

KATAS

JIU-JITSU 2010

TSUKI JITSU NO KATA

- *En Choku Ritsu, Tori y Uke a una distancia de 3,5 m. ±. Saludan a Joseki. Tori a la derecha de Joseki*
- *Tori y Uke miran hacia Joseki, saludan y Tori dice “Tsuki Jitsu No Kata” Fuerte y claro. (no gritando)*
- *Tori y Uke, giran y se miran entre ellos saludan, abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho “Heiko Dachi”).*

1º.- Ataque: De frente, *Uke* avanza pie derecho, estrangulación al cuello con mano derecha (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

Defensa: desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Shuto Uke*** Tori hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** al costado derecho (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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.*

2º.- Ataque: de frente, *Uke* avanza pie izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: Desplazamiento hacia la derecha, por el exterior ***Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. Tori hace ***Migi Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*

- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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.*
- *Uke se sitúa en el lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.*

3º.- Ataque: Por el costado derecho, *Uke* avanza pie derecho, estrangulación al cuello con mano derecha (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

Defensa: Primero desplazamiento con pie derecho avanzando, saliendo al exterior, realiza ***Tai Sabaki, Migu Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migu Shuto Uke***, Tori hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** al costado derecho (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se desplaza al lateral derecho de Tori.*

4º.- Ataque: Por costado derecho, *Uke* avanza pie izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: Desplazamiento del pie derecho hacia atrás, saliendo al exterior, Tori realiza ***Migu Nagashi Uke, Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. Tori hace ***Migu Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se sitúa en el lado derecho de Tori.*
- *Uke se sitúa en la espalda de Tori, avanzando pierna derecha primero.*

5º.- Ataque: Por la espalda, *Uke* avanza pie derecho, estrangulación al cuello con mano derecha (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

Defensa: *Tori*, realiza ***Tai Sabaki*** hacia la derecha, por el exterior del brazo de *Uke*. ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Shuto Uke***, *Tori* hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** al costado derecho (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se sitúa en la espalda de Tori.*

6º.- Ataque: Por la espalda, *Uke* avanza pie izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: *Tori*, realiza ***Tai Sabaki*** hacia la izquierda, por el exterior del brazo de *Uke*. ***Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***, *Tori* hace ***Migi Gyaku Tsuki*** al costado derecho (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se sitúa en la espalda de Tori.*

- *Uke se sitúa en el lado izquierdo de Tori, avanzando pierna derecha primero.*

7º.- Ataque: Por costado izquierdo, *Uke* avanza pie derecho, estrangulación al cuello con mano derecha (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dachi***

Defensa: Desplazamiento del pie izquierdo hacia atrás, saliendo al exterior, *Tori* realiza ***Hidari Nagashi Uke, Migu Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. *Tori* hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se desplaza al lateral izquierdo de Tori.*

8º.- Ataque: Por costado izquierdo, *Uke* avanza pie izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda (mano toca cuello, *Kiai*) y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: Primero desplazamiento con pie izquierdo avanzando, saliendo al exterior, realiza ***Tai Sabaki, Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***, *Tori* hace ***Migi Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*Chudan, Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Migu Zenkutsu Dachi (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”. 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 se sitúa en el lado izquierdo de Tori.*
- *Uke se sitúa en frente de Tori. avanzando pierna derecha primero.*

- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo).
Saludan entre sí.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

NOTA: Tori y Uke en cada una de las terminaciones de cada movimiento del KATA entrarán en orden alterno.

Migi Hanmi Zenkutsu Dachi con Migi Shuto Uke.

Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.