

## Omote Jitsu No Kata

El punto importante a tener en cuenta en todo este Kata es la reacción de Tori ante la acción de Uke.

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 "Omote 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").
- Dan un segundo paso, quedando más cerca que en otros Katas.

### 1ª Acción:

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).

### 1ª Reacción:

- Tori avanza el pie izquierdo realizando Hidari Nagashi Uke y golpea con Migi Haito Uchi al cuello de Uke (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.

### 2ª Acción:

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).

### 2ª Reacción:

- Tori avanza el pie derecho realizando Migi Nagashi Uke y golpea con Hidari Teisho Uchi a la cara de Uke (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.

### **3ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

### **3ª Reacción:**

- Tori avanza un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloquea con Migi Shuto Uke, haciendo Mae Migi Mawari Sabaki.
- Controla con las dos manos la muñeca izquierda de Uke, realizando Migi Sankyo y pasando por debajo.
- Tori termina de frente a Uke en Jigo Tai.
- Realiza Hara Gatame controlando con la mano derecha el muslo derecho de Uke.

### **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.

### **4ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante).

### **4ª Reacción:**

- Tori da un paso en diagonal derecha y envuelve el brazo izquierdo de Uke con su brazo derecho.
- Tira de la muñeca izquierda de Uke con la mano izquierda y queda en Jigo Tai para realizar luxación Hidari Ude Garami a la espalda de Uke.
- Uke abandona en la pierna derecha de Tori que permanece en Jigo Tai.

### **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.

**5ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

**5ª Reacción:**

- Tori avanza el pie izquierdo realizando Migi Shuto Uke desequilibrando a Uke.
- Coloca la pierna derecha detrás de Uke realizando Migi Hadaka Jime.
- Uke abandona con pie derecho.
- Tori deja caer a Uke saliendo por el hombro izquierdo de Uke.

**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.

**6ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante).

**6ª Reacción:**

- Tori avanza el pie derecho realizando Migi Nagashi Uke.
- La mano izquierda pasa por debajo de la axila izquierda agarrando la solapa izquierda de Uke, abre la solapa y pasa la mano derecha alrededor del cuello introduciendo el pulgar en la solapa izquierda.
- Cambia la mano izquierda a la otra solapa realizando Migi Okuri Eri Jime, colocando la frente en la nuca de Uke y pierna derecha delante.
- Uke abandona con el pie derecho.
- Tori deja caer de espaldas a Uke, saliendo por el hombro izquierdo de Uke.

**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.

**7ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).

**7ª Reacción:**

- Tori avanza el pie izquierdo en diagonal realizando Migi Shuto Uke, desequilibrando a Uke.
- Pasa el brazo derecho al cuello atrayendo a Uke y proyecta con Migi Osoto Otoshi,
- Finaliza golpeando Tsuki con la mano izquierda (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.

**8ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).

**8ª Reacción:**

- Tori avanza el pie derecho en diagonal realizando Hidari Shuto Uke.
- Agarra con la mano izquierda la muñeca izquierda y la mano derecha agarra sobre el hombro izquierdo de Uke.
- Desequilibra a Uke hacia atrás y proyecta con Migi Ko Shoto Gari, barriendo con el empeine en el gemelo de Uke
- Golpea Tsuki con la 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.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre sí.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Omote Jitsu No Kata -----