

Verde (3^{er} kyu)



<u>KIHON</u> <u>(FUNDAMENTOS)</u>	Niveles de ataque y defensa:	<ul style="list-style-type: none"> · Jyodan · Chudan · Gedan
	Shisei:	<ul style="list-style-type: none"> · Neko Ashi Dachi
	Sotai Renshu	
	Kiai	
	Randori	
	Shiai	
	Renraku Waza	
	Kuzure de Kumikata	
	Principios de las salidas de Osae Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Giro · Separación · Desequilibrio
<u>ATEMI WAZA</u> <u>(GOLPES)</u>	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none"> · Tate Tsuki · Haito Uchi · Shuto Uchi · Teisho Uchi
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none"> · Ushiro Geri · Kakato Geri
<u>UKE WAZA</u> <u>(BLOQUEOS)</u>	Ude Uke	
<u>NAGE WAZA</u> <u>(PROYECCIONES)</u>	Ashi Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Ko Soto Gake · Hiza Guruma · Ko Uchi Gari
	Te Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Tai Otoshi · Ushiro Kiri Otoshi
<u>KATAME WAZA</u> <u>(CONTROLES)</u>	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Sankyo · Nikyo · Kuzure Kote Gaeshi · Kanukki Gatame
	Shime Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Hadaka Jime
<u>NE WAZA</u> <u>(SUELO)</u>	Kata Gatame	
	Kuzure Kesa Gatame	
	Kuzure Kami Shiho Gatame	
	Tori en el suelo Uke en pie:	<ul style="list-style-type: none"> · Atemis · Derribos
	Seme Kata (movimientos básicos de ataque)	
<u>BUNKAI</u> <u>(APLICACIÓN)</u>	Triángulo de combate y variantes	
	Defensa contra agarres y abrazos por la espalda	
	Randori parcial	
<u>KATA</u>	Geri Jitsu No Kata	
	Katame Jitsu No Kata	

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

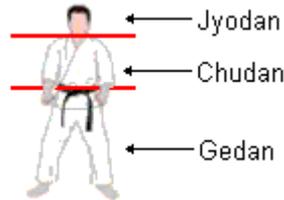
Revisado por: Javier Parreño Alonso (3º Dan de Jiu-Jitsu)

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

KIHON (FUNDAMENTOS)

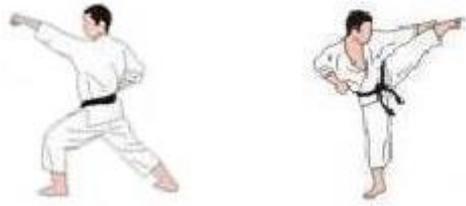
NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA

División del cuerpo humano, para el estudio de la realización de los Atemi Waza y Uke Waza.



Jyodan

Nivel alto. Comprende la parte superior del cuerpo, la cabeza situada por encima de la línea de los hombros.



Chudan

Nivel medio. Comprende la parte media del cuerpo, desde la línea de los hombros hasta el ombligo (cinturón).



Gedan

Nivel bajo. Comprende la parte inferior del cuerpo, por debajo del ombligo (cinturón).



SHISEI

(Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

Neko Ashi Dachí

Postura del gato. El busto se mantiene de frente. La separación entre los pies suele ser igual a una vez y media la longitud del pie. La pierna retrasada en flexión aguanta 80% ó 90% del peso corporal, el pie adelantado se eleva el talón apoyando la base de los dedos (Sekito) en el suelo. En general esta postura permite reaccionar rápidamente en cualquier dirección o bien esquivar; para mantener dicha ventaja no hay que agacharse demasiado sobre la pierna retrasada y pero sí tensar hacia atrás las caderas.



SOTAI RENSHU

Es el estudio con un compañero, con el fin de perfeccionar la técnica mediante la práctica de Uchi komi, Kata, Nage komi y Randori.

KIAI

Es la expresión de la liberación de la energía concentrada del ser humano.

Mediante un intenso pero corto grito, debido a la concentración del bajo vientre (Tanden), no desde la garganta. Sirve para bloquear la capacidad de respuesta del contrario, a la vez que contribuye en la eficacia de la técnica realizada. Una correcta comprensión del Kiai exige la realización de la técnica con la máxima potencia manteniendo una posición correcta a través del equilibrio de la cadera.

