

# KATAS JIU-JITSU 2010

## TSUKI 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 “Tsuki 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 **Migi Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Migi Shuto Uke** Tori hace **Hidari Gyaku Tsuki** 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 Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Hidari Shuto Uke**. Tori hace **Migi Gyaku Tsuki** al costado 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:** Primero desplazamiento con pie derecho avanzando, saliendo al exterior, realiza **Tai Sabaki, Migu Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Migi Shuto Uke**, Tori hace **Hidari Gyaku Tsuki** 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 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, Tori realiza **Migi Nagashi Uke, Hidari Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Hidari Shuto Uke**. Tori hace **Migi Gyaku Tsuki** al costado 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 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:** *Tori*, realiza ***Tai Sabaki*** hacia la derecha, por el exterior del brazo de *Uke*. ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Shuto Uke***, *Tori* hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** 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* 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:** *Tori*, realiza ***Tai Sabaki*** hacia la izquierda, por el exterior del brazo de *Uke*. ***Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***, *Tori* hace ***Migi Gyaku Tsuki*** al costado derecho (*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* 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, saliendo al exterior, *Tori* realiza ***Hidari Nagashi Uke, Migí Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. *Tori* hace ***Hidari Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*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* 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:** Primero desplazamiento con pie izquierdo avanzando, saliendo al exterior, realiza ***Tai Sabaki, Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***, *Tori* hace ***Migi Gyaku Tsuki*** al costado 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* 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 Migí Shuto Uke.***

***Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.***

# KATAS JIU-JITSU 2010

## SHINTAI JITSU NO KATA

- De frente a Joseki, en Choku Ritsu, Tori saludan a Joseki.
- Tori dice “Shintai Jitsu No Kata” Fuerte y claro. (no gritando).
- Tori, abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho “Heiko Dachi”).

1º.- **Migi Zenkutsu Dachi**, retrocediendo y adsorbiendo, y bloqueo de **Migi Shuto Uke**.

2º.- Se gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocedemos hacia la derecha en **Hidari Zenkutsu Dachi**, adsorbiendo, y bloqueo de **Hidari Uchi Uke**.

3º.- Giro de la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho, y al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie izquierdo se desplaza en línea del pie derecho, se gira hacia la derecha, a la vez que pasamos pie derecho a la línea en la que estaba el pie izquierdo. Al girar adsorbemos realizando bloqueo de **Hidari Shoto Uke** En **Migi Zenkutsu Dachi**.

4º.- Giro de la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque de patada (imaginario), desplazamos hacia atrás la pierna derecha adsorbiendo, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Gedan Barai**.

5º.- Desplazamiento avanzando, **Ayumi Ashi**, en **Migi Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Migi Nagashi Uke**.

6º.- Desplazamiento avanzando, **Ayumi Ashi**, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Nagashi Uke**.

7º.- Desplazamiento avanzando, **Sugi Ashi**, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Shuto Uke**.

8º.- Desplazamiento retrocediendo, **Sugi Ashi**, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Jodan Uke**, haciendo **Kiai**.

- Tori abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”.
- Cierra Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saluda a Joseki.

# 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, Migí 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 Migí Sabaki***, (pierna izquierda queda adelante) esquiva exterior ***Hidari Shuto Uke, Kakete*** y ***Mae Hidari Mawashi Geri*** al pecho, (*Kiai*).

- *Tori y Uke entran en Migí 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 Migí 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 Migí Shuto Uke.***

***Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.***

# 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 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, avanza pie derecho agarre, de ambas muñecas, *Uke* en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**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 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, avanza pie izquierdo agarre, de ambas muñecas, *Uke*, en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

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

**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 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, 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 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.***

# 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 Tsuri 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 *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:** 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 *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:** 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 *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 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 Zenkustsu Dachi con Migu Shuto Uke.**

**Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.**

# KATAS JIU-JITSU 2010

## OMOTE JITSU NO KATA

- Punto importante a tener en cuenta en todo este Kata, es la reacción de Tori ante la acción de Uke.
- 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 "Omote 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"). Dan un segundo paso, quedando más cerca que en otros Katas.

**1º.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie izquierdo, realizando **Migi Shuto Uke**, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**1º.- Reacción:** Tori avanza pie izquierdo realizando **Hidari Nagashi Uke** y **Migi Haito Uchi** al cuello (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.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie derecho, realizando **Hidari Shuto Uke**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**2º.- Reacción:** Tori avanza pie derecho realizando **Migi Nagashi Uke** y **Hidari Teisho Uchi** a la cara (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.

