

## Cinturón Negro 4º Dan



KIHON (FUNDAMENTOS)	· Renko Ho ( <i>Formas de conducción</i> )	
	Shisei:	· Hanmi Gamae
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren inferior:	· Yoko Fumikomi ( <i>aplastando</i> ) · Yoko Fumikiri ( <i>cortando</i> )
UKE WAZA (BLOQUEOS)	· Kakiwake Uke · Sukui Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	· O Soto Guruma
	Te Waza:	· Kibishu Gaeshi · Ude Kime Nage · Juji Garami
	Ma Sutemi Waza:	· Tawara Gaeshi
KATAME WAZA (CONTROLES)	Shime Waza:	· Sode Guruma Jime · Ryote Jime · Sankaku Jime
NE WAZA (SUELO)	Desde posición Seiza realizar defensas contra ataques por:	· Atemis · Agarres · Abrazos · Armas
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Tokui Waza	
KATA	· Ne Jitsu No Kata	

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### RENKO HO (Formas de conducción):

Es el conjunto de técnicas de control que **se pueden utilizar** para llevar a Uke de un lugar a otro (aunque ofrezca oposición) y de este modo evitar que pueda causar daños a terceros o que la acción de defensa de Tori se desarrolle en un lugar que no es óptimo para ello.

Las técnicas de conducción **pueden realizarse:**

- Desde de pie: Tanto si es Tori el que comienza el ataque como si es en respuesta ante una agresión.
- Desde suelo: Una vez que Uke ha sido proyectado.

Algunos ejemplos:



**SHISEI:** Postura (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

- **Hanmi Gamae** : Significa "Guardia Oblicua" y hace alusión, no a una posición como tal, sino a un concepto aplicable a todas las posiciones.

El concepto de Hanmi Gamae se puede entender desde dos puntos de vista.

- Desde el punto de vista de Tori con respecto a Uke.  
Se habla de **Ai Hanmi Gamae** cuando ambos, Tori y Uke, se encuentran con la misma guardia, ya sea Migi o Hidari.



Migi Zenkutsu Dachi



Migi Zenkutsu Dachi

Y se habla de **Gyaku Hanmi Gamae** cuando Tori y Uke tiene la guardia cambiada, uno en Migi y el otro en Hidari.



Hidari Zenkutsu Dachi



Migi Zenkutsu Dachi

- Desde el punto de vista de Tori.  
Se habla de **Ai Hanmi Gamae** cuando la rotación de la cadera va en el mismo sentido que la posición. O dicho de otro modo, cuando la posición de las manos va en el mismo sentido que la posición de las piernas.  
Un ejemplo podría ser Migi (o Hidari) Shizen Tai, donde la cadera avanzada es la misma que la pierna avanzada.



Migi Shizen Tai

Se habla de **Gyaku Hanmi Gamae** cuando la rotación de la cadera va en el sentido contrario al de la posición. O dicho de otro modo, cuando la posición de las manos va en sentido contrario a la posición de las piernas.

El ejemplo más claro sería la posición Sankaku Tai (no incluida en el Gokyo), donde la cadera avanzada es la contraria a la pierna avanzada.



Otra forma de observar la colocación de la cadera con respecto a la posición es a la hora de realizar un atemi o un bloqueo.

De este modo, observamos claramente como al ejecutar Oi Tsuki estamos realizando Ai Hanmi Gamae pues la rotación de la cadera durante la ejecución del atemi va en el mismo sentido que la posición que se toma.



*Rotación de la cadera: Ai Kaiten – Posición en: Ai Hanmi Gamae*

Por otro lado, vemos perfectamente como al ejecutar Soto Uke como 3er movimiento de Shintai Jitsu No Kata estamos realizando Gyaku Hanmi Gamae pues la rotación de la cadera durante la ejecución del bloqueo va en sentido contrario a la posición que se toma.



*Rotación de la cadera: Gyaku Kaiten – Posición en: Gyaku Hanmi Gamae*

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN INFERIOR:

- **Yoko Fumikomi**

Patada baja lateral aplastando.



- **Yoko Fumikiri**

Patada baja lateral cortando.