RANDORI

Es la práctica libre de todas las técnicas, con el objetivo de realizarlas lo más correctamente posible, con la intención clara de conseguir el objetivo (puñetazos, patadas, proyecciones, luxaciones, estrangulaciones, inmovilizaciones), pero sin miedo a la técnica realizada o recibida.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

SHIAI

Es el combate que se realiza bajo las reglas de arbitraje. Mientras que en el Randori se busca la mejora o el aprendizaje, en el Shiai se busca la victoria.

RENRAKU WAZA

Es el trabajo de combinar técnicas diferentes ante la reacción de Uke,

Por ejemplo:

Atemi Waza ↔ Nage Waza ↔ Ne Waza

Nage Waza ↔ Atemi Waza ↔ Ne Waza

KUZURE DE KUMIKATA

(Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos)

Variantes de agarres.

Los agarres deben de cumplir los requisitos de colocar al contrario en Kuzushi y permitir un Kake de forma eficaz.

Por lo tanto el Kumikata será adaptado por el Tori, con respecto a la corpulencia, altura, técnica a realizar, etc.

Es la infinidad de las variaciones que se pueden dar de Kumikatas.



PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA: Giro, Separación, Desequilibrio

Para salir de las inmovilizaciones lo más importante es evitar que Uke consiga un control sobre nosotros, no dejándole afianzar la inmovilización a base de **separar** los contactos, evitar los controles efectuando **giros** y buscando nuestros puntos de apoyo más adecuados, enganchando con nuestras piernas las suyas. También debemos realizar **desequilibrios**, desplazamientos y cambios de puntos de apoyo para conseguir un resultado sobre nuestro rival o para evitar que él lo consiga sobre nosotros.

Puntos a estudiar y desarrollar para las salidas de inmovilizaciones:

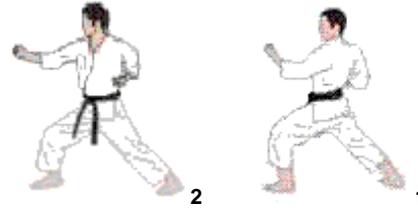
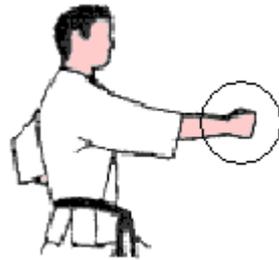
- DESEQUILIBRIO
- SEPARACIÓN
- GIRO

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

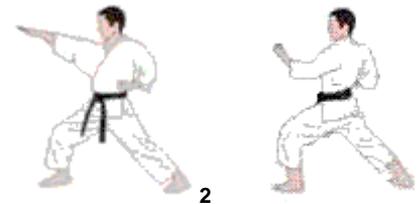
Tate Tsuki

Puñetazo frontal, girando el puño hasta la mitad (pulgar hacia arriba).



Haito Uchi

Golpe con el canto interno de la mano.



Shuto Uchi

Golpe con el canto externo de la mano.

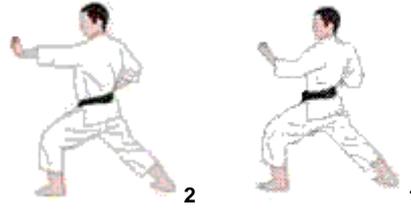


Teisho Uchi

Golpe con la base de la palma de la mano.



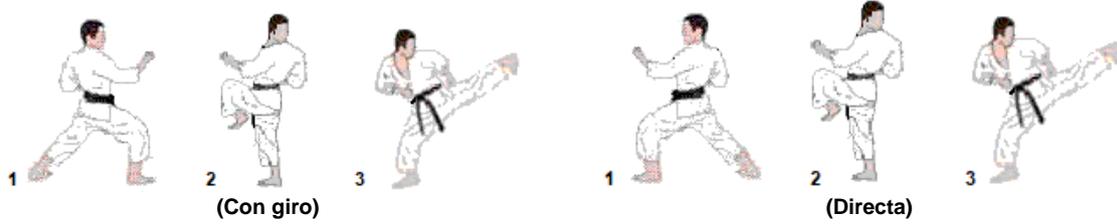
(detalle)



TREN INFERIOR:

