

## Cinturón Negro 2º Dan



<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	· Psicología del enfrentamiento ante varios adversarios: ( <i>Anexo 2</i> ) · Trabajo con objetos contundentes	
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>Trabajo de puño a corta distancia:</b>	· Directos · Circulares · Ganchos · Oblicuos
<b>UKE WAZA (BLOQUEOS)</b>	<b>Esquivas sobre trabajo de puño a corta distancia:</b>	· Laterales · Oblicuas · Circulares · Balanceos del cuerpo
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>Ashi Waza:</b>	· Uchi Mata
	<b>Koshi Waza:</b>	· Hane Goshi
	<b>Ma Sutemi Waza:</b>	· Ura Nage · Sumi Gaeshi
	<b>Yoko Sutemi Waza:</b>	· Yoko Guruma · Tani Otoshi · Makikomi
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<b>Kansetsu Waza:</b>	· Gokyo · Ashi Kansetsu Gatame
	<b>Shime Waza:</b>	· Tsukomi Jime
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	· Kuzure de controles · Formas de girar a Uke boca abajo	
<b>BUNKAI (APLICACIÓN)</b>	· Defensa ante varios adversarios	
<b>KATA</b>	· Ude Ate Jitsu No Kata · Ashi Ate Jitsu No Kata	

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS: (Anexo 2)

- Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.
- Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.
- Mantenernos impassibles, no mostrando el miedo natural
- Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
- Utilizar cualquier objeto que llevemos a mano para lanzarlo al rostro de los adversarios.
- Neutralizar al jefe del grupo con técnicas rápidas y contundentes.
- Procurar tener la espalda cubierta, no dejándonos acorralar en una esquina.

### TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES

El ser atacados con algún tipo de objeto contundente lleva consigo un riesgo añadido que es necesario tener en cuenta, pero ante el cual podemos reaccionar de una forma más serena si tenemos presente una serie de circunstancias que nos favorecen:

- El manejo del objeto puede no ser fácil, sobre todo si es pesado.
- Una vez efectuado el ataque en una determinada dirección, esta no es fácil de cambiar, quedando el ataque comprometido en dicha dirección.
- El peso del arma puede provocar un desequilibrio añadido al atacante, y que favorece al defensor.
- El defensor cuenta con más movilidad que el atacante, al disponer de sus brazos y de sus piernas, mientras que el atacante depende psicológicamente de su arma.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante la situación de presión psicológica que supone el objeto contundente, podemos resumir las posibilidades de ataque:

- Golpe de arriba abajo.
- Golpe circular.
- Golpe de revés.
- Golpe en zig-zag.
- Golpe punzando.

La defensa se fundamenta en los mismos principios que la desarrollada con el arma blanca:

1. Desplazamiento.
2. Parada.
3. Atemi.
4. Control del brazo armado.

5. Técnica.

6. Desarme.

Con la particularidad de que en la mayoría de los casos el ataque será realizado con trayectorias que aconsejan un desplazamiento hacia el interior, por lo que sería aconsejable adoptar una posición de defensa con el pie derecho adelantado para conseguir un desplazamiento más rápido.

Las agresiones con objetos contundentes suponen siempre una situación de mucho riesgo, poniendo siempre en peligro nuestra integridad física. Por lo tanto, **siempre que puedan ser eludidas se deberá hacer**, poniéndonos fuera de peligro lo antes posible. Pero ante la imposibilidad de ello debemos de estar preparados para poder resolver la situación de una forma favorable.

La respuesta en todo caso siempre deberá ser rápida, decidida, sencilla y contundente.

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.

