

Ude Ate 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 "Ude Ate 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, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- Avanza el pie derecho en Ayumi Ashi y realiza atemi Migi Oi Tsuki (Kiai), quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori se desplaza hacia la izquierda por el exterior en Migi Zenkutsu Dachi y bloquea con Migi Shuto Uke.
- Tori agarra el hombro derecho de Uke con la mano izquierda desequilibrando y se desplaza para realizar Migi O Shoto Otoshi, pasando la mano derecha a la solapa izquierda de Uke y controlando la cabeza proyecta desde el exterior.
- Tsuki con 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^o Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).
- Avanza el pie izquierdo en Sugi Ashi y realiza atemi Migi Gyaku Tsuki (Kiai), quedando en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).

Defensa:

- Tori se desplaza hacia la izquierda por el exterior quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).
- Tori bloquea con Migi Uchi Uke, golpea el cuello de Uke con Migi Shuto Uchi a la vez que agarra el hombro derecho con la mano izquierda para controlar y desequilibrar.
- Tori proyecta con Migi O Uchi Gari y realiza 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^{er} Ataque:

- Uke, frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanza el pie derecho en Ayumi Ashi y golpea con Migi Mawashi Tsuki a la cara quedando en Migi Zenkutsu Dachí (Kiai).

Defensa:

- Tori realiza Kakete agarrando el brazo derecho de Uke con la mano derecha al hombro y la mano izquierda al antebrazo de Uke por dentro. Seguido, Tori hace Ushiro Hidari Tai Sabaki y proyecta de Migi Tai Otoshi.
- Golpea Tsuki con mano derecha (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^o Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante). Avanza el pie derecho y luego izquierdo en Sugi Ashi y realiza Hidari Mawashi Tsuki, quedando en Hidari Shizen Tai (postura natural con pierna izquierda adelantada), (Kiai).

Defensa:

- Tori bloquea con Migi Shuto Uke, pasa la mano derecha a la espalda de Uke y con la mano izquierda sujeta el brazo derecho, realizando proyección de Migi Harai Goshi.
- Realiza Tsuki con 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 Shizen Tai (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.

5º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanzando el pie derecho en Ayumi Ashi y realiza atemi Migi Tettsui Uchi (Kiai) a la parte superior de la cabeza, quedando en Migi Shizen Tai (postura natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori se desplaza a su lateral izquierdo bloqueando con Migi Jodan Uke.
- Se coloca a la espalda de Uke y le proyecta con Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- Bloquea las piernas de Uke con el brazo izquierdo y realiza atemi 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 hace lo mismo.

6º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) y avanzando pie derecho en Ayumi Ashi, realiza atemi Migi Shuto Uchi (Kiai) al cuello quedando en Migi Shizen Tai (postura natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori realiza Hidari Shuto Uchi a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de Migi Ippon Seoi Nage.
- Realiza Tsuki con l 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.

7º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) y avanzando el pie derecho en Ayumi Ashi realiza atemi Migi Uraken (Kiai), a la sien quedando en posición Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

Defensa:

- Tori realiza bloqueo con Morote Uke controlando la muñeca y el hombro derecho de Uke y le proyecta con Hidari Ko Shoto Gari a la pierna derecha de Uke.
- Realiza Tsuki, con mano derecha (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.

8º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante), avanzando el pie derecho y luego izquierdo en Sugi Ashi realiza atemi Migi Age Tsuki, (Kiai), quedando en Hidari Shizen Tai (postura natural con pierna izquierda adelantada).

Defensa:

- Tori realiza bloqueo con Hidari Otoshi Uke. Envuelve el brazo derecho de Uke y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta con Migi Koshi Guruma.
- Realiza Tsuki, con 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.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Ude Ate Jitsu No Kata -----