

Amarillo (5º kyu)



<u>KIHON</u> <u>(FUNDAMENTOS)</u>	Rei:	<ul style="list-style-type: none"> · Za Rei · Ritsu Rei
	Shisei:	<ul style="list-style-type: none"> · Seiza · Choku Ritsu · Shizen Tai · Jigo Tai · Shiko Dachi · Zenkutsu Dachi
	Shintai:	<ul style="list-style-type: none"> · Tsugi Ashi · Ayumi Ashi · Tai Sabaki
	Kumikata	
	Ukemi:	<ul style="list-style-type: none"> · Ushiro Ukemi · Yoko Ukemi · Mae Ukemi · Mae Mawari Ukemi
<u>ATEMI WAZA</u> <u>(GOLPES)</u>	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none"> · Mae Tsuki · Oi Tsuki · Gyaku Tsuki
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none"> · Mae Geri · Oi Geri
<u>UKE WAZA</u> <u>(BLOQUEOS)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Gedan Barai · Soto Uke · Uchi Uke 	
<u>NAGE WAZA</u> <u>(PROYECCIONES)</u>	Ashi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · O Soto Otoshi
	Koshi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Uki Goshi · Koshi Guruma
<u>KATAME WAZA</u> <u>(CONTROLES)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Ikkyo · Kote Gaeshi 	
<u>NE WAZA</u> <u>(SUELO)</u>	Posiciones básicas:	<ul style="list-style-type: none"> · Kesa · Kami · Yoko · Tate
<u>BUNKAI</u> <u>(APLICACIÓN)</u>	Mano a mano en 360º	
	Defensa en 360º contra:	<ul style="list-style-type: none"> · Empujones · Agarres · Estrangulaciones
<u>KATA</u>	Tsuki 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)

REI

Es el saludo, una tradición en Jiu-Jitsu que es muy importante conservar. El saludo es una expresión de respeto y gratitud hacia el oponente que nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra técnica. En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección.

El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción. El saludo se puede hacer desde posición de pie ó arrodillado. El saludo arrodillado es el más ceremonioso de los dos.

No sólo hacemos el saludo hacia otras personas (Profesor, compañeros, árbitros...) sino también a lugares, objetos y símbolos (foto del Maestro Jigoro Kano, banderas, Tatami...).

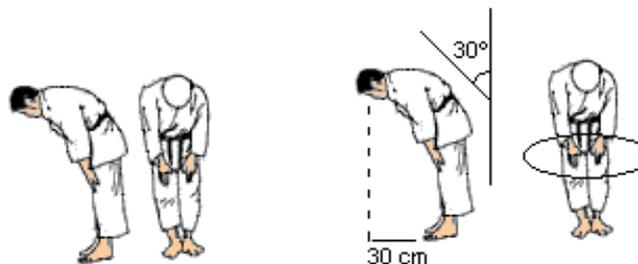
Ritsu Rei

(Saludo de pie)

Para realizar el saludo de pie (Ritsu rei), se parte de la posición Choku ritsu (talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente)



y se inclina el tronco hacia delante hasta formar un ángulo de 30º aproximadamente, pasando las manos de estar en el lateral de las piernas a situarse por encima de las rodillas, pegadas a la cara anterior de los muslos.



(detalles)

Después de una breve pausa (más ó menos una inspiración-expiración), volvemos a la posición erguida.



Za Rei

(Saludo de rodillas)

Para realizar el saludo de rodillas (Za rei), partimos de la posición Choku ritsu



y deslizamos el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y, flexionando la rodilla derecha,



colocamos la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho.



A continuación, desplazamos el pie derecho hacia atrás y colocamos la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda



y, a continuación, estiramos los dedos de los pies hacia atrás, colocando el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo

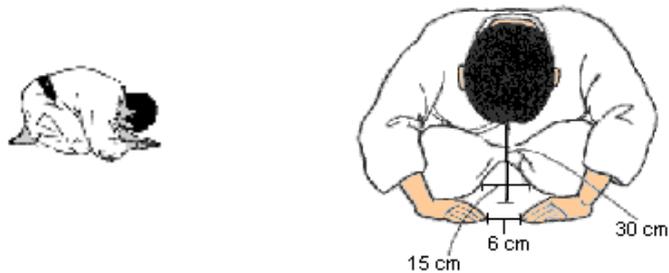


y nos sentamos sobre los talones.

Las manos las colocamos sobre los muslos, ligeramente inclinadas hacia el interior y con los dedos juntos y rectos. El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y las rodillas separadas aproximadamente dos puños de distancia interior.



