

Cinturón Negro 2º Dan



<u>KIHON</u> <u>(FUNDAMENTOS)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Psicología del enfrentamiento ante varios adversarios: (<i>Anexo 2</i>) · Trabajo con objetos contundentes 	
<u>ATEMI WAZA</u> <u>(GOLPES)</u>	Trabajo de puño a corta distancia:	<ul style="list-style-type: none"> · Directos · Circulares · Ganchos · Oblicuos
<u>UKE WAZA</u> <u>(BLOQUEOS)</u>	Esquivas sobre trabajo de puño a corta distancia:	<ul style="list-style-type: none"> · Laterales · Oblicuas · Circulares · Balanceos del cuerpo
<u>NAGE WAZA</u> <u>(PROYECCIONES)</u>	Ashi Waza:	· Uchi Mata
	Koshi Waza:	· Hane Goshi
	Ma Sutemi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Ura Nage · Sumi Gaeshi
	Yoko Sutemi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Yoko Guruma · Tani Otoshi · Makikomi
<u>KATAME WAZA</u> <u>(CONTROLES)</u>	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Gokyo · Ashi Kansetsu Gatame
	Shime Waza:	· Tsukomi Jime
<u>NE WAZA</u> <u>(SUELO)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Kuzure de controles · Formas de girar a Uke boca abajo 	
<u>BUNKAI</u> <u>(APLICACIÓN)</u>	· Defensa ante varios adversarios	
<u>KATA</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Ude Ate Jitsu No Kata · Ashi Ate Jitsu No Kata 	

Realizado por: **Juan Mayoral Castilla** (6º Dan de Jiu-Jitsu)

Revisado por: **Javier Parreño Alonso** (3º Dan de Jiu-Jitsu)

Nota: Este documento es un resumen con ejemplos del programa oficial de la RFEJYDA

KIHON (FUNDAMENTOS)

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS: (Anexo 2)

- Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.
- Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.
- Mantenernos impasibles, no mostrando el miedo natural
- Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
- Utilizar cualquier objeto que llevemos a mano para lanzarlo al rostro de los adversarios.
- Neutralizar al jefe del grupo con técnicas rápidas y contundentes.
- Procurar tener la espalda cubierta, no dejándonos acorralar en una esquina.

TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES

El ser atacado 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.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante la situación de presión psicológica que supone el objeto contundente, podemos resumir las posibilidades de ataque:

- Golpe de arriba abajo.
- Golpe circular.
- Golpe de revés.
- Golpe en zig-zag.
- Golpe punzando.

La defensa se fundamenta en los mismos principios que la desarrollada con el arma blanca:

1. Desplazamiento.
2. Parada.
3. Atemi.
4. Control del brazo armado.
5. Técnica.
6. Desarme.

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.

Las agresiones con objetos contundentes 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.

La respuesta en todo caso siempre deberá ser rápida, decidida, sencilla y contundente.

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.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:

Directos



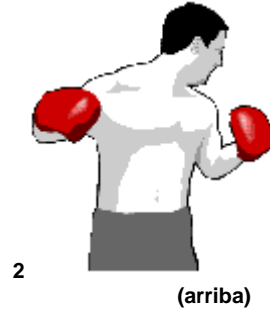
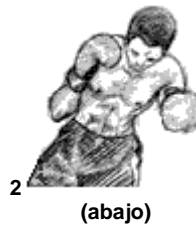
Circulares



Ganchos



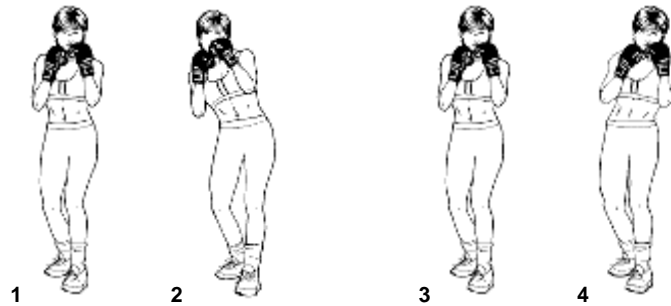
Oblicuos



UKE WAZA (BLOQUEOS)

ESQUIVAS SOBRE TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:

