

Amarillo (5° kyu)



KIHON (FUNDAMENTOS)	Rei:	<ul style="list-style-type: none">· Za Rei· Ritsu Rei
	Shisei:	<ul style="list-style-type: none">· Seiza· Choku Ritsu· Shizen Tai· Jigo Tai· Shiko Dachí· Zenkutsu Dachí
	Shintai:	<ul style="list-style-type: none">· Tsugi Ashi· Ayumi Ashi· Tai Sabaki
	· Kumikata	
	Ukemi:	<ul style="list-style-type: none">· Ushiro Ukemi· Yoko Ukemi· Mae Ukemi· Mae Mawari Ukemi
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none">· Mae Tsuki· Oi Tsuki· Gyaku Tsuki
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none">· Mae Geri· Oi Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	<ul style="list-style-type: none">· Gedan Barai· Soto Uke· Uchi Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	<ul style="list-style-type: none">· O Soto Otoshi
	Koshi Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Uki Goshi· Koshi Guruma
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none">· Ikkyo· Kote Gaeshi	
NE WAZA (SUELO)	Posiciones básicas:	<ul style="list-style-type: none">· Kesa· Kami· Yoko· Tate
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Mano a mano en 360°	
	Defensa en 360° contra:	<ul style="list-style-type: none">· Empujones· Agarres· Estrangulaciones
KATA	· Tsuki Jitsu No Kata	

KIHON (FUNDAMENTOS)

REI:

Es el saludo, una tradición en Judo/Jiu-Jitsu que es muy importante conservar. El saludo es una expresión de respeto y gratitud hacia el oponente que nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra técnica. En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección.

El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción. El saludo se puede hacer desde posición de pie ó arrodillado. El saludo arrodillado es el más ceremonioso de los dos.

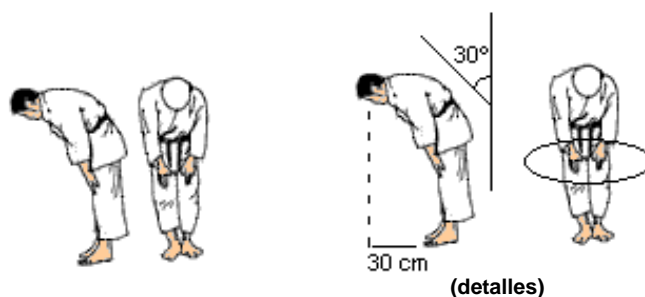
No sólo hacemos el saludo hacia otras personas (Profesor, compañeros, árbitros...) sino también a lugares, objetos y símbolos (foto del Maestro Jigoro Kano, banderas, Tatami...).

Ritsu Rei (Saludo de pie):

Para realizar el saludo de pie (Ritsu-rei), se parte de la posición Chokuritsu (talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente)



y se inclina el tronco hacia delante hasta formar un ángulo de 30° aproximadamente, pasando las manos de estar en el lateral de las piernas a situarse por encima de las rodillas, pegadas a la cara anterior de los muslos.



Después de una breve pausa (más ó menos una inspiración-expiración), volvemos a la posición erguida.



Za Rei (Saludo de rodillas):

Para realizar el saludo de rodillas (Za-rei), partimos de la posición Chokuritsu



y deslizamos el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y, flexionando la rodilla derecha,



colocamos la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho.



A continuación desplazamos el pie derecho hacia atrás y colocamos la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda



y, a continuación, estiramos los dedos de los pies hacia atrás, colocando el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo

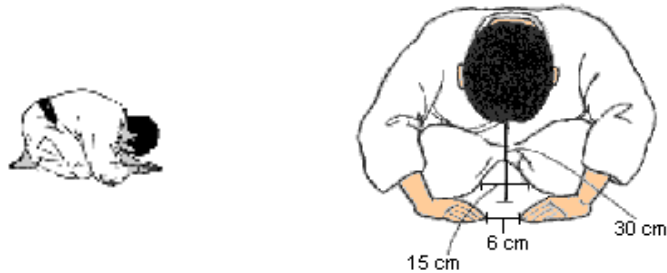


y nos sentamos sobre los talones.

