siempre tenga un adversario más próximo que el otro, fijando de esta manera el siguiente ataque.

De la misma manera que Tori no debe de presentar su espalda a ningún adversario, debe procurar interponer a su atacante frente al otro adversario cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.



DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA ESPALDA:

Consiste en realizar defensas (basadas en una técnica o encadenando varias) contra agarres y abrazos provenientes desde la espalda.

La resolución ante este tipo de situaciones deberá de ser precedida de un atemi, para conseguir romper la fuerza del control.

Cuando no hayamos sido capaces de reaccionar con la rapidez suficiente para evitarlo debemos, además, bajar nuestro centro de gravedad, para facilitar la salida, y realizar un desplazamiento, que nos permita la aplicación de la técnica elegida, debiéndose buscar un efecto de "explosión", rápido y contundente.

Ejemplos de ataques:

- Agarre alto a la solapa derecha desde la espalda con una mano.
- Agarre a las dos muñecas por la espalda.
- Agarre al pelo por la espalda.
- Abrazo por la espalda, por debajo de los brazos.

- Abrazo alto por la espalda, por encima de los brazos.
- Abrazo bajo por la espalda, por encima de los brazos.
- Doble Nelson.
- Etc.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

RANDORI PARCIAL:

El trabajo de RANDORI es un método de entrenamiento en el cual habiendo una **libertad de movimiento** tanto de Uke como de Tori, pretendemos fundamentalmente conseguir una **mejoría en la aplicación de nuestras técnicas**. Siempre respetando los principios básicos del arte marcial y sin llevar miedo a ser vencido por Uke.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

El RANDORI PARCIAL es un método de entrenamiento dinámico en donde vamos a trabajar de una forma "parcial", **limitando los movimientos** de Uke, de Tori o de ambos.

Ejemplos:

- Uno lleva la iniciativa.
- Sólo atemis.
- Sólo proyecciones.
- Sólo suelo.
- Sólo atemis de tren inferior.
- Sólo proyecciones de cadera.
- Etc.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

KATA

Geru Jitsu No Kata

Defensas con tren inferior ante ataques de estrangulación al cuello con una mano.

Nota: El siguiente texto es la interpretación que hace iudo de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

Atención: Los desplazamientos de los apartados "Comienzo de la *Kata*", "Final", "Giro" y "Final de la *Kata*" se harán en ***Suri Ashi*** (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

Si es necesario **ajustarse el *Gi*** se hará durante éstos desplazamientos, mediante gestos muy suaves.

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.¹, ambos en posición *CHOKU RITSU*. *Tori* a la derecha del *Shomen* (*Joseki*).
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. *Tori* dice el nombre de la *Kata* "*Geru Jitsu No Kata*" (Fuerte y claro, no gritando. *Uke* nada).
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran para quedar uno frente al otro, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 1 m. y pasan a la posición ***HEIKO DACHI*** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

¹ En el texto de la R.F.E.J.Y.D.A. pone 3,5 m. pero si *Tori* y *Uke* tienen que estar a 1 m. de separación para realizar el primer ataque y su defensa, y el paso de apertura de la *Kata* es de 1 m. de longitud (1 m. para *Tori* y 1 m. para *Uke*) en total salen 3 m., no 3,5 m.

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke* coja)², corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI NEKO ASHI DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI MAE GERI* a las costillas del costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: *Tori* apoya atrás la pierna que golpea, *Uke* atrasa la pierna derecha. Ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro)³ y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

2^o Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

² **iudo** preferiría que se mantuviese como antes de esta revisión (2011), de modo que *Tori* se anticipaba a la terminación del ataque de *Uke* (lo que no significa adelantarse al ataque o que *Uke* no vaya con intención de coger el cuello).

³ **iudo** preferiría que pasar a *Zenkutsu Dachi* y entrar en guardia se hiciese sin tener que pasar por apoyar las palmas de las manos en los muslos.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke* coja), corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI KOKUTSU DACHI* (invertido/antiguo) y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. *HIDARI MAE YOKO GERI* a las costillas del costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: *Tori* apoya atrás la pierna que golpea, *Uke* atrasa la pierna izquierda. Ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve pausa).
2. (*Uke* lleva la iniciativa). Ambos a la vez avanzan su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al costado derecho de *Tori* a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke* coja), avanza el pie derecho hacia el frente, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).