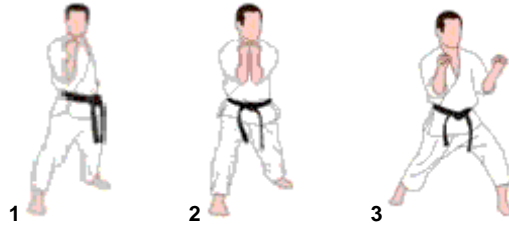


Sokuto  
(detalle)

## UKE WAZA (BLOQUEOS)

### KAKIWAKE UKE:

Bloqueo doble separando.



### SUKUI UKE:

Bloqueo en cuchara.



## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

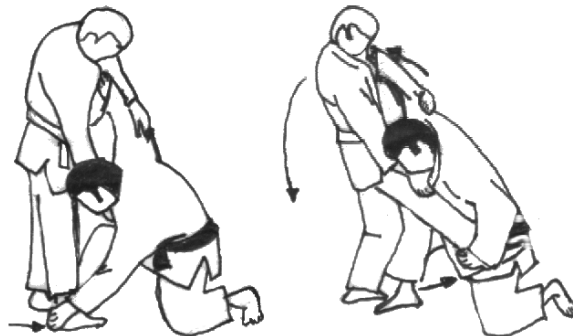
### ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **O Soto Guruma**  
Gran rueda por el exterior.



### TE WAZA: (Técnicas de mano)

- **Kibishu Gaeshi**  
Volteo del talón.



- **Ude Kime Nage**  
Proyección por el brazo.



- **Juji Garami**  
Enrollamiento en cruz.



**MA SUTEMI WAZA:** (Técnicas de sacrificio hacia delante)

- **Tawara Gaeshi**  
Voltear el saco.





## KATAME WAZA (CONTROLES)

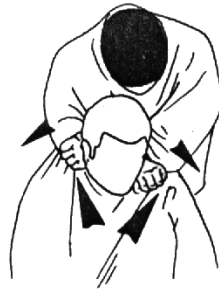
### SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

- **Sode Guruma Jime**

Estrangulación en forma de rueda por las mangas.



(por la espalda)



(por el frente)

- **Ryote Jime**

Estrangulación con ambas manos.



(de pie)



(en el suelo)

- **Sankaku Jime**

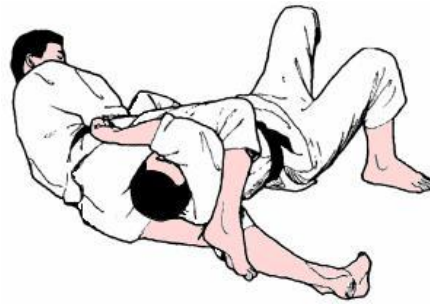
Estrangulación en triángulo (en candado).



(entre las piernas)



(por la espalda)



(YOKO: de costado)

## NE WAZA (SUELO)

### DESDE POSICIÓN SEIZA REALIZAR DEFENSAS CONTRA ATAQUES POR: **Atemis, Agarres, Abrazos, Armas**

Consiste en que Tori, en posición Seiza, realice defensas (basadas en una técnica o combinando varias) ante ataques de: Atemis (golpes), agarres, abrazos y con armas (Tambo y Tanto) desde cualquier ángulo; estando Uke de pie o también en Seiza.

#### **Ejemplos de ataques:**

- Tori en Seiza, Uke de pie frente a él: Oi Geri.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza: abrazo por el costado derecho.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza por la espalda: agarre a las dos muñecas.
- Tori en Seiza, Uke de pie agarre al hombro desde el costado izquierdo.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza: puñalada frontal.

## BUNKAI (APLICACIÓN)

### TOKUI WAZA:

Tokui Waza hace referencia a la técnica especial o favorita.

La técnica especial o favorita es la técnica que mejor sale, o la que mejor se adapta nuestro cuerpo.

Este trabajo consiste en exponer el dominio que Tori tiene sobre una su técnica especial, por lo que debe exponerse en todas sus variantes, es decir, en estático, en movimiento, combinando con otras técnicas, realizando las posibles defensas, etc.

En Jiu-Jitsu, al tener varios apartados el Tokui Waza puede ser un Atemi, una proyección, un control... aunque lo ideal sería tener una técnica especial (o varias) de cada apartado.

