

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.

Nage 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* “*Nage 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 HANMI ZENKUTSU DACHI* y estrangulación al cuello frontal con dos manos (codos ligeramente flexionados), avanzando el pie izquierdo pasando a la posición *SHIZEN TAI*, **sin 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. **Anticipándose**, atrasa la pierna izquierda, agarra las mangas de *Uke* a la altura de los codos y *MIGI SODE TSURIKOMI GOSHI* (proyectando en línea recta).
2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.
6. (*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 derecha, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta empuja el pecho de *Tori*; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose**, *TAI SABAKI* hacia delante y hacia la izquierda (por el interior) y agarrando con la mano izquierda el codo y con la mano derecha a la altura del hombro³ realiza *MIGI TAI OTOSHI* (proyectando en línea recta).

² **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.

³ **iudo** preferiría que se mantuviese como antes de esta revisión (2011), de modo que *Tori* agarrase con su mano izquierda a la muñeca desde el interior y la mano derecha con la base de la palma en la axila.

2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI HANMI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda agarra la solapa derecha y tirando de ella golpea con el puño derecho a la cara (directo), **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. Avanza la pierna izquierda acompañando el tirón de *Uke* y bloquea el golpe con *HIDARI SHUTO UKE*.
2. *HIDARI TEISHO* (**sin KIAI**) a la cara, **sin recoger**, apoyando la mano en la cara de *Uke* e *HIDARI O SOTO OTOSHI* (proyectando en línea recta).
3. Posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y *HIDARI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).

2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.
6. (*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 derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, agarre de las dos solapas y tirando de ellas *ATAMA WAZA*, **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. Avanza la pierna izquierda (por el exterior) y realiza *MIGI TEISHO* (directo, con los dedos extendidos, a la barbilla) entre los brazos de *Uke* (**sin KIAI**), **sin recoger**, apoyando la mano en la barbilla de *Uke*.
2. Apoya el antebrazo izquierdo en el pliegue del codo izquierdo de *Uke* y *MIGI KO SOTO GAKE* (proyectando en línea recta).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrassa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).

4. (*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.
5. (*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.
6. (*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. Ambos a la vez, sin desplazarse, pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha y abraza por el costado derecho de *Tori*, por encima de los brazos, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose**, avanza la pierna derecha hacia la derecha (*Irimi*), posición *SHIKO DACHI* y *MIGI YOKO EMPI UCHI* (**sin KIAI**) al estómago (sin recoger). *Uke* atrasa su pierna derecha pasando a la posición *SHIZEN TAI*.
2. *MIGI O GOSHI* (proyectando en línea recta hacia la izquierda).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrasa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).

4. (*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.
5. (*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.
6. (*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.

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha y *MIGI HADAKA JIME*, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI*, **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose** a la terminación, sujeta el antebrazo de *Uke* con las dos manos tirando de él hacia abajo, baja la barbilla, e *HIDARI USHIRO EMPI UCHI*, (sin soltar el agarre al brazo de *Uke*, girando la cadera sin mover las piernas)
2. Avanza la pierna izquierda (paralela al costado derecho de *Uke*) y *MIGI O SOTO OTOSHI* (sin cambiar el agarre, proyectando en línea recta).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con **KIAI**).

Final.

1. *Tori* **atrassa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).

3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 HANMI ZENKUTSU DACHI* y abraza por encima de los brazos, **sin KIAI**.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose** a la terminación, avanza la pierna izquierda hacia la izquierda, posición *SHIKO DACHI*, eleva sus codos para romper el abrazo y *MIGI IPPON SEOI NAGE* (proyectando en línea recta).
2. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrasa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.

6. (*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.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha y abraza el cuello con el brazo derecho cerrando el agarre con la otra mano, posición *SHIKO DACHI*, **sin *KIAI***.

Defensa de *Tori*.

1. **Anticipándose** a la terminación, avanza la pierna derecha hacia la izquierda y *MIGI HAITO UCHI* a genitales (**sin *KIAI***).
2. Pasa el brazo izquierdo por delante de *Uke*, agarra las piernas de *Uke* (por debajo de las corvas) y *MIGI SUKUI NAGE* hacia delante.
3. Posición *SHIKO DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrassa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*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.
5. (*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.

6. (*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*.