

## Azul (2° kyu)



<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	· Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes	
	· Armas naturales	
	· Yaku Soku Geiko ( <i>estudio en desplazamiento</i> )	
	<b>Bases y defensas de Shime Waza:</b>	· Control · Desequilibrio · Puntos de apoyo
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>Tren superior:</b>	· Kagi Tsuki · Tetsui Uchi
	<b>Tren inferior:</b>	· Mikazuki Geri
<b>UKE WAZA (BLOQUEOS)</b>	· Morote Uke · Juji Uke	
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>Ashi Waza:</b>	· O Soto Gari
	<b>Koshi Waza:</b>	· Tsuru Goshi · Tsuru Komi Goshi · Harai Goshi
	<b>Te Waza:</b>	· Sukui Nage · Shiho Nage
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<b>Kansetsu Waza:</b>	· Kata Ude Kansetsu · Juji Gatame · Ude Garami
	<b>Shime Waza:</b>	· Kata Juji Jime · Gyaku Juji Jime · Nami Juji Jime
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	· Controles sobre Uke: Tori en pie Uke en el suelo	
<b>BUNKAI (APLICACIÓN)</b>	· Figuras geométricas · Combinaciones de técnicas: Pie-Suelo-Pie	
<b>KATA</b>	· Nage Jitsu No Kata	

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES:

#### Arma Blanca

El arma blanca produce un **efecto psicológico** importante sobre la persona que es atacada, lo que puede provocar el pánico y la falta de control de la situación. Es por esto que si se quiere afrontar el estudio de la defensa contra este tipo de armas hay que ser consciente de este efecto y prepararse, mediante ejercicios de adaptación a situaciones reales, para poder superar la presión psicológica que sin duda se provocará llegado el momento.

Dentro del concepto de arma blanca hay que diferenciar entre el cuchillo y la navaja de una forma general. El empleo de dichas armas es diferente y el tipo de defensa que condiciona es a su vez distinta.

#### - Navaja

El empleo de la navaja será normalmente consecuencia de un dominio de su manejo y dirigido normalmente a la realización de ataques sin gran profundidad, que buscan la realización de cortes sobre zonas de la cara, cuello y manos principalmente.

Es por ello importante el proteger dichas zonas y reaccionar con gran movilidad, siendo esta última la base para la defensa, unida a la utilización de técnicas de atemi.

#### - Cuchillo

El empleo del cuchillo normalmente se producirá siguiendo un comportamiento más espontáneo y natural, y es por ello que podemos analizar de una forma más acertada su empleo, y como consecuencia la defensa contra él.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante una situación de presión como se ha dicho, podemos resumir las posibilidades de ataque según dos formas de empuñar el arma, correspondiendo a cada una de ellas una forma diferente de desplazamiento.

FORMA DE EMPUÑAR	TIPO DE ATAQUE	DEFENSA	PRINCIPIOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN
Hoja adelante	Puñalada frontal	Pierna derecha avanzada: Desplazamiento hacia el interior	1. Desplazamiento 2. Parada 3. Atemi 4. Control del brazo armado
	Puñalada de abajo a arriba		
	Puñalada circular		
	Corte circular		
	Corte de arriba abajo		
Hoja atrás	Corte en zig-zag	Pierna izquierda avanzada: Desplazamiento hacia el exterior	5. Técnica 6. Desarme
	Puñalada de arriba abajo		
	Puñalada de revés		
	Corte en zig-zag		

Las agresiones con arma blanca 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.

Hay que recordar que **asegurar una defensa al 100% es imposible**, pues siempre estará condicionada a la pericia y reacciones del atacante. La respuesta en todo caso siempre deberá ser rápida, decidida, sencilla y contundente.