Laterales



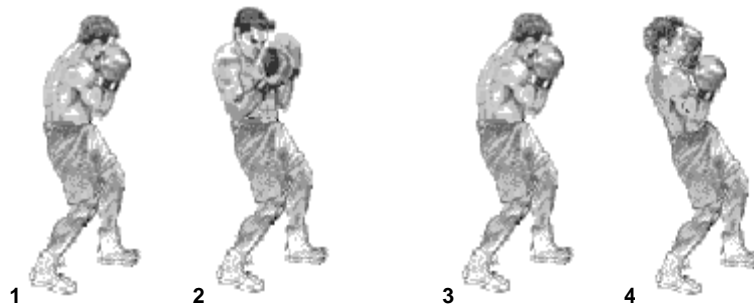
Oblicuas



Circulares



Balances del cuerpo



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA (Técnicas de pierna)

Uchi Mata

Barrido a la parte interior del muslo.



KOSHI WAZA (Técnicas de cadera)

Hane Goshi

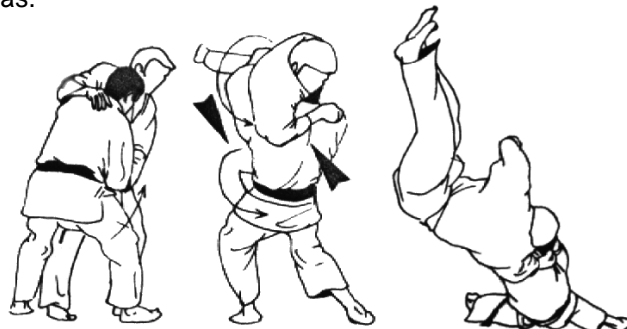
Muelle con la cadera.



MA SUTEMI WAZA (Técnicas de sacrificio hacia delante)

Ura Nage

Proyección hacia atrás.



Sumi Gaeshi

Proyección por la esquina.



YOKO SUTEMI WAZA (Técnicas de sacrificio hacia un lado)

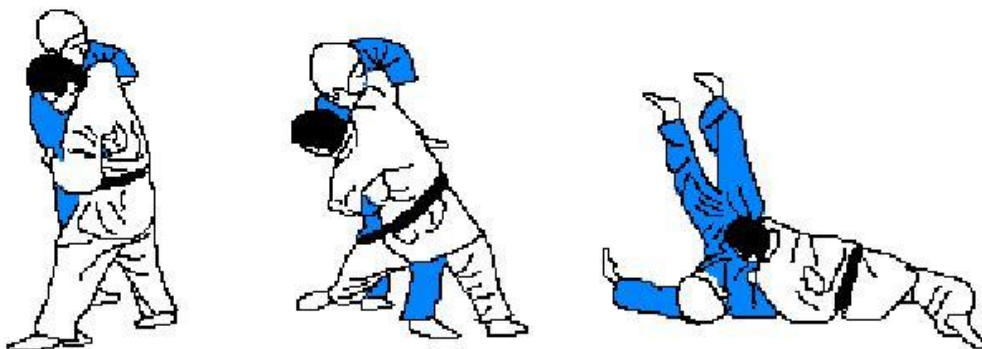
Yoko Guruma

Rueda por el lateral.



Tani Otoshi

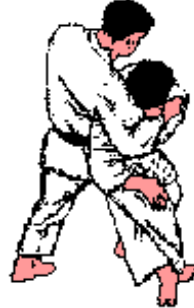
Caída en el valle.



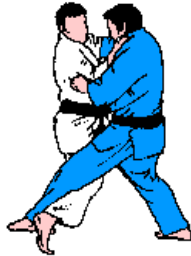
Makikomi

Proyecciones enrollando.

Cualquier técnica en makikomi (enrollando), algunos ejemplos son:



(Ko Uchi Makikomi)



(O Uchi Makikomi)



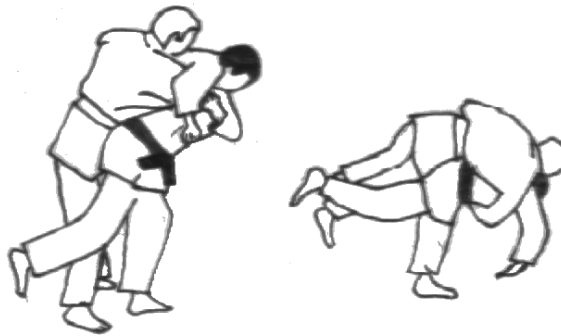
(Uchi Makikomi)



