

KATAS

JIU-JITSU 2010

GERI 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 “Geri 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 ***Neko Ashi Dachi***, bloqueo de ***Migi Shuto Uke, Kakete*** y ***Migi Mae Geri*** a las costillas, 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 Kokutsu Dachi*** (antiguo), bloqueo de ***Hidari Shuto Uke, Kakete, Hidari Yoko Geri*** a las costillas, izquierdo (*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 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: Desplazamiento con pie izquierdo en diagonal avanzando un poco, saliendo al exterior, realiza ***Migi Shuto Uke, Kakete, Migi Ura Mawashi Geri*** (Nivel *Jodan, 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 ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Nagashi Uke. Kakete*** mano izquierda en muñeca izquierda atrayendo, mano derecha en el hombro, ***Hidari Hiza Mawasi Geri*** al plexo o estomago. (*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 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: Paso adelante con pie izquierdo, giro hacia la derecha ***Migi Shuto Uke, Kakete*** a mano derecha de *Uke*, ***Migi Ushiro Geri*** al estomago. (*Kiai*). Recogemos pierna derecha giro derecha.

- *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: Giro en ***Mae Migu Sabaki***, (pierna izquierda queda adelante) esquivas exterior ***Hidari Shuto Uke, Kakete*** y ***Mae Hidari Mawashi Geri*** al pecho, (*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 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, bloqueo de ***Hidari Nagashi Uke. Kakete*** mano derecha en muñeca derecha atrayendo, saliendo al exterior ***Migi Zenkutsu Dachi, Mae Mawashi Gedan Geri*** al interior de la pierna derecha de *Uke*, (*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: Esquiva exterior pierna derecha primero y luego izquierda quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Shuto Uke, Kakete*** muñeca izquierda, recogemos pie derecho hacemos ***Hidari Yoko Fumikomi***, al lateral de la rodilla izquierda de *Uke* (*Kiai*), *Uke* pone rodilla en suelo.

- *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 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 si.*
- *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 Zenkustsu Dachí con Migí Shuto Uke.

Hidari Hanmi Zenkustsu Dachí con Hidari Shuto Uke.