

Nota: El siguiente texto es la interpretación que hace **iudo** de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

Atención: Los desplazamientos de los apartados “Comienzo de la *Kata*”, “Final” y “Final de la *Kata*” se harán en ***Suri Ashi*** (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

Si es necesario **ajustarse el Gi** se hará durante éstos desplazamientos, mediante gestos muy suaves.

Ashi Ate Jitsu No Kata

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.¹, ambos en posición *CHOKU RITSU*. *Tori* a la derecha del *Shomen* (*Joseki*).
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. *Tori* dice el nombre de la *Kata* “*Ashi Ate Jitsu No Kata*” (Fuerte y claro, no gritando. *Uke* nada).
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran para quedar uno frente al otro, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 1 m. y pasan a la posición ***HEIKO DACHI*** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI GERI* al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.

¹ En el texto de la R.F.E.J.Y.D.A. pone 3,5 m. pero si *Tori* y *Uke* tienen que estar a 1 m. de separación para realizar el primer ataque y su defensa, y el paso de apertura de la *Kata* es de 1 m. de longitud (1 m. para *Tori* y 1 m. para *Uke*) en total salen 3 m., no 3,5 m.

2. *USHIRO MOROTE GARI* (cogiendo los muslos).
3. Avanza la pierna izquierda por el lateral izquierdo de *Uke* y *MIGI KAKATO GERI* (en **Oi**) entre los omoplatos.

Final.

1. **Tori** **atrassa** la pierna derecha (apoyando atrás la pierna que golpea, adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. **Uke** se levanta en dirección contraria a **Tori** (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (*Uke* busca ponerse frente a **Tori** para que éste no tenga que moverse).
3. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (**UKE** lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

2º Movimiento.

Ataque de **Uke**.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE GERI*, al estómago (*Chudan*), con **KIAI**.

Defensa de **Tori**.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el interior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.
2. Pasa la mano izquierda por debajo del brazo derecho de *Uke* abrazando su espalda (todos los dedos unidos) y *MIGI KO SOTO GAKE* sobre la pierna derecha.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con **KIAI**).

² **iudo** preferiría que pasar a *Zenkutsu Dachi* y entrar en guardia se hiciese sin tener que pasar por apoyar las palmas de las manos en los muslos.

Final.

1. **Tori atrasa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI MAWASHI GERI*, al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna derecha, con la mano derecha agarra la solapa izquierda y con la mano izquierda bloquea con *HIDARI GYAKU SUKUI UKE*.
2. (Sin parada con lo anterior). Pivota sobre la pierna derecha avanzada realizando *TAI SABAKI 180°* y *MIGI O UCHI GARI*.
3. Aparta la pierna derecha de *Uke* con las dos manos, avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. **Tori atrasa** la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).

2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

4º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE MAWASHI GERI*, al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el interior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.
2. *MIGI KUMIKATA* (básico) y *MIGI KOSHI UCHI MATA*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrasa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI YOKO GERI*, al estómago (*Chudan*), (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *MIGI GEDAN BARAI*.
2. La mano derecha sujeta la barbilla, la mano izquierda la frente y *USHIRO KIRI OTOSHI*.
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* (**no bloquea la inercia de las piernas de *Uke* porque está alejado**) y *MIGI YOKO FUMIKOMI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna derecha (apoyando atrás la pierna que golpea), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *HIDARI MAE YOKO GERI*, al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *SHIKO DACHI* y bloqueo de *HIDARI GEDAN BARAI*.
2. Con la mano izquierda coge del hombro derecho de *Uke*, con la mano derecha el antebrazo derecho y *KO SOTO GARI* (con la tibia izquierda a la pierna derecha).
3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI KAKATO GERI* (en *Otoshi*) a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

7º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI OI URA MAWASHI GERI*, al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.
2. Avanza la pierna derecha, abraza la cintura de *Uke* con la mano izquierda y *MIGI USHIRO GOSHI* (sin ayudarse con la pierna).
3. Posición *SHIKO DACHI* y *MOROTE TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* **atrasa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas.
2. *MIGI USHIRO GERI* (en giro), al estómago (*Chudan*), con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, avanza la pierna izquierda, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI GYAKU SUKUI UKE*.
2. Con la mano izquierda agarra el *Gi* de *Uke* por el costado izquierdo y *USHIRO O UCHI GARI* (con la pierna izquierda a la pierna izquierda).

3. Avanza la pierna izquierda por el lateral izquierdo de *Uke*, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y *MIGI GYAKU TSUKI* entre los omoplatos (con *KIAI*).

Final.

1. *Tori* atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Final de la *Kata*.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, dan un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar con una separación de 3 m. y en posición *CHOKU RITSU*.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.