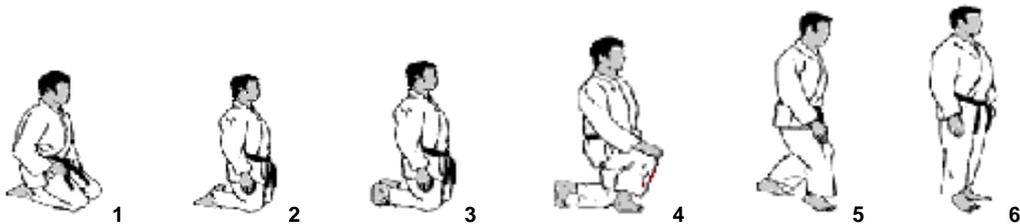
Desde esta posición (Seiza), colocamos las manos sobre el tatami, a unos diez centímetros delante de las rodillas, y flexionamos los brazos, inclinando el tronco unos 30º aprox. y bajando un poco la cabeza, sin levantar las caderas.



Después de una ligera pausa, nos colocamos otra vez erguidos.



Para ponernos de pie realizamos el proceso inverso.



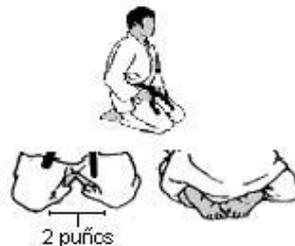
SHISEI

Son las posturas que adoptamos cuando practicamos Jiu-Jitsu y tienen gran importancia ya que nos permiten realizar los ataques y defensas con mayor eficacia.

Seiza

(Posición sentado de rodillas)

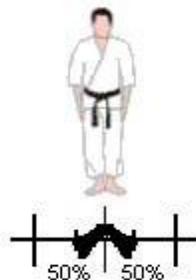
En esta postura, sentado de rodillas las caderas descansaran sobre los talones. Las rodillas estarán separadas por la anchura de dos puños, aproximadamente y los dedos de los pies estirados y cruzados uno sobre otro, el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo.



Choku Ritsu

(Posición talones juntos)

Talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente. Esta posición se utiliza para realizar el saludo de pie (*Ritsu-Rei*).



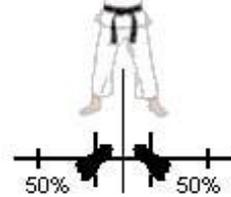
Shizen Tai

(Postura natural)

Es una postura erguida, relajada, con una separación de los pies aproximada a la anchura de los hombros, con el peso repartido al 50% en las dos piernas, el tronco descansando sólidamente, pero sin tensión sobre las caderas, los brazos extendidos a los lados del cuerpo de forma relajada, la cabeza recta.

Es una posición que permite iniciar acciones inmediatas libremente en cualquier dirección.

Esta postura se puede realizar con la pierna derecha adelantada (Migi shizen tai) o con la pierna izquierda adelantada (Hidari shizen tai).

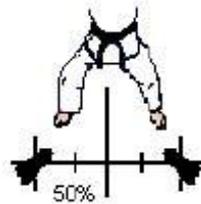


Jigo Tai

(Postura natural)

Es una postura defensiva contra proyecciones, se procura bajar el centro de gravedad del cuerpo, para lo cual, se abren las piernas aproximadamente el doble de la posición *Shizen tai*, se baja la cadera, doblando las rodillas, repartiendo el 50% en cada pierna.

Esta postura también se puede realizar por la derecha (Migi jigo tai) o por la izquierda (Hidari jigo tai) y debemos mantenerla por poco tiempo ya que, además de ser más cansada, nos resta velocidad y movilidad en nuestras acciones y puede llegar a ser fácil para nuestro rival derribarnos, ya que, aunque es una postura buena para defender algunas técnicas (cadera, brazo), es muy inestable para defender otras (pierna, sutemi).



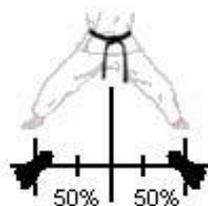
Shiko Dachi

(Postura de Sumo)

En esta postura las piernas están separadas el doble del ancho de los hombros, con los pies mirando a 45º grados hacia afuera, las rodillas dobladas en la vertical del dedo gordo de cada pie, haciendo presión hacia afuera. Tensamos el abdomen y mantenemos la espalda recta. Los glúteos están contraídos y la pelvis proyectada al frente y hacia arriba.

Es una posición de fuerza para realizar ataques o defensas hacia los laterales en aplicación de *Atemis*.

Puede realizarse con la pierna derecha adelantada (Migi) o con la pierna izquierda adelantada (Hidari).



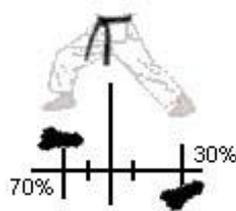
Zenkutsu Dachi

(Postura adelantada)

Tiene una longitud de unos dos anchos de hombros y una anchura aproximada a un ancho de hombros del ejecutor. El peso del cuerpo se reparte de forma que aproximadamente el 70% del mismo recae sobre la pierna adelantada y el 30% restante sobre la atrasada. En esta posición la espalda se mantiene firmemente sobre la cadera y perpendicular al suelo. La rodilla adelantada está flexionada y se sitúa directamente encima del pie, el cual apunta hacia el frente. La pierna atrasada está estirada. El pie atrasado se dirige hacia el frente tanto como sea posible.