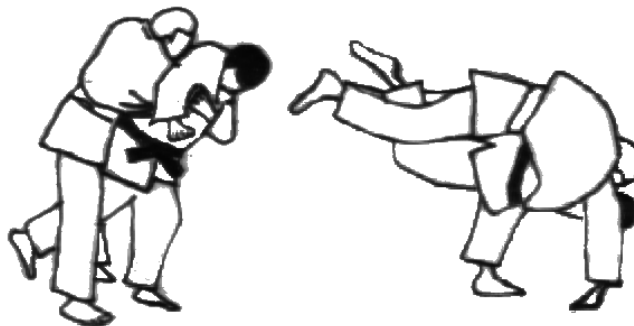
(Soto Makikomi)



(O Soto Makikomi)



(Harai Makikomi)



(Uchi Mata Makikomi)



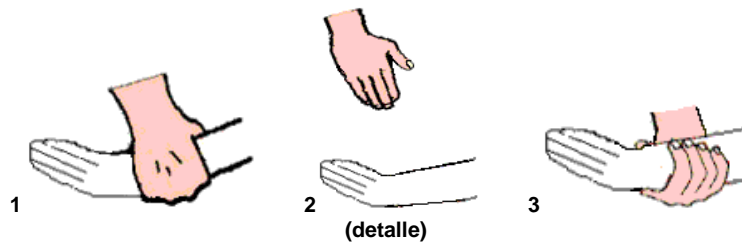
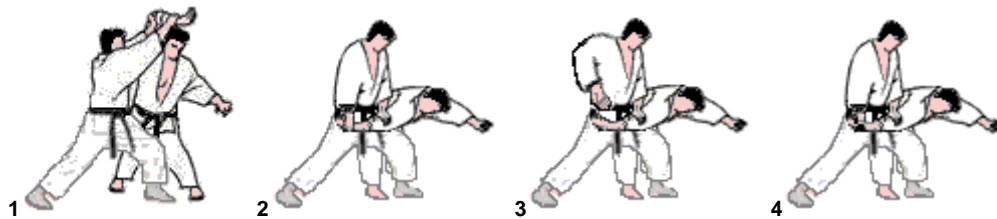
(Hane Makikomi)

KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA (Luxaciones)

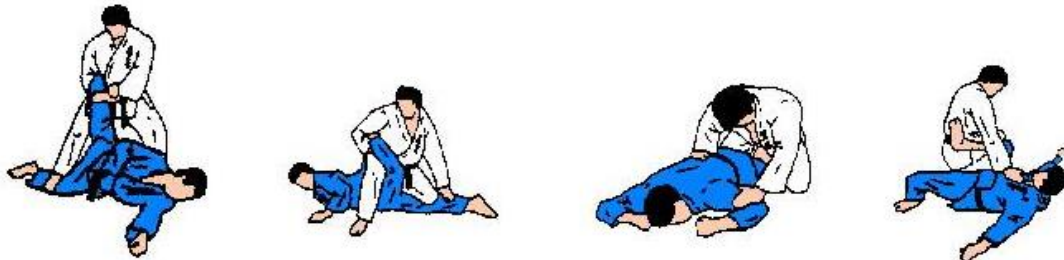
Gokyo

Quinto principio. Estiramiento del brazo.



Ashi Kansetsu Gatame

Luxación a la pierna.



(Algunos ejemplos)

SHIME WAZA (Estrangulaciones)

Tsukomi Jime

Estrangulación empujando (o en corbata).



NE WAZA (SUELO)

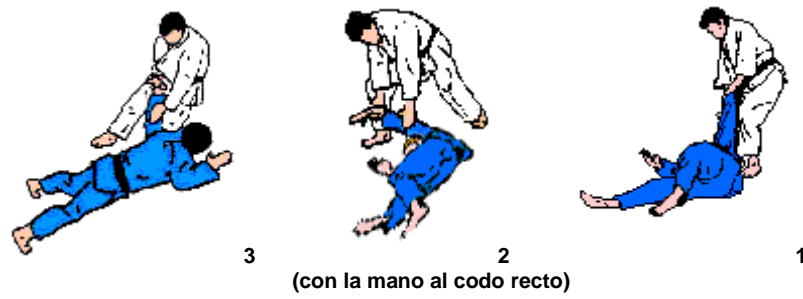
KUZURE DE CONTROLES

Algunos ejemplos:



FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO.