### 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:

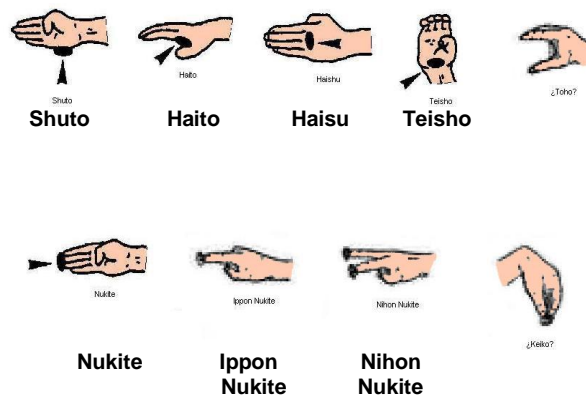
- El manejo del objeto puede no ser fácil, sobre todo si es pesado.
- Una vez efectuado el ataque en una determinada dirección, esta no es fácil de cambiar, quedando el ataque comprometido en dicha dirección.
- El peso del arma puede provocar un desequilibrio añadido al atacante, y que favorece al defensor.
- 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.

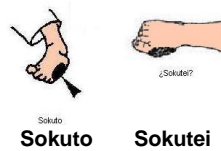
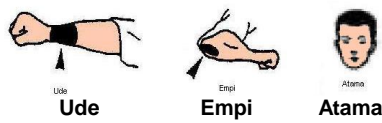
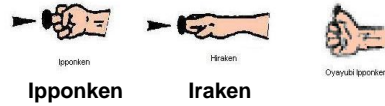
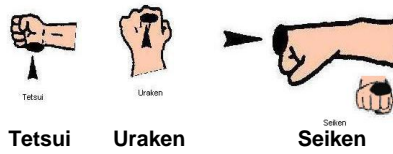
La defensa se fundamenta en los mismos principios que la desarrollada con el arma blanca, con la particularidad de que en la mayoría de los casos el ataque será realizado con trayectorias que aconsejan un desplazamiento hacia el interior, por lo que sería aconsejable adoptar una posición de defensa con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

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.

### **ARMAS NATURALES:**

Son las partes del cuerpo con las que se pueden realizar atemis.





### YAKU SOKU GEIKO:

Es el estudio en desplazamiento, con un compañero, en el que ambos colaboran reaccionando de formas pactadas de antemano, sin resistencia, para conseguir el perfeccionamiento de las técnicas, combinaciones, contras, encadenamientos, desplazamientos, atemis, etc.

## **BASES Y DEFENSAS DE SHIME WAZA: Control, Desequilibrio, Puntos de apoyo.**

### **Bases de Shime Waza**

Entendemos por estrangulación (Shime waza), la acción de ejercer una presión sobre el cuello de Uke, de forma que le impida llegar aire a sus pulmones (estrangulación aérea o respiratoria), o sangre a su cabeza (estrangulación sanguínea).

Esta presión podemos hacerla con nuestras manos desnudas, agarrando el gi (de Uke o el nuestro) y también con ayuda de nuestras piernas.

Para poder aplicar una técnica de estrangulación a Uke, lo primero que tenemos que conseguir es un buen **control** sobre su cuerpo (boca arriba, boca abajo, a caballo, entre nuestras piernas, etc.), evitando así sus intentos de salida.

Al estrangular, debemos concentrar la fuerza de nuestro cuerpo en manos/muñecas, procurando que la acción sea lo más rápida posible y estar muy atentos al abandono de nuestro oponente para no causarle daño ni sufrimiento innecesarios.

### **Defensas de Shime Waza**

Para salir o escapar de una estrangulación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, y tratar de soltar los agarres de sus manos, del gi o del control de sus piernas, mediante giros de nuestro cuerpo y bloqueos a sus brazos, manos o piernas para liberar nuestro cuello.

No conviene aguantar hasta el límite la presión sobre el cuello, pues aunque a veces parece que podemos resistir esa estrangulación, podemos perder el conocimiento en un instante. Es mejor intentar escapar sin confiar tanto en "la fuerza de nuestro cuello".

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN SUPERIOR:

#### · Kagi Tsuki

Puñetazo frontal en garfio.