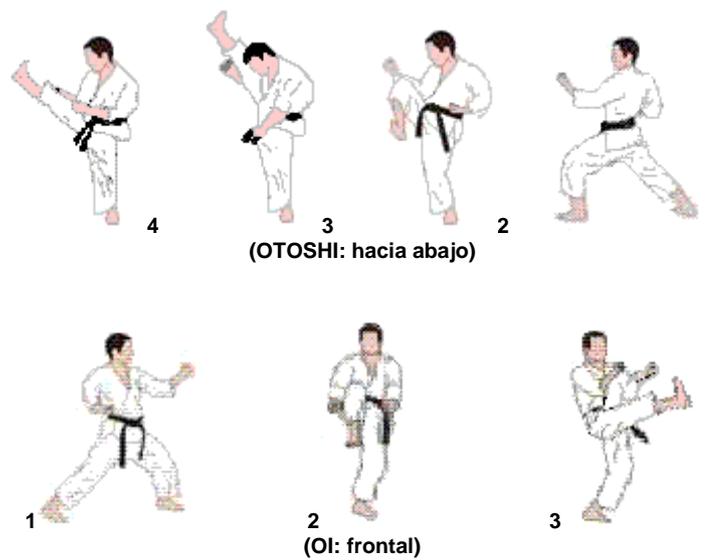
Ushiro Geri

Patada hacia atrás.



Kakato Geri

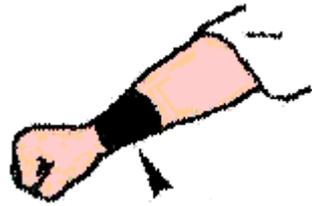
Patada hacia atrás.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

UDE UKE:

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



(detalle)



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA

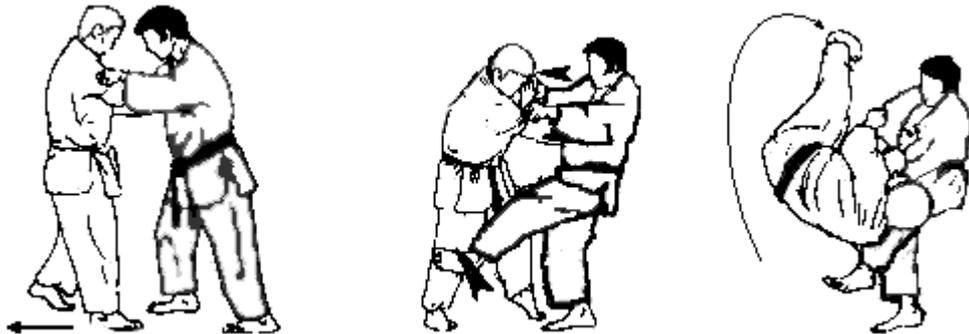
Ko Soto Gake

Pequeño enganche por el exterior.



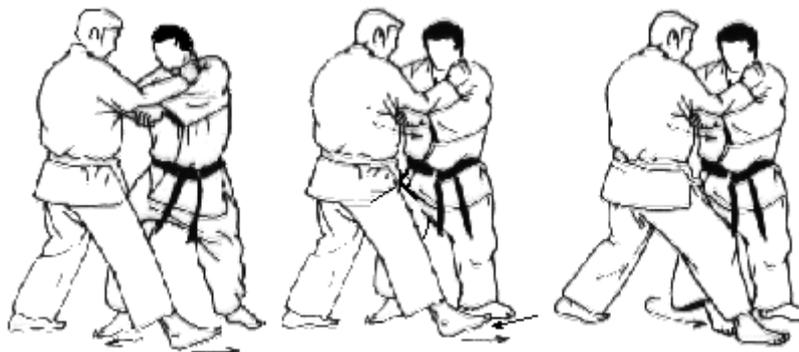
Hiza Guruma

Rueda por la rodilla.



Ko Uchi Gari

Pequeña siega por el interior.