2. *MIGI MAE URA MAWASHI GERI* a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

4º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), atrasa la pierna derecha, acomoda la pierna izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, **aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano derecha** y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. Apoya la mano derecha en el hombro izquierdo de *Uke*, con la mano izquierda tira de la muñeca hacia el frente de *Uke* e *HIDARI MAWASHI HIZA GERI* al plexo (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente a la **espalda de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie izquierdo hacia el frente, mira hacia *Uke*, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI KOKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI USHIRO GERI* (directo) al estomago (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6° Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie derecho hacia el frente, mira hacia *Uke*, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. *HIDARI MAE MAWASHI GERI* al pecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado izquierdo de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

7º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke* coja), atrasa la pierna izquierda, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano izquierda y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI MAE MAWASHI GEDAN GERI* al interior del muslo derecho (en *Otoshi*, con la tibia), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: *Tori* apoya atrás la pierna que golpea, *Uke* atrasa la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve pausa).
2. (*Uke* lleva la iniciativa). Ambos a la vez avanzan su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke* coja), avanza el pie izquierdo hacia el frente, corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).

2. *HIDARI MAE YOKO FUMIKOMI* al lateral de la rodilla izquierda, con *KIAI* (*UKE* apoya la rodilla en el suelo).

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron** el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. ***Uke***, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar **frente a *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón. (Ambos mantienen la postura una breve **pausa**).

Final de la Kata.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, dan un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar con una separación de 3 m. y en posición *CHOKU RITSU*.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.

Katame Jitsu No Kata

Defensas con luxaciones ante ataques de agarres al cuello y a las muñecas.

Nota: El siguiente texto es la interpretación que hace iudo de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

Atención: Los desplazamientos de los apartados "Comienzo de la *Kata*", "Final", "Giro" y "Final de la *Kata*" se harán en ***Suri Ashi*** (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

Si es necesario **ajustarse el *Gi*** se hará durante éstos desplazamientos, mediante gestos muy suaves.

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.¹, ambos en posición *CHOKU RITSU*. *Tori* a la derecha del *Shomen* (*Joseki*).
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. *Tori* dice el nombre de la *Kata* "*Katame Jitsu No Kata*" (Fuerte y claro, no gritando. *Uke* nada).
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran para quedar uno frente al otro, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 1 m. y pasan a la posición ***HEIKO DACHI*** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

¹ En el texto de la R.F.E.J.Y.D.A. pone 3,5 m. pero si *Tori* y *Uke* tienen que estar a 1 m. de separación para realizar el primer ataque y su defensa, y el paso de apertura de la *Kata* es de 1 m. de longitud (1 m. para *Tori* y 1 m. para *Uke*) en total salen 3 m., no 3,5 m.

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose**, agarra la muñeca de *Uke* con la mano izquierda (palma hacia abajo, dedo pulgar en el dorso de la mano de *Uke*), *TAI SABAKI* 180° (por el exterior) agarra la muñeca con la mano derecha (palma hacia arriba, dedo pulgar en el dorso de la mano de *Uke*) y *KOTE GAESHI* (a la muñeca derecha), colocando el pie derecho delante de *Uke* y pivotando sobre él en *TAI SABAKI*.
2. Ajusta la tibia derecha en la axila derecha de *Uke* y continua con el control de *KOTE GAESHI*, posición *MIGI SHIKO DACHI*. *Uke* abandona con su mano izquierda sobre su pecho, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* **atrassa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

² **iudo** preferiría que pasar a *Zenkutsu Dachi* y entrar en guardia se hiciese sin tener que pasar por apoyar las palmas de las manos en los muslos.

2º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose**, agarra la muñeca de *Uke* con las dos manos (izquierda palma hacia arriba y cerca de la mano de *Uke*, derecha palma hacia abajo) apartando el brazo hacia el interior y *TAI SABAKI* (hacia atrás y hacia la derecha) (por el exterior).
2. Tira del brazo desplazando hacia la diagonal anterior izquierda de *Uke* 2 pasos en *Tsugi Ashi* y *WAKI GATAME* (al brazo izquierdo) posición *SHIKO DACHI*. *Uke* abandona con su mano derecha sobre el muslo derecho de *Tori*, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado derecho de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha agarra la muñeca derecha de *Tori* (dedo meñique tocando la mano de *Uke*) y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, avanza el pie derecho hacia el frente, avanza el pie izquierdo hacia la derecha de *Uke* y envolviendo el brazo derecho de *Uke* con el brazo izquierdo desde arriba hacia el interior realiza *UDE GATAME* (quedando la muñeca controlada en el pliegue del codo) desplazando el pie derecho en *Tai Sabaki* (hacia atrás y hacia la izquierda), posición *MIGI SHIKO DACHI*.
2. *Uke* arrodilla una de sus piernas y abandona con su mano izquierda en el suelo, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