#### · Tetsui Tsuki

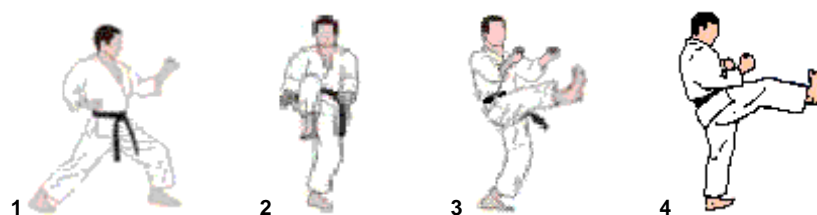
Golpe con el canto exterior del puño (Golpe de martillo).



### TREN INFERIOR:

#### · Mikazuki Geri

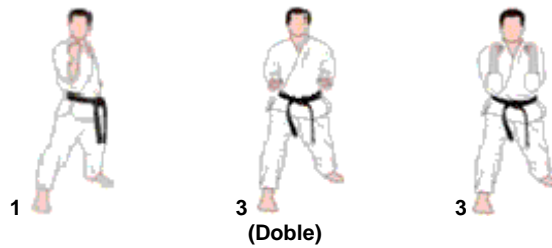
Patada en abanico.



## UKE WAZA (BLOQUEOS)

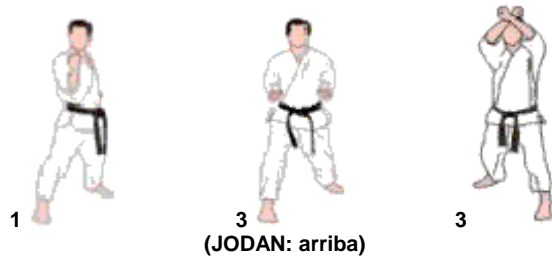
### MOROTE UKE:

Bloqueo con los dos brazos.



### JUJI UKE:

Bloqueo con los dos brazos.

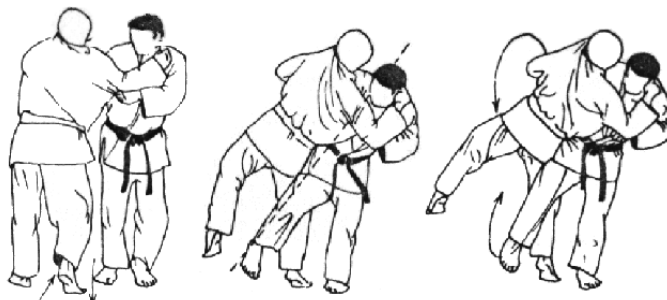


## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **O Soto Gari**

Gran siega por el exterior.



### KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- **Tsuri Goshi**

Pescar con la cadera agarrando del cinturón.



- **Tsuri Komi Goshi**

Pescar con la cadera y agarre fundamental.





· **Harai Goshi**

Barrido con la cadera.



**TE WAZA: (Técnicas de mano)**

· **Sukui Nage**

Proyección en cuchara.



(Hacia atrás)



· **Shiho Nage**

Proyección en cuatro direcciones.



## KATAME WAZA (CONTROLES)

### KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

- **Kata Ude Kansetsu**

Luxación del codo con el hombro.



- **Juji Gatame**

Luxación en cruz.



1



2

(De pie)



(En Suelo)

· **Ude Garami**

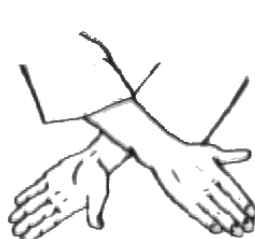
Luxación enrollando el brazo.



**SHIME WAZA: (Estrangulaciones)**

· **Kata Juji Jime**

Estrangulación cortando en cruz.

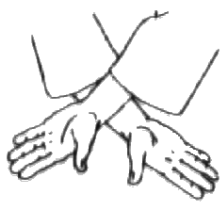


· **Gyaku Juji Jime**

Estrangulación en cruz con las palmas hacia arriba.



