

Marrón (1^{er} kyu)



KIHON (FUNDAMENTOS)	· Psicología del enfrentamiento: (<i>Anexo 1</i>)	
	· Keage · Kekomi · Kebanashi	
	Bases y defensas de Kansetsu Waza:	· Control · Palancas · Puntos de apoyo
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	· Ura Tsuki · Age Tsuki · Mawashi Tsuki
	Tren inferior:	· Ura Mawashi Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	· Mikazuki Geri Uke · Ashibo Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	· De Ashi Harai · Okuri Ashi Harai
	Koshi Waza:	· Koshi Nage
	Te Waza:	· Irimi Nage
KATAME WAZA (CONTROLES)	Kansetsu Waza:	· Hara Gatame
	Shime Waza:	· Okuri Eri Jime · Kata Ha Jime
NE WAZA (SUELO)	Tori y Uke en cualquier posición aplicar:	· Atemis · Presiones · Pellizcos · Volteos · Controles
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Pasillo de combate	
	Defensa contra estrangulaciones con brazo:	· Laterales · Por la espalda
KATA	· Omote Jitsu No Kata	

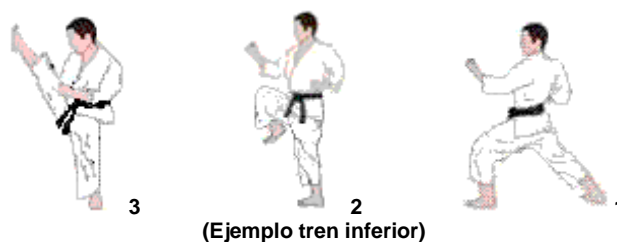
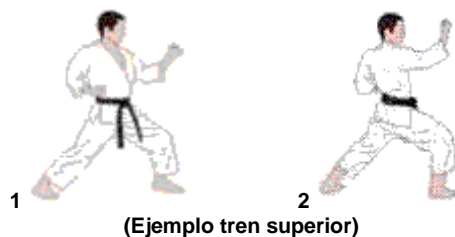
KIHON (FUNDAMENTOS)

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1):

- **Factores a considerar:**
 - Grado de peligrosidad.
 - Número de atacantes.
 - Ataque con o sin armas.
 - Lugar, ambiente y horario.
- **Pautas a seguir:**
 - Mantener la máxima concentración en el momento del ataque y defensa.
 - Preparación para la sorpresa.
 - Anticipación al acontecimiento.
 - Actuar a pesar del dolor.
- **Utilización de conocimientos técnicos:**
 - Guardar distancia ideal.
 - Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.
 - Golpear siempre primero y con KIAI.
 - Terminación de la defensa con el control del arma en nuestro poder.

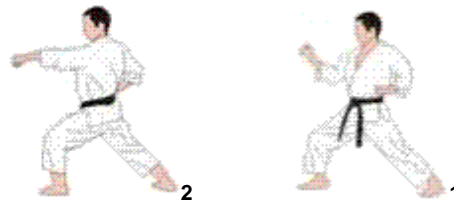
KEAGE:

Ascendente. Hace referencia a una de las formas de realizar los atemis.

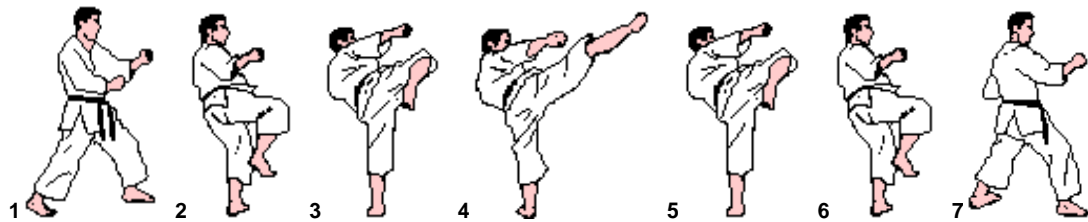


KEKOMI:

Penetrante. Hace referencia a una de las formas de realizar los atemis.



(Ejemplo tren superior)



(Ejemplo tren inferior)

KEBANASHI:

Percutante. Hace referencia a una de las formas de realizar los atemis.