Ampliamente utilizada tanto en ataque como en defensa. Correctamente ejecutada, "clava" el cuerpo en el suelo. Es una magnífica posición de fuerza para ataques y paradas frontales.

Puede realizarse con la pierna derecha adelantada (Migi) o con la pierna izquierda adelantada (Hidari).



SHINTAI

Son las formas de caminar en Jiu-Jitsu, los desplazamientos.

“El movimiento hacia delante, hacia atrás y hacia los lados se llama *shintai*”. Lógicamente, este movimiento es muy diferente de aquel que se realiza en circunstancias normales, puesto que está influenciado por la aplicación en el combate. El *Shintai* necesita una larga práctica para su aprendizaje y dominio. A través de una progresiva interiorización, el practicante va a adquirir la habilidad para desplazarse rápida y fluidamente, a la vez que mantiene su equilibrio en condiciones óptimas.

La forma de desplazarse se llama **Suri Ashi** (deslizar la punta de los pies para apoyar finalmente el talón).

Es la forma habitual de desplazarse, en la que los pies se “deslizan” manteniendo una mínima distancia respecto al suelo, con el objetivo de permitir un rápido apoyo y el consiguiente reequilibrio. Este desplazamiento se realiza de tal modo “que tan sólo sea posible pasar un fino papel entre la planta del pie y el *Tatami*. No se levantarán las rodillas. Es decir, avanzamos impulsando las piernas con las caderas”.

Durante los desplazamientos en *Suri Ashi*, el peso del cuerpo recae fundamentalmente en la parte anterior e interna (*Sekito*) de la planta del pie, para así mantener una óptima estabilidad y permitir movimientos rápidos y fluidos. Con este fin, no se deben dar pasos demasiado amplios, juntar los pies, ni tampoco concentrar el peso del cuerpo sobre una sola pierna. Apoyando punta del pie y talón posteriormente, casi al unísono.

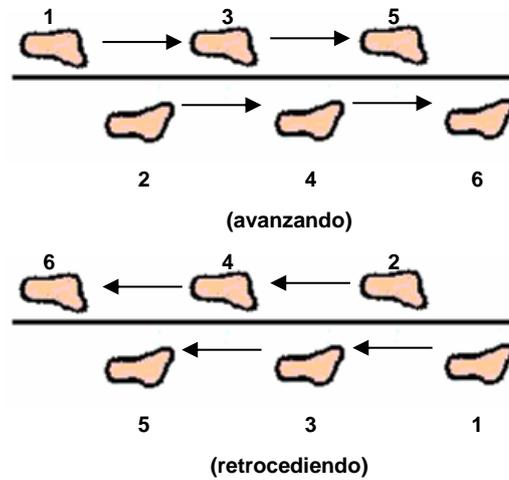
La forma más fácil de atacar a Uke es cuando se mueve, cuando se está desplazando y su centro de gravedad está variando, por lo que es de gran importancia aprender a desplazarnos bien, tanto para realizar ataques como para defenderlos.

En Jiu-Jitsu hay dos tipos de desplazamientos básicos:

Ayumi Ashi

(Alternando los pies, es decir, la forma habitual de caminar)

Son desplazamientos en los que los pies se cruzan, como sucede al caminar. Suele realizarse en aquellos momentos en los que no existe una cercanía física de un contrario, y el hecho de cruzar los pies no supone asumir el riesgo de perder el equilibrio.



Tsugi Ashi

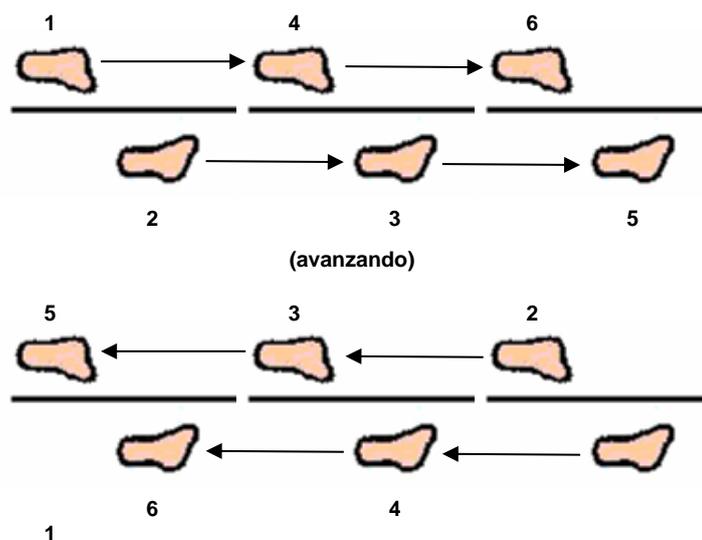
(Siguiendo un pie siempre al otro, sin rebasarlo, ya sea hacia delante, hacia atrás o lateral)

Debemos tener en cuenta a la hora de desplazarnos en Tsugi-Ashi si estamos en una posición baja y abierta, o cerrada.