TE WAZA

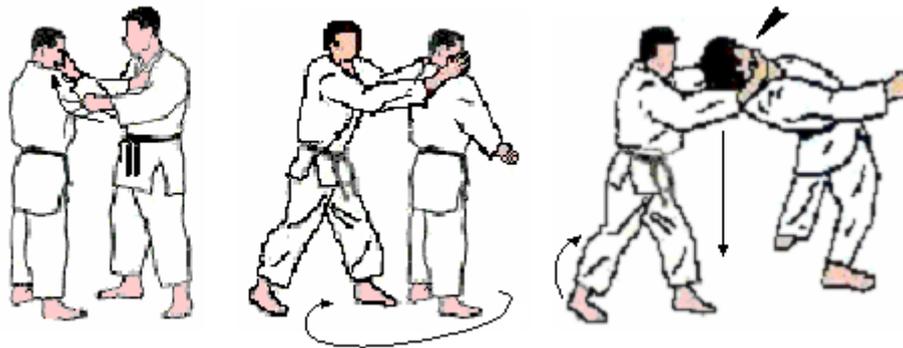
Tai Otoshi

Caída del cuerpo.



Ushiro Kiri Otoshi

Caída cortando desde atrás.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA

Nikyo

Segundo principio, rotación de la muñeca.



(Sobre el brazo recto)



(Sobre el brazo doblado)

Sankyo

Tercer principio, torsión interior de la muñeca.



1



2



3

Kuzure Kote Gaeshi

Variante de torsión de la muñeca hacia el exterior.



(Sobre el brazo recto)



1



2



3

(Sobre el brazo doblado)

Kanukki Gatame

Variante de torsión de la muñeca hacia el exterior.



(UCHI: por el interior)



(SOTO: por el exterior)

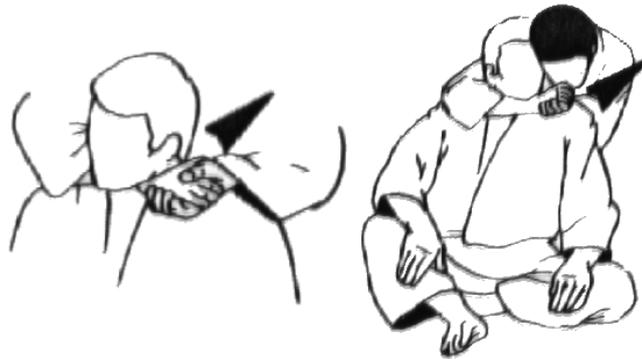
SHIME WAZA

Hadaka Jime

Estrangulación desnuda.



(De pie)

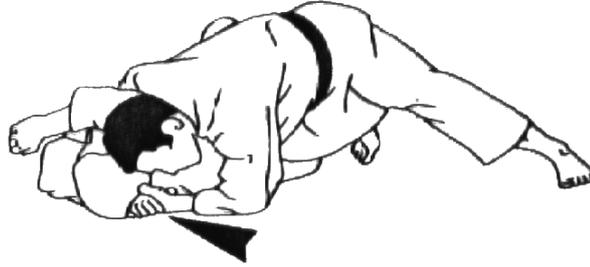


(En el suelo)

NE WAZA (SUELO)

KATA GATAME

Inmovilización con el hombro.



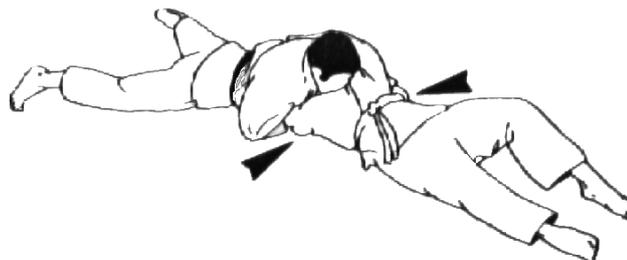
KUZURE KESA GATAME

Variante de inmovilización sobre tres puntos en bandolera.