**3º.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie izquierdo, realizando **Migi Shuto Uke**, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**3º.- Reacción:** Tori avanza un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloqueo de **Migi Shuto Uke**, haciendo **Mae Migu Mawari Sabaki**, controlando con las dos manos la muñeca de Uke, realiza **Migu Sankyo** pasando por debajo. Tori termina de frente a Uke en **Jigo Tai** realiza **Hara Gatame** controlando con la mano derecha el muslo derecho de Uke

- 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.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie derecho, realizando **Hidari Shuto Uke**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**4º.- Reacción:** Tori da un paso en diagonal derecha y envuelve el brazo izquierdo de Uke con su brazo derecho, tirando de la muñeca izquierda de Uke con la mano izquierda, quedando en **Jigo Tai** para realizar luxación de **Hidari Ude Garami**, a la espalda de Uke, Uke abandona en la pierna derecha de Tori, en **Jigo Tai**.

- 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.

**5º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie izquierdo, realizando ***Migi Shuto Uke***, quedando en ***Migi Zenkutsu Dachì***.

**5º.- Reacción:** *Tori* avanza pie izquierdo realizando ***Migi Shuto Uke***, desequilibrando a *Uke*, coloca pierna derecha de tras de *Uke*, realizando ***Migi Hadaka Jime***. *Uke* abandona con pie derecho. *Tori* deja caer a *Uke* saliendo por el hombro izquierdo de *Uke*.

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dachì* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachì*”, 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.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, realizando ***Hidari Shuto Uke***, quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachì***.

**6º.- Reacción:** *Tori* avanza pie derecho realizando ***Migi Nagashi Uke***, mano izquierda pasa por debajo de la axila izquierda agarrando solapa izquierda, abre solapa pasa mano derecha alrededor del cuello introduciendo el pulgar en la solapa izquierda. Cambia la mano izquierda a la otra solapa realizando ***Migi Okuri Eri Jime***, colocando la frente en la nuca de *Uke* y pierna derecha delante. *Uke* abandona con pie derecho, *Tori* deja caer de espaldas a *Uke*, saliendo por el hombro izquierdo de *Uke*.

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dachì* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachì*”, 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.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie izquierdo, realizando ***Migi Shuto Uke***, quedando en ***Migi Zenkutsu Dachì***.

**7º.- Reacción:** *Tori* avanza pie izquierdo en diagonal realizando ***Migi Shuto Uke***, desequilibrando a *Uke*, pasa en brazo derecho al cuello atrayendo a *Uke* proyecta de ***Migi O Shoto Otoshi, Tsuki*** con mano izquierda (*Kiai*).

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dachì* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachì*”, 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.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, realizando ***Hidari Shuto Uke***, quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachì***.

**8º.- Reacción:** *Tori* avanza pie derecho en diagonal realizando ***Hidari Shuto Uke***, agarra mano izquierda muñeca izquierda y mano derecha sobre el hombro izquierdo de *Uke*, desequilibra a *Uke* hacia atrás, proyecta de ***Migi Ko Shoto Gari***, barriendo con el empeine en el gemelo de *Uke*, ***Tsuki*** con mano derecha (*Kiai*).

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi Zenkutsu Dachì* (retrocediendo).
- *Uke* abandona la posición de “*Zenkutsu Dachì*”, 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 apertura del *Kata*, *Uke* hace lo mismo.
- 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 Zenkustsu Dachì con Migì Shuto Uke.***

***Hidari Hanmi Zenkustsu Dachì con Hidari Shuto Uke.***

# KATAS JIU-JITSU 2010

## UDE 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 “*Ude 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***, avanza pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Oi Tsuki*** (*Kiai*), quedando en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Shuto Uke***, agarra hombro derecho con mano izquierda desequilibrando, se desplaza para realizar ***Migi O Shoto Otoshi***, pasa mano derecha a la solapa izquierda de *Uke*, controlando la cabeza y proyecta desde el exterior. ***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:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanza pie izquierdo en ***Stugi Ashi, Migi Gyaku Tsuki*** (*Kiai*), quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior ***Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Migi Uchi Uke***, golpea el cuello de *Uke* con ***Migi Shuto Uchi*** a la vez que agarra el hombro derecho con la mano izquierda para controlar y desequilibrar, proyecta con ***Migi O Uchi Gari, 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***, avanza pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Mawashi Tsuki***, a la cara quedando en ***Migi Zenkutsu Dachi***, (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza ***Kakete***, agarrando el brazo de *Uke* con mano derecha hombro e izquierda antebrazo por dentro, seguido hace ***Ushiro Hidari Tai Sabaki*** y proyecta de ***Migi Tai Otoshi, 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* hace lo mismo.