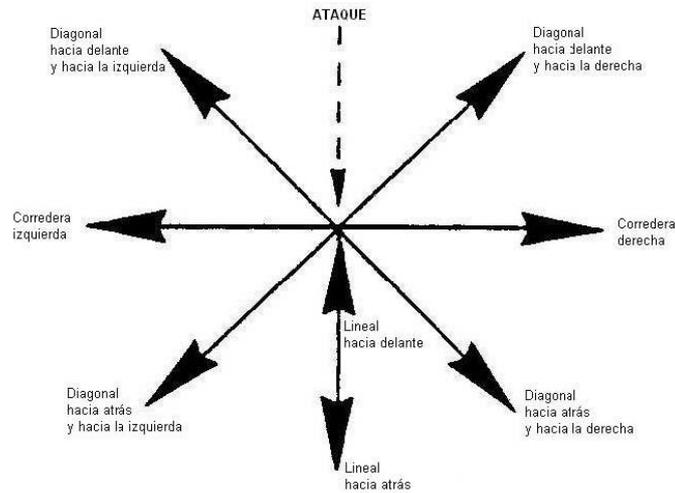
Dependiendo de estas características, a la hora de desplazarnos usaremos el pie adelantado o atrasado primero.

- Si nos encontramos en Zenkutsu Dachi y queremos avanzar hacia delante, primero usaremos el pie atrasado y después el adelantado.
- Si nos encontramos en Shizen Tai y queremos ir hacia atrás, primero usaremos el pie atrasado.

Todo esto nos permite estar en equilibrio el mayor tiempo posible.



Ante un ataque en espacio y tiempo los desplazamientos se usan para esquivar el ataque y situarse así en un lugar más propicio para realizar la defensa. Este tipo de desplazamientos (ya sea en Tsugi Ashi o en Ayumi Ashi) son las correderas, las diagonales y los desplazamientos lineales.



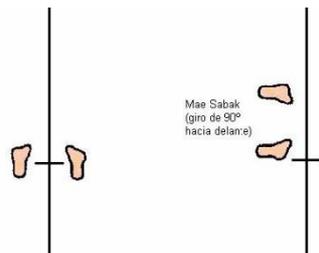
Tai Sabaki

(Movimiento del cuerpo, desplazamiento en círculo)

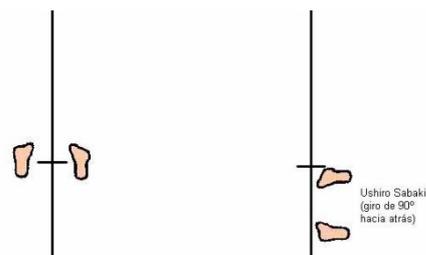
Es el movimiento circular del cuerpo que realizamos al atacar o defender con técnicas de Judo/Jiu-Jitsu. Es muy importante hacer estos giros con fluidez y velocidad y manteniendo nuestro equilibrio, ya que nos dará una gran efectividad sobre nuestros rivales en nuestro trabajo de Judo/Jiu-Jitsu.

Dependiendo del giro que efectuemos, se pueden clasificar los Tai sabaki en:

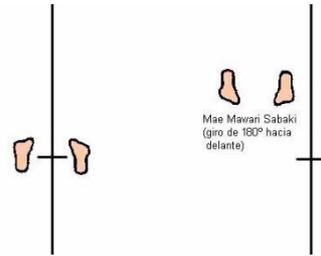
- **Mae sabaki** (giro de 90º hacia delante Migi o Hidari)



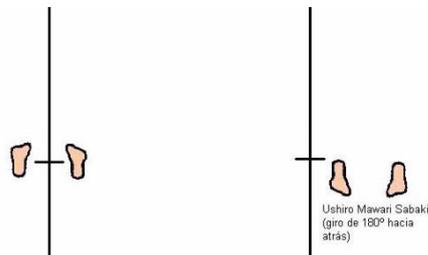
- **Ushiro sabaki** (giro de 90º hacia atrás Migi o Hidari)



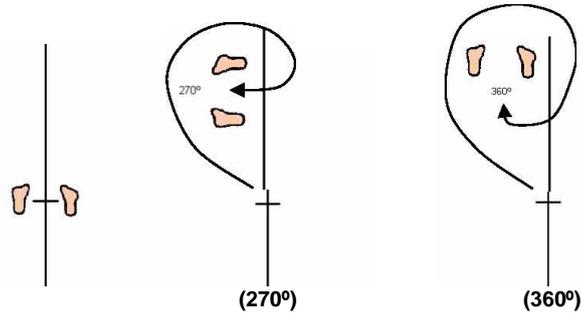
- **Mae mawari sabaki** (giro de 180º hacia delante Migi o Hidari)



- **Ushiro mawari sabaki** (giro de 180º hacia atrás Migi o Hidari)



Aunque para realizar algunas técnicas se puede ampliar el ángulo del Tai Sabaki en 270º o 360º.