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:

- Directos



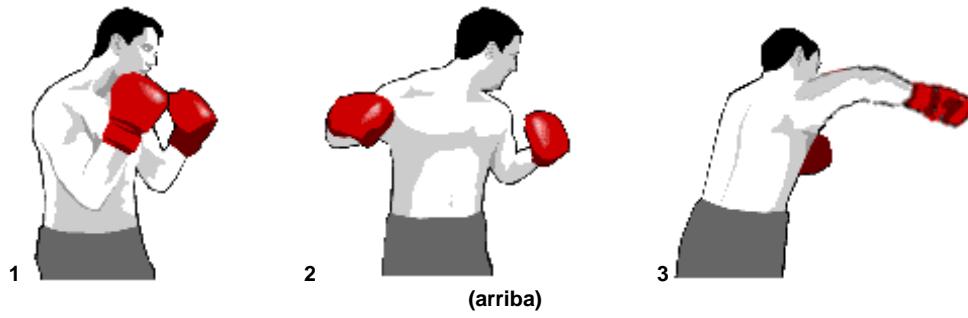
- Circulares



- Ganchos



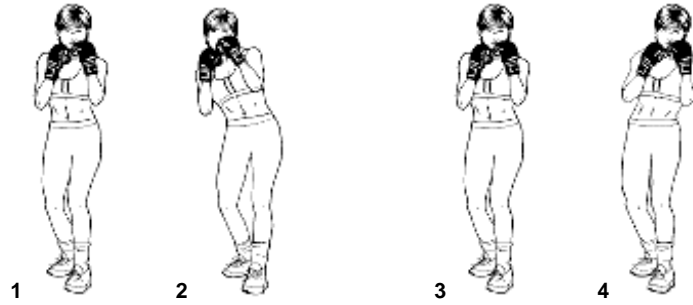
· Oblicuos



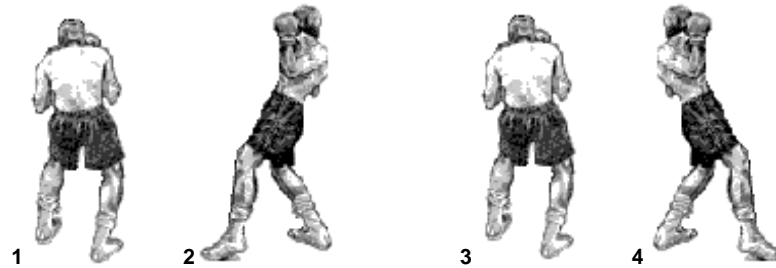
## UKE WAZA (BLOQUEOS)

### ESQUIVAS SOBRE TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:

#### · Laterales



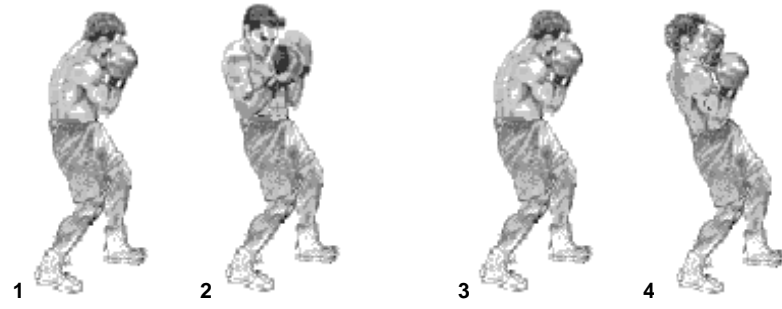
#### · Oblicuas



#### · Circulares



#### · Balanceos del cuerpo



## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **Uchi Mata**

Barrido a la parte interior del muslo.



### KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- **Hane Goshi**

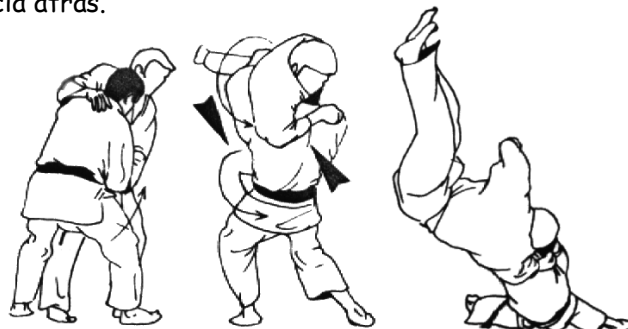
Muelle con la cadera.



