

KATA

Ne Jitsu No Kata

- En Choku Ritsu, Tori y Uke a una distancia de 6 m. Saludan a Joseki. Tori a la derecha de Joseki
- Tori y Uke miran hacia Joseki, saludan y Tori dice "Ne Jitsu No Kata" Fuerte y claro. (no gritando)
- Tori y Uke, giran y se miran entre ellos saludan en Za Rei, se ponen en pie abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho). Quedando a unos 4 m.

1.-ATAQUE:

Tori se acerca andando y, al aproximarse a 1 m.

Uke empuja a Tori con las dos manos en el pecho avanzando el pie derecho.

Tori cae de espaldas.

Uke separa las piernas de Tori y arrodillándose agarra el cuello de Tori con la mano izquierda y golpea hacia la cara con el puño derecho.

Defensa: Tori sujeta el bíceps de Uke con la mano izquierda. pasa la mano derecha por debajo de su otro brazo y llevándose el de Uke al otro lado, abraza el cuello de éste, para después girarle con ayuda de las piernas, quedando Tori encima con la rodilla izquierda levantada. Sujeta el brazo sobre la cara de Uke y golpea con puño derecho. Sale haciendo **Zempo-Kaiten-Ukemi** y entran en guardia con **Shuto-Uke** (Tori rodilla izquierda. arriba pero Shuto de derechas; Uke rodilla izquierda. arriba y Shuto de izquierdas. Esta será la misma guardia en todas las técnicas del kata).

2.- ATAQUE:

Tori se acerca igual.

Uke hace **Tsuri-Age** con la mano izquierda avanzando la pierna de ese lado.

Tori agarra la muñeca de Uke con su mano derecha con el pulgar hacia abajo y la eleva.

Ante esta reacción Uke hace **Migi-Hiza-Geri** y **empuja** a Tori hacia atrás por el costado izquierdo de Tori, Uke golpea hacia la cabeza con **Mawashi-Geri**.

Defensa: Tori desvía y esquiva la pierna con su brazo derecho, quedando Uke con las piernas abiertas, de pie, encima de Tori mirando hacia sus pies. Acto seguido agarra el kimono de Uke y tirando hacia atrás le sienta sobre sus empeines, para lanzarlo hacia delante, quedando sentado delante de Tori; éste hace **Hadaka-Jime** (Uke abandona en su pecho) y gira boca abajo a Uke (hacia la izquierda.), quedando sobre su espalda. Atemi a la cabeza, **Zempo-Kaiten-Ukemi** y guardia de **Shuto-Uke**.

3.- ATAQUE:

Tori y Uke se cruzan en el centro.

Uke pasa por la derecha de Tori, al superarlo, se da la vuelta y le derriba con **Ushiro-Kiri-Otoshi** desde los hombros.

Defensa: Tori cae y aprovechando la inercia hace **Ushiro-Mawari-Ukemi**, saliendo por el hombro derecho y, a la vez que se agarra a los tobillos de Uke, le derriba con **Kani-Basami** con la pierna izquierda por delante y la derecha por detrás. Ya en el suelo, Tori retira un poco su pierna derecha. y apoyándose en ella y en su mano izquierda, levanta su cadera y golpea con el puño derecho la cara de Uke. Acto seguido pasa al otro costado (primero pierna derecha y luego la izquierda) girando a Uke boca abajo con **Migi Ude-Gatame** a su brazo, controlándole con las dos rodillas apoyadas sobre la cabeza y el costado. Luxa la muñeca con mano derecha hasta el abandono. Luego dobla el brazo de Uke y se retira hacia atrás para entrar en guardia.

4.- ATAQUE:

Como en la anterior, pero al llegar al costado de Tori, Uke se gira y, cogiendo la muñeca derecha de Tori con su mano derecha, hace **Ko-Soto-Gari** tirando hacia atrás del hombro derecho, Uke agarra la muñeca de Tori con su mano izquierda abriendo su brazo hacia arriba, baja rodilla izquierda y luego la derecha a la vez que intenta **estrangular con las dos manos**.