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

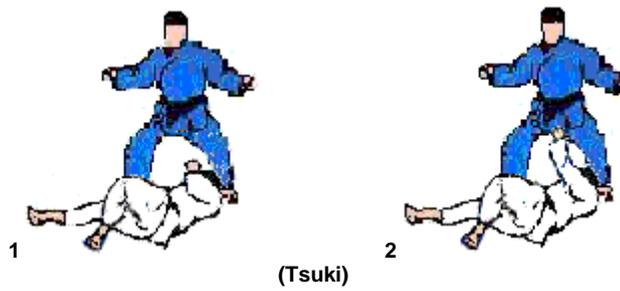
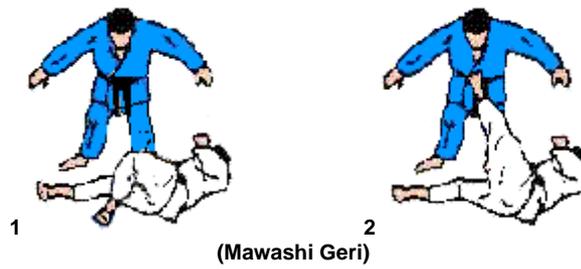
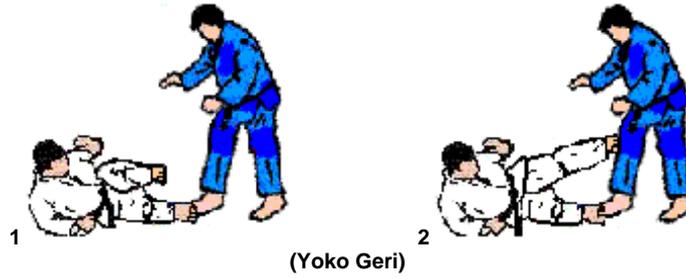
Variante de inmovilización sobre cuatro puntos por la cabeza.



TORI EN EL SUELO UKE EN PIE:

Atemis (Golpes)

Algunos ejemplos:



Derribos

Algunos ejemplos:



SEME KATA

Son aquellas formas técnicas de trabajo en suelo a través de las cuales podemos conseguir llevar a Uke a una posición ventajosa para aplicarle una técnica de inmovilización, estrangulación ó luxación.

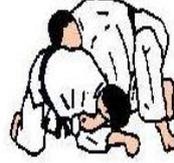
Estas formas de entrenamiento técnico pueden iniciarse desde diferentes posiciones de Uke (boca arriba, boca abajo, cuadrupedia, entre nuestras piernas, nosotros entre sus piernas, etc.).



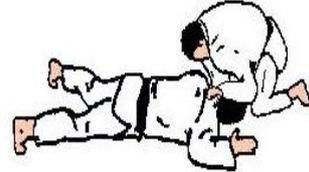
(Uke entre las piernas de Tori)



(Tori entre las piernas de Uke)



(Uke en cuadrupedia)



(Uke tumbado bocabajo)

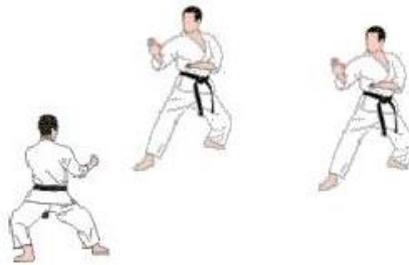
BUNKAI (APLICACIÓN)

TRIÁNGULO DE COMBATE:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de dos adversarios, formando entre los tres un triángulo.

En el triángulo de combate Tori debe buscar siempre el formar parte del contorno de la figura, 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 el otro, 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 otro adversario cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.



DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA ESPALDA:

Consiste en realizar defensas (basadas en una técnica o encadenando varias) contra agarres y abrazos provenientes desde la espalda.

La resolución ante este tipo de situaciones deberá de ser precedida de un atemi, para conseguir romper la fuerza del control.

Cuando no hayamos sido capaces de reaccionar con la rapidez suficiente para evitarlo debemos, además, bajar nuestro centro de gravedad, para facilitar la salida, y realizar un desplazamiento, que nos permita la aplicación de la técnica elegida, debiéndose buscar un efecto de “explosión”, rápido y contundente.

Ejemplos de ataques:

- Agarre alto a la solapa derecha desde la espalda con una mano.
- Agarre a las dos muñecas por la espalda.
- Agarre al pelo por la espalda.
- Abrazo por la espalda, por debajo de los brazos.
- Abrazo alto por la espalda, por encima de los brazos.
- Abrazo bajo por la espalda, por encima de los brazos.
- Doble Nelson.
- 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.

RANDORI PARCIAL:

El trabajo de RANDORI es un método de entrenamiento en el cual habiendo una **libertad de movimiento** tanto de Uke como de Tori, pretendemos fundamentalmente conseguir una **mejoría en la aplicación de nuestras técnicas**. Siempre respetando los principios básicos del arte marcial y sin llevar miedo a ser vencido por Uke.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

El RANDORI PARCIAL es un método de entrenamiento dinámico en donde vamos a trabajar de una forma "parcial", **limitando los movimientos** de Uke, de Tori o de ambos.