### MA SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia delante)

- **Ura Nage**

Proyección hacia atrás.





• **Sumi Gaeshi**

Proyección por la esquina.



**YOKO SUTEMI WAZA:** (Técnicas de sacrificio hacia un lado)

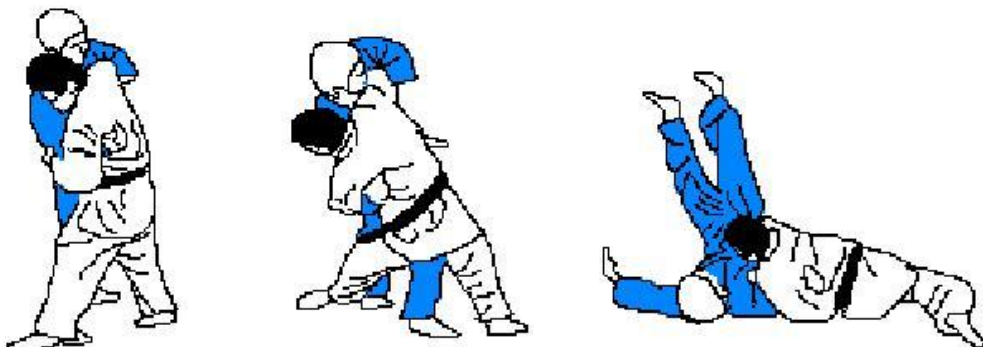
• **Yoko Guruma**

Rueda por el lateral.



• **Tani Otoshi**

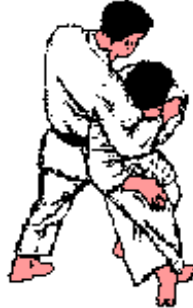
Caída en el valle.



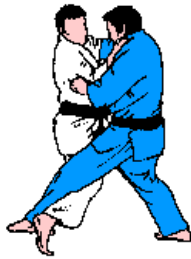
• **Makikomi**

Proyecciones enrollando.

Cualquier técnica en makikomi (enrollando), algunos ejemplos son:



(Ko Uchi Makikomi)



(O Uchi Makikomi)



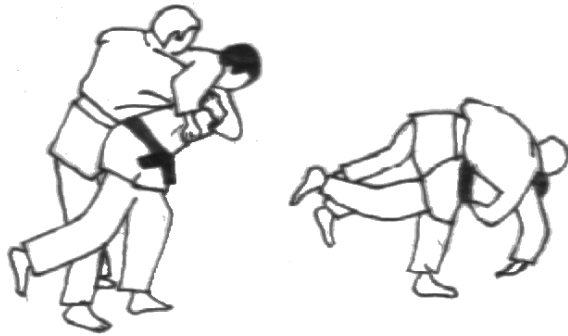
(Uchi Makikomi)



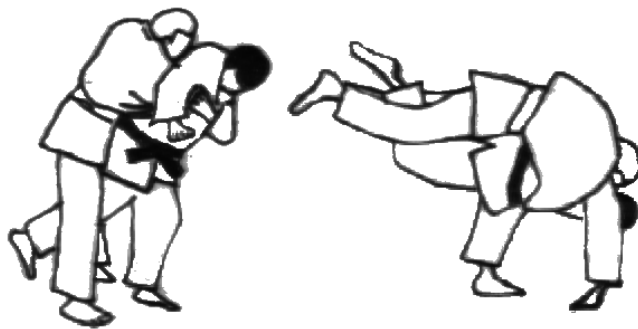
(Soto Makikomi)



(O Soto Makikomi)



(Harai Makikomi)



(Uchi Mata Makikomi)