Defensa: Tori golpea con **Migi-Teisho-Uchi** a la cara de Uke y luego con **Hidari-Hiza-Geri** al costado, a la vez que agarra la muñeca derecha con su mano izquierda pasando su pierna derecha por encima de la izquierda. Gira hacia su costado izquierdo a la vez que dobla con su antebrazo derecho el brazo de Uke. Queda en **Ushiro-Kesa** para hacer **Waki-Gatame**. deshacen el control y entran en guardia de **Shuto-Uke**.

5.- ATAQUE:

Mismo inicio que el anterior, pero al llegar al costado de Tori se gira y hace **Migi-Yoko-Fumikomi** a la parte posterior de la rodilla derecha, éste baja la rodilla al suelo y acto seguido Uke le **empuja** por la espalda haciéndole caer a cuatro patas.

Rápidamente Uke apoya su rodilla izquierda en el suelo justo entre las dos piernas de Tori y agarra con las **dos manos el cuello desde atrás, intentando estrangular**.

Defensa: Tori enrolla su pierna derecha a la izquierda de Uke y rodando hacia su izquierda voltea a Uke hasta quedar los dos boca arriba con las piernas enlazadas. Aprovechando esto, Tori agarra la pierna de Uke y echándose sobre su costado izquierdo cierra los muslos para luxar la rodilla. Luego, con su pierna derecha levanta la pierna derecha de Uke haciéndole girar boca abajo, a la vez que gira cambiando de costado, para hacer la misma luxación pero boca abajo.

Ambos se separan y entran en guardia.

6.- ATAQUE:

Mismo inicio que el anterior, pero al llegar al costado de Tori se gira y le derriba con **Ushiro-Morote-Gari**. Luego saca sus dos pies de entre sus piernas y bajando su rodilla izquierda tira del hombro izquierdo de Tori para girarlo boca arriba con la mano derecha.

Defensa: al girar, Tori aprovecha y golpea con **Migi-Teisho-Uchi** a la cara a la vez que envuelve el brazo derecho de Uke con su brazo izquierdo, colocando su mano en el codo de Uke. Inmediatamente, haciendo gamba, encoge su pierna derecha para acto seguido empujar la rodilla derecha de Uke, haciéndole caer boca abajo. Tori coloca el pie izquierdo en la cadera derecha de Uke y apoya la rodilla del mismo lado sobre el codo de éste, para luxar con **Hiza-Gatame**.

Luego se separan y entran en guardia.

7.- ATAQUE:

Tori y Uke se acercan y al llegar a la distancia de 1 m.

Uke agarra del hombro y cuello de Tori y golpea con **Migi-Mawashi-Hiza-Geri**. Cuando éste se dobla hacia delante debido al golpe, Uke aprovecha para agarrar con las dos manos el kimono de Tori por su espalda y lanzar a Tori hacia delante.

Tori cae a cuatro patas.

Defensa: Uke avanza un paso con su pie derecho. hacia Tori y éste le frena con **Migi-Yoko-Geri**. Se incorpora rápidamente sobre sus rodillas y golpea con **Migi-Ura-Tsuki** a los genitales de Uke. Acto seguido, desplaza su rodilla derecha hacia el interior de sus piernas y coge con la mano izquierda el talón derecho de Uke mientras hace palanca con el antebrazo sobre la rodilla.

Uke cae de espaldas y Tori luxa su tobillo derecho colocando el empeine bajo su axila izquierda, a la vez que se sienta y empuja la pierna izquierda de Uke con su pie derecha a la altura de la rodilla. Luego se quita de encima la pierna de Uke con su mano derecha, se separan y entran en guardia.

8.- ATAQUE:

Al terminar la técnica anterior, los dos se ponen en pie y se quedan a un metro en el centro del kata, adoptando luego la posición **Seiza**.

Tori ataca con **Migi-Shuto-Uchi** a la vez que levanta su rodilla derecha.

Uke bloquea con **Hidari-Shuto-Uke**, colocando su mano derecha en la cara de Tori, para hacerle caer con **Uki-Otoshi**. Uke tendrá que levantar su rodilla izquierda y echarla hacia atrás con un giro de 90° al bloquear y otros 90° al caer Tori. De este modo Tori queda tumbado boca arriba sobre el eje del kata. Uke aprovecha esta posición para agarrar su cuello con las dos manos intentando estrangular a la vez que baja su rodilla izquierda.