(De pie)



(Posición de las manos)



(Suelo)

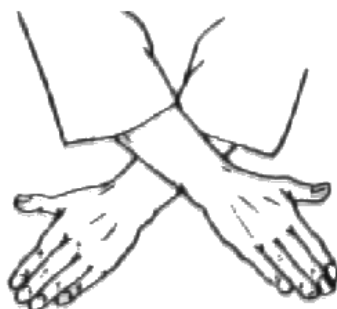


· **Nami Juji Jime**

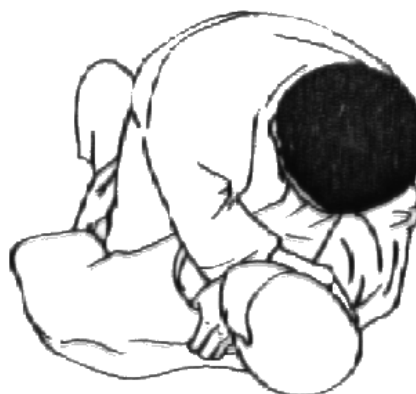
Estrangulación en cruz con las palmas hacia abajo.



(De pie)



(Posición de las manos)



(Suelo)

## NE WAZA (SUELO)

### CONTROLES SOBRE UKE: Tori en pie uke en el suelo

Algunos ejemplos:



## BUNKAI (APLICACIÓN)

### FIGURAS GEOMÉTRICAS:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios, formando entre el Tori y los Ukes diferentes figuras geométricas (dependiendo del número de Ukes).

Ante varios adversarios 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 a los demás cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.

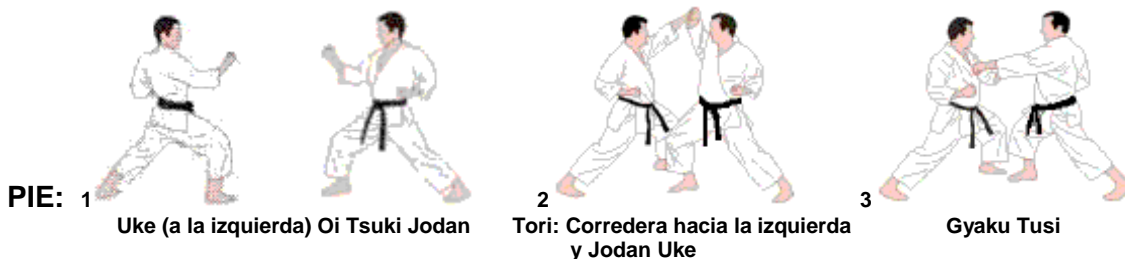


(Ejemplo: Pentágono (1 Tori + 4 Ukes))

## COMBINACIONES DE TÉCNICAS: Pie-Suelo-Pie:

Consiste en realizar, contra ataques (de cualquier tipo), defensas basadas en un encadenamiento de varias técnicas, de modo que Tori lleve a Uke al suelo y luego vuelva a incorporarlo mediante un control (luxación y en menor medida estrangulación).

### EJEMPLO:



### SUELO:



### PIE:





## KATA

### Nage Jitsu No Kata

Defensas con proyecciones ante ataques de empujones, agarres y abrazos.

**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.

### Nage Jitsu No Kata

#### 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* "Nage 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. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI* y estrangulación al cuello frontal con dos manos (codos ligeramente flexionados), avanzando el pie izquierdo pasando a la posición *SHIZEN TAI*, sin *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose**, atrasa la pierna izquierda, agarra las mangas de *Uke* a la altura de los codos y *MIGI SODE TSURIKOMI GOSHI* (proyectando en línea recta).
2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU 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**<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. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta empuja el pecho de *Tori*; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), sin *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**, *TAI SABAKI* hacia delante y hacia la izquierda (por el interior) y agarrando con la mano izquierda el codo y con la mano derecha a la altura del hombro<sup>3</sup> realiza *MIGI TAI OTOSHI* (proyectando en línea recta).
2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## Final.

