

KATAS

JIU-JITSU 2010

NAGE 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 “Nage 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 frontal con dos manos al cuello en ***Migi Shizen Tai***.

Defensa: *Tori* da un paso atrás agarrando las mangas a la altura de los codos de *Uke*, provoca el desequilibrio de *Uke*, obligándole adelantar la pierna izquierda, rompe la estrangulación empujando hacia arriba, con su mano derecha, el codo izquierdo del atacante y bajando con su mano izquierda el brazo derecho de *Uke*, realizando ***Migi Sode Tsuru Komi Goshi. Tsuki*** con mano derecha (*Kiai*).

- *Uke se pone en pie.*
- *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: Empujón al pecho con la mano derecha, *Uke* avanza el pie derecho en ***Migi Shizen Tai***.

Defensa: *Tori* agarra con mano izquierda la manga de *Uke* a la altura del codo, con la mano derecha el kimono a la altura

del hombro, gira con **Hidari Usiro Mawari Sabaki** y realiza **Migi Tai Otoshi. Tsuki** con mano derecha (*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: *Uke avanza a **Hidari Shizen Tai**, agarre de solapa derecha, con mano izquierda atrayendo y **Migi Mawashi Tsuki** a la cara.*

Defensa: *Tori bloquea con **Hidari Shuto Uke**, aplica **Hidari Teisho Uchi** a la cara de Uke y proyecta de **Hidari O Shoto Otoshi. Tsuki** con mano izquierda (*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: *Agarre de ambas solapas en **Migi Shizen Tai** y golpe de **Atama Waza**.*

Defensa: *Tori bloquea con **Migi Teisho Uke**, entre los brazos de Uke, desequilibrando con mano izquierda del codo derecho de Uke, proyecta de **Hidari Ko Shoto Gake. Tsuki** con mano derecha (*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: Abrazo por el costado derecho, por encima de los brazos, avanzando pierna izquierda. ***Hidari Shizen Tai.***

Defensa: *Tori* desequilibra entrando en ***Shiko Dachi***, golpea a *Uke* en el estomago con ***Migi Yoko Empi*** y proyecta de ***Migi O Goshi, Tsuki*** con mano derecha (*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 ***Migi Hadaka Jime***, en ***Migi Shizen Tai.***

Defensa: Agarre del brazo de *Uke* con las dos manos derecha a la altura de codo, tira hacia abajo y baja barbilla, desequilibra a *Uke* realizando ***Hidari Mae Mawari Sabaki*** y proyecta con ***Migi O Shoto Otoshi, Tsuki*** con mano derecha (*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: Abrazo por la espalda, por encima de los brazos, en **Migi Shizen Tai**.

Defensa: *Tori* abre la pierna izquierda a la vez que flexiona las rodillas, eleva sus codos para romper el abrazo y lleva sus manos al brazo derecho de *Uke* proyectando de **Migi Ippon Seoi Nage**, **Tsuki** con mano derecha (*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: Agarre **Yoko Dori** al cuello por el costado izquierdo, con el brazo derecho por arriba, cerrando el agarre con la otra mano en **Jigo Tai**.

Defensa: *Tori* golpea de **Haito Uchi** los genitales de *Uke* y barre desde las rodillas las piernas de *Uke*, le proyecta de **Migi Sukui Nage**, lanzándolo hacia delante de forma que la cabeza de *Uke* quede delante de él. **Tsuki** con mano derecha (*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 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 Migu Shuto Uke.

Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.