Las manos las colocamos sobre los muslos, ligeramente inclinadas hacia el interior y con los dedos juntos y rectos. El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y las rodillas separadas aproximadamente dos puños de distancia interior.



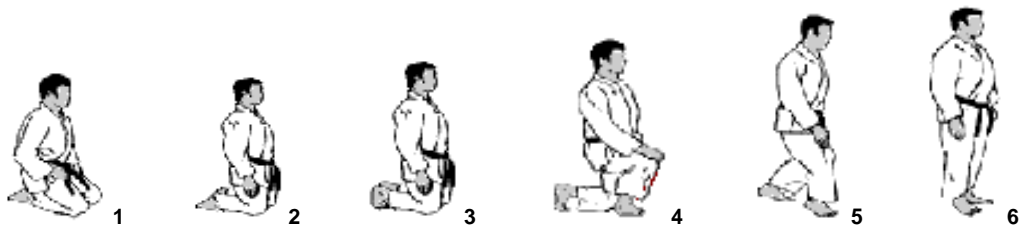
Desde esta posición (Seiza), colocamos las manos sobre el tatami, a unos diez centímetros delante de las rodillas, y flexionamos los brazos, inclinando el tronco unos 30° aprox. y bajando un poco la cabeza, sin levantar las caderas.



Después de una ligera pausa, nos colocamos otra vez erguidos.



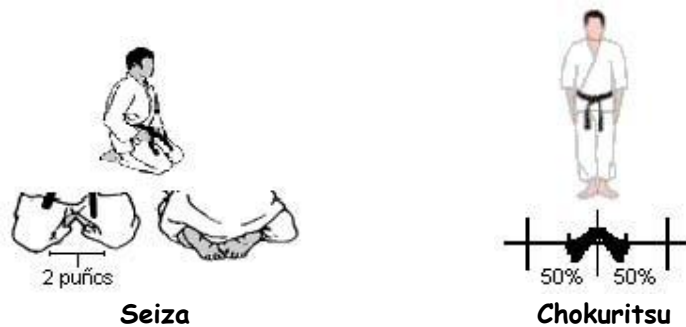
Para ponernos de pie realizamos el proceso inverso.



SHISEI:

Son las posturas que adoptamos cuando practicamos Judo/Jiu-Jitsu y tienen gran importancia ya que nos permiten realizar los ataques y defensas con mayor eficacia.

Aparte de las posturas que hemos visto para realizar el saludo de pie y el de suelo,

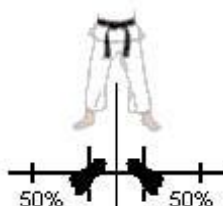


existen dos tipos de posturas básicas:

- * SHIZEN HON TAI (Postura Natural)
- * JIGO HON TAI (Postura Defensiva)

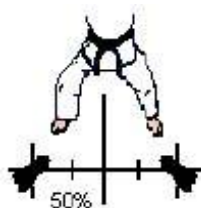
Shizen hon tai es una postura erguida, relajada, con una separación de los pies aproximada a la anchura de los hombros, con el peso repartido en las dos piernas, los brazos extendidos a los lados del cuerpo de forma relajada, la cabeza recta.

Esta postura se puede realizar por la derecha (Migi shizen tai) o por la izquierda (Hidari shizen tai) y es la postura idónea para la práctica de Judo/Jiu-Jitsu, ya que nos permite reaccionar rápidamente (ya sea par a atacar o defender), desplazarnos libremente en cualquier dirección y es una posición muy estable y descansada.

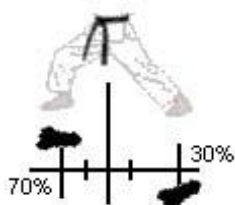


Jigo hon tai es una postura defensiva en la que la distancia de los pies es aproximadamente el doble de la anchura de los hombros, las piernas se flexionan ligeramente para bajar el centro de gravedad de nuestro cuerpo, las manos pasan de estar a los lados del cuerpo a situarse sobre nuestros muslos, tensamos el abdomen y mantenemos la espalda recta.

