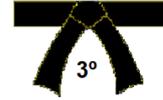


Cinturón Negro 3^o Dan



KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> · Trabajo con arma blanca · Go No Sen Waza (<i>Técnicas de contra</i>) 	
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	· Morote Tsuki
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none"> · Mae Tobi Geri · Ushiro Ura Mawashi Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	<ul style="list-style-type: none"> · Tetsui Uke · Otoshi Uke 	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	· Ashi Guruma
	Koshi Waza:	· Utsuri Goshi
	Te Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Seoi Otoshi · Kuchiki Taoshi · Kaiten Nage
	Yoko Sutemi Waza:	· Kani Basami
KATAME WAZA (CONTROLES)	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Ashi Gatame · Yubi Kansetsu · Kubi Kansetsu
NE WAZA (SUELO)	Desde posición Seiza realizar ataques por:	<ul style="list-style-type: none"> · Atemis · Agarres · Abrazos · Armas
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Defensa de ataques con arma blanca y objetos contundentes ante varios adversarios	
KATA	<ul style="list-style-type: none"> · Tambo Jitsu No Kata · Tanto Jitsu No Kata 	

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

Revisado por: Javier Parreño Alonso (3^{er} Dan de Jiu-Jitsu)

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

KIHON (FUNDAMENTOS)

TRABAJO CON ARMA BLANCA:

El arma blanca produce un **efecto psicológico** importante sobre la persona que es atacada, lo que puede provocar el pánico y la falta de control de la situación. Es por esto que si se quiere afrontar el estudio de la defensa contra este tipo de armas hay que ser consciente de este efecto y prepararse, mediante ejercicios de adaptación a situaciones reales, para poder superar la presión psicológica que sin duda se provocará llegado el momento.

Dentro del concepto de arma blanca hay que diferenciar entre el cuchillo y la navaja de una forma general. El empleo de dichas armas es diferente y el tipo de defensa que condiciona es a su vez distinta.

Navaja

El empleo de la navaja será normalmente consecuencia de un dominio de su manejo y dirigido normalmente a la realización de ataques sin gran profundidad, que buscan la realización de cortes sobre zonas de la cara, cuello y manos principalmente.

Es por ello importante el proteger dichas zonas y reaccionar con gran movilidad, siendo esta última la base para la defensa, unida a la utilización de técnicas de atemi.

Cuchillo

El empleo del cuchillo normalmente se producirá siguiendo un comportamiento más espontáneo y natural, y es por ello que podemos analizar de una forma más acertada su empleo, y como consecuencia la defensa contra él.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante una situación de presión como se ha dicho, podemos resumir las posibilidades de ataque según dos formas de empuñar el arma, correspondiendo a cada una de ellas una forma diferente de desplazamiento.

FORMA DE EMPUÑAR	TIPO DE ATAQUE	DEFENSA	PRINCIPIOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN
Hoja adelante	Puñalada frontal	Pierna derecha avanzada: Desplazamiento hacia el interior	1. Desplazamiento 2. Parada 3. Atemi 4. Control del brazo armado
	Puñalada de abajo a arriba		
	Puñalada circular		
	Corte circular		
	Corte de arriba abajo		
Hoja atrás	Corte en zig-zag	Pierna izquierda avanzada: Desplazamiento hacia el exterior	5. Técnica 6. Desarme
	Puñalada de arriba abajo		
	Puñalada de revés		
	Corte en zig-zag		

Las agresiones con arma blanca 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.

Hay que recordar que **asegurar una defensa al 100% es imposible**, pues siempre estará condicionada a la pericia y reacciones del atacante. 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.

GO NO SEN WAZA:

Go No Sen Waza hace alusión a la iniciativa (Sen); Go No Sen sería el contraataque de la iniciativa.

Expresa la idea de evitar el ataque y contraatacar cuando se nos ataca. Pero no se trata de parar y contraatacar, sino de provocar la circunstancia para que Uke ataque y Tori pueda contraatacar su iniciativa (ya sea combinando una técnica para que Uke responda y así contraatacar o abriendo un hueco en la nuestra defensa para que Uke ataque y poder contraatacarle).

El contraataque se realiza tras un ataque de Uke que ha sido fallido, ya sea por un error en su realización o porque Tori lo defiende

Las técnicas de contraataque pueden ser de Atemi, de proyección o de luxación; ya sea para responder a un ataque del mismo tipo o de tipo diferente.

