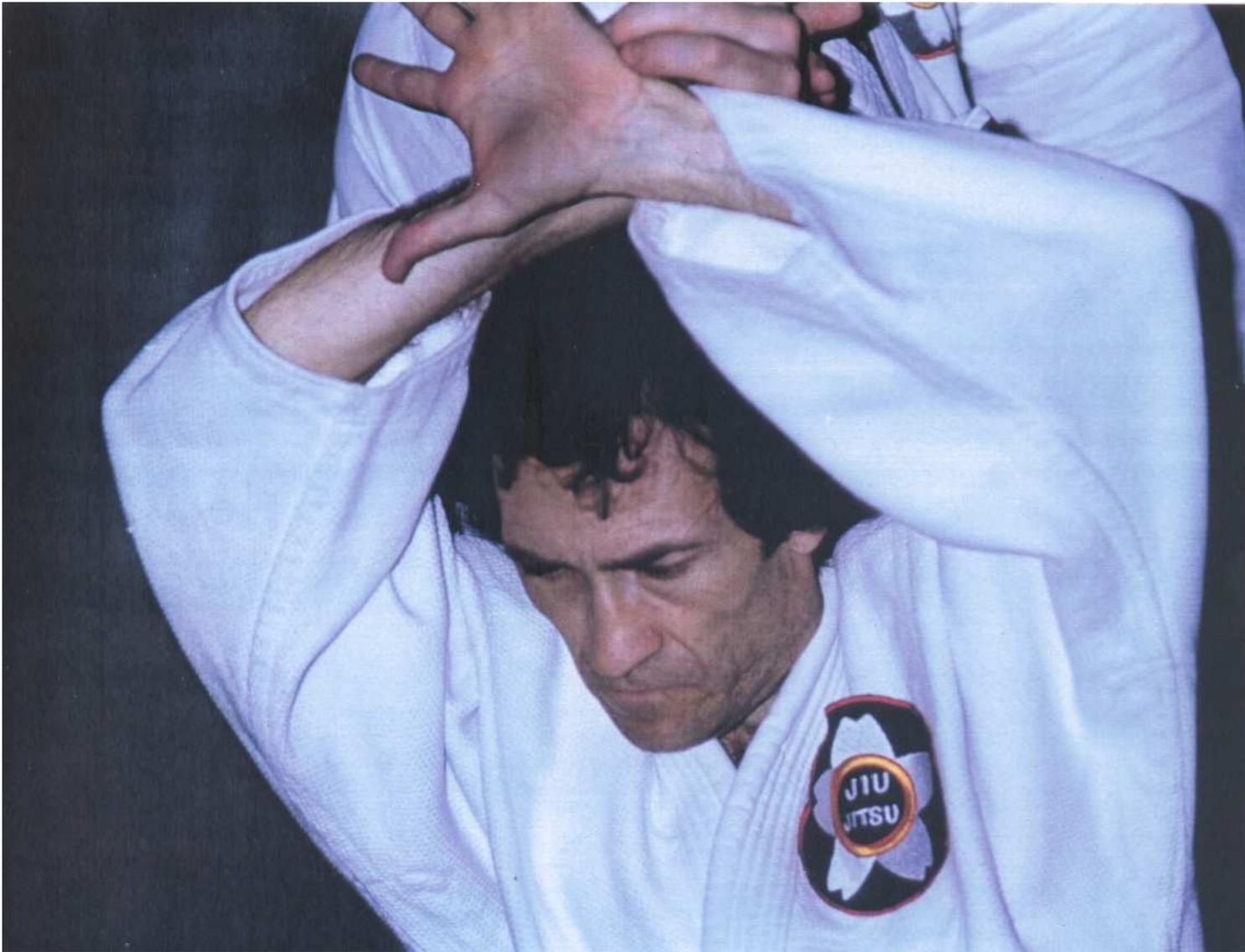


# JIU-JITSU

## TESINA EXAMEN 5º DAN



MARIANO A. SANCHO TORREJON  
E. NACIONAL Nº 129

## **ÍNDICE**

1. Prólogo
2. Introducción
3. KIME NO KATA
4. Esquema

## **PRÓLOGO**

El que observa una Kata no debe considerar que está asistiendo a una exhibición de técnicas de Jiu-Jitsu, sino a una demostración de la aplicación del principio general del Jiu-Jitsu pilares sobre los que se apoya este arte marcial.