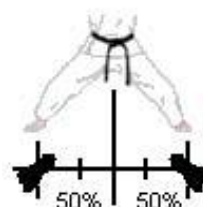
Esta postura también se puede realizar por la derecha (Migi jigo tai) o por la izquierda (Hidari jigo tai) y debemos mantenerla por poco tiempo ya que, además de ser más cansada, nos resta velocidad y movilidad en nuestras acciones y puede llegar a ser fácil para nuestro rival derribarnos, ya que aunque es una postura buena para defender algunas técnicas (cadera, brazo), es muy inestable para defender otras (pierna, sutemi).



Además tenemos otras que también pueden realizarse con la pierna derecha adelantada (Migi) o con la pierna izquierda adelantada (Hidari):



Zenkutsu Dachi



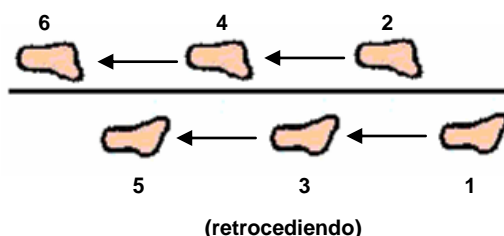
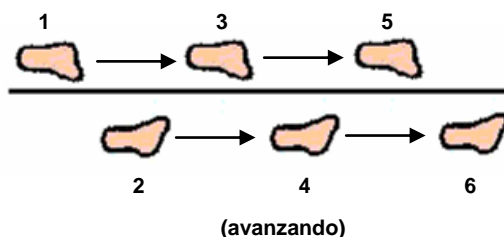
Shiko Dachi

SHINTAI:

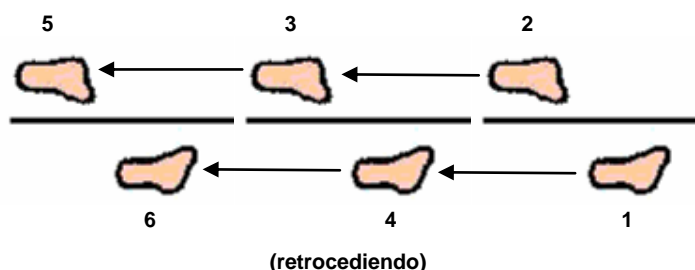
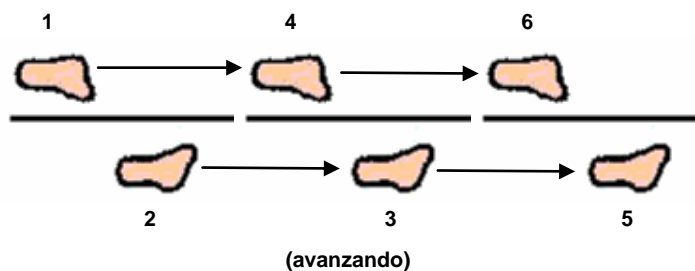
Son las formas de caminar en Judo/Jiu-Jitsu, los desplazamientos. La forma más fácil de derribar a Uke es cuando se mueve, cuando se está desplazando y su centro de gravedad está variando, por lo que es de gran importancia aprender a desplazarnos bien, tanto para realizar ataques como para defenderlos.

En Judo/Jiu-Jitsu hay dos tipos de desplazamientos básicos:

1. **AYUMI ASHI** (alternando los pies, es decir, la forma habitual de caminar).



2. **TSUGI ASHI** (siguiendo un pie siempre al otro, sin rebasarlo, ya sea hacia delante, hacia atrás o lateral).

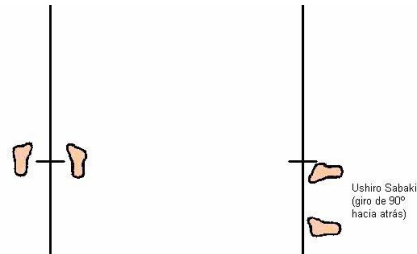


Cualquiera de estas dos formas de caminar, pueden realizarse en SURI ASHI (deslizando los pies por el Tatami, elevando ligeramente los talones y evitando levantar los dedos de los pies). De este modo estaremos siempre más equilibrados que si levantamos los pies del tatami a cada paso.

