

KATAS

JIU-JITSU 2010

KATAME 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 “Kateme 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 y amenaza de puño contrario ***Migi Zenkutsu Dachi.***

Defensa: *Tori* realiza *Kakete* mano izquierda a muñeca derecha produciendo desequilibrio de *Uke*, *Tori* realiza ***Migi Mae Mawari Sabaki***, cogiendo con la mano izquierda por arriba la mano derecha de *Uke*, y mano derecha por debajo, realizamos ***Kote Gaeshi*** (con las dos manos), finaliza la técnica con control de ***Kote Gaeshi*** en el suelo, pie derecho bajo la axila derecha, hasta el abandono de *Uke*, *Tori* en ***Shiko Dachi.***

- *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* avanza pie izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi.***

Defensa: Agarre de la muñeca de *Uke* con las dos manos, desequilibramos hacia la diagonal anterior izquierda de *Uke* en ***Jigotai*** (pierna derecha hacia *Uke*), nos desplazamos en ***Sugi Ashi*** controlando en ***Migi Waki Gatame***, *Uke* abandona sobre la pierna derecha de *Tori*.

- *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 costado derecho, *Uke* avanza pie derecho, agarra muñeca derecha con mano derecha y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

Defensa: *Tori* realiza ***Hidari Mae Mawari Sabaki***, produciendo desequilibrio de *Uke*. *Tori* gira hacia el exterior y metiendo la mano izquierda por el interior envolvemos brazo derecho de *Uke*, realizamos ***Ude Gatame***, con el control de la muñeca de *Uke* en la parte interior del codo, *Tori* en ***Jigotai*** llevando a *Uke* a la posición de rodillas donde abandona golpeando sobre el tatami.

- *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, agarra muñeca derecha con mano izquierda y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: Paso hacia atrás de *Tori*, con pie derecho por el exterior de *Uke* y realizamos **Nikyo**, mano izquierda en la mano y mano derecha en el codo, desequilibrando y llevando a *Uke* al suelo, de rodillas, *Tori* en **Jigotai**. *Uke* abandona golpeando sobre el tatami.

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dachii* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachii*”, 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, avanza pie derecho agarre, de ambas muñecas, *Uke* en **Migi Zenkutsu Dachii**.

Defensa: *Tori* retrocede su pierna izquierda, baja centro de gravedad golpeando con el codo izquierdo en el antebrazo izquierdo de *Uke*, realiza **Hidari Mae Mawari Sabaki**, controlando con mano derecha la muñeca derecha de *Uke*, controla mano izquierda codo izquierdo de *Uke*, empujando para desequilibrar, sigue girando sobre pie izquierdo, realiza **Ikkyo**, sobre el brazo derecho de *Uke* hasta llevarle al suelo, boca abajo y controlando en el suelo con la rodilla izquierda sobre omoplato derecho de *Uke*, en **Te Gatame** hasta el abandono de *Uke* golpeando sobre el tatami.

- *Tori* y *Uke* entran en *Hidari Zenkutsu Dachii* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachii*”, 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, avanza pie izquierdo agarre, de ambas muñecas, *Uke*, en ***Hidari Zenkutsu Dach***.

Defensa: *Tori* retrocede su pierna derecha, baja centro de gravedad golpeando con el codo derecho en el antebrazo derecho de *Uke*, suelta mano derecha, realiza ***Migi Mae Mawari Sabaki***, controlando con mano derecha la mano izquierda de *Uke*, girando sobre el brazo izquierdo de *Uke*, por el exterior, realizar ***Kote Gaeshi***, sobre la mano izquierda de *Uke*, girándole boca abajo y controlando en el suelo con un movimiento de ***Kuzure Kote Gaeshi*** y control de la rodilla derecha sobre el Antebrazo, hasta el abandono de *Uke*.

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dach* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dach*”, 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, agarra muñeca izquierda con mano derecha y amenaza de puño contrario en ***Migi Zenkutsu Dach***.

Defensa: *Tori* da un paso con su pie izquierdo colocándolo detrás de *Uke*, alejándose del puño izquierdo, golpea con codo izquierdo el antebrazo derecho de *Uke*, controlando con mano derecha la muñeca derecha, y colocándose al costado derecho de *Uke*, por el exterior, realiza ***Shoto Kanuki Gatame***, *Uke* abandona en el hombro izquierdo de *Tori*.

- *Tori* y *Uke* entran en *Hidari Zenkutsu Dach* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dach*”, 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, agarra muñeca izquierda con mano izquierda y amenaza de puño contrario en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

Defensa: *Tori* da un paso hacia delante con el pie izquierdo haciendo ***Mae Hidari Mawari Sabaki***, controlando con la mano derecha la muñeca de *Uke*, realiza ***Sankyo*** pasando por debajo, retrocede *Tori*, llevando boca abajo a *Uke*, terminando en ***Sankyo*** brazo estirado. *Uke* abandona en el 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 Zenkutsu Dachi con Migi Shuto Uke.

Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.