Ejemplos:

- Mawashi Geri. Contra de Gyaku Tsuki.
- Harai Goshi. Contra de Ushiro Goshi
- Kote Gaeshi. Contra de Sankyo
- Oi Geri. Contra de O Uchi Gari
- Ippon Seoi Nage. Contra de Hadaka Jime
- Sankyo. Contra de Empi Uchi

Go No Sen se encuadra dentro de las diferentes formas de abordar un combate:

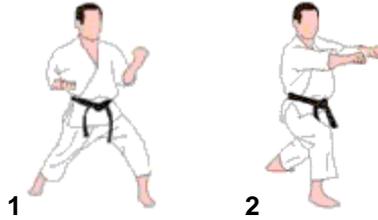
- Sen No Sen: Tori se anticipa a la iniciativa de Uke. Tori se anticipa atacando antes que Uke.
- Sen Sen No Sen: Tori responde a la vez a la iniciativa de Uke. Cuando Uke comienza su ataque Tori responde atacando a la vez.
- Go No Sen: Uke toma la iniciativa y Tori contraataca. Uke ataca y Tori le espera con un contraataque.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

Morote Tsuki

Golpe con los dos puños.



TREN INFERIOR:

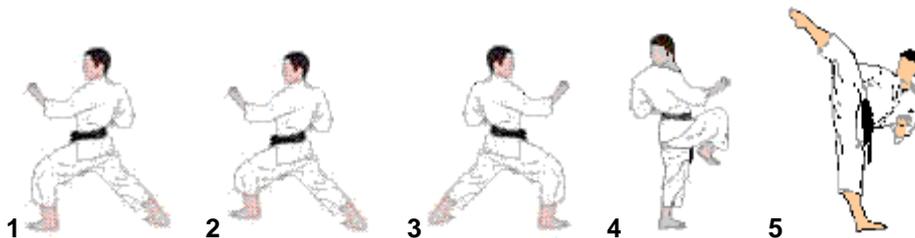
Mae Tobi Geri

Patada frontal en salto.



Ushiro Ura Mawashi Geri

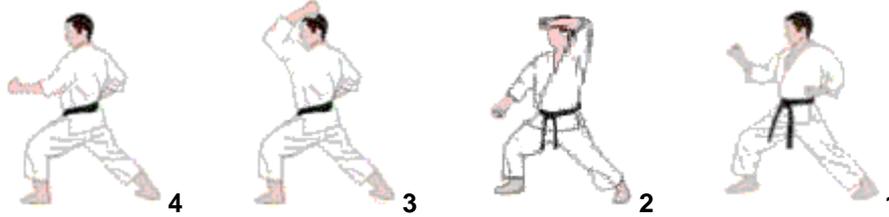
Patada circular de revés hacia atrás.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

TETSUI UKE:

Bloqueo con el canto exterior del puño.



OTOSHI UKE:

Bloqueo hacia abajo con el antebrazo.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

Ashi Guruma

Rueda por la pierna.



KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

Utsuri Goshi

Cambio de cadera.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

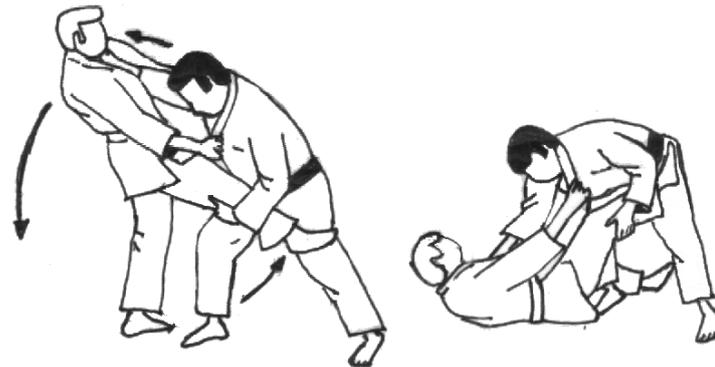
Seoi Otoshi

Caída (en vertical) cargando sobre la espalda.



Kuchiki Taoshi

Caída del árbol podrido (caída con una mano).



