

**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.

## **Ude Ate 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* “*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.

### **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***.

---

<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.

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.

## 2º 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*.

### 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*).

---

<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.

## 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, esquiva 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* 180° (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 180°* (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 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. 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*.