

Ashi 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 "Ashi 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, de frente Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Oi Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza lateralmente a la izquierda en Tsugi Ashi realizando **Migi Gedan Barai**, quedando a la espalda de Uke.
- Realiza proyección **Ushiro Morote Gari** y pasa el pie izquierdo al lateral izquierdo de Uke realizando atemi **Migi Kakato Geri** (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migui Hanmi Zenkutsu Dachi con Migui 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, de frente a tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Hidari Mae Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori bloquea la pierna de Uke con **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma derecha hacia arriba) agarrando la pierna izquierda de Uke a la vez que con la mano izquierda controla a Uke en la espalda por debajo del brazo derecho de Uke.
- Proyecta con **Ko Shoto Gake** sobre la pierna derecha de Uke.
- Tori se queda en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Tsuki** a la cara de Uke con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migui 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, de frente a Tori, retrocede el pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Mawashi Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori realiza **Mae Migai Tai Sabaki** (giro de 90° hacia delante por la izquierda) para acercarse a Uke.
- Realiza **Hidari Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) agarrando la pierna derecha de Uke, a la vez, con su mano derecha, sujeta la solapa izquierda y proyecta con **Migi O Uchi Gari**.
- Tori aparta la pierna derecha de Uke y, en **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi Tshiki a la cara con la mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migai Hanmi Zenkutsu Dachi con Migai 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.

4^o Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Hidari Mae Mawashi Geri** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza en Tsugi Ashi hacia la izquierda y realiza **Migi Gedan Barai**.
- Controla la solapa izquierda de Uke con la mano derecha y el brazo derecho de Uke con su mano izquierda para realizar **Migi Uchi Mata**.
- Desde **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi **Tsuki** a la cara con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migai 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.

5º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Yoko Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza en Tsugi Ashi hacia la izquierda realizando **Migi Gedan Barai** y controlando la cabeza de Uke con las dos manos proyecta con **Ushiro Kiri Otoshi, Migu**.
- Desde **Hidari Zenkutsu Dachi**, realiza atemi **Yoko Fumikomi** (*Kiai*) a la cara con pierna derecha.

Tori y Uke se colocan en posición Migu Hanmi Zenkutsu Dachi con Migu 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 realiza atemi **Hidari Mae Yoko Geri** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza en Tsugi Ashi hacia la derecha realizando **Hidari Gedan Barai**.
- Tori pasa por detrás al lateral derecho de Uke, controla el hombro derecho con la mano izquierda y la muñeca derecha de Uke con la mano derecha, desequilibra hacia atrás y proyecta con **Hidari Ko Shoto Gari**,
- Realiza atemi **Migi Kakato Geri** 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 Migu 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 Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Ura Mawashi** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza a su lateral izquierdo realizando **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) controlando la pierna derecha de Uke y proyecta con **Migi Ushiro Goshi**.
- Desde **Siko Dachi** realiza atemi **Morote Tsuki** (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Migí Hanmi Zenkutsu Dachi con Migí 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.

8º Ataque:

- Uke, de frente a Tori, retrocede el pie derecho entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza atemi **Migi Ushiro Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa:

- Tori se desplaza dando un paso en diagonal hacia adelante con el pie izquierdo y bloquea de **Migi Sukui Uke** (bloqueo con palma izquierda hacia arriba) controlando la pierna derecha de Uke.
- Seguido agarra el **Gi** de Uke por la parte de atrás y proyecta con **Ushiro Hidari O Uchi Gari**.
- Tori pasa su pie izquierdo al lateral izquierdo de Uke quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi** y realiza atemi Tsuki a la espalda con mano derecha (*Kiai*).

Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migí 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 ellos.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Ashi Ate Jitsu No Kata -----