(Ejemplo tren superior)



(Ejemplo tren inferior)

BASES Y DEFENSAS DE KANSETSU WAZA: Control, Palancas, Puntos de apoyo.

Bases de Kansetsu Waza

Entendemos por luxación (Kansetsu waza), la aplicación de una técnica de palanca sobre el codo de Uke con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación.

Al igual que en inmovilizaciones ó estrangulaciones, lo primero que debemos tener es un buen **control** del cuerpo de Uke y desde ahí, podemos aplicar una técnica de luxación ayudándonos con nuestras manos, brazos, axilas, abdomen, piernas ó rodillas para hacer **palanca** sobre su codo.

No deben darse tirones bruscos de su brazo, ya que podría producirse alguna lesión.

Cuando Uke abandone, golpeando dos ó más veces sobre el tatami, sobre nosotros, sobre él mismo ó gritando "Maitta", debemos soltarle inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular ni de elasticidad muscular y aunque a nosotros nos parezca que no luxamos aún, podría darse el caso de estar haciendo bastante daño a nuestro Uke.

Defensas de Kansetsu Waza

Para salir o escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, tratar de cerrar bien los brazos junto a nuestro cuerpo y efectuar movimientos de giro para liberar el brazo y poder escapar.

No conviene aguantar las luxaciones, por muy fuertes que pensemos que tenemos los brazos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, Uke puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados por algún tiempo.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

- **Ura Tsuki**

Puñetazo frontal sin girar el puño (con el dorso hacia el suelo).



- **Age Tsuki**

Puñetazo ascendente (Upercut).



- **Mawashi Tsuki**

Puñetazo circular.



TREN INFERIOR:

- **Ura Mawashi Geri**

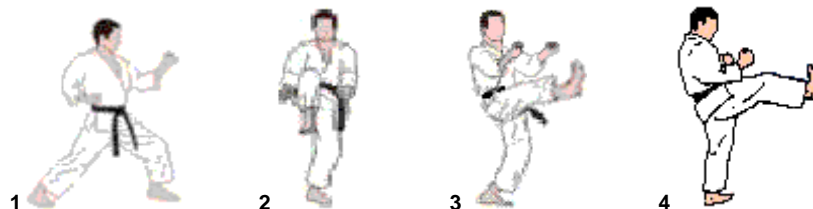
Patada de revés circular.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

MIKAZUKI GERI UKE:

Bloqueo con la pierna en abanico.



ASHIBO UKE:

Bloqueo con la tibia.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

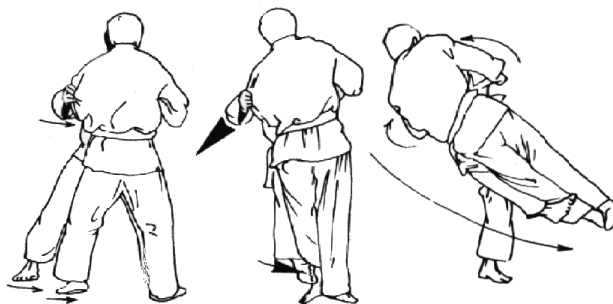
- De Ashi Harai

Barrido al pie adelantado.



- Okuri Ashi Harai

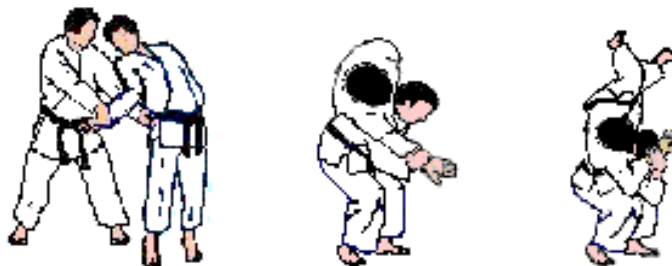
Barrido a los dos pies.



KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- Koshi Nage

Proyección con la cadera.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

· Irimi Nage

Proyección entrando (al choque).