4^o Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda agarra la muñeca derecha de *Tori* (dedo meñique tocando la mano de *Uke*) y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, atrasa el pie derecho (por el exterior) y *NIKYO* (a la muñeca izquierda, cogiendo con la mano derecha el canto externo de la mano de *Uke*, llevando la mano izquierda al pecho para romper el agarre y apoyándola después en el lateral externo del codo de *Uke*), posición *MIGI SHIKO DACHI*.

2. *Uke* arrodilla la pierna derecha y abandona con su mano derecha en el suelo, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*Uke* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente a la **espalda de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, agarra ambas muñecas de *Tori* (dedos meñiques tocando las manos de *Uke*), **sin *KIAI***.

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, atrasa el pie izquierdo, golpeando con el codo izquierdo sobre el antebrazo de *Uke*, *Tai Sabaki 270º* (por el exterior) e *IKKYO* (al brazo derecho, cogiendo con la mano derecha la muñeca derecha de *Uke*, con el dedo meñique tocando la mano de *Uke*, y con la palma de la mano izquierda elevando y empujando hacia delante el codo, pivotando sobre el pie izquierdo adelantado para girar hacia el exterior), llevando a *Uke* boca abajo, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*.
2. Apoya la rodilla izquierda en el omoplato derecho de *Uke* y realiza *TE GATAME* con la mano izquierda sobre el codo. *Uke* abandona con su mano izquierda en el suelo, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, agarra ambas muñecas de *Tori* (dedos meñiques tocando las manos de *Uke*), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, atrasa el pie derecho, golpeando con el codo derecho sobre el antebrazo de *Uke*, ***Tai Sabaki 450°*** (por el exterior) y ***KOTE GAESHI*** (a la muñeca izquierda).
2. Gira a *Uke* boca abajo (manteniendo el agarre sobre la muñeca con la mano derecha y con la mano izquierda sobre el codo), dobla el brazo de *Uke* sobre su espalda, ajusta la tibia derecha al antebrazo y ***KUZURE KOTE GAESHI***. *Uke* abandona con su mano derecha en el suelo, 2 ó 3 golpes.

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).

3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado izquierdo de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

7º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha agarra la muñeca izquierda de *Tori* (dedo meñique tocando la mano de *Uke*) y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), **sin *KIAI***.

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, atrasa la pierna izquierda, con la mano derecha coge la muñeca derecha de *Uke*, Tai Sabaki 90° (por el exterior) y *SOTO KANUKKI GATAME* (al brazo derecho, avanzando la pierna derecha). *Uke* abandona con su mano izquierda sobre el hombro izquierdo de *Tori*, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.

4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda agarra la muñeca izquierda de *Tori* (dedo meñique tocando la mano de *Uke*) y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), sin *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Espera a que *Uke* coja, avanza el pie izquierdo hacia el frente, sujeta la muñeca de *Uke* con la mano derecha y pasando por debajo del brazo de *Uke* realiza *SANKYO* (con la mano derecha), posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*.
2. Atrasa su pierna derecha, mantiene el agarre en la muñeca con la mano derecha y con la mano izquierda (dedo pulgar frente a su pecho) presiona el codo de *Uke* arrastrándolo (caminando de espaldas) hasta tumbarle boca abajo.
3. Sin soltar ningún control finaliza con *SANKYO* (brazo estirado en la diagonal anterior izquierda de *Uke*). *Uke* abandona en el suelo, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (sin guardia media) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. **Uke**, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar **frente a Tori** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón. (Ambos mantienen la postura una breve **pausa**).

Final de la Kata.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, dan un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar con una separación de 3 m. y en posición **CHOKU RITSU**.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en **RITSU REI**.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen (Joseki)*, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en **RITSU REI**.