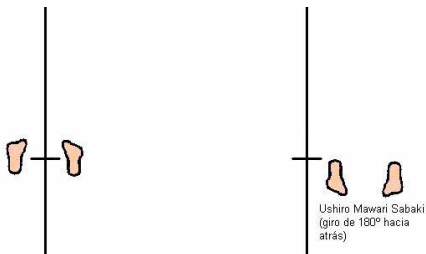
3. **TAI SABAKI:** es el movimiento circular del cuerpo que realizamos al atacar o defender con técnicas de Judo/Jiu-Jitsu. Es muy importante hacer estos giros con fluidez y velocidad y manteniendo nuestro equilibrio, ya que nos dará una gran efectividad sobre nuestros rivales en nuestro trabajo de Judo/Jiu-Jitsu.

Dependiendo del giro que efectuemos, se pueden clasificar los Tai sabaki en:

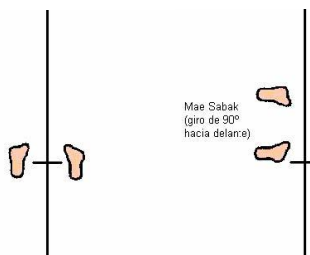
1. Mae sabaki (giro de 90° hacia atrás Migi o Hidari)



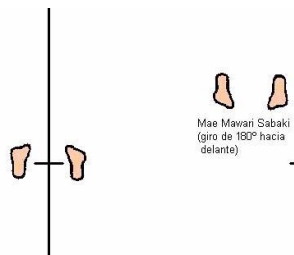
2. Ushiro sabaki (giro de 90° hacia atrás Migi o Hidari)



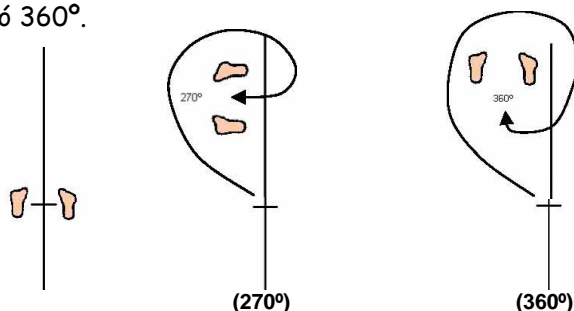
3. Mae mawari sabaki (giro de 180° hacia delante Migi o Hidari)



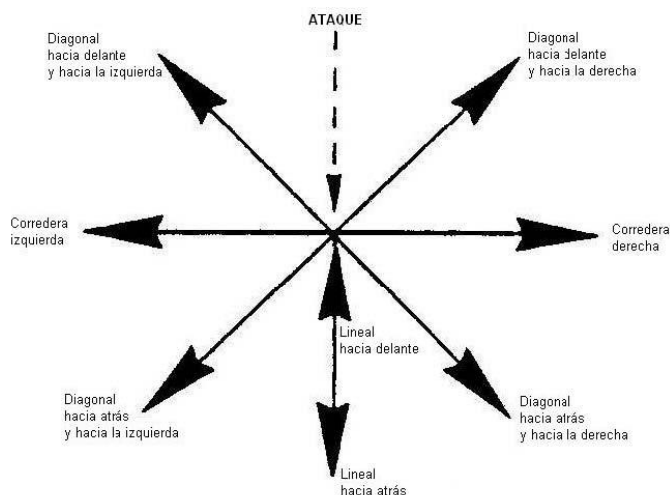
4. Ushiro mawari sabaki (giro de 180° hacia atrás Migi o Hidari)



Aunque para realizar algunas técnicas se puede ampliar el ángulo del Tai Sabaki en 270° ó 360°.