Kaiten Nage

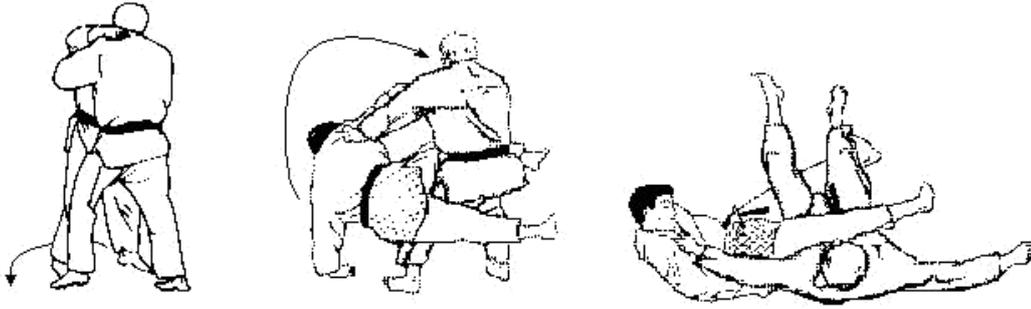
Proyección giratoria.



YOKO SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia un lado)

Kani Basami

Proyección en tijera.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

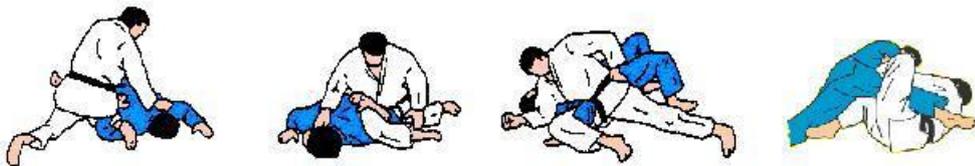
Ashi Gatame

Luxación con la pierna. Algunos ejemplos:

Ashi Gatame (brazo recto)

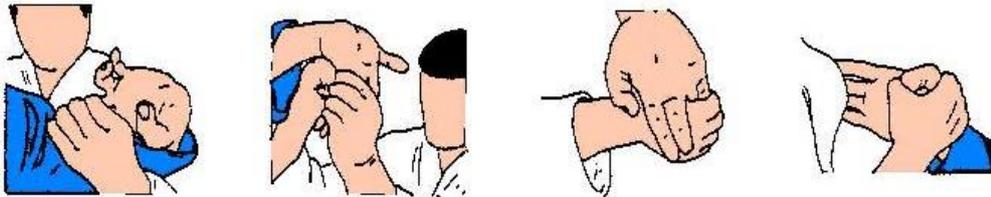


Ashi Garami (brazo doblado)



Yubi Kansetsu

Luxación de los dedos. Algunos ejemplos:



Kubi Kansetsu

Luxación del cuello. Algunos ejemplos:



NE WAZA (SUELO)

DESDE PPOSICIÓN SEIZA REALIZAR ATAQUES POR: Atemis, Agarres, Abrazos, Armas

Consiste en que Tori, en posición Seiza, realice sobre Uke (de pie o en Seiza) ataques (solamente ataques, no las defensas) de: Atemis (golpes), agarres, abrazos y con armas (Tambo y Tanto) desde cualquier ángulo.

Ejemplos:

- Tori en Seiza, Uke de pie frente a él. Tsuki a genitales.
- Tori en Seiza frente al costado derecho Uke, Uke en Seiza. Mawashi Geri
- Tori en Seiza a la espalda de Uke, Uke en Seiza. Abrazo.
- Tori en Seiza frente al costado izquierdo de Uke. Agarre de muñeca.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza frente a él. Tanto, hoja hacia delante, ataque frontal.

BUNKAI (APLICACIÓN)

DEFENSA DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques con arma blanca y objetos contundentes de varios adversarios situados de forma aleatoria.

En este trabajo Tori debe tener en cuenta las pautas de actuación para la defensa ante arma blanca y objetos contundentes*, y también las pautas de actuación para la defensa ante varios adversarios**.

* (Ver: Cinturón Azul → Kihon (Fundamentos) → “Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes”).

** (Ver: Cinturón Negro 2º Dan → Bunkai (Aplicación) → “Defensa ante varios adversarios”).

KATA

Tambo 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 "Tambo 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").

