

## Nage 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 "Nage 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<sup>er</sup> Ataque:**

- Uke de frente a Tori, avanza el pie derecho realizando estrangulación frontal con dos manos al cuello en Migi Shizen Tai (posición natural con pierna derecha adelantada).

**Defensa:**

- Tori da un paso hacia atrás agarrando las mangas a la altura de los codos de Uke, provoca el desequilibrio de Uke obligándole a adelantar la pierna izquierda. Rompe la estrangulación empujando hacia arriba con su mano derecha el codo izquierdo del atacante y bajando con su mano izquierda el brazo derecho de Uke, realizando Migi Sode Tsuru Komi Goshi.
- Tori golpea Tsuki con su mano derecha (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 hace lo mismo.

**2<sup>o</sup> Ataque:**

- Uke empuja a Tori en el pecho con la mano derecha. Uke avanza el pie derecho en Migi Shizen Tai (posición natural con pierna derecha adelantada).

**Defensa:**

- Tori agarra con la mano izquierda la manga derecha de Uke a la altura de la muñeca, con la mano derecha la manga a la altura del bicepse, gira con Hidari Usiro Mawari Sabaki y realiza Migi Tai Otoshi.
- Tori golpea Tsuki con mano derecha (Kiai)

**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.
- 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.

**3<sup>er</sup> Ataque:**

- Uke avanza en Hidari Shizen Tai (posición natural con pierna izquierda adelantada), agarra la solapa derecha con la mano izquierda atrayendo a Tori y golpea con Migi Mawashi Tsuki a la cara de Tori

**Defensa:**

- Tori bloquea con Hidari Shuto Uke el golpe de Uke.
- Golpea con Hidari Teisho Uchi a la cara de Uke y proyecta con Hidari O Soto Otoshi.
- Golpea Tsuki con la mano izquierda (Kiai).

**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 hace lo mismo.

**4<sup>o</sup> Ataque:**

- Uke realiza agarre de ambas solapas en Migi Shizen Tai y golpea con Atama Waza.

**Defensa:**

- Tori bloquea con Migi Teisho Uke entre los brazos de Uke, desequilibrando con la mano izquierda del codo derecho de Uke.
- Proyecta con Hidari Ko Soto Gake.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (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 hace lo mismo.
- Uke se desplaza hacia el lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.

#### 5º Ataque:

- Uke abraza a Tori por el costado derecho, por encima de los brazos, avanzando la pierna izquierda en posición Hidari Shizen Tai.

#### Defensa:

- Tori desequilibra a Uke entrando en Shiko Dachi, golpea a Uke en el estómago con Migi Yoko Empi y proyecta con Migi O Goshi.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (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 coloca en el costado derecho de Tori.
- Uke se desplaza a la espalda de Tori avanzando la pierna derecha primero.

#### 6º Ataque:

- Uke, por la espalda de Tori, realiza Migi Hadaka Jime en Migi Shizen Tai.

#### Defensa:

- Tori agarra del brazo derecho de Uke con las dos manos, tira hacia abajo y baja barbilla, desequilibrando a Uke realizando Hidari Mae Mawari Sabaki.
- Proyecta con Migi O Soto Otoshi.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (Kiai).
- - Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachi (retrocediendo). -Uke abandona la posición de "Zenkutsu Dachi", pasando a posición "Shizentai". 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 sitúa en el lado izquierdo de Tori, avanzando pierna derecha primero.

#### 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.
- 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 coloca en la espalda de Tori.

#### **7º Ataque:**

- Uke abraza por la espalda a tori, por encima de los brazos, en Migi Shizen Tai.

#### **Defensa:**

- Tori abre la pierna izquierda a la vez que flexiona las rodillas, eleva sus codos para romper el abrazo.
- Lleva sus manos al brazo derecho de Uke proyectando con Migi Ippon Seoi Nage.
- Golepa Tsuki con la mano derecha (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 coloca en la espalda de Uke.
- Uke se desplaza al costado izquierdo de Tori avanzando con la pierna derecha primero.

#### **8º Ataque:**

- Agarre Yoko Dori al cuello por el costado izquierdo, con el brazo derecho por arriba, cerrando el agarre con la otra mano en Jigo Tai.

#### **Defensa:**

- Tori golpea de Haito Uchi los genitales de Uke y barre desde las rodillas las piernas de Uke, le proyecta de Migi Sukui Nage, lanzándolo hacia delante de forma que la cabeza de Uke quede delante de él. Tsuki con mano derecha (Kiai).

#### **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.
- 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, a continuación de se desplaza para ponerse frente a Tori avanzando pierna derecha primero.
- Tori y Uke cierran el Kata retrocediendo pierna derecha y luego izquierda, quedando en posición Choko Ritsu.
- Saludan entre ellos y a continuación miran a Joseki y saludan.

----- Fin de Nage Jitsu No Kata -----