La Kata no pretende enseñar sus movimientos, ya que estos deben ser “técnicamente” conocidos. Lo que nos enseña la Kata, es la forma de comportarnos cuando nos vemos atacados de alguna manera determinada. Este es el motivo de los movimientos escogidos, por los maestros que elaboraron las Katas, no lo fueron por su valor técnico o su eficacia, sino porque permiten ilustrar más ampliamente cada aplicación particular de los principios del Jiu-Jitsu.

La Kata no enseña los detalles técnicos , sino la doctrina del comportamiento. Por ser una demostración de comportamiento la Kata se convierte en un rito, y por ello ha de ser efectuada exactamente, tal como nos la transmitieron.

Kata, quiere decir forma, modelo.

La Kata sirve tanto para el ataque como para la defensa. Los distintos movimientos de los que esta formada una Kata, son ejecutados después de un común acuerdo entre los dos compañeros, y como consecuencia de las descripciones teóricas que enseñan los movimientos del cuerpo que deben efectuarse.

En la Kata entran, por una parte las técnicas utilizadas en el Randori y por otras las que tienen que servir en caso de necesidad.

# **INTRODUCCIÓN**

## **COMO EJECUTAR UNA KATA**

Tal como ya he dicho , la Kata no trata de demostrar movimientos o técnicas particulares del Jiu-Jitsu, sino que pretende enseñar la mejor utilización de los principios del Jiu-Jitsu, ante un caso particular. En consecuencia el objetivo de una Kata es la transmisión de maestro a alumno de los “principios” y del “espíritu” propios del Jiu-Jitsu.

El espíritu que se pone en una Kata es de suma importancia, muchos maestros afirman que es aun mayor que la manera de realizarla, o que los detalles técnicos del movimiento, por eso cada maestro enseñaba las Katas según su propia concepción de ellas.

En una kata, el que desempeña el papel TORI, ejecuta los movimientos de Jiu-Jitsu para demostrar el principio, pero por otra parte el que representa el papel de UKE, no tiene que adoptar de ninguna manera una actitud pasiva.

La Kata es siempre la obra de dos, en ella cada individuo va progresando, y ayuda a su compañero.

## **LA COMPRENSIÓN DE LAS KATAS**

De todos los ejercicios que sirven para estudiar y para entrenarse en Jiu-Jitsu, la Kata es el menos comprendido por los principiantes , y profanos.

En ocasiones , se asemeja a un ballet, y no se comprende como siendo la forma ritual de ejecutar determinados movimientos puedan servir en el combate.

Es posible que alguien defina una demostración de Kata por dos maestros, como algo “bonito”, pero no sabrán ver en ella el aprendizaje para la competición o para la defensa personal, esto les resulta nebuloso y de difícil comprensión. Suele suceder para un neófito, que nunca a practicado una Kata, creer que esta forma de entreno parece bastante fácil, porque el adversario ayuda a su

contrario, y que se necesita poca fuerza, poca energía y poco entreno. He aquí el porque de tantos errores.

La realidad es muy distinta , la Kata no es fácil, es necesario mucho entreno con un compañero, para llegar a alcanzar una buena coordinación de desplazamientos y de movimientos de los dos, sin contar además los movimientos que se tienen que conocer y realizar a la perfección y sin vacilaciones ni fallos , y que además las caídas tienen que ser perfectas.

Por lo que se refiere a la condición física, contrariamente a lo que parece la ejecución de una Kata entera, es muy cansado. lo es para TORI que hace los movimientos, pero posiblemente aun más para UKE que cae cada vez.

Hay también Katas en las que no hay caídas, pero en ellas el cansancio proviene de la gran concentración mental que se precisa para adaptar en todo momento los propios movimientos a los del compañero, respetando al mismo tiempo la perfección, el equilibrio y el ritmo.

Por tanto las Katas, han de considerarse como un autentico entreno y no solo ver en ellas una bella demostración, sino intentar comprender la gran importancia que tiene el practicarlas.

## **REALIZACIÓN DE LAS KATA**

1. Ejecute la Kata correctamente y en el orden establecido. El numero de movimientos en cada Kata, está ya establecido y el estudiante debe hacerlos todos , en el orden preciso y sin cometer ningún error.