1^{er} Ataque:

- *Tori* con el tambo en la mano izquierda, hace el gesto de desenfundarlo de la parte izquierda del cinturón con la mano derecha.
- *Uke* avanzando la pierna derecha, sujeta la muñeca derecha de *Tori* con su mano derecha.
- *Tori* atrasa pie izquierdo, ambos en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- *Tori* envuelve la muñeca de *Uke* con el Tambo luxando la muñeca con **Nikyo**, arrastrándole hasta el suelo donde *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

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. *Tori* lleva el Tambo en la mano derecha (atrás).
- *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.

2^o 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)**, altura *Jodan*, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- *Tori* realiza un desplazamiento hacia la izquierda por el exterior quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**. Realiza bloqueo de **(Migu Soto Uke) Migu Kote Uke** con el tambo, seguido golpea de **Migu Mawashi Geri (Kiai)** al plexo y sin apoyar la pierna realiza **Migu Yoko Fumikomi**, poniendo a *Uke* de rodillas.
Pasa el Tambo al cuello desde la parte izquierda, y estrangula con **Nami Juji Jime**.
- *Uke* abandona dando dos palmadas.
- *Tori* se desplaza hacia el hombro izquierdo de *Uke*, proyectando hacia atrás.

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. *Tori* con el Tambo en mano izquierda (atrás).
- *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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tambo a *Uke* y ambos se desplazan a la posición de inicio.

3º Ataque:

- Uke de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante). Golpea con el tambo de arriba abajo sobre la cabeza de Tori avanzando el pie derecho quedando en **Migi Shizen Tai**. Ataque vertical descendente (*Kiai*).

Defensa:

- Tori da un paso lateral con el pie izquierdo y realiza bloqueo de **Jodan Uke** con el brazo derecho, dejando seguir la trayectoria del ataque y acompañando la mano derecha de Uke para realizar control de luxación con **Sankyo**. Desarma a Uke aun de pie y, poniéndose delante, desequilibra a Uke desplazándose hacia atrás con el talón del Tambo en el codo de Uke y llevando a éste hasta el suelo boca abajo, donde realiza luxación de **Sankyo** con brazo estirado.
- Uke boca abajo abandona golpeando sobre el *Tatami*.

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. Tori lleva el Tambo en la mano derecha (atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke y ambos se desplazan a la posición de inicio.

4º Ataque:

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), golpea con el tambo de arriba abajo sobre la cabeza de Tori avanzando el pie derecho en **Migi Shizen Tai**. Ataque vertical descendente (*Kiai*).

Defensa:

- Tori avanza cruzando pie derecho, realiza bloqueo con **Hidari Jodan Uke** y proyecta con **Migi Ippon Seoi Nage**.
- Una vez Uke en el suelo, Tori pasa su pie derecho por encima de Uke, bajando rodilla derecha y desarma luxando con **Ashi Gatame**, bajo su rodilla izquierda.
- Uke abandona golpeando sobre el *Tatami*.

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

- Tori y Uke entran en Migui Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo. Tori con el Tambo en mano izquierda (atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke y ambos se desplazan a la posición de inicio.

5º Ataque:

- Uke de frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanza con el pie derecho en Migo Shizen Tai y golpea con el tambo en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori*. Realiza Kiai.

Defensa:

- *Tori* realiza bloqueo con **Morote Uke** y entrando por el interior realiza proyección con **Shiho Nage**.
- Una vez que *Uke* está en el suelo, *Tori* desarma con su mano izquierda y controla el brazo de *Uke* con la rodilla derecha hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el *Tatami*.

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. Tori lleva el Tambo en la mano derecha (atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke y ambos se desplazan a la posición de inicio.

6º Ataque:

- Uke de frente, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), golpea con el tambo en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori* avanzando el pie derecho y quedando en **Migi Shizen Tai (Kiai)**.

Defensa:

- *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke** y girando por el interior realiza **Hidari Kata Ude Kansetsu**, desarmando a *Uke* con la mano izquierda.
- *Uke* abandona con su mano izquierda sobre el costado de *Tori* el cual realiza proyección de **Migi Koshi Nage**.
- Gira a *Uke* boca abajo ayudándose del *Tambo* y realiza **Ude Garami** hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el tatami.

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. Tori lleva el Tambo en la mano izquierda (atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke y ambos se desplazan a la posición de inicio.