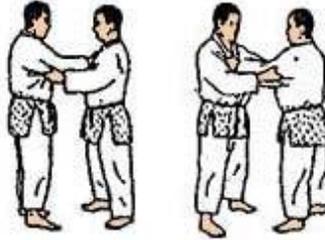


En Tai Sabaki se sombra Migi o Hidari según el pie que se avance o se retrase (no según hacia donde se gire).

KUMIKATA

Para la realización de las proyecciones es necesario, es lo que llamamos Kumikata.

Dependiendo de la morfología de cada persona y de la del oponente, se pueden variar estas formas de agarrar, pero conviene realizar la forma básica (solapa con una mano y manga con la otra) para controlar bien el cuerpo de Uke.



Es conveniente también agarrar con el cuerpo erguido y sin poner fuerza en los hombros, ya que nos resta eficacia en la velocidad y coordinación de nuestros movimientos.

Según sean nuestras técnicas, podemos agarrar las dos solapas, las dos mangas, la parte posterior del cuello del gi de Uke, etc.

Como regla general, la mano que agarra la solapa realiza un trabajo de TSURITE, es decir marca el desequilibrio sobre Uke tirando, empujando o levantando, mientras que la mano que agarra la manga hace un trabajo de HIKKITE, es decir marca la dirección de ese desequilibrio, aunque también colabora como es lógico, en acentuarlo.

Al realizar una técnica, las dos manos que agarran efectúan un trabajo coordinado (al igual que el resto del cuerpo) con el mismo objetivo: derribar a Uke, pero cada una de ellas hacen su trabajo específico: TSURITE o HIKKITE.

UKEMI

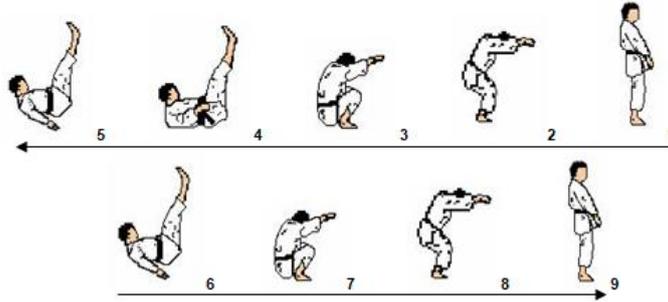
Son las formas de caer sin sufrir daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudarán a progresar técnicamente, ya que no se tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así se estará libre de rigidez, permitiendo atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad.

Las tres características más importantes de Ukemi son:

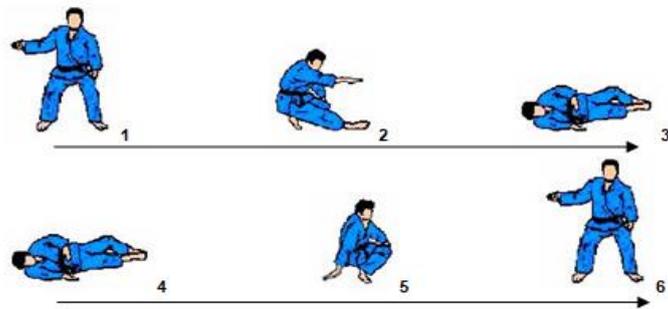
- **Distancia:** acortando la distancia de impacto con el suelo (razón del grosor y mullido del tatami), se amortigua el golpe.
- **Superficie de contacto:** al separar los brazos del cuerpo, aumentamos la superficie de contacto con el tatami, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo, al golpear con los brazos, estamos evitando que las vibraciones producidas por ese choque de nuestro cuerpo con el tatami se transmitan a nuestro cerebro.
- **Acción de giro o rueda:** es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que, si cae tenso y estirado completamente, se produce un impacto mucho más fuerte.