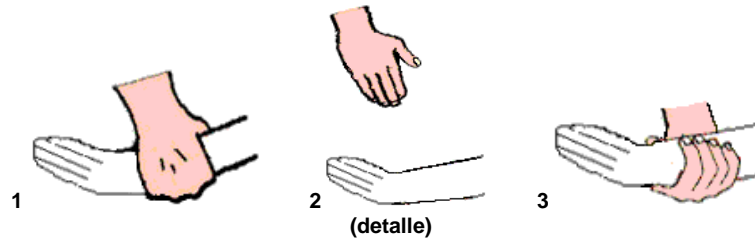
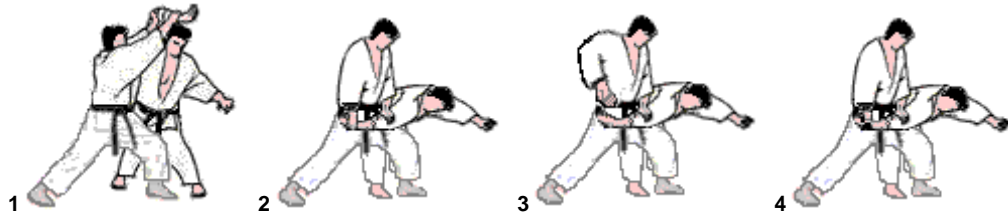
(Hane Makikomi)

## KATAME WAZA (CONTROLES)

### KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

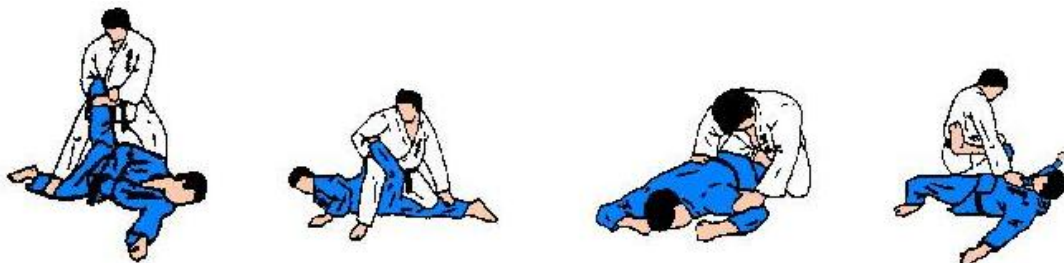
- **Gokyo**

Quinto principio. Estiramiento del brazo.



- **Ashi Kansetsu Gatame**

Luxación a la pierna.



(Algunos ejemplos)

### SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

- **Tsukomi Jime**

Estrangulación empujando (o en corbata).



(suelo)



(de pie)

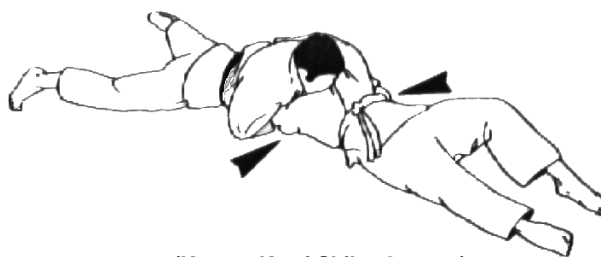
## NE WAZA (SUELO)

### KUZURE DE CONTROLES.

Algunos ejemplos:



(Kuzure Kesa Gatame)



(Kuzure Kami Shiho Gatame)



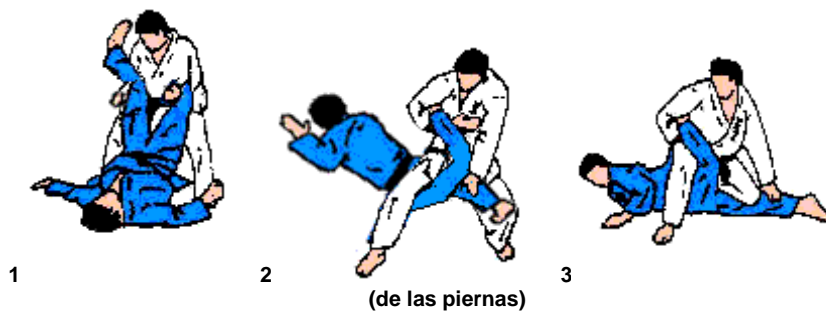
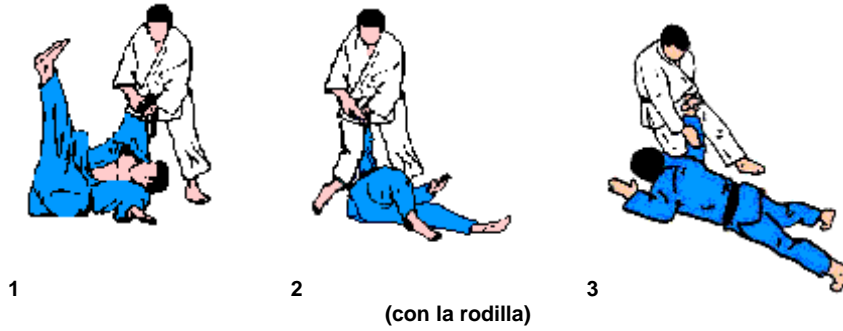
(Ushiro Kesa Gatame)



