

Katame 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 "Katame 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").

1er Ataque:

- Uke, de frente, avanza con el pie derecho realizando estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza con puño contrario en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori realiza **Kakete Uke** (bloqueo con agarre), con la mano izquierda a la muñeca derecha de Uke, produciendo desequilibrio de este.
- Tori realiza **Migi Mae Mawari Sabaki** (giro de 180º grados hacia delante por la derecha), cogiendo con la mano izquierda por arriba la mano derecha de Uke y la mano derecha por debajo.
- Tori realiza **Kote Gaeshi** con las dos manos.
- Finaliza la técnica con control de **Kote Gaeshi** en el suelo, colocando el pie derecho bajo la axila derecha, hasta el abandono de Uke. Tori permanece en **Shiko Dachi** (posición de equilibrio, postura a caballo).

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

- Uke se pone en pie.
- Ambos entran en Hidari Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- 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, avanza con pie izquierdo realizan estrangulación al cuello con la mano izquierda y amenaza con puño contrario en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori agarra la muñeca izquierda de Uke con las dos manos, desequilibrando hacia atrás en la diagonal izquierda de Uke, colocándose Tori en posición **Jigotai** (doble ancho de los hombros).
- Tori desplaza a Uke en avanzando en **Tsugi Ashi** (un pie sigue al otro) y controlando en **Migi Waki Gatame**. Uke abandona sobre la pierna derecha de Tori.

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

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna derecha delante).
- 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.
- Uke se desplaza al lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.

3er Ataque:

- Uke, por el costado derecho de Tori, avanza con el pie derecho y agarra la muñeca derecha con su mano derecha. Con la mano izquierda realiza amenaza con el puño en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori realiza **Hidari Mae Mawari Sabaki** (giro de 180º grados hacia delante por la izquierda), produciendo desequilibrio de Uke.
- Tori gira hacia el exterior y metiendo la mano izquierda por el interior envolvemos brazo derecho de Uke, realizando **Ude Gatame**.
- Con el control de la muñeca de Uke en la parte interior del codo, Tori en **Jigotai** (doble ancho de los hombros) lleva a Uke al suelo, donde Uke debe apoyar la rodilla derecha y abandonar golpeando sobre el tatami.

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

- Ambos entran en Hidari Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- 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 se desplaza al lateral derecho de Tori.

4º Ataque:

- Uke, por el costado derecho de Tori, avanza con el pie izquierdo y agarra la muñeca derecha con mano izquierda. Con la mano derecha amenaza con el puño en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori realiza un paso hacia atrás con el pie derecho por el exterior de Uke controlando con **Nikyo**, mano izquierda en la mano izquierda de Uke y mano derecha en el codo. Tori tiene que haberse colocado en posición **Jigotai**.
- Tori desequilibra y lleva a Uke al suelo, dónde Uke debe apoyar la rodilla derecha y abandonar sobre el tatami.

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

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna derecha delante).
- 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 se sitúa en el lado derecho de Tori.
- Uke se desplaza a la espalda de Tori, avanzando pierna derecha primero.

5º Ataque:

- Uke, por la espalda de Tori, avanza con el pie derecho en posición **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante) y agarra de ambas muñecas de Tori,

Defensa:

- Tori retrocede su pierna izquierda, baja el centro de gravedad golpeando con el codo izquierdo en el antebrazo izquierdo de Uke.
- Tori realiza **Hidari Mae Mawari Sabaki** (giro de 180º grados hacia delante por la izquierda) controlando con mano derecha la muñeca derecha de Uke. Con la mano izquierda controla el codo izquierdo de Uke, empujando para desequilibrar.
- Tori sigue girando sobre pie izquierdo, realiza **Ikkyo** sobre el brazo derecho de Uke hasta llevarle al suelo boca abajo.
- Tori controla a Uke en el suelo con la rodilla izquierda sobre el omoplato derecho y realiza **Te Gatame** al brazo derecho hasta el abandono de Uke golpeando sobre el tatami.

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

- Ambos entran en Hidari Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- 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 se sitúa en la espalda de Tori.

6º Ataque:

- Uke, por la espalda de Tori, avanza con el pie izquierdo en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y agarra de ambas muñecas de Tori,

Defensa:

- Tori retrocede su pierna derecha, baja centro de gravedad golpeando con el codo derecho en el antebrazo derecho de Uke.
- Suelta la mano derecha, realiza **Migi Mae Mawari Sabaki** (giro de 180º grados hacia delante por la derecha) controlando con la mano derecha la mano izquierda de Uke.
- Tori, girando sobre el brazo izquierdo de Uke por el exterior, realiza **Kote Gaeshi** sobre la mano izquierda de Uke.
- Gira a Uke boca abajo controlándole en el suelo con un movimiento de **Kuzure Kote Gaeshi**.
- Controla a Uke con la rodilla derecha sobre el antebrazo, hasta el abandono de Uke contra el tatami.

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

- Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi retrocediendo (guardia abierta con pierna derecha delante).
- 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 se sitúa en la espalda de Tori.
- Uke se desplaza al lado izquierdo de Tori, avanzando pierna derecha primero.

7º Ataque:

- Uke, por el costado izquierdo de Tori, avanza con el pie derecho y agarra la muñeca izquierda con su mano derecha. Con la mano izquierda realiza amenaza con el puño en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori da un paso con su pie izquierdo colocándolo detrás de Uke.
- Alejándose del puño izquierdo, golpea con codo izquierdo el antebrazo derecho de Uke, controlando con la mano derecha la muñeca derecha de Uke.
- Colocándose al costado derecho de Uke, por el exterior, realiza **Shoto Kanuki Gatame**.
- Uke abandona en el hombro izquierdo de Tori.

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

- Tori y Uke entran en **Migi Zenkutsu Dachi** retrocediendo (guardia abierta con pierna derecha delante).
- 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 se desplaza al lateral izquierdo de Tori.

8º Ataque:

- Uke, por el costado izquierdo de Tori, avanza con el pie izquierdo y agarra la muñeca izquierda con su mano izquierda. Con la mano derecha realiza amenaza con el puño en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori da un paso hacia delante con el pie izquierdo haciendo **Mae Hidari Mawari Sabaki** (giro de 180º grados hacia delante por la izquierda), controlando con la mano derecha la muñeca izquierda de Uke.
- Realiza **Sankyo** pasando por debajo.
- Tori retrocede llevando boca abajo a Uke, terminando en **Sankyo** brazo estirado.
- Uke abandona golpeando contra 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** retrocediendo (guardia abierta con pierna derecha delante).
- 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 se sitúa en el lado izquierdo de Tori.
- Uke se desplaza frente de Tori. avanzando pierna derecha primero.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Katame Jitsu No Kata -----