(Directo)



(En giro)

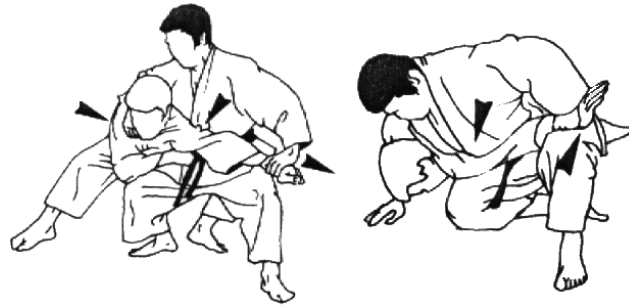


KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

- **Hara Gatame**

Luxación del codo con el abdomen.



SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

- **Okuri Eri Jime**

Estrangulación con las dos solapas.



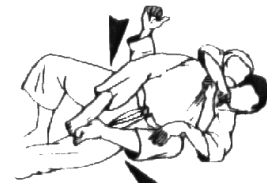
(De pie)



(Posición de las manos)



(En el suelo)

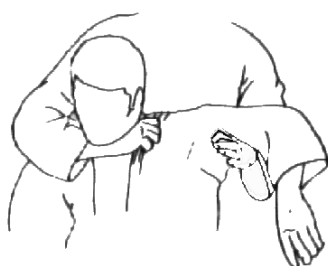


· **Kata Ha Jime**

Estrangulación controlando el hombro.



(De pie)



(Posición de las manos)



(En el suelo)

NE WAZA (SUELO)

TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICIÓN APLICAR: Atemis, Presiones, Pellizcos, Volteos, Controles.

Consiste en que Tori realice sobre Uke: Atemis (golpes), presiones y pellizcos (sobre los puntos vitales), volteos (formas de girar) y controles (luxaciones y estrangulaciones), desde cualquier posición en el suelo.

Ejemplos de posiciones:

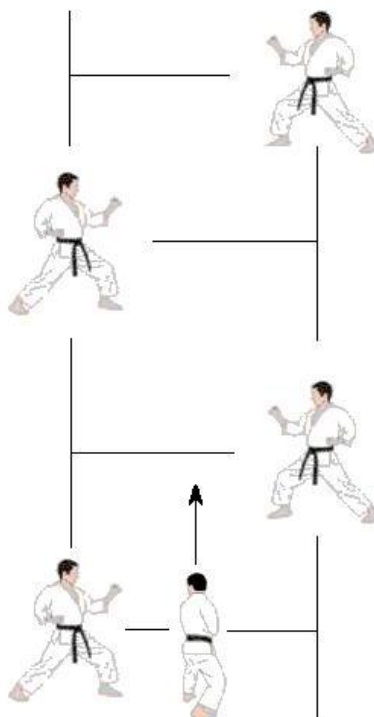
- Posición Kesa (cogida por Tori o por Uke).
- Posición Tate (cogida por Tori o por Uke).
- Posición Yoko(cogida por Tori o por Uke).
- Posición Kami (cogida por Tori o por Uke).
- Uke entre las piernas de Tori.
- Tori entre las piernas de Uke.
- Uke en cuadrupedia.

BUNKAI (APLICACIÓN)

PASILLO DE COMBATE:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios situados a los laterales de Tori, uno después de otro (normalmente evitando que dos Ukes queden enfrentados).

De esta manera todos los ataques vendrán desde los laterales de Tori. Cuando Tori acaba su trabajo con el primer Uke, avanza por el "pasillo" hasta recibir el ataque del segundo Uke, y así hasta terminar en el otro extremo del "pasillo".



DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO: Laterales, Por la espalda.

Consiste en realizar defensas (con una técnica o encadenando varias) ante ataques de Uke mediante estrangulaciones con brazo laterales (= abrazo al cuello lateral o frontal) y estrangulaciones con brazo por la espalda.

Ejemplos de ataques:

- Abrazo al cuello por el costado izquierdo.
- Abrazo al cuello frontal.
- Hadaka Jime por la espalda.
- Okuri Eri Jime por la espalda.
- Kata Ha Jime por la espalda.
- Sode Guruma Jime por la espalda.
- Etc.