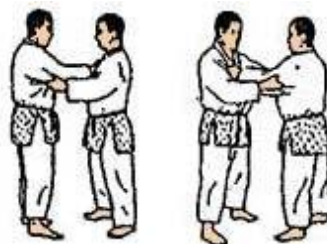


Ante un ataque en espacio y tiempo los desplazamientos se usan para esquivar el ataque y situarse así en un lugar más propicio para realizar la defensa. Este tipo de desplazamientos (ya sea en Tsugi Ashi o en Ayumi Ashi) son las correderas, las diagonales y los desplazamientos lineales.



KUMIKATA:

Es necesario agarrar a nuestro oponente para la parte correspondiente a Judo/Jiu-Jitsu. Estas formas de agarrar, esta "guardia de Judo/Jiu-Jitsu", es lo que llamamos Kumikata. Dependiendo de la morfología de cada persona y de la del oponente, se pueden variar estas formas de agarrar, pero conviene realizar la forma básica (solapa con una mano y manga con la otra) para controlar bien el cuerpo de Uke.



Es conveniente también agarrar con el cuerpo erguido y sin poner fuerza en los hombros, ya que nos resta eficacia en la velocidad y coordinación de nuestros movimientos.

Según sean nuestras técnicas, podemos agarrar las dos solapas, las dos mangas, la parte posterior del cuello del gi de Uke, etc.

Como regla general, la mano que agarra la solapa realiza un trabajo de TSURITE, es decir marca el desequilibrio sobre Uke tirando, empujando o levantando, mientras que la mano que agarra la manga hace un trabajo de HIKKITE, es decir marca la dirección de ese desequilibrio, aunque también colabora como es lógico, en acentuarlo.

Al realizar una técnica, las dos manos que agarran efectúan un trabajo coordinado (al igual que el resto del cuerpo) con el mismo objetivo: derribar a Uke, pero cada una de ellas hacen su trabajo específico: TSURITE o HIKKITE.

UKEMI:

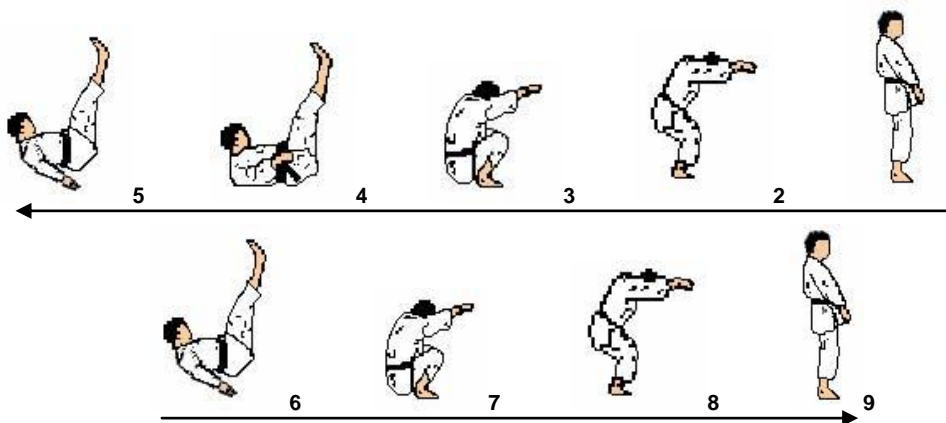
Son las formas de caer sin sufrir daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudará al judoka a progresar técnicamente, ya que no tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así estará libre de rigidez, permitiéndole atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad. Las tres características más importantes de Ukemi son:

1. Distancia: acortando la distancia de impacto con el suelo (razón del grosor y mullido del tatami), se amortigua el golpe.
2. Superficie de contacto: al separar los brazos del cuerpo, aumentamos la superficie de contacto con el tatami, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo, al golpear con los brazos, estamos evitando que las vibraciones producidas por ese choque de nuestro cuerpo con el tatami se transmitan a nuestro cerebro.
3. Acción de giro o rueda: es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que si cae tenso y estirado completamente, se produce un impacto mucho más fuerte.