Conviene preparar la caída recogiendo la cabeza y utilizando el balanceo de las piernas estiradas, para equilibrar la parte superior de nuestro cuerpo. Si se doblan las piernas al caer, se modifica el peso que sube a la cabeza y podemos golpear con ésta en el tatami. Existen cuatro formas de caer en Jiu-Jitsu:

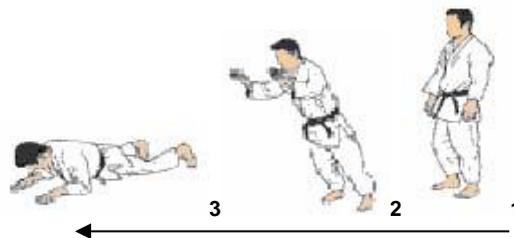
Ushiro Ukemi
(Caída hacia atrás)



Yoko Ukemi
(Caída de costado)
(Migi o Hidari)



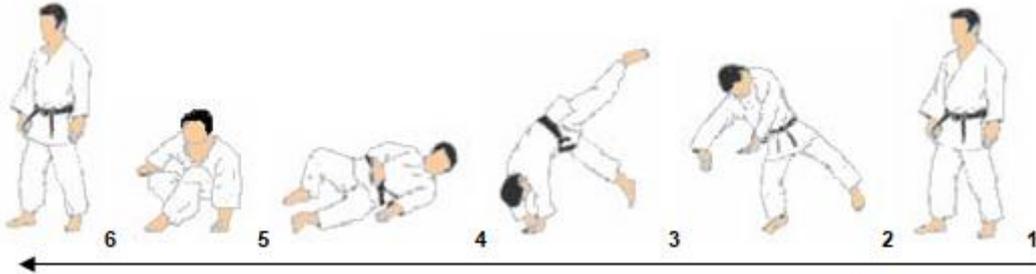
Mae Ukemi
(Caída hacia adelante)



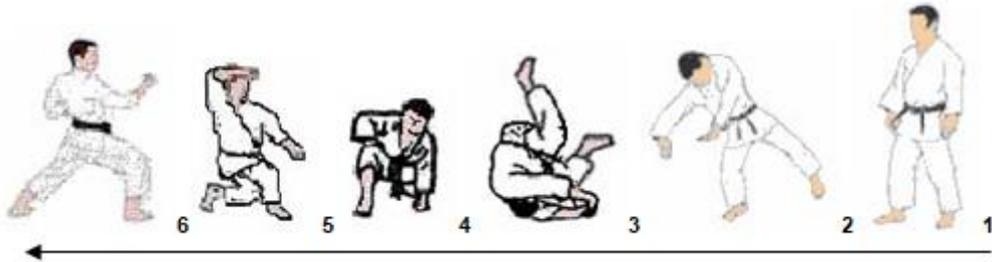
Mae Mawari Ukemi
(Caída circular al frente)

También llamada **Zempo Kaiten Ukemi** (Caída hacia delante rodando).

a)



b)



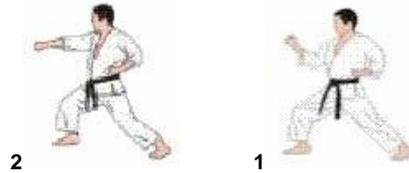
Conviene empezar a practicar con caídas lentas y a poca altura, para terminar, poco a poco, haciendo estas caídas desde posición de pie, y más adelante en desplazamientos, proyectados por un compañero, etc.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR

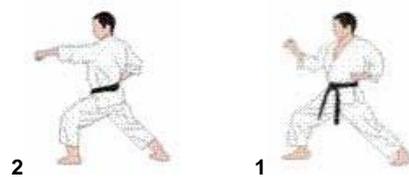
Mae Tsuki

Puñetazo frontal, con el brazo que está adelantado.



Oi Tsuki

Puñetazo frontal, avanzando la misma pierna.



Gyaku Tsuki

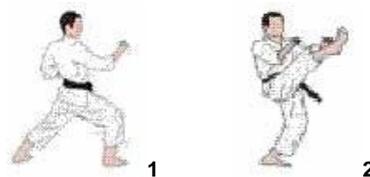
Puñetazo frontal, con el brazo que está atrasado.



TREN INFERIOR

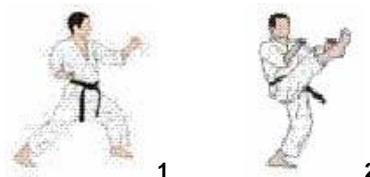
Mae Geri

Patada frontal, con la pierna adelantada.



Oi Geri

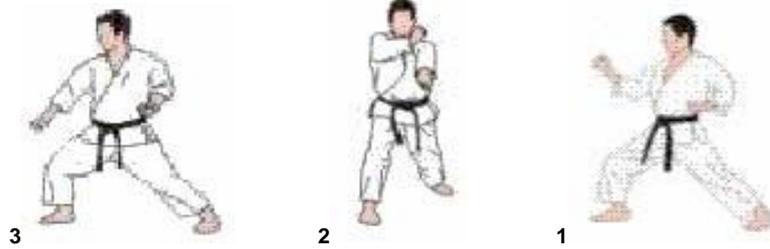
Patada frontal, con la pierna atrasada.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

GEDAN BARAI

Bloqueo con el lateral externo del antebrazo y el brazo hacia abajo.