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanza pie derecho y luego izquierdo en ***Stuggi Ashi, Hidari Mawashi Tsuki***, quedando en ***Hidari Shizen Tai***, (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* bloquea con ***Migi Shuto Uke***, pasa la mano derecha a la espalda de *Uke* y la mano izquierda le sujeta el brazo derecho y realiza proyección de ***Migi Harai Goshi. 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**, avanzando pie derecho en **Ayumi Ashi, Migi Tettsui Uchi (Kiai)**, a la parte superior de la cabeza, **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo bloqueo de **Migi Jodan Uke**, se coloca a la espalda de *Uke* y le proyecta de **Migi Ushiro Kiri Otoshi**, bloquea las piernas de *Uke* con brazo izquierdo, **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* hace lo mismo.

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanzando pie derecho en **Ayumi Ashi, Migi Shuto Uchi (Kiai)**, al cuello, **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* realiza **Hidari Shuto Uchi** a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de **Migi Ippon Seoi Nage, 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.

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanzando pie derecho en **Ayumi Ashi, Migi Uraken (Kiai)**, a la sien, **Migi Zenkutsu Dachi**.

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke**, controla la muñeca y el hombro de *Uke* y le proyecta de **Hidari Ko Shoto Gari**, a la pierna derecha de *Uke*, **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* hace lo mismo.

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanza pie derecho y luego izquierdo en **Stuggi Ashi, Migi Age Tsuki, (Kiai)**, quedando en **Hidari Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Hidari Otoshi Uke**, envuelve el brazo de *Uke* y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta de **Migi Koshi Guruma, 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* y *Uke* se desplazan 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 Migi Shuto Uke.**

**Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.**

# 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 Migi Shuto Uke.**

**Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.**

# KATAS JIU-JITSU 2010

## TAMBO 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*, portando el *Tambo* en su mano derecha.
- *Tori* y *Uke* miran hacia *Joseki*, saludan y *Tori* dice “*Tambo 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:** *Tori* con el *tambo* en la mano izquierda hace el gesto de desenfundarlo de la parte izquierda del cinturón, con mano derecha. *Uke* avanzando pierna derecha, sujeta la muñeca de *Tori* con su mano derecha. *Tori* atrasa pie izquierdo, ambos en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**Defensa:** *Tori* envuelve la muñeca de *Uke* con el *Tambo* luxando la muñeca con ***Nikyo***, arrastrándole hasta el suelo donde *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Hidari Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).
- *Uke* se pone en pie. y 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***, avanza pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Oi Tsuki*** (*Kiai*), altura *Jodan*, quedando en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior ***Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de (***Migi Soto Uke***) ***Migi Kote Uke***, con el *tambo*, seguido golpea de ***Migi Mawashi Geri*** (*Kiai*), al plexo y sin apoyar la pierna realiza ***Migi Yoko Fumikomi***, poniendo a *Uke* de rodillas, pasa el *Tambo* al cuello desde la parte izquierda, y estrangula de ***Nami Juji Jime***. *Uke* abandona dando dos palmadas. *Tori* se desplaza hacia el hombro izquierdo de *Uke*, proyectando hacia atrás.

- *Tori* entra en guardia *Migi Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**3º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, golpea de arriba abajo sobre la cabeza de *Tori*. avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai***, ataque vertical descendente (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* da un paso lateral con el pie izquierdo, y realiza bloqueo de ***Jodan Uke***, dejando seguir la trayectoria del ataque y acompañando la mano de *Uke* realiza control de luxación de ***Sankyo***, desarma a *Uke*, aun de pie, y poniéndose delante, desequilibra desplazándose hacia atrás con el talón del *Tambo* en el codo de *Uke*, realiza luxación de ***Sankyo*** con brazo estirado, *Uke* boca abajo en el suelo donde este abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Hidari Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).
- *Uke* se pone en pie. y 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, golpea de arriba abajo sobre la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**, ataque vertical descendente (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* avanza cruzando pie derecho, bloqueo de **Hidari Jodan Uke** y proyecta con **Migi Ippon Seoi Nage**, una vez *Uke* en el suelo, *Tori* pasa su pie derecho por encima de *Uke*, bajando rodilla derecha, y desarma luxando de **Ashi Gatame**, bajo su rodilla izquierda. *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia **Migi Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**5º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, golpea en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke** y entrando por el interior realiza proyección de **Shiho Nage**, una vez *Uke* en el suelo, *Tori* desarma con mano izquierda y controla el brazo de *Uke* con rodilla derecha hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).
- *Uke* se pone en pie. y 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, golpea en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke** y girando por el interior realiza **Hidari Kata Ude Kansetsu**, desarmando a *Uke* con la mano izquierda, *Uke* abandona con su mano izquierda sobre el costado de *Tori* el cual realiza proyección de **Migi Koshi Nage**, gira a *Uke* boca abajo ayudándose del *Tambo* realiza **Ude Garami**. Hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el *tatami*.

