

Nage no Kata

El Nage no Kata fué creado para desarrollar el entendimiento de la teoría de las técnicas de proyección y para la práctica de estas técnicas con un compañero. Nage waza está compuesto por Tewaza (brazo), Koshi-waza (cadera), Ashi-waza (pierna), Masutemi waza (sacrificio) y Yokosutemi waza (sacrificio lateral). Tres técnicas representativas fueron seleccionadas para cada categoría. Cada técnica debe ser ejecutada por ambos lados, derecha e izquierda.

Información General