7º Ataque:

- Uke de frente a tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante). Ataca con el tambo en **Zig-Zag (dos Kiai)**, sobre la cabeza de *Tori* avanzando el pie derecho y quedando en **Migi Shizen Tai**.

Defensa:

- *Tori* esquiva el primer golpe echándose hacia atrás y bloquea el segundo con **Morote Uke** por el exterior.
Pasa su mano derecha al cuello de *Uke*, por encima del brazo armado y la mano izquierda controla el brazo derecho por el codo, seguido realiza proyección de **Migi O Shoto Otoshi**, desarma con la mano derecha controlando el tambo en la axila.

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

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo. Tori lleva el Tambo en la mano derecha (atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke y ambos se desplazan a la posición de inicio.

8º Ataque:

- Uke de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), ataca con el tambo golpeando del revés, de izquierda a derecha, desde el lado izquierdo de la cabeza de *Uke* a la cabeza de *Tori*, avanzando el pie derecho y quedando en **Migi Shizen Tai (Kiai)**.

Defensa:

- *Tori* se desplaza por su lado izquierdo hacia el exterior de *Uke*, bloqueando con **Morote Uke**, realiza **Waki Gatame** controlando el brazo derecho de Uke.
- Desequilibra avanzando el pie izquierdo y seguido adelanta el derecho pivotando sobre este para realizar **Migi Kote Gaeshi**. Gira la muñeca derecha de *Uke* a **Kuzure Kote Gaeshi**, le pone boca abajo para desarmar y controlar el brazo de *Uke* con la rodilla izquierda.
- *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

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

- Tori y Uke entran en Migí Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo. Tori lleva el Tambo en la mano izquierda (atrás).
- 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. Tori portando el Tambo en su mano izquierda
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Tambo Jitsu No Kata -----

Tanto 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 "Tanto 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 Dach").

1^{er} Ataque:

- *Uke*, frente a *Tori*, retrocede la pierna derecha sacando el Tanto del interior del *Gi*, agarra con la mano izquierda la solapa izquierda de *Tori* y amenaza con la hoja adelante sobre el lateral izquierdo del cuello de *Tori* en posición **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- *Tori* echa la cabeza hacia atrás, a la vez que con la mano izquierda bloquea el antebrazo de *Uke* y la derecha agarra la muñeca derecha, seguido avanza un paso en diagonal con el pie izquierdo y realiza **Hidari Waki Gatame**, en **Jigo Tai**.
- Desarma con la mano derecha (*Nikyo hacia adelante*).
- *Uke* abandona en pierna izquierda de *Tori*.

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

- *Tori* y *Uke* entran en *Hidari Zenkutsu Dach* (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo. *Tori* con el Tanto en la mano derecha (hoja atrás).
- *Uke* abandona la posición de *Zenkutsu Dach*, 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tanto a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

2^o Ataque:

- *Uke*, frente a *Tori*, con el Tanto en la mano derecha (hoja atrás) pasa al costado derecho de *Tori*, sujeta el hombro derecho con la mano izquierda y amenaza con el cuchillo (hoja adelante) el costado derecho de *Tori* en posición **Hidari Shizen Tai** (posición natural con pierna izquierda adelantada).

Defensa:

- *Tori* gira avanzando el pie izquierdo y con su brazo derecho desvía el brazo armado hacia la axila de *Uke*, seguido abraza a *Uke*, pegando su cabeza al brazo de *Uke* y le proyecta de **Migu Harai Goshi**.
- Controlando el brazo armado por la muñeca con la mano izquierda, gira a *Uke* boca abajo colocando la rodilla derecha sobre el omoplato derecho y desarma con la mano derecha (*Kuzure Kote Gaesi hacia abajo*), mirando hacia los pies de *Uke*.
- *Uke* abandona golpeando sobre el tatami.

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

- *Tori* y *Uke* entran en *Migu Zenkutsu Dach* (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo. *Tori* con el Tanto en la mano izquierda (hoja atrás).
- *Uke* abandona la posición de *Zenkutsu Dach*, 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tanto a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

3^{er} Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), realiza puñalada circular al costado izquierdo (*Kiai*), con la hoja adelante y avanzando el pie derecho en posición **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori bloquea adsorbiendo, dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano derecha con la palma hacia delante sobre el brazo armado.
- Realiza **Ude Gatame** y desequilibra a Uke hacia delante hasta el suelo, donde desarma con la mano derecha (*Kuzure Kote Gaesi hacia abajo*) y controlándole con rodilla izquierda a los riñones y derecha al cuello.
- Uke abandona sobre el tatami.