- *Tori* entra en guardia **Migi Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, ataque en Zig-Zag (dos *Kiai*), sobre la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* esquiva el primer golpe echándose hacia atrás y bloquea el segundo con **Morote Uke** por el exterior, pasa su mano derecha al cuello de *Uke*, por encima del brazo armado y la mano izquierda controla el brazo derecho por el codo, seguido realiza proyección de **Migi O Shoto Otoshi**, desarma con la axila derecha.

- *Tori* entra en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).
- *Uke* se pone en pie. y 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, ataque del revés, de izquierda a derecha, desde el lado izquierdo de la cabeza de *Uke* a la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai*** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza hacia el exterior de *Uke*, bloqueando con ***Morote Uke***, y realiza ***Waki Gatame***, desequilibra avanzando pie izquierdo seguido adelanta derecho pivota sobre su pie derecho y realiza ***Migi Kote Gaeshi***, y girando la muñeca de *Uke* a ***Kuzure Kote Gaeshi***, le pone boca abajo para desarmar y controlar el brazo de *Uke* con la rodilla izquierda, *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Migi Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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* y *Uke* se desplaza a la posición de inicio. *Tori* portando el *Tambo* en su mano izquierda.
- 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.***

**NOTA:** En los movimientos en los que *Uke* es desarmado, *Tori* devuelve el *tambo* a *Uke* para realizar un nuevo ataque, Nunca se deja el *tambo* en el suelo.

**Al comienzo del *KATA*, *Tori* entra con el *tambo* y en el último movimiento *Tori* no devuelve el *tambo* a *Uke*, para finalizar el *Kata*.**

# KATAS JIU-JITSU 2010

## TANTO 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*. *Uke* portando el *Tanto* en el interior del *Gi*.
- *Tori* y *Uke* miran hacia *Joseki*, saludan y *Tori* dice “*Tanto 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:** *Uke* retrocede pierna derecha sacando el tanto del interior del *Gi*, agarra con mano izquierda la solapa izquierda de *Tori* y amenaza con la hoja adelante sobre el lateral izquierdo del cuello de *Tori*. ***Migi Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* echa la cabeza hacia atrás, a la vez que mano izquierda bloquea con su antebrazo, la derecha agarra la muñeca derecha de *Uke*, seguido avanza un paso en diagonal con el pie izquierdo y realiza ***Hidari Waki Gatame***, en ***Jigo Tai***, desarma con mano derecha (*Nikyo hacia adelante*), *Uke* abandona en pierna izquierda de *Tori*.

- *Tori* y *Uke* entran en guardia *Hidari Zenkutsu Dachi* (retrocediendo). *Tori* con *Tanto* en mano derecha (hoja atrás).
- *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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tanto* a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**2º.- Ataque:** *Uke* con tanto en mano derecha hoja atrás pasa al costado derecho de *Tori*, sujeta el hombro derecho con la mano izquierda y amenaza con el cuchillo(hoja adelante) el costado derecho de *Tori*. ***Hidari Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* gira avanzando pie izquierdo y con su brazo derecho desvía el brazo armado hacia la axila, seguido abraza a *Uke*, pegando su cabeza al brazo de *Uke*, le proyecta de ***Migi Harai Goshi***, controlando el brazo armado por la muñeca con mano izquierda, gira a *Uke* boca abajo colocando la rodilla derecha sobre omoplato derecho y desarma con mano derecha (*Kuzure Kote Gaesi hacia abajo*), mirando hacia los pies de *Uke*, *Uke* abandona golpeando sobre el tatami.

- *Tori* entra en guardia *Migi Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tanto* en mano izquierda (hoja atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tanto* a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**3º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, puñalada circular al costado izquierdo (*Kiai*), hoja adelante. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* bloquea adsorbiendo, dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano derecha con la palma hacia delante, sobre el brazo armado, realiza ***Ude Gatame***, y desequilibra a *Uke* hacia delante hasta el suelo, donde desarma con mano derecha (*Kuzure Kote Gaesi hacia abajo*), y controlándole con rodilla izquierda a los riñones y derecha al cuello *Uke* abandona sobre el tatami.