2. Moverse con precisión ( línea de realización ) .

3. Entender el significado de los diversos movimientos y expresarlos por completo. Los movimientos de cada Kata tienen su significado propio ( ya sea ofensivo o defensivo )

4. Tener conocimiento del objetivo. El practicante ha de comprender desde donde está atacando su oponente, ha de estar seguro de su objetivo y debe conocer cuándo ha de golpear , luxar o proyectar.

5. Realizar la Kata rítmicamente. Todos los movimientos en cada Kata se encuentran totalmente relacionados el uno con el otro. Se

ha de realizar con ritmo ( no deforma espasmódica ), desde el comienzo hasta el final.

6. Recordar las tres reglas básicas del ritmo.

a) Aplicación de la energía en el momento correcto

b) Fluidez en el movimiento.

c) flexibilidad del cuerpo.

Una Kata lenta que se hace con rapidez queda estropeada y lo mismo ocurre con una Kata rápida que se hace lentamente. El cuerpo debe encontrarse flexible, siempre en la posición correcta y nunca con exceso de tensión y esfuerzo.

### **QUE SE DEBE HACER Y LO QUE NO SE DEBE HACER EN EL APRENDIZAJE DE LAS KATAS**

1. Nunca precipitarse en los movimientos. Recordar siempre el tiempo correcto para cada movimiento

2. Mantenerse en calma.

3. El beneficio de la instrucción diaria se acumula. Por lo cual se recomienda practicar todos los días, aun cuando solamente sea por unos minutos.

4. Concentrarse sobre las Katas que consideremos más difíciles.

5. Ser consciente de la relación que existe entre la practica de una Kata y el ( Randori ) combate

6. Arreglarse el Gi con suavidad, no hacerlo de forma, como si estuviéramos realizando SHIAI (competición).

## **KIME-NO-KATA**

### **HISTORIA**

La Kime-no-kata, son las formas básicas de autodefensa. Su historia data del siglo XV y constituye una preparación física y moral para el combate cuerpo a cuerpo. En este tiempo era conocida con el nombre de *SHIKEN-SHOBU-NO-KATA* ( forma de combate real ). Con la verificación y actualización del maestro *Jigoro Kano*, que la da el nombre actual de *KIME-NO-KATA*, recomendándonos el realizarla con sinceridad y veracidad, así como seguir su tradición para que perdure a través del tiempo con su técnica pura y original.

### **PARTES DEL KATA**

Este Kata se divide en dos grupos, *Idori* ( de rodillas ) y en *Tachi-ai*( en pie ). El primer grupo *Idori* se ejecuta en posición *SHEIZA* y consta de ocho movimientos, de los cuales tres son contra cuchillo. El segundo grupo *Tachi-ai*, se ejecuta en posición de pie, consta de doce movimientos, de los cuales dos son contra cuchillo y dos contra *Katana*.