Algunos ejemplos:



BUNKAI (APLICACIÓN)

DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios situados de forma aleatoria.

Ante varios adversarios Tori debe buscar siempre el formar parte del contorno de la figura que se forme, 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 los demás, 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 al resto de los adversarios cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.

Según el número de adversarios implicados se formará una figura geométrica determinada.

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.

KATA

Ude Ate Jitsu No Kata

Tori y Uke:

- Tori a la derecha de Joseki.
- En Choku Ritsu, a una distancia aproximada de 3,5 m.
- Ambos miran hacia Joseki, saludan y Tori dice "Ude Ate Jitsu No Kata" Fuerte y claro. (no gritando).
- Los dos giran y se miran entre ellos, se saludan y abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho, en "Heiko Dachi").

1º Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- Avanza el pie derecho en Ayumi Ashi y realiza atemi Migi Oi Tsuki (Kiai), quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori se desplaza hacia la izquierda por el exterior en Migi Zenkutsu Dachi y bloquea con Migi Shuto Uke.
- Tori agarra el hombro derecho de Uke con la mano izquierda desequilibrando y se desplaza para realizar Migi O Shoto Otoshi, pasando la mano derecha a la solapa izquierda de Uke y controlando la cabeza proyecta desde el exterior.
- Tsuki con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachi con Migi Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

2º Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- Avanza el pie izquierdo en Sugi Ashi y realiza atemi Migi Gyaku Tsuki (Kiai), quedando en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori se desplaza hacia la izquierda por el exterior quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).
- Tori bloquea con Migi Uchi Uke, golpea el cuello de Uke con Migi Shuto Uchi a la vez que agarra el hombro derecho con la mano izquierda para controlar y desequilibrar.
- Tori proyecta con Migi O Uchi Gari y realiza Tsuki con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

3er Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanza el pie derecho en Ayumi Ashi y golpea con Migi Mawashi Tsuki a la cara quedando en Migi Zenkutsu Dachí (Kiai).

Defensa:

- Tori realiza Kakete agarrando el brazo derecho de Uke con la mano derecha al hombro y la mano izquierda al antebrazo de Uke por dentro. Seguido, Tori hace Ushiro Hidari Tai Sabaki y proyecta de Migi Tai Otoshi.
- Golpea Tsuki con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachí con Migi Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

4º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante). Avanza el pie derecho y luego izquierdo en Sugi Ashi y realiza Hidari Mawashi Tsuki, quedando en Hidari Shizen Tai (postura natural con pierna izquierda adelantada), (Kiai).

Defensa:

- Tori bloquea con Migi Shuto Uke, pasa la mano derecha a la espalda de Uke y con la mano izquierda sujeta el brazo derecho, realizando proyección de Migi Harai Goshi.
- Realiza Tsuki con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizen Tai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

5º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanzando el pie derecho en Ayumi Ashi y realiza atemi Migi Tetsui Uchi (Kiai) a la parte superior de la cabeza, quedando en Migi Shizen Tai (postura natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori se desplaza a su lateral izquierdo bloqueando con Migi Jodan Uke.
- Se coloca a la espalda de Uke y le proyecta con Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- Bloquea las piernas de Uke con el brazo izquierdo y realiza atemi Tsuki, con la mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachi con Migi Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

6º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) y avanzando pie derecho en Ayumi Ashi, realiza atemi Migi Shuto Uchi (Kiai) al cuello quedando en Migi Shizen Tai (postura natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori realiza Hidari Shuto Uchi a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de Migi Ippon Seoi Nage.
- Realiza Tsuki con la mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

7º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) y avanzando el pie derecho en Ayumi Ashi realiza atemi Migi Uraken (Kiai), a la sien quedando en posición Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori realiza bloqueo con Morote Uke controlando la muñeca y el hombro derecho de Uke y le proyecta con Hidari Ko Shoto Gari a la pierna derecha de Uke.
- Realiza Tsuki, con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachí con Migi Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

8º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanzando el pie derecho y luego izquierdo en Sugi Ashi realiza atemi Migi Age Tsuki, (Kiai), quedando en Hidari Shizen Tai (postura natural con pierna izquierda adelantada).