(Makura Kesa Gatame)

## FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO.

Algunos ejemplos:



## BUNKAI (APLICACIÓN)

### DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios situados de forma aleatoria.

Ante varios adversarios Tori debe buscar siempre el formar parte del contorno de la figura que se forme, 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 los demás, 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 resto de los adversarios cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.

Según el número de adversarios implicados se formará una figura geométrica determinada.

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

### Ude Ate Jitsu No Kata

Defensas con proyecciones ante ataques de atemis de tren superior.

**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" 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.<sup>1</sup>, 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* "Ude Ate 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.

---

<sup>1</sup> 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<sup>er</sup> Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI TSUKI* al pecho (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior) y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE*, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*.
2. Abraza el cuello de *Uke* con el brazo derecho, coge del *Gi* a la altura del tríceps derecho con la mano izquierda y *MIGI O SOTO OTOSHI*.
3. *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

### Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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<sup>2</sup>** (*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<sup>o</sup> Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al pecho (*Chudan*), con *KIAI*.

---

<sup>2</sup> **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. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior) y bloqueo de *MIGI UCHI UKE*, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*.
2. *MIGI SHUTO UCHI* (palma hacia abajo) al cuello (**sin *KIAI***), con la mano izquierda agarra el hombro derecho de *Uke*, con la mano derecha agarra del *Gi* a la altura del tríceps derecho y *MIGI O UCHI GARI*.
3. Avanza la pierna izquierda por el lateral derecho de *Uke*, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a genitales (con *KIAI*).

## 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.

## 3<sup>er</sup> Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI MAWASHI TSUKI*, a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que el ataque, sin parada). *TAI SABAKI 180°* (por el interior), agarra el brazo derecho de *Uke* (la mano izquierda a la altura del antebrazo y la derecha del *Gi* a la altura del hombro) y *MIGI TAI OTOSHI* (proyectando en línea recta).
2. *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## Final.

1. **Tori** atrasa la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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** (*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.

## 4º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *TSUGI ASHI* e *HIDARI MAWASHI TSUKI*, a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el interior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE*.
2. Con la mano izquierda coge el codo derecho de *Uke*, pasa la mano derecha por debajo del brazo izquierdo de *Uke* abrazando su espalda (todos los dedos unidos) y *MIGI HARAI GOSHI*.
3. *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## 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.

## 5º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI TETSUI UCHI* de arriba abajo, a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiwa diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI JODAN UKE*, dejando seguir la trayectoria del ataque acompañando la mano de *Uke*.
2. La mano que bloquea sujeta la barbilla, *Tai Sabaki 180º* (por el exterior), la mano izquierda sujeta la frente y *USHIRO KIRI OTOSHI*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, bloquea la inercia de las piernas de *Uke* con el brazo izquierdo y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

### Final.

1. *Tori* **atrasa** la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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** (*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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI SHUTO UCHI* en diagonal descendente, al lateral izquierdo del cuello (*Jyodan*), con *KIAI*, y avanzando la pierna izquierda hasta posición *SHIZEN TAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que el ataque, sin parada) *TAI SABAKI 180º* (por el interior) y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* al antebrazo).
2. *MIGI IPPON SEOI NAGE* (proyectando en línea recta).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

### 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.

## 7º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI URAKEN*, a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MOROTE UKE* (puños cerrados).
2. Coge el antebrazo con la mano derecha y el hombro con la mano izquierda y *MIGI KO SOTO GARI* (con la tibia).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

### Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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** (*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.