#### 1° IDORI (control en posición SEIZA)

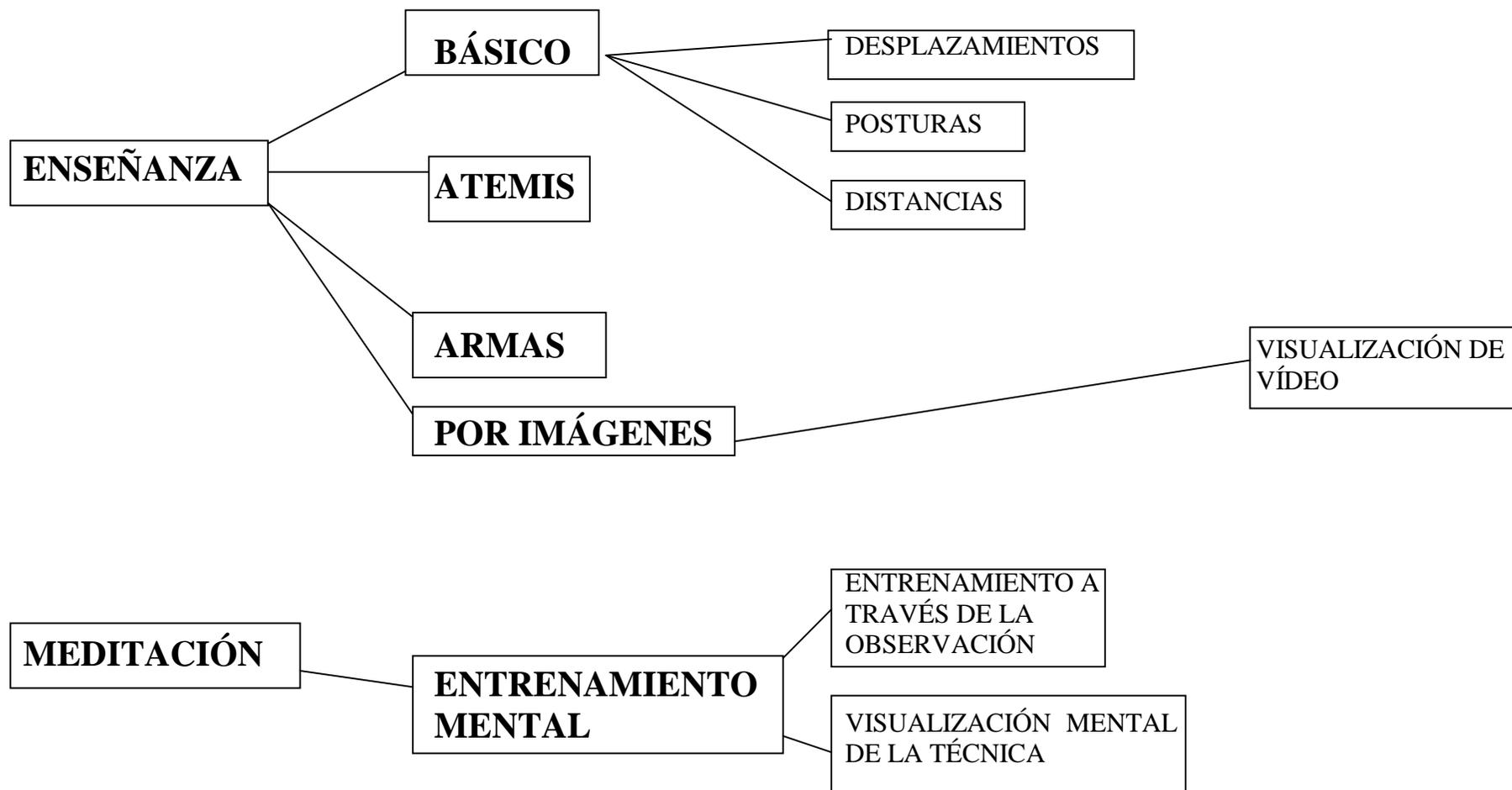
1. **Ryote-Dori** ( presa con ambas manos)
2. **Tsukkake** ( golpe al plexo solar puño derecho)
3. **Suri-Age** ( golpe a la frente con el talón de la mano abierta )
4. **Yoko-uchi** ( tetshui a la sien izquierda )
5. **Ushiro-Dori** ( abrazo alto a los hombros y tronco )
6. **Tsukkomi** ( puñalada directa al Hara )
7. **Kiri-Komi** ( cortar de arriba a bajo )
8. **Yoko-Tsuki** ( puñalada directa al costado derecho cuando *UKE* se encuentra situado al lado derecho )

