

## 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 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, 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 **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 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 Mawasi 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 Dachi** (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 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, 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.
- Gira en **Mae Migu 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 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 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 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 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 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 Geru Jitsu No Kata -----