Ejemplos:

- Uno lleva la iniciativa.
- Sólo atemis.
- Sólo proyecciones.
- Sólo suelo.
- Sólo atemis de tren inferior.
- Sólo proyecciones de cadera.
- 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

Geru 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 “Geru 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 y realiza estrangulación al cuello con la mano derecha (la mano toca el cuello, con Kiai). Realiza 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 **Neko Ashi Dachi** (posición del gato).
- Bloquea con **Migi Shuto Uke** en posición **Kakete** (bloqueo con agarre).
- Realiza atemi con **Migi Mae Geru** a las costillas en el costado derecho (Chudan – altura media, con 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 hace lo mismo.

2º Ataque:

- Uke, de frente, avanza con el pie izquierdo y realiza 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 posición **Hidari Kokutsu Dachi** (antigua posición defensiva por la izquierda).
- Realiza bloqueo con **Hidari Shuto Uke**, posición **Kakete** (bloqueo con agarre).
- Golpea atemi con **Hidari Yoko Geru** a las costillas en el 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 al lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.

3er Ataque:

- Uke, por el costado derecho, avanza con el pie derecho realizando estrangulación al cuello con la mano derecha (la mano toca cuello, con Kiai) y amenaza con 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 con el pie izquierdo en diagonal avanzando un poco, saliendo al exterior.
- Realiza **Migi Shuto Uke** en posición **Kakete** (bloqueo con agarre).
- Golpea atemi con **Migi Ura Mawashi Geri** (Nivel Jodan - alto, 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, 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**.

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Se desplaza con el pie derecho hacia atrás saliendo al exterior en **Migi Zenkutsu Dachi**.
- Realiza bloqueo con **Migi Nagashi Uke**.
- En posición **Kakete** (bloqueo con agarre), Tori coloca la mano izquierda en la muñeca izquierda de Uke atrayendo. La mano derecha la coloca en el hombro.
- Realiza atemi con **Hidari Hiza Mawashi Geri** al plexo o estómago (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, avanza con el pie derecho realizando estrangulación al cuello con mano la derecha (la mano toca cuello, con Kiai) y amenaza con el puño contrario en **Migi Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Da un paso adelante con el pie izquierdo y gira hacia la derecha realizando **Migi Shuto Uke** con posición **Kakete** a la mano derecha de Uke.
- Golpea atemi con **Migi Ushiro Geri** al estómago (con Kiai).
- Recoge la pierna derecha en giro por la derecha sin haberla apoyado antes en el suelo tras el atemi.

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 se sitúa en la espalda de Tori.

6º Ataque:

- Uke, por la espalda, 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 Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Gira en **Mae Migí Sabaki** (desplazamiento circular hacia delante por la derecha) quedando la pierna izquierda delante.
- Realiza una esquiva exterior con **Hidari Shuto Uke** con posición **Kakete**.
- Golpea atemi **Mae Hidari Mawashi Geri** al pecho (con 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 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 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.
- Se desplaza con el pie izquierdo hacia atrás bloqueando con **Hidari Nagashi Uke** en posición **Kakete**.
- Coloca la mano derecha en la muñeca derecha de Uke atrayéndolo y saliendo al exterior en **Migi Zenkutsu Dachi**.
- Realiza atemi con **Mae Mawashi Gedan Geri** al interior de la pierna derecha de Uke (con Kiai).
- Recoge la pierna derecha hacia atrás sin haberla apoyado tras el atemi.

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, 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**.

Defensa:

- Tori bascula la cabeza ligeramente para separar el cuello del agarre de Uke.
- Realiza esquiva exterior con la pierna derecha primero y luego izquierda quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.
- Realiza **Hidari Shuto Uke** en posición **Kakete** a la muñeca izquierda.
- Recoge el pie derecho haciendo **Hidari Yoko Fumikomi** al lateral de la rodilla izquierda de Uke (con Kiai).
- Uke pone rodilla en suelo.
- Tori recoge la pierna hacia atrás sin haberla apoyado tras el atemi, para entrar en guardia

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.
- 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 Geri Jitsu No Kata -----

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 Migu 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 Migu Hanmi Zenkutsu Dachi con Migu 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 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 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 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 -----