KATA

Omote Jitsu No Kata

Estimulo inmediato de Tori ante las acciones de Uke.

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.

En esta *Kata* en particular, el inicio de la reacción de *Tori* debe ser inmediato a la acción de *Uke*.

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* "Omote 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.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 30 cm. 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. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que *Uke*). Avanza la pierna izquierda, esquiva lateral izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI NAGASHI UKE*.
2. *MIGI GYAKU HAITO UCHI* al lateral izquierdo del cuello, con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (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 30 cm.
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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que *Uke*). Avanza la pierna derecha, esquiva lateral derecha (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.
2. *HIDARI GYAKU TEISHO UCHI* (directo) a la cara, con *KIAI*.

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

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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 30 cm.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin *Kiai***).

Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que *Uke***). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. Coge la muñeca con las dos manos y *SANKYO* (al brazo derecho de *Uke*, pasando por debajo del brazo).
3. Estira el brazo (hacia la diagonal anterior derecha de *Uke*) y *HARA GATAME*, pasando el brazo derecho por encima del tríceps hasta coger el muslo derecho de *Uke* por el interior, posición *SHIKO DACHI*. *Uke* abandona con su mano izquierda sobre su muslo izquierdo, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*Uke* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 30 cm.
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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que *Uke*). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior) y *MIGI UDE GARAMI* (envolviendo el brazo izquierdo de *Uke* con el brazo derecho y atrayendo on la mano izquierda. Finaliza sujetando la muñeca con la mano izquierda y cogiéndose el antebrazo con la mano derecha), posición *MIGI SHIKO DACHI*. *Uke* abandona sobre el muslo derecho de *Tori*, 2 golpes.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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 30 cm.
4. (*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 izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que *Uke*). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. *MIGI HADAKA JIME*, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* coge el antebrazo de *Tori* con la mano izquierda y el tríceps con la derecha y abandona con el pie derecho en el suelo, 2 golpes.
3. *Tori* (*Tai Sabaki* hacia atrás y hacia la izquierda) deja caer de espaldas a *Uke*. (Sin *Atemi* en el suelo).

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* (**se sienta con las piernas abiertas** y las palmas de las manos apoyadas en lo muslos, recoge la pierna derecha tumbada hacia el muslo izquierdo y sobre la pierna recogida se levanta sin apoyar las manos en el suelo) (**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 30 cm.
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 (**sin Kiai**).

Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que Uke**). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.
2. Agarra con la mano izquierda la solapa izquierda de *Uke*, *Tai Sabaki* (hacia delante y hacia la izquierda), y *MIGI OKURI ERI JIME* (la mano izquierda abre la solapa izquierda, para poder cogerla con la mano derecha que rodea el cuello, y después coge la solapa derecha), colocando la **cabeza en la nuca de Uke**, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* coge el antebrazo de *Tori* con la mano izquierda y el tríceps con la derecha y abandona con el pie derecho en el suelo, 2 golpes.
3. *Tori* (*Tai Sabaki* hacia atrás y hacia la izquierda) deja caer de espaldas a *Uke*. (**Sin Atemi en el suelo**).

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* (**se sienta con las piernas abiertas** y las palmas de las manos apoyadas en los muslos, recoge la pierna izquierda tumbada hacia el muslo derecho y sobre la pierna recogida se levanta sin apoyar las manos en el suelo) (**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 izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin Kiai**).

Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que Uke**). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. Avanza el pie izquierdo hacia la espalda de *Uke*, abraza el cuello de éste con el brazo derecho, con la mano izquierda coge el *Gi* a la altura del tríceps y *MIGI O SOTO OTOSHI*.
3. Posición *SHIKO DACHI* e *HIDARI 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 (**sin Kiai**).

Defensa de **Tori**.

1. (A la vez que **Uke**). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior), posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI GYAKU SHUTO UKE**.
2. Coge el antebrazo con la mano izquierda y el hombro izquierdo con la mano derecha y girando la cadera **HIDARI KO SOTO GARI** (con la tibia).
3. Posición **SHIKO DACHI** y **MIGI 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*.