

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.

Katame Jitsu No Kata

Comienzo de la *Kata*.

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

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

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.

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

2º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

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.

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

Giro.

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

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

4º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

1. **Espera a que *Uke* coja**, atrasa el pie derecho (por el exterior) y *NIKYO* (a la muñeca izquierda, cogiendo con la mano derecha el canto externo de la mano de *Uke*, llevando la mano izquierda al pecho para romper el agarre y apoyándola después en el lateral externo del codo de *Uke*), posición *MIGI SHIKO DACHI*.
2. *Uke* arrodilla la pierna derecha y abandona con su mano derecha en el suelo, 2 golpes.

Final.

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

Giro.

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

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

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

Giro.

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

7º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

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

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

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

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

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

Defensa de *Tori*.

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

Final.

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

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

Giro.

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

Final de la *Kata*.

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