

# KATAS

## JIU-JITSU 2010

### ASHI ATE 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 “Ashi Ate 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* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Oi Geri*** (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando ***Migi Gedan Barai***, quedando a la espalda de *Uke*, proyección de ***Ushiro Morote Gari***, pasa pie izquierdo al lateral izquierdo de *Uke* realizando ***Migi Kakato Geri*** (*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:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Mae Geri*** (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** ***Migi Sukui Uke***, *Tori* agarra a *Uke*, con la mano izquierda, por debajo del brazo derecho y proyecta de ***Ko Shoto Gake*** sobre la pierna derecha de *Uke*. *Tori* en ***Hidari Zenkutsu Dachi***, a la cara ***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 hace lo mismo.*

**3º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Mawashi Geri***, (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza ***Mae Migi Tai Sabaki*** para acercarse a *Uke*, realiza ***Hidari Sukui Uke*** agarrando la pierna de *Uke*. Con su mano derecha sujeta la solapa izquierda y proyecta de ***Migi O Uchi Gari***, *Tori* aparta la pierna derecha de *Uke*, *Tori* en ***Hidari Zenkutsu Dachi***, a la cara ***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.*

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Mae Mawashi Geri*** al costado (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza ***Migi Gedan Barai***, a la vez que da un paso con el pie izquierdo al lateral. Controla la solapa izquierda con mano derecha y brazo derecho de *Uke*, con su mano izquierda, y realiza ***Migi Uchi Mata***, desde ***Hidari Zenkutsu Dachi***, a la cara ***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 hace lo mismo.*

**5º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Yoko Geri*** (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando ***Migi Gedan Barai*** y controlando la cabeza de *Uke* con las dos manos, proyección de ***Ushiro Kiri Otoshi, Migi Yoko Fumikomi*** (*Kiai*) a la cara.

- *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.*

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Mae Yoko Geri*** al costado (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral derecho realizando ***Hidari Gedan Barai***, *Tori* pasa por detrás al lateral derecho de *Uke* controla el hombro derecho con mano izquierda y muñeca derecha de *Uke* con mano derecha. Desequilibra hacia atrás, proyecta de ***Hidari Ko Shoto Gari, Migi Kakato Geri*** a la cara de *Uke* (*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.*

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Ura Mawashi*** (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando ***Migi Sukui Uke*** y proyección de ***Migi Ushiro Goshi***. desde ***Siko Dachi, Morote Tsuki*** (*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.*

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Ushiro Geri*** (*Chudan, Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza dando un paso en diagonal hacia adelante con el pie izquierdo y bloquea de ***Migi Sukui Uke***, seguido agarra el ***Gi*** de *Uke*, por la parte de atrás, y proyección de ***Ushiro Hidari O Uchi Gari***, pasa *Tori* su pie izquierdo al lateral izquierdo de *Uke* quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachi***, la espalda ***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.*
- *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.***