## KATA

### Ne Jitsu No Kata

- En Choku Ritsu, Tori y Uke a una distancia de 6 m. Saludan a Joseki. Tori a la derecha de Joseki
- Tori y Uke miran hacia Joseki, saludan y Tori dice "Ne Jitsu No Kata" Fuerte y claro. (no gritando)
- Tori y Uke, giran y se miran entre ellos saludan en Za Rei, se ponen en pie abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho). Quedando a unos 4 m.

#### 1.-ATAQUE:

Tori se acerca andando y, al aproximarse a 1 m.

**Uke empuja a Tori con las dos manos en el pecho avanzando el pie derecho.**

Tori cae de espaldas.

Uke separa las piernas de Tori y arrodillándose agarra el cuello de Tori con la mano izquierda y golpea hacia la cara con el puño derecho.

**Defensa:** Tori sujeta el bíceps de Uke con la mano izquierda. pasa la mano derecha por debajo de su otro brazo y llevándose el de Uke al otro lado, abraza el cuello de éste, para después girarle con ayuda de las piernas, quedando Tori encima con la rodilla izquierda levantada. Sujeta el brazo sobre la cara de Uke y golpea con puño derecho. Sale haciendo **Zempo-Kaiten-Ukemi** y entran en guardia con **Shuto-Uke** (Tori rodilla izquierda. arriba pero Shuto de derechas; Uke rodilla izquierda. arriba y Shuto de izquierdas. Esta será la misma guardia en todas las técnicas del kata).

#### 2.- ATAQUE:

Tori se acerca igual.

Uke hace **Tsuri-Age** con la mano izquierda avanzando la pierna de ese lado.

Tori agarra la muñeca de Uke con su mano derecha con el pulgar hacia abajo y la eleva.

Ante esta reacción Uke hace **Migi-Hiza-Geri** y **empuja** a Tori hacia atrás por el costado izquierdo de Tori, Uke golpea hacia la cabeza con **Mawashi-Geri**.

**Defensa:** Tori desvía y esquiva la pierna con su brazo derecho, quedando Uke con las piernas abiertas, de pie, encima de Tori mirando hacia sus pies. Acto seguido agarra el kimono de Uke y tirando hacia atrás le sienta sobre sus empeines, para lanzarlo hacia delante, quedando sentado delante de Tori; éste hace **Hadaka-Jime** (Uke abandona en su pecho) y gira boca abajo a Uke (hacia la izquierda.), quedando sobre su espalda. Atemi a la cabeza, **Zempo-Kaiten-Ukemi** y guardia de **Shuto-Uke**.

### 3.- ATAQUE:

Tori y Uke se cruzan en el centro.

Uke pasa por la derecha de Tori, al superarlo, se da la vuelta y le derriba con **Ushiro-Kiri-Otoshi** desde los hombros.

**Defensa:** Tori cae y aprovechando la inercia hace **Ushiro-Mawari-Ukemi**, saliendo por el hombro derecho y, a la vez que se agarra a los tobillos de Uke, le derriba con **Kani-Basami** con la pierna izquierda por delante y la derecha por detrás. Ya en el suelo, Tori retira un poco su pierna derecha. y apoyándose en ella y en su mano izquierda, levanta su cadera y golpea con el puño derecho la cara de Uke. Acto seguido pasa al otro costado (primero pierna derecha y luego la izquierda) girando a Uke boca abajo con **Migi Ude-Gatame** a su brazo, controlándole con las dos rodillas apoyadas sobre la cabeza y el costado. Luxa la muñeca con mano derecha hasta el abandono. Luego dobla el brazo de Uke y se retira hacia atrás para entrar en guardia.

### 4.- ATAQUE:

Como en la anterior, pero al llegar al costado de Tori, Uke se gira y, cogiendo la muñeca derecha de Tori con su mano derecha, hace **Ko-Soto-Gari** tirando hacia atrás del hombro derecho, Uke agarra la muñeca de Tori con su mano izquierda abriendo su brazo hacia arriba, baja rodilla izquierda y luego la derecha a la vez que intenta **estrangular con las dos manos**.