#### 2°TACHI-AI (trabajo de técnicas en PIE)

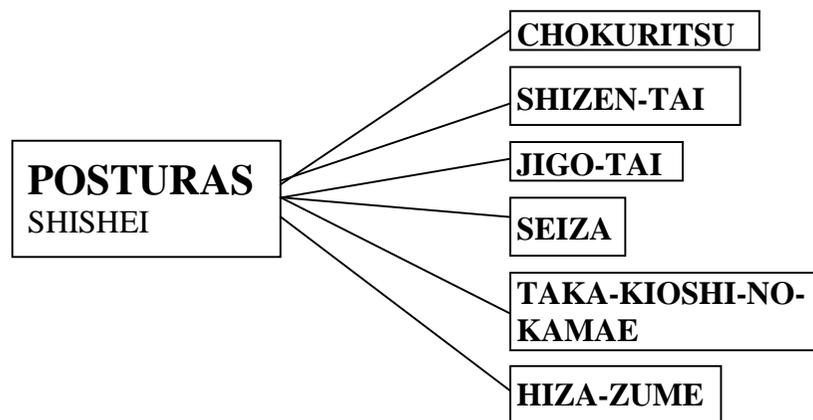
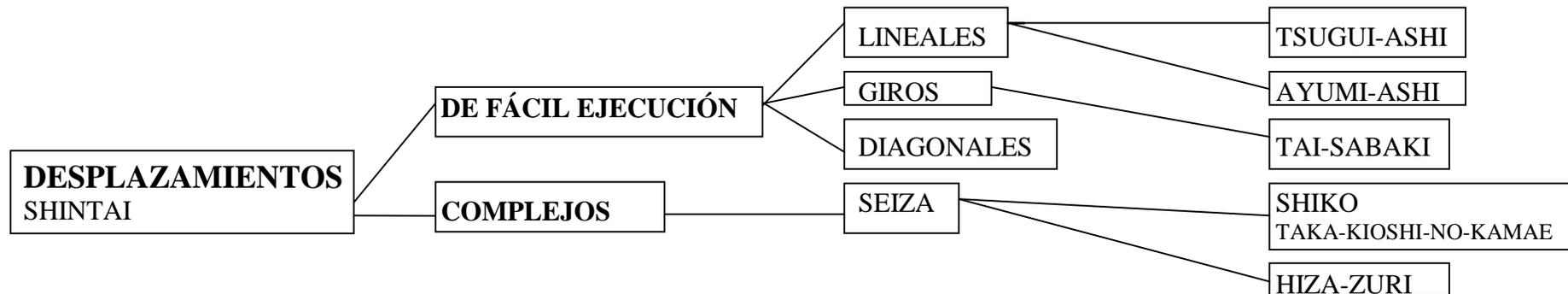
1. **Ryote-Dori** ( presa con ambas manos)
2. **Sode-Dori** ( agarre a la manga )
3. **Tsukkake** ( golpe directo a la cara )
4. **Tsuki-Ague** ( golpe con el puño de abajo a arriba )
5. **Suri-Ague** (golpe a la frente con el talón de la mano abierta )
6. **Yoko-uchi** ( tetshui a la sien izquierda )
7. **Ke-Ague** ( patada hacia arriba )
8. **Ushiro-Dori** ( agarre por detrás )
9. **Tsukkomi** ( puñalada directa al Hara )
10. **Kiri-Komi** ( cortar de arriba a bajo )
11. **Nuki-Kake** ( cortar directamente desenvainando )
12. **Kiri-Oroshi** ( cortar de arriba a bajo con *Katana* )



**KIME-NO-KATA**



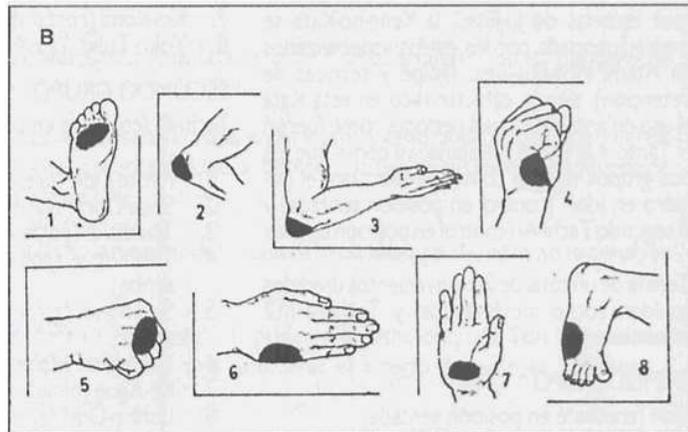
## ENSEÑANZA





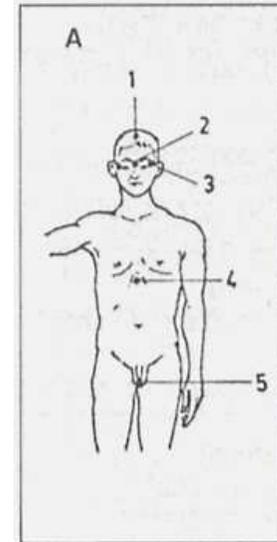
**KIME** EJECUCIÓN DE UNA FUERZA INTERNA, EN UN MOMENTO CONCRETO Y DIRIGIDA A UN PUNTO DETERMINADO