## 8º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *TSUGI ASHI* y *MIGI GYAKU AGE TSUKI* al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

## Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, esquiva posterior derecha (por el interior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI GYAKU OTOSHI UKE*.
2. Envuelve (desde arriba hacia el interior) el brazo derecho de *Uke* con la mano izquierda (atrapando el brazo en el pliegue del codo, sin agarrar con la mano) y *MIGI KOSHI GURUMA*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## 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 en dirección contraria a *Tori* (**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.

## 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*.

## Ashi Ate Jitsu No Kata

Defensas con proyecciones ante ataques de atemis de tren inferior.

**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" 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.<sup>1</sup>, 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* "Ashi Ate 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<sup>er</sup> Movimiento.

#### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI GERI* al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

---

<sup>1</sup> 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.



### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.
2. *USHIRO MOROTE GARI* (cogiendo los muslos).
3. Avanza la pierna izquierda por el lateral izquierdo de *Uke* y *MIGI KAKATO GERI* (en *Oi*) entre los omoplatos.

### Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha (apoyando atrás la pierna que golpea, adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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**<sup>2</sup> (*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.

## 2º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE GERI*, al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el interior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.

---

<sup>2</sup> **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.

2. Pasa la mano izquierda por debajo del brazo derecho de *Uke* abrazando su espalda (todos los dedos unidos) y *MIGI KO SOTO GAKE* sobre la pierna derecha.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## 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.

## 3<sup>er</sup> Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI MAWASHI GERI*, al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna derecha, con la mano derecha agarra la solapa izquierda y con la mano izquierda bloquea con *HIDARI GYAKU SUKUI UKE*.
2. (Sin parada con lo anterior). Pivota sobre la pierna derecha avanzada realizando *TAI SABAKI 180°* y *MIGI O UCHI GARI*.
3. Aparta la pierna derecha de *Uke* con las dos manos, avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## Final.

1. **Tori** atrasa la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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** (*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.

## 4º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE MAWASHI GERI*, al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el interior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.
2. *MIGI KUMIKATA* (básico) y *MIGI KOSHI UCHI MATA*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## 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.

## 5º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI YOKO GERI*, al estómago (*Chudan*), (con *KIAI*).

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.
2. La mano derecha sujeta la barbilla, la mano izquierda la frente y *USHIRO KIRI OTOSHI*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* (no bloquea la inercia de las piernas de *Uke* porque está alejado) y *MIGI YOKO FUMIKOMI* a la cara (con *KIAI*).

### Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha (apoyando atrás la pierna que golpea), 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** (*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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE YOKO GERI*, al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *HIDARI GEDAN BARAI*.
2. Con la mano izquierda coge del hombro derecho de *Uke*, con la mano derecha el antebrazo derecho y *KO SOTO GARI* (con la tibia izquierda a la pierna derecha).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI KAKATO GERI* (en *Otoshi*) a la cara (con *KIAI*).

### 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.

## 7º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI URA MAWASHI GERI*, al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.
2. Avanza la pierna derecha, abraza la cintura de *Uke* con la mano izquierda y *MIGI USHIRO GOSHI* (sin ayudarse con la pierna).
3. Posición *SHIKO DACHI* y *MOROTE TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

### 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 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** (*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.

## 8º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI USHIRO GERI* (en giro), al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

## Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.
2. Con la mano izquierda agarra el *Gi* de *Uke* por el costado izquierdo y *USHIRO O UCHI GARI* (con la pierna izquierda a la pierna izquierda).
3. Avanza la pierna izquierda por el lateral izquierdo de *Uke*, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* entre los omoplatos (con *KIAI*).

## 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.

## 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*.