**Defensa:** Tori golpea con **Migi-Teisho-Uchi** a la cara de Uke y luego con **Hidari-Hiza-Geri** al costado, a la vez que agarra la muñeca derecha con su mano izquierda pasando su pierna derecha por encima de la izquierda. Gira hacia su costado izquierdo a la vez que dobla con su antebrazo derecho el brazo de Uke. Queda en **Ushiro-Kesa** para hacer **Waki-Gatame**. deshacen el control y entran en guardia de **Shuto-Uke**.

### 5.- ATAQUE:

Mismo inicio que el anterior, pero al llegar al costado de Tori se gira y hace **Migi-Yoko-Fumikomi** a la parte posterior de la rodilla derecha, éste baja la rodilla al suelo y acto seguido Uke le **empuja** por la espalda haciéndole caer a cuatro patas.

Rápidamente Uke apoya su rodilla izquierda en el suelo justo entre las dos piernas de Tori y agarra con las **dos manos el cuello desde atrás, intentando estrangular**.

**Defensa:** Tori enrolla su pierna derecha a la izquierda de Uke y rodando hacia su izquierda voltea a Uke hasta quedar los dos boca arriba con las piernas enlazadas. Aprovechando esto, Tori agarra la pierna de Uke y echándose sobre su costado izquierdo cierra los muslos para luxar la rodilla. Luego, con su pierna derecha levanta la pierna derecha de Uke haciéndole girar boca abajo, a la vez que gira cambiando de costado, para hacer la misma luxación pero boca abajo.

Ambos se separan y entran en guardia.

## 6.- ATAQUE:

Mismo inicio que el anterior, pero al llegar al costado de Tori se gira y le derriba con **Ushiro-Morote-Gari**. Luego saca sus dos pies de entre sus piernas y bajando su rodilla izquierda tira del hombro izquierdo de Tori para girarlo boca arriba con la mano derecha.

**Defensa:** al girar, Tori aprovecha y golpea con **Migi-Teisho-Uchi** a la cara a la vez que envuelve el brazo derecho de Uke con su brazo izquierdo, colocando su mano en el codo de Uke. Inmediatamente, haciendo gamba, encoge su pierna derecha para acto seguido empujar la rodilla derecha de Uke, haciéndole caer boca abajo. Tori coloca el pie izquierdo en la cadera derecha de Uke y apoya la rodilla del mismo lado sobre el codo de éste, para luxar con **Hiza-Gatame**.

Luego se separan y entran en guardia.

## 7.- ATAQUE:

Tori y Uke se acercan y al llegar a la distancia de 1 m.

Uke agarra del hombro y cuello de Tori y golpea con **Migi-Mawashi-Hiza-Geri**. Cuando éste se dobla hacia delante debido al golpe, Uke aprovecha para agarrar con las dos manos el kimono de Tori por su espalda y lanzar a Tori hacia delante.

Tori cae a cuatro patas.

**Defensa:** Uke avanza un paso con su pie derecho. hacia Tori y éste le frena con **Migi-Yoko-Geri**. Se incorpora rápidamente sobre sus rodillas y golpea con **Migi-Ura-Tsuki** a los genitales de Uke. Acto seguido, desplaza su rodilla derecha hacia el interior de sus piernas y coge con la mano izquierda el talón derecho de Uke mientras hace palanca con el antebrazo sobre la rodilla.

Uke cae de espaldas y Tori luxa su tobillo derecho colocando el empeine bajo su axila izquierda, a la vez que se sienta y empuja la pierna izquierda de Uke con su pie derecha a la altura de la rodilla. Luego se quita de encima la pierna de Uke con su mano derecha, se separan y entran en guardia.

## 8.- ATAQUE:

Al terminar la técnica anterior, los dos se ponen en pie y se quedan a un metro en el centro del kata, adoptando luego la posición **Seiza**.

Tori ataca con **Migi-Shuto-Uchi** a la vez que levanta su rodilla derecha.

Uke bloquea con **Hidari-Shuto-Uke**, colocando su mano derecha en la cara de Tori, para hacerle caer con **Uki-Otoshi**. Uke tendrá que levantar su rodilla izquierda y echarla hacia atrás con un giro de 90° al bloquear y otros 90° al caer Tori. De este modo Tori queda tumbado boca arriba sobre el eje del kata. Uke aprovecha esta posición para agarrar su cuello con las dos manos intentando estrangular a la vez que baja su rodilla izquierda.