**KIAI** GRITO EMITIDO, EN EL MOMENTO DE EJECUTAR UNA TÉCNICA DETERMINADA. ESTA EJECUCIÓN TÉCNICA HA DE IR UNIDA ARMONIOSAMENTE CON LA PARTE PSICOLÓGICA DEL PRACTICANTE.  
*KI = ESPÍRITU AI = ARMONIA*



1. SEKITO (KOSHI)
2. HIZA-GASHIRA (GERI)
3. HIZI-GASHIRA (EMPI)
4. UZUMAKI (TETTSUI)
5. KEN (STUKI)
6. TE-GATANA (SHUTO)
7. SHOTEI (TEISHO)
8. SOKUTO

**PUNTOS VITALES**



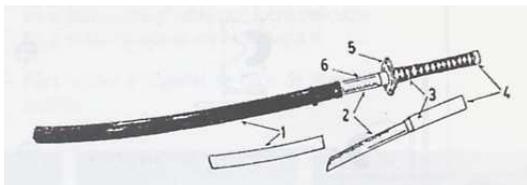
1. TENDO
2. UTO
3. KASUMI
4. SUIGETSU
5. TSURIGAME

**ARMAS**

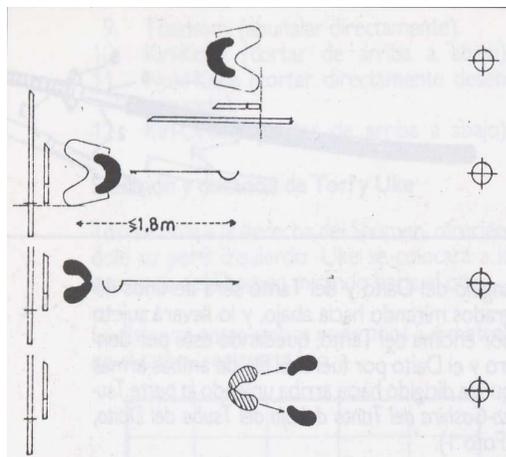
MODO DE COGER EL *DAITO* Y EL *TANTO*

DENOMINACIÓN JAPONESA DE LAS PARTES DEL SABLE (DAITO ó KATANA), Y EL CUCHILLO (TANTO)

1. SAYA (FUNDA)
2. JA , HA (FILO)
3. TSUKA (EMPUÑADURA)
4. TSUKA-GASHIRA (FINAL DE LA EMPUÑADURA)
5. TSUBA (GUARDA)
6. MINE (CONTRAFILO)



MODO DE COLOCAR LAS ARMAS EN EL SUELO

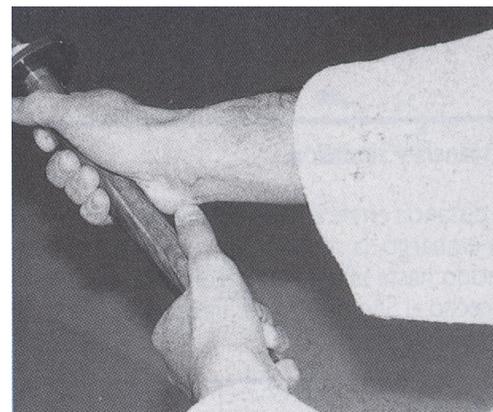
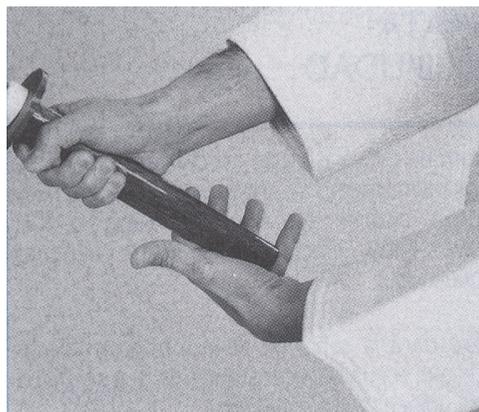


- EL ÁNGULO DEL *DAITO* ó *KATANA*, SERÁ DE UNOS 45° GRADOS MIRANDO HACÍA ABAJO. EL *TANTO* QUEDA POR DENTRO Y LA *KATANA* POR FUERA. EL FILO DE AMBAS ARMAS QUEDARAN MIRANDO HACÍA ARRIBA. UKE PORTA LAS ARMAS CON SU MANO DERECHA EN POSICIÓN NATURAL. LA PARTE FINAL DE LA EMPUÑADURA DEL *TANTO* (TSUKA-GASHIRA). ESTARÁ EN CONTACTO CON LA TSUBA DE LA *KATANA*.

