

**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”, “Giro” 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.

## **Tsuki Jitsu No Kata**

### **Comienzo de la *Kata*.**

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.<sup>1</sup>, 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* “*Tsuki 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<sup>er</sup> Movimiento.**

#### **Ataque de *Uke*.**

1. Avanza la pierna derecha, posición ***MIGI ZENKUTSU DACHI***, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con ***KIAI***.

---

<sup>1</sup> 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.

## Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que Uke coja**)<sup>2</sup>, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

## Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**<sup>3</sup> (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*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. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que Uke coja**), corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

---

<sup>2</sup> **iudo** preferiría que se mantuviese como antes de esta revisión (2011), de modo que *Tori* se anticipaba a la terminación del ataque de *Uke* (lo que no significa adelantarse al ataque o que *Uke* no vaya con intención de coger el cuello).

<sup>3</sup> **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* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado derecho de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## 3<sup>er</sup> Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie derecho hacia el frente, pivota sobre él, *TAI SABAKI* 180° (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

## Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*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. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), atrasa la pierna derecha, acomoda la pierna izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, **aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano derecha** y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

## Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.

3. (*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.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

### Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente a la **espalda de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## 5º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie izquierdo hacia el frente, pivota sobre el pie derecho, *TAI SABAKI 270º* (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

### Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.

4. (*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. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie derecho hacia el frente, pivota sobre el pie izquierdo, *TAI SABAKI 270º* (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

### Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

### Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar frente al **costado izquierdo de *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## 7º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, la mano derecha recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño izquierdo marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro), con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), atrasa la pierna izquierda, acomoda la pierna derecha (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, **aparta ligeramente el brazo de *Uke* con la palma de la mano izquierda** y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).
2. *HIDARI GYAKU TSUKI* al costado derecho (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

### Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*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. Avanza la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, la mano izquierda recta (codo ligeramente flexionado) busca una estrangulación al cuello; y el puño derecho marca una amenaza (dedo meñique apuntando al suelo, puño a la altura del hombro) con *KIAI*.

### Defensa de *Tori*.

1. (**Espera a que *Uke* coja**), avanza el pie izquierdo hacia el frente, pivota sobre él, *TAI SABAKI 180°* (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (la mano que no bloquea cerrada y preparada en la cadera para golpear). (*Tori* queda perpendicular a *Uke*).



2. *MIGI GYAKU TSUKI* al costado izquierdo (*Chudan*), con *KIAI* (la mano que no golpea mantiene el gesto de *Shuto Uke* sobre el brazo de *Uke*).

### Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
2. (*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.
3. (*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.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

### Giro.

1. *Uke*, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, orienta su pie izquierdo hacia la diagonal izquierda y hacia el frente, da un paso con la pierna derecha en la misma dirección, y acomoda la pierna izquierda para quedar **frente a *Tori*** a 1 m. de distancia. (*Tori* mantiene la mirada al frente).
2. Sin desplazarse, pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón. (Ambos mantienen la postura una breve **pausa**).

### 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*.