**Defensa:** Tori agarra la muñeca izquierda de Uke con su mano izquierda y el mismo codo con la derecha (los pulgares hacia abajo). Sube sus piernas como si fuera a hacer **Ushiro-Mawari-Ukemi**, pero rápidamente gira sobre su espalda hacia la derecha e introduce su rodilla derecha entre la axila derecha y la cadera de Uke, dejando su pierna izquierda por delante de la cara de éste. Junto a esta acción, Tori sujeta fuertemente contra su pecho, con su mano izquierda la mano izquierda de Uke y con su mano derecha sobre el codo realiza **Nikyo**.

Uke abandona con el pie.

Tori sigue la acción y empuja con su pierna izquierda la cara de Uke para tumbarle boca arriba y realizar **Juji-Gatame** al brazo derecho.  
Tras el abandono, se separan y entran en guardia.

#### 9.- ATAQUE:

Ambos se ponen en pie y se colocan a 1 m. en el centro, volviendo a posición Seiza.  
Uke ataca con **Migi-Mawashi-Geri** a la cabeza apoyando las dos manos en el suelo.

**Defensa:** Tori levanta su rodilla izquierda. y bloquea absorbiendo el golpe con **hidari-shuto-Uke**, a la vez que pasa la mano derecha. por debajo de la pierna de Uke para hacer que la patada siga su trayectoria, haciendo girar boca abajo a Uke y sujetando su pie derecho contra el suelo. Coge su tobillo izquierdo y lo lleva a la parte posterior de la rodilla derecha. Rápidamente dobla la pierna derecha de Uke para efectuar la luxación de rodilla, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna, empujando con el abdomen (rodilla derecha levantada e izquierda apoyada).

Acto seguido Uke abandona sobre el tatami con la mano derecha.  
Deshacen el movimiento para luego entrar en guardia.

#### 10.- ATAQUE:

Ambos vuelven a posición seiza igual que en la técnica anterior.

Tori se incorpora sobre sus rodillas y Uke reacciona levantando su rodilla izquierda y **golpeando en el abdomen a Tori con Ura-Tsuki**. Acto seguido rodea con su brazo izquierdo el cuello de Tori y cierra la presa con su mano derecha. En esta acción, cambia el apoyo de sus rodillas, bajando la izquierda y subiendo la derecha.  
Quedan los dos mirando hacia el mismo lado.

**Defensa:** Tori sube su rodilla izquierda y golpea con **Haito-Uchi** los genitales de Uke. Luego sube su mano derecha por detrás de la espalda de Uke y busca colocar sus dedos en la base de la nariz de éste, echando la cabeza de Uke hacia atrás consigue que éste suelte la presa. En ese momento, sujeta con su mano izquierda los cuatro dedos de la mano izquierda de Uke (palma con palma), saca la cabeza por debajo del brazo y estira la mano hacia delante y arriba luxando en **Yubi-Kansetsu**. Rápidamente, tira del codo de Uke hacia abajo y gira bruscamente la muñeca de Uke hacia atrás, haciendo caer a éste de espaldas. Con ayuda de la inercia de la caída y sin perder el control de los dedos, obliga a Tori a girar boca abajo, doblando después su brazo izquierdo sobre la espalda. Termina controlando con el talón derecho el codo izquierdo de Uke, y la rodilla izquierda apoyada delante del hombro derecho le hace abandonar echándose hacia atrás.

Deshacen el movimiento y entran en guardia.

Ambos se ponen en pie.

Vuelven a la distancia de 4 m.

Cierran kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre sí en **Za-rei**.

Tori y Uke, se ponen en pie y giran hacia Joseki, hacen **Ritsu-Rei**.



**Nota:**

*Todas las guardias de Uke son con la rodilla izquierda. arriba y haciendo hidari-shuto-Uke.*

*Todas las guardias de Tori son con migi-shuto-Uke pero con rodilla izquierda. arriba y mirando hacia atrás, como si hiciéramos kokutsu-dachi.*

Tiempo aproximado: 4' 20"

--- FIN DEL KATA ---