Defensa:

- Tori realiza bloqueo con Hidari Otoshi Uke. Envuelve el brazo derecho de Uke y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta con Migi Koshi Guruma.
- Realiza Tsuki, con mano derecha (Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Ude Ate Jitsu No Kata -----

Ashi Ate Jitsu No Kata

Tori y Uke:

- Tori a la derecha de Joseki.
- En Choku Ritsu, a una distancia aproximada de 3,5 m.
- Ambos miran hacia Joseki, saludan y Tori dice "Ashi Ate Jitsu No Kata" Fuerte y claro. (no gritando).
- Los dos giran y se miran entre ellos, se saludan y abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho, en "Heiko Dachi").

1º Ataque:

- Uke, de frente Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Oi Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza lateralmente a la izquierda en Tsugi Ashi realizando **Migi Gedan Barai**, quedando a la espalda de Uke.
- Realiza proyección **Ushiro Morote Gari** y pasa el pie izquierdo al lateral izquierdo de Uke realizando atemi **Migi Kakato Geri** (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migu Hanmi Zenkutsu Dachi con Migu Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

2º Ataque:

- Uke, de frente a tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Hidari Mae Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori bloquea la pierna de Uke con **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma derecha hacia arriba) agarrando la pierna izquierda de Uke a la vez que con la mano izquierda controla a Uke en la espalda por debajo del brazo derecho de Uke.
- Proyecta con **Ko Shoto Gake** sobre la pierna derecha de Uke.
- Tori se queda en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Tsuki** a la cara de Uke con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

3^{er} Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Mawashi Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori realiza **Mae Migai Tai Sabaki** (giro de 90º hacia delante por la izquierda) para acercarse a Uke.
- Realiza **Hidari Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) agarrando la pierna derecha de Uke, a la vez, con su mano derecha, sujeta la solapa izquierda y proyecta con **Migi O Uchi Gari**.
- Tori aparta la pierna derecha de Uke y, en **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi Tshiki a la cara con la mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migai Hanmi Zenkutsu Dachi con Migai Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

4º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Hidari Mae Mawashi Geri** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza en Tsugi Ashi hacia la izquierda y realiza **Migi Gedan Barai**.
- Controla la solapa izquierda de Uke con la mano derecha y el brazo derecho de Uke con su mano izquierda para realizar **Migi Uchi Mata**.
- Desde **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi **Tsuki** a la cara con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migai Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

5º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Yoko Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- *Tori* se desplaza en Tsugi Ashi hacia la izquierda realizando **Migi Gedan Barai** y controlando la cabeza de *Uke* con las dos manos proyecta con **Ushiro Kiri Otoshi, Migu**.
- Desde **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi **Yoko Fumikomi** (*Kiai*) a la cara con pierna derecha.

Tori y Uke se colocan en posición Migu Hanmi Zenkutsu Dachi con Migu Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

6º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Hidari Mae Yoko Geri** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- *Tori* se desplaza en Tsugi Ashi hacia la derecha realizando **Hidari Gedan Barai**.
- *Tori* pasa por detrás al lateral derecho de *Uke*, controla el hombro derecho con la mano izquierda y la muñeca derecha de *Uke* con la mano derecha, desequilibra hacia atrás y proyecta con **Hidari Ko Shoto Gari**,
- Realiza atemi **Migu Kakato Geri** a la cara de *Uke* (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

7º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Ura Mawashi** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza a su lateral izquierdo realizando **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) controlando la pierna derecha de Uke y proyecta con **Migi Ushiro Goshi**.
- Desde **Siko Dachi** realiza atemi **Morote Tsuki** (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migu Hanmi Zenkutsu Dachi con Migu Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

8º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Ushiro Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza dando un paso en diagonal hacia adelante con el pie izquierdo y bloquea de **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) controlando la pierna derecha de Uke.
- Seguido agarra el **Gi** de Uke por la parte de atrás y proyecta con **Ushiro Hidari O Uchi Gari**.
- Tori pasa su pie izquierdo al lateral izquierdo de Uke quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi** y realiza atemi Tsuki a la espalda con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Ashi Ate Jitsu No Kata -----