1. *Tori* **atrassa** 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.

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

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI HANMI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda agarra la solapa derecha y tirando de ella golpea con el puño derecho a la cara (directo), **sin *KIAI***.

### Defensa de *Tori*.

1. Avanza la pierna izquierda acompañando el tirón de *Uke* y bloquea el golpe con *HIDARI SHUTO UKE*.
2. *HIDARI TEISHO* (**sin *KIAI***) a la cara, **sin recoger**, apoyando la mano en la cara de *Uke* e *HIDARI O SOTO OTOSHI* (proyectando en línea recta).
3. Posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y *HIDARI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

---

<sup>3</sup> **iudo** preferiría que se mantuviese como antes de esta revisión (2011), de modo que *Tori* agarrase con su mano izquierda a la muñeca desde el interior y la mano derecha con la base de la palma en la axila.

## 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.

## 4º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, agarre de las dos solapas y tirando de ellas *ATAMA WAZA*, **sin KIAI**.

### Defensa de *Tori*.

1. Avanza la pierna izquierda (por el exterior) y realiza *MIGI TEISHO* (directo, con los dedos extendidos, a la barbilla) entre los brazos de *Uke* (**sin KIAI**), **sin recoger**, apoyando la mano en la barbilla de *Uke*.
2. Apoya el antebrazo izquierdo en el pliegue del codo izquierdo de *Uke* y *MIGI KO SOTO GAKE* (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 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.

### **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. Ambos a la vez, sin desplazarse, pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## **5º Movimiento.**

### **Ataque de *Uke*.**

1. Avanza la pierna derecha y abraza por el costado derecho de *Tori*, por encima de los brazos, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, **sin *KIAI***.

### **Defensa de *Tori*.**

1. **Anticipándose**, avanza la pierna derecha hacia la derecha (*Irimi*), posición *SHIKO DACHI* y *MIGI YOKO EMPI UCHI* (**sin *KIAI***) al estómago (sin recoger). *Uke* atrasa su pierna derecha pasando a la posición *SHIZEN TAI*.
2. *MIGI O GOSHI* (proyectando en línea recta hacia la izquierda).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU 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.

### **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.

## **6º Movimiento.**

### **Ataque de *Uke*.**

1. Avanza la pierna derecha y *MIGI HADAKA JIME*, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, sin *KIAI*.

### **Defensa de *Tori*.**

1. **Anticipándose** a la terminación, sujeta el antebrazo de *Uke* con las dos manos tirando de él hacia abajo, baja la barbilla, e *HIDARI USHIRO EMPI UCHI*, (sin soltar el agarre al brazo de *Uke*, girando la cadera sin mover las piernas)
2. Avanza la pierna izquierda (paralela al costado derecho de *Uke*) y *MIGI O SOTO OTOSHI* (sin cambiar el agarre, 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 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.

## 7º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI* y abraza por encima de los brazos, **sin KIAI**.

### Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose** a la terminación, avanza la pierna izquierda hacia la izquierda, posición *SHIKO DACHI*, eleva sus codos para romper el abrazo y *MIGI IPPON SEOI NAGE* (proyectando en línea recta).
2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU 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.

## 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.

## 8º Movimiento.

### Ataque de Uke.

1. Avanza la pierna derecha y abraza el cuello con el brazo derecho cerrando el agarre con la otra mano, posición **SHIKO DACHI**, sin **KIAI**.

### Defensa de Tori.

1. **Anticipándose** a la terminación, avanza la pierna derecha hacia la izquierda y **MIGI HAITO UCHI** a genitales (sin **KIAI**).
2. Pasa el brazo izquierdo por delante de **Uke**, agarra las piernas de **Uke** (por debajo de las corvas) y **MIGI SUKUI NAGE** hacia delante.
3. Posición **SHIKO 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.



## 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**.