Defensa: Tori agarra la muñeca izquierda de Uke con su mano izquierda y el mismo codo con la derecha (los pulgares hacia abajo). Sube sus piernas como si fuera a hacer **Ushiro-Mawari-Ukemi**, pero rápidamente gira sobre su espalda hacia la derecha e introduce su rodilla derecha entre la axila derecha y la cadera de Uke, dejando su pierna izquierda por delante de la cara de éste. Junto a esta acción, Tori sujeta fuertemente contra su pecho, con su mano izquierda la mano izquierda de Uke y con su mano derecha sobre el codo realiza **Nikyo**.

Uke abandona con el pie.

Tori sigue la acción y empuja con su pierna izquierda la cara de Uke para tumbarle boca arriba y realizar **Juji-Gatame** al brazo derecho.
Tras el abandono, se separan y entran en guardia.

9.- ATAQUE:

Ambos se ponen en pie y se colocan a 1 m. en el centro, volviendo a posición Seiza.
Uke ataca con **Migi-Mawashi-Geri** a la cabeza apoyando las dos manos en el suelo.

Defensa: Tori levanta su rodilla izquierda. y bloquea absorbiendo el golpe con **hidari-shuto-Uke**, a la vez que pasa la mano derecha. por debajo de la pierna de Uke para hacer que la patada siga su trayectoria, haciendo girar boca abajo a Uke y sujetando su pie derecho contra el suelo. Coge su tobillo izquierdo y lo lleva a la parte posterior de la rodilla derecha. Rápidamente dobla la pierna derecha de Uke para efectuar la luxación de rodilla, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna, empujando con el abdomen (rodilla derecha levantada e izquierda apoyada).

Acto seguido Uke abandona sobre el tatami con la mano derecha.
Deshacen el movimiento para luego entrar en guardia.

10.- ATAQUE:

Ambos vuelven a posición seiza igual que en la técnica anterior.

Tori se incorpora sobre sus rodillas y Uke reacciona levantando su rodilla izquierda y **golpeando en el abdomen a Tori con Ura-Tsuki**. Acto seguido rodea con su brazo izquierdo el cuello de Tori y cierra la presa con su mano derecha. En esta acción, cambia el apoyo de sus rodillas, bajando la izquierda y subiendo la derecha.
Quedan los dos mirando hacia el mismo lado.

Defensa: Tori sube su rodilla izquierda y golpea con **Haito-Uchi** los genitales de Uke. Luego sube su mano derecha por detrás de la espalda de Uke y busca colocar sus dedos en la base de la nariz de éste, echando la cabeza de Uke hacia atrás consigue que éste suelte la presa. En ese momento, sujeta con su mano izquierda los cuatro dedos de la mano izquierda de Uke (palma con palma), saca la cabeza por debajo del brazo y estira la mano hacia delante y arriba luxando en **Yubi-Kansetsu**. Rápidamente, tira del codo de Uke hacia abajo y gira bruscamente la muñeca de Uke hacia atrás, haciendo caer a éste de espaldas. Con ayuda de la inercia de la caída y sin perder el control de los dedos, obliga a Tori a girar boca abajo, doblando después su brazo izquierdo sobre la espalda. Termina controlando con el talón derecho el codo izquierdo de Uke, y la rodilla izquierda apoyada delante del hombro derecho le hace abandonar echándose hacia atrás.

Deshacen el movimiento y entran en guardia.

Ambos se ponen en pie.

Vuelven a la distancia de 4 m.

Cierran kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre sí en **Za-rei**.

Tori y Uke, se ponen en pie y giran hacia Joseki, hacen **Ritsu-Rei**.



www.iudo.es

Ne Jitsu No Kata - *Texto original sin modificación*

Nota:

Todas las guardias de Uke son con la rodilla izquierda. arriba y haciendo hidari-shuto-Uke.

Todas las guardias de Tori son con migi-shuto-Uke pero con rodilla izquierda. arriba y mirando hacia atrás, como si hiciéramos kokutsu-dachi.

Tiempo aproximado: 4' 20"

--- FIN DEL KATA ---