SOTO UKE

Bloqueo con el lateral externo del antebrazo.



UCHI UKE

Bloqueo con el lateral interno del antebrazo.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA

O Soto Otoshi

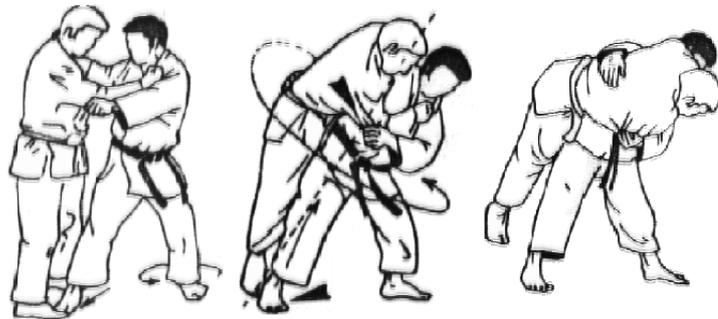
Gran desplome por el exterior.



KOSHI WAZA

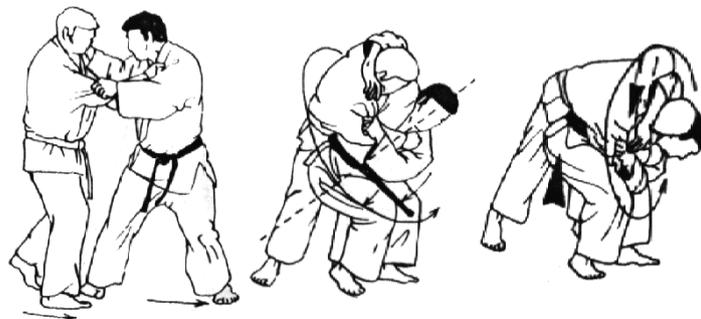
Uki Goshi

Cadera flotante.



Koshi Guruma

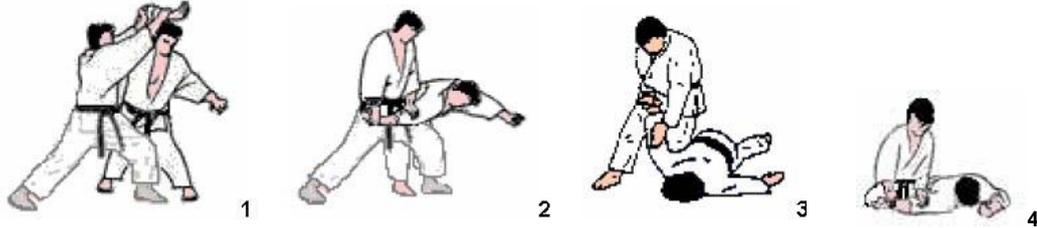
Rueda por la cadera.



KATAME WAZA (CONTROLES)

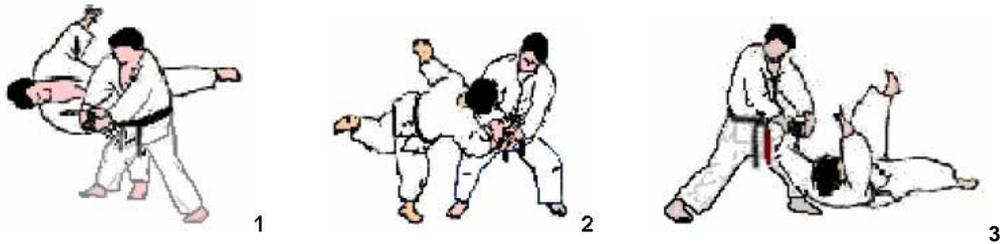
IKKYO

Primer principio. Inmovilización del brazo en el codo.



KOTE GAESHI

Torsión de la muñeca hacia el exterior.



(detalle)

NE WAZA (SUELO)

POSICIONES BÁSICAS

Posiciones de inmovilización, sin coger, solamente pesando.

Kesa

Posición de inmovilización sobre tres puntos, en bandolera.



Kami

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, por la cabeza.



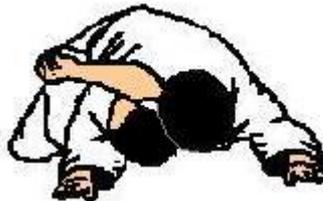
Yoko

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, por el lateral.



Tate

Posición de inmovilización sobre cuatro puntos, a caballo.



BUNKAI (APLICACIÓN)

MANO A MANO EN 360º:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques de cualquier tipo (agarres, empujones, estrangulaciones, abrazos, atemis...), provenientes desde cualquier ángulo (de frente, por los laterales, por la espalda...), y de forma alternativa con un compañero (primero uno y luego el otro).