- *Tori* y *Uke* entran en guardia *Hidari Zenkutsu Dachi* (retrocediendo). *Tori* con *Tanto* en mano derecha (hoja atrás).
- *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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tanto* a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, puñalada circular al costado izquierdo (*Kiai*), hoja adelante. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, bloquea extendiendo el brazo izquierdo y agarra la muñeca con mano derecha, desequilibra pasando el brazo de *Uke* hacia delante y realiza **Gokio**, llevando a *Uke* al suelo le controla con la rodilla izquierda sobre el diafragma por detrás y flexionándole el codo y doblando su mano sobre el tatami desarma haciendo **Kuzure Kote Gaesi**, empujando el codo hacia el suelo, *Uke* abandona sobre el tatami

- *Tori* entra en guardia **Migi Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con Tanto en mano izquierda (hoja atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tanto a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**5º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, corte de arriba a bajo, hoja hacia adelante. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* bloquea con **Hidari Jodan Uke** avanzando pierna derecha y proyecta de **Migi Ippon Seo Nage**, seguido gira a *Uke* boca abajo con la rodilla derecha sobre omóplato derecho, desarma con mano derecha, (bloqueando con mano izquierda la muñeca derecha contra la rodilla izquierda de *Tori*, **Kuzure Kote Gaesi** hacia abajo hoja hacia atrás), mirando hacia los pies. *Uke* abandona sobre el tatami.

- *Tori* entra en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con Tanto en mano derecha (hoja atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tanto a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, corte de arriba a bajo, hoja hacia adelante. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* se desplaza dando un paso hacia su derecha, haciendo **Sugi Ashi**, a la vez que bloquea con **Hidari Shuto Uke** y golpea la cara de *Uke* con **Teisho Uchi** (*Kiai*), proyecta de **Migi O Shoto Otoshi**, gira a *Uke* boca abajo y controlándole con rodilla izquierda a los riñones y derecha al cuello *Uke*, (bloqueando con mano izquierda la muñeca derecha contra la rodilla izquierda de *Tori*, **Kuzure Kote Gaesi** hacia abajo hoja hacia atrás), *Uke* abandona sobre el Tatami.

- *Tori* entra en guardia **Migi Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con Tanto en mano izquierda (hoja atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el Tanto a *Uke*, ambos se desplazan a la posición de inicio.

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, *Uke* intenta pinchar de bajo a arriba (*Kiai*), hoja hacia adelante. Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* se desplaza hacia adentro, dando un paso con su pie derecho en diagonal en **Sugi Ashi**, y realiza bloqueo de **Gedan Juji Uke**, mano derecha por arriba, se realiza **Ude Garami**, llevando a *Uke* en giro al suelo, desarma con mano derecha (mano izquierda sobre el muslo derecho de *Tori*, **Kuzure Kote Gaesi** hoja hacia atrás), apoyando rodilla izquierda en riñones y la rodilla derecha en el cuello, *Uke* abandona sobre el Tatami.

- *Tori entra en guardia Hidari Zenkutsu Dachí (retrocediendo), con Tanto en mano derecha (hoja atrás).*
- *Uke se pone en pie entrando en Hidari Zenkutsu Dachí (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de "Zenkutsu Dachí", 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.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.*

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachí**, ataca en Zig-Zag, hoja hacia atrás, el primer ataque a cortar en el cuello y el segundo a pinchar la base del cuello (*Kiai*). Avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**.

**Defensa:** *Tori* se desplaza dando un paso primero hacia atrás con el pie derecho y ante el segundo ataque se vuelve a desplazar esta vez con el pie izquierdo hacia adelante, realizando bloqueo de **Morote Uke**, seguido pasa la mano izquierda, rodeando el cuello, a la solapa derecha de *Uke*, y la mano derecha controla la muñeca del brazo armado, *Tori* realiza desplazamiento de **Migi Ushiro Sabaki** para realizar **Mune Gatame**, proyecta de **Hidari Ko Shoto Gari**, gira boca abajo a *Uke*, realizando **Kuzure Kote Gaeshi** con la mano derecha, desarma con mano izquierda, y controlando con las dos rodillas sobre *Uke*, este abandona sobre el tatami.

- *Tori entra en guardia Migi Zenkutsu Dachí (retrocediendo), con Tanto en mano izquierda (hoja atrás).*
- *Uke se pone en pie entrando en Migi Zenkutsu Dachí (retrocediendo).*
- *Uke abandona la posición de "Zenkutsu Dachí", pasando a posición "Shizentai". Recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tanto a Uke, ambos se desplazan a la posición de inicio.*
- *Uke se guarda el Tanto en el Gi.*
- *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 Dachí con Migi Shuto Uke.**

**Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.**