**• MODO DE GUARDAR EL DAITO EN LA FUNDA**



- DESPUÉS DE GUARDAR EL DAITO EN SU FUNDA NO LA SACARÁ DEL CINTURÓN, Y SIN SUJETAR LA FUNDA CON LA MANO IZQUIERDA IRÁ A RECOGER EL TANTO
- RECORDAR QUE ANTES DE GUARDAR EL SABLE EN SU FUNDA HA DE COLOCARLO EN LA POSICIÓN CHUDAN.



- MODO DE AGARRAR LA EMPUÑADURA: LOS DEDOS PULGARES E ÍNDICES DE AMBAS MANOS FORMARÁN UNA “V”.

## **DISTANCIAS**

### INICIO:

- DISTANCIA DE INICIO ENTRE TORI Y UKE 5'5 mts.
- UKE GIRA 180° grados, PARA QUE A UNA DISTANCIA DE 1'80 mts. DEPOSITE LAS ARMAS EN EL SUELO.
- DESDE LA DISTANCIA DE INICIO. ABRIR LA KATA QUEDÁNDONOS 3 mts.
- DESPLAZARSE EN AYUMI-ASHI HASTA QUEDAR A UNA DISTANCIA DE 90 cts.
- DESPLAZARSE EN HIZA-ZURI PARA QUEDARSE A UNA DISTANCIA DE 20 centímetros.

### **IDORI**

1. **RIOTE-DORI** (PRESA CON LAS MANOS).....20 cts. Dos puños
2. **TSUKKAKE** (GOLPE AL ESTOMAGO) .....20 cts. Dos puños
3. **SURI-AGE** (GOLPE DESLIZANTE) .....20 cts. Dos puños
4. **YOKO-UCHI**(GOLPE DE COSTADO) .....20 cts. Dos puños
5. **USHIRO-DORI** (AGARRE POR DETRÁS).....20 cts. Dos puños
6. **TSUKKOMO** (PINCHAR AL PLEXO)..... 45 cts. Un paso
7. **KIRI-KOMI** (CORTAR DE ARRIBA A BAJO)..... 45 cts. Un paso
8. **YOKO-TSURI** (PINCHAR DE COSTADO).....20 cts. Dos puños

### **TACHI-AI**

1. **RIOTE-DORI** (PRESA CON LAS DOS MANOS).....45 cts. Un paso
2. **SODE-TORI** (AGARRE LATERAL A LA MANGA).....Desplazando
3. **TSUKKAKE** (GOLPE A LOS OJOS).....1'80 cts.
4. **TSUKI-AGE**( GOLPE UPPER-CUT) ..... 90 cts.
5. **SURI-AGE** (MANO DESLIZANTE) ..... 90 cts.
6. **YOKO-UCHI** (GOLPE DE COSTADO A LA CABEZA)..... 90 cts.
7. **KE-AGE** (PATADA FRONTAL).....1'20 cts.
8. **USHIRO-DORI** (AGARRE POR LA ESPALDA) .....Desplazando
9. **TSUKKOMI** (PINCHAR AL PLEXO) ..... 90 cts.
10. **KIRI-KOMI** (CORTAR DE ARRIBA A BAJO)..... 90 cts.
11. **NUKI-KAKE**(IMPEDIR DESENVAINA KATANA).....1'20 cts.
12. **KIRI-OROSHI** (CORTAR DE ARRIBA A BAJO).....3 mts.

### FINAL

- DESDE LA DISTANCIA DE 3 mts TORI Y UKE DAN UN PASO ATRÁS PRIMERO CON EL DERECHO Y DESPUÉS EL IZQUIERDO, QUEDANDO EN LA DISTANCIA DE INICIO.