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. Tori con el Tanto en la mano derecha (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.

4^o Ataque:

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), realiza puñalada circular al costado izquierdo (*Kiai*) con la hoja adelante y avanzando el pie derecho en posición **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, bloquea extendiendo el brazo izquierdo y agarra la muñeca derecha con mano derecha, desequilibra pasando el brazo de Uke hacia delante y realiza **Ikkyo** para llevar a Uke al suelo. Recoge el brazo derecho de Uke para realizar **Gokio** y desarmar.

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. Tori con el Tanto en la mano izquierda (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.

5º Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), realiza corte de arriba abajo con la hoja hacia adelante y avanzando pie derecho en posición **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori bloquea con **Hidari Jodan Uke** avanzando la pierna derecha y proyecta de **Migi Ippon Seoi Nage**.
- Seguido gira a Uke boca abajo con la rodilla derecha sobre omóplato derecho, desarma con la mano derecha (*bloqueando con mano izquierda la muñeca derecha contra la rodilla izquierda de Tori, realizando Kuzure Kote Gaesi hacia abajo hoja hacia atrás*), mirando hacia los pies.
- Uke abandona sobre el tatami.

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

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo. Tori con el Tanto en la mano derecha (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.

6º Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), realiza corte de arriba abajo con la hoja hacia adelante avanzando el pie derecho en posición **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori se desplaza dando un paso hacia su derecha haciendo **Sugi Ashi** a la vez que bloquea con **Hidari Shuto Uke** y golpea la cara de Uke con **Teisho Uchi (Kiai)**.
- Proyecta con **Migi O Shoto Otoshi**. Gira a Uke boca abajo y controlándole con rodilla izquierda a los riñones y derecha al cuello Uke (*bloqueando con mano izquierda la muñeca derecha contra la rodilla izquierda de Tori, Kuzure Kote Gaesi hacia abajo hoja hacia atrás*).
- Uke abandona sobre el Tatami.

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

- Tori y Uke entran en Migí Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo. Tori con el Tanto en la mano izquierda (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.

7º Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante), intenta pinchar de bajo a arriba (*Kiai*) con la hoja hacia adelante y avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori se desplaza hacia adentro dando un paso con su pie derecho en diagonal en **Sugi Ashi**, y realiza un bloqueo con **Gedan Juji Uke**.
- Con la mano derecha por arriba realiza **Ude Garami** llevando a Uke en giro al suelo. Desarma con la mano derecha (*mano izquierda sobre el muslo derecho de Tori, Kuzure Kote Gaesi con la hoja hacia atrás*), apoyando rodilla izquierda en riñones y la rodilla derecha en el cuello.
- Uke abandona sobre el *Tatami*.

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

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo. Tori con el Tanto en la mano derecha (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.

8º Ataque:

- Uke frente Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (posición natural con pierna derecha adelantada) y ataca en Zig-Zag con la hoja hacia atrás. El primer ataque a cortar en el cuello y el segundo a pinchar la base del cuello (*Kiai*) avanzando el pie derecho **Migi Shizen Tai** (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori se desplaza dando un paso primero hacia atrás con el pie derecho y ante el segundo ataque se vuelve a desplazar, esta vez con el pie izquierdo hacia adelante, realizando bloqueo de **Morote Uke**, seguido pasa la mano izquierda rodeando el cuello hasta agarrar la solapa derecha de Uke, y la mano derecha controla la muñeca del brazo armado.
- Tori realiza desplazamiento de **Migi Ushiro Sabaki** para realizar **Mune Gatame** y proyecta con **Hidari Ko Shoto Gari**. Gira boca abajo a Uke realizando **Kuzure Kote Gaeshi** con la mano derecha, desarma con la mano izquierda y controlando con las dos rodillas sobre Uke.
- Uke abandona sobre el tatami.

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

- Tori y Uke entran en Migí Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo. Tori con el Tanto en la mano izquierda (hoja atrás).
- 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.
- Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.
- Uke se guarda el Tanto en el Gi.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Tanto Jitsu No Kata -----