

Nota: El siguiente texto es la interpretación que hace **iudo** de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

Atención: Los desplazamientos de los apartados “Comienzo de la *Kata*”, “Final”, “Giro” y “Final de la *Kata*” se harán en ***Suri Ashi*** (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

Si es necesario **ajustarse el Gi** se hará durante éstos desplazamientos, mediante gestos muy suaves.

Geru Jitsu No Kata

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.¹, ambos en posición ***CHOKU RITSU***. *Tori* a la derecha del *Shomen* (*Joseki*).
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura ***Choku Ritsu***, y saludan a la vez en ***RITSU REI***.
3. *Tori* dice el nombre de la *Kata* “***Geru Jitsu No Kata***” (Fuerte y claro, no gritando. *Uke* nada).
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran para quedar uno frente al otro, manteniendo la postura ***Choku Ritsu***, y saludan a la vez en ***RITSU REI***.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 1 m. y pasan a la posición ***HEIKO DACHI*** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición ***MIGI ZENKUTSU DACHI***, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con ***KIAI***.

¹ En el texto de la R.F.E.J.Y.D.A. pone 3,5 m. pero si *Tori* y *Uke* tienen que estar a 1 m. de separación para realizar el primer ataque y su defensa, y el paso de apertura de la *Kata* es de 1 m. de longitud (1 m. para *Tori* y 1 m. para *Uke*) en total salen 3 m., no 3,5 m.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke coja*)², corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI NEKO ASHI DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI MAE GERI* a las costillas del costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha. Ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro)³ y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

2º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (Espera a que *Uke coja*), corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI KOKUTSU DACHI* (invertido/antiguo) y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. *HIDARI MAE YOKO GERI* a las costillas del costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI*.

² **iudo** preferiría que se mantuviese como antes de esta revisión (2011), de modo que *Tori* se anticipaba a la terminación del ataque de *Uke* (lo que no significa adelantarse al ataque o que *Uke* no vaya con intención de coger el cuello).

³ **iudo** preferiría que pasar a *Zenkutsu Dachi* y entrar en guardia se hiciese sin tener que pasar por apoyar las palmas de las manos en los muslos.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: **Tori apoya atrás** la pierna que golpea, **Uke atrasa** la pierna izquierda. Ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado derecho de Tori** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de Uke.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de Tori.

1. (**Espera a que Uke coja**), avanza el pie derecho hacia el frente, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI MAE URA MAWASHI GERI* a la cabeza (*Jyodan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

4º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), atrasa la pierna derecha, acomoda la pierna izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, **aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano derecha** y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. Apoya la mano derecha en el hombro izquierdo de *Uke*, con la mano izquierda tira de la muñeca hacia el frente de *Uke* e *HIDARI MAWASHI HIZA GERI* al plexo (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente a la **espalda de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie izquierdo hacia el frente, mira hacia *Uke*, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI KOKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI USHIRO GERI* (directo) al estomago (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.

4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie derecho hacia el frente, mira hacia *Uke*, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).
2. *HIDARI MAE MAWASHI GERI* al pecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento** a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado izquierdo de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

7º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), atrasa la pierna izquierda, esquiva diagonal hacia atrás y hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, **aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano izquierda** y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca derecha).
2. *MIGI MAE MAWASHI GEDAN GERI* al interior del muslo derecho (en *Otoshi*, con la tibia), con *KIAI*.

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna derecha; ambos quedan en posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie izquierdo hacia el frente, corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* a la muñeca izquierda).

2. *HIDARI MAE YOKO FUMIKOMI* al lateral de la rodilla izquierda, con *KIAI* (*UKE* apoya la rodilla en el suelo).

Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez: ***Tori* apoya atrás** la pierna que golpea, ***Uke* atrasa** la pierna izquierda; ambos quedan en posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). **Ambos** a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) **vuelven al lugar en el que empezaron** el movimiento a la distancia de 1 m.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar **frente a *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón. (Ambos mantienen la postura una breve **pausa**).

Final de la Kata.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, dan un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar con una separación de 3 m. y en posición *CHOKU RITSU*.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.