El trabajo se realizará de una forma dinámica, aumentando la velocidad y la dificultad de los ataques, conforme se vaya progresando.

Ejemplo:

Uke ataca por el frente, Tori responde (con una sola técnica o encadenando varias). Tori ataca por el lado derecho, Uke responde (con una sola técnica o encadenando varias).

Así sucesivamente uno y otro con ataques realizados desde cualquier ángulo.

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).

DEFENSA EN 360º CONTRA: Empujones, Agarres, Estrangulaciones

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra empujones, agarres y estrangulaciones (de cualquier tipo: con una mano, con dos manos, empujando, atrayendo...) provenientes desde cualquier ángulo (de frente, por los laterales, por la espalda...).

Ejemplos de ataques:

- Empujón desde el frente con una mano.
- Agarre a las dos muñecas por la espalda.
- Estrangulación con dos manos por el lado derecho.
- Agarre a la solapa derecha desde el frente.
- Etc.

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

Tsuki 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 "Tsuki 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:

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

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Se desplaza hacia la izquierda por el exterior en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante) y bloquea con **Migi Shuto Uke**.
- Realiza **Hidari Gyaku Tsuki** al costado derecho (Chudan – altura media, con 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, avanza con el pie izquierdo realizando estrangulación al cuello con la mano izquierda (la mano toca cuello, con Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Se desplaza hacia la derecha por el exterior en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloquea con **Hidari Shuto Uke**.
- Hace **Migi Gyaku Tsuki** al costado izquierdo (Chudan – altura media, con 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.
- Uke se desplaza hacia el lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.

3º Ataque:

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

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Realiza un desplazamiento con el pie derecho avanzando, saliendo al exterior con **Tai Sabaki** (desplazamiento en giro) y se coloca en **Migi Zenkutsu Dachi**, bloqueando con **Migi Shuto Uke**.
- Golpea con atemi **Hidari Gyaku Tsuki** al costado derecho (Chudan – altura media, con 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 se desplaza al lateral derecho de Tori.

4º Ataque:

- Uke, por el costado derecho de Tori, avanza el pie izquierdo realizando estrangulación al cuello con la mano izquierda (la mano toca cuello, Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Desplaza el pie derecho hacia atrás saliendo al exterior y realiza **Migi Nagashi Uke** en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** con bloqueo de **Hidari Shuto Uke**.
- Golpea atemi **Migi Gyaku Tsuki** al costado izquierdo (Chudan – altura media, con 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 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 el pie derecho realizando estrangulación al cuello con la mano derecha (la mano toca cuello, con Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Realiza **Tai Sabaki** (desplazamiento en giro) hacia la derecha por el exterior del brazo de Uke, colocándose en posición **Migi Zenkutsu Dachi** y bloqueando con **Migi Shuto Uke**.
- Golpea atemi **Hidari Gyaku Tsuki** al costado derecho (Chudan – altura media, Kiai).

Tori y Uke se colocan en posición **Migi 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 se sitúa en la espalda de Tori.

6º Ataque:

- Uke, por la espalda de Tori, avanza el pie izquierdo realizando estrangulación al cuello con la mano izquierda (la mano toca cuello, con Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Realiza Tai Sabaki (desplazamiento en giro) hacia la izquierda por el exterior del brazo de Uke, colocándose en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueando con **Hidari Shuto Uke**.
- Golpea atemi **Migi Gyaku Tsuki** al costado derecho (Chudan – altura media, 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 se sitúa en la espalda de Tori.
- Uke se desplaza al lado izquierdo de Tori, avanzando la pierna derecha primero.

7º Ataque:

- Uke, por el costado izquierdo de Tori, avanza el pie derecho realizando estrangulación al cuello con la mano derecha (la mano toca cuello, Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Desplaza el pie izquierdo hacia atrás saliendo al exterior, realiza **Hidari Nagashi Uke** en posición **Migi Zenkutsu Dachi** y bloquea con **Hidari Shuto Uke**.
- Golpea atemi **Hidari Gyaku Tsuki** al costado izquierdo (Chudan – altura media, 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 se desplaza al lateral izquierdo de Tori.

8º Ataque:

- Uke, por el costado izquierdo de Tori, avanza el pie izquierdo realizando estrangulación al cuello con la mano izquierda (la mano toca cuello, Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Realiza un desplazamiento con el pie izquierdo avanzando, saliendo al exterior realiza **Tai Sabaki** (desplazamiento con giro) colocándose en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** y realiza bloqueo de **Hidari Shuto Uke**.
- Golpea atemi **Migi Gyaku Tsuki** al costado izquierdo (Chudan – altura media, 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 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 Tsuki Jitsu No Kata -----