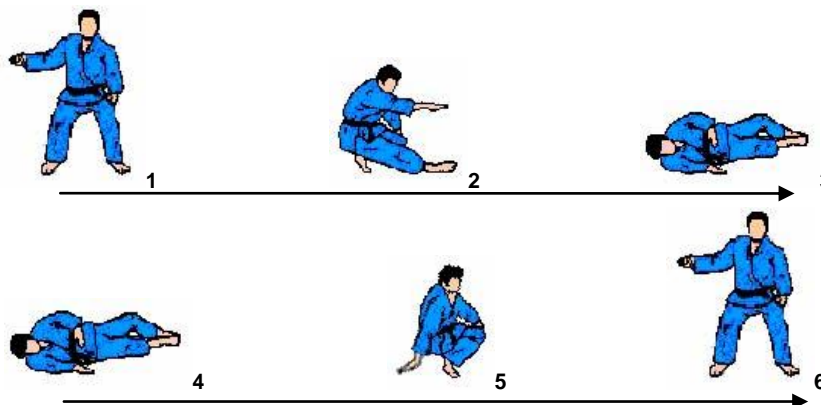
Conviene preparar la caída recogiendo la cabeza y utilizando el balanceo de las piernas estiradas, para equilibrar la parte superior de nuestro cuerpo. Si se doblan las piernas al caer, se modifica el peso que sube a la cabeza y podemos golpear con ésta en el tatami.

Existen cuatro formas de caer en Judo/Jiu-Jitsu:

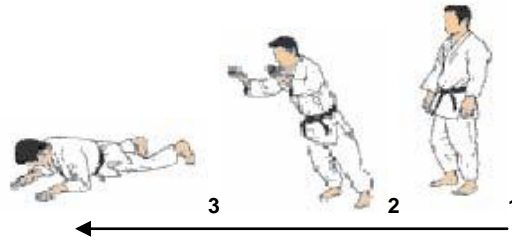
1. **USHIRO-UKEMI**: caída hacia atrás.



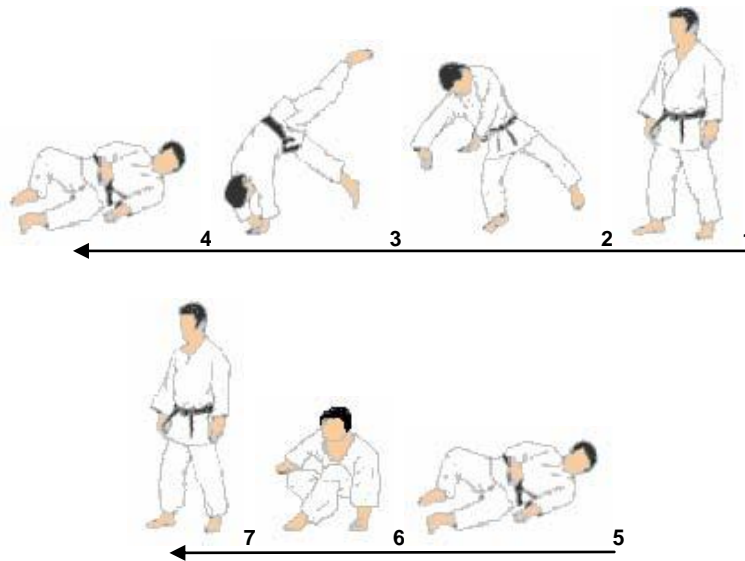
2. **YOKO-UKEMI** (Migi o Hidari): caída de costado.



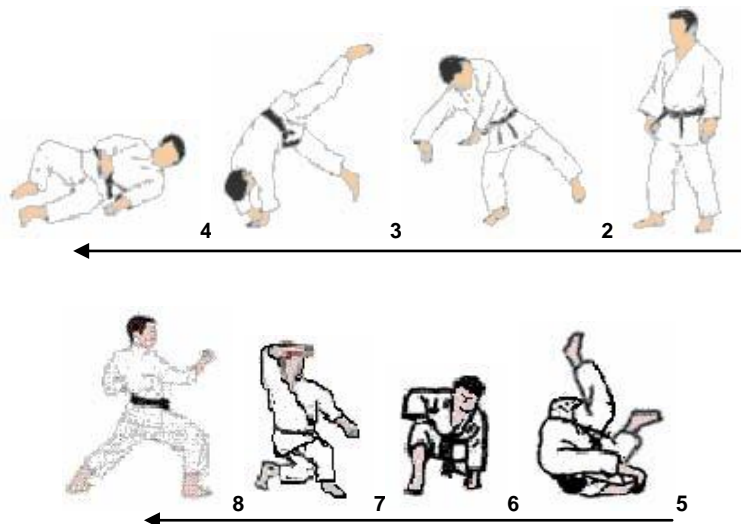
3. **MAE-UKEMI:** caída hacia adelante.



4. a) **ZEMPO-KAITEN-UKEMI:** caída hacia delante rodando.



b) **MAE-MAWARI-UKEMI:** caída al frente circular.



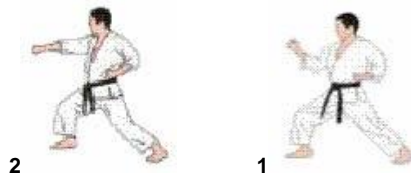
Conviene empezar a practicar con caídas lentas y a poca altura, para terminar, poco a poco, haciendo estas caídas desde posición de pie, y más adelante en desplazamientos, proyectados por un compañero, etc.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

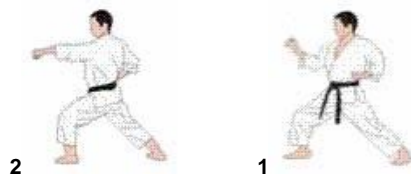
- **Mae Tsuki**

Puñetazo frontal, con el brazo que está adelantado.



- **Oi Tsuki**

Puñetazo frontal, avanzando la misma pierna.



- **Gyaku Tsuki**

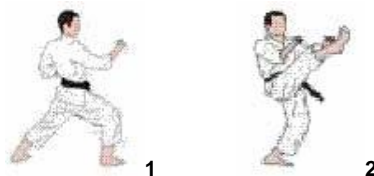
Puñetazo frontal, con el brazo que está atrasado.



TREN INFERIOR:

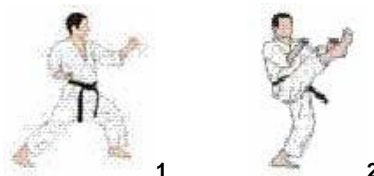
- **Mae Geri**

Patada frontal, con la pierna adelantada.



- **Oi Geri**

Patada frontal, con la pierna atrasada.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

GEDAN BARAI:

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



SOTO UKE:

Bloqueo con el lateral externo del antebrazo.



UCHI UKE:

Bloqueo con el lateral interno del antebrazo.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA:

- **O Soto Otoshi**

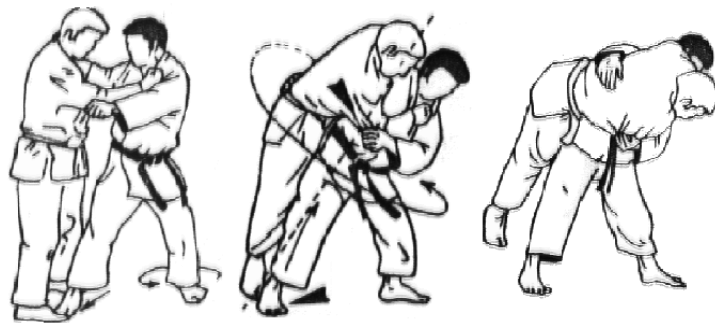
Gran caída por el exterior.



KOSHI WAZA:

- **Uki Goshi**

Pequeña cadera (o Cadera flotante).



- **Koshi Guruma**

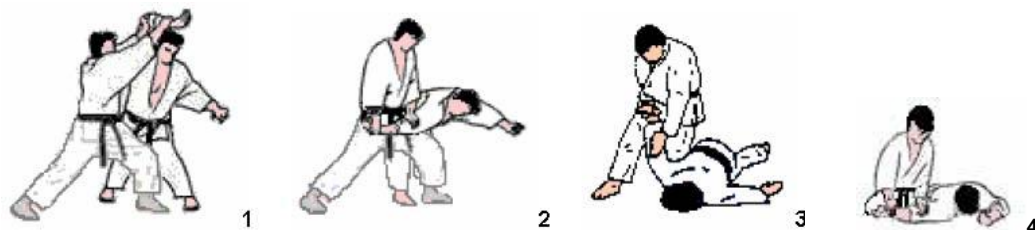
Rueda por la cadera.



KATAME WAZA (CONTROLES)

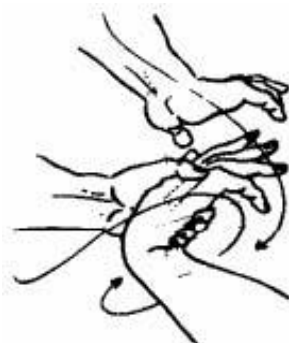
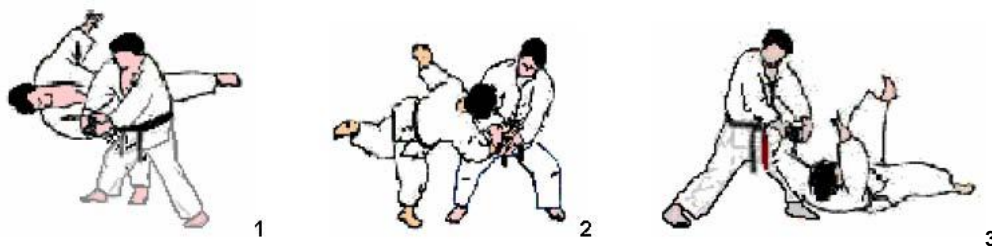
IKKYO:

Primer principio. Inmovilización del brazo en el codo.



KOTE GAESHI:

Torsión de la muñeca hacia el exterior.



(detalle)

NE WAZA (SUELO)

POSICIONES BÁSICAS:

Posiciones de inmovilización, sin coger, solamente pesando.

- **Kesa**

Posición de inmovilización sobre tres puntos, en bandolera.



- **Kami**

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, por la cabeza.



- **Yoko**

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, por el lateral.



- **Tate**

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, a caballo.



BUNKAI (APLICACIÓN)

MANO A MANO EN 360°:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques de cualquier tipo (agarres, empujones, estrangulaciones, abrazos, atemis...), provenientes desde cualquier ángulo (de frente, por los laterales, por la espalda...), y de forma alternativa con un compañero (primero uno y luego el otro).

El trabajo se realizará de una forma dinámica, aumentando la velocidad y la dificultad de los ataques, conforme se vaya progresando.

Ejemplo:

Uke ataca por el frente, Tori responde (con una sola técnica o encadenando varias). Tori ataca por el lado derecho, Uke responde (con una sola técnica o encadenando varias).

Así sucesivamente uno y otro con ataques realizados desde cualquier ángulo.

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).

DEFENSA EN 360° CONTRA: Empujones, Agarres, Estrangulaciones

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra empujones, agarres y estrangulaciones (de cualquier tipo: con una mano, con dos manos, empujando, atrayendo...) provenientes desde cualquier ángulo (de frente, por los laterales, por la espalda...).

Ejemplos de ataques:

- Empujón desde el frente con una mano.
- Agarre a las dos muñecas por la espalda.
- Estrangulación con dos manos por el lado derecho.
- Agarre a la solapa derecha desde el frente.
- 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

Tsuki Jitsu No Kata

Defensas con puñetazo directo 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* " *Tsuki 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 ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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**³ (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.

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 ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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 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, pivota sobre él, *TAI SABAKI 180°* (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).

2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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.

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* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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*, 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, pivota sobre el pie derecho, *TAI SABAKI 270º* (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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.

6º 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, pivota sobre el pie izquierdo, *TAI SABAKI 270º* (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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 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, acomoda la pierna derecha (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* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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 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, pivota sobre él, *TAI SABAKI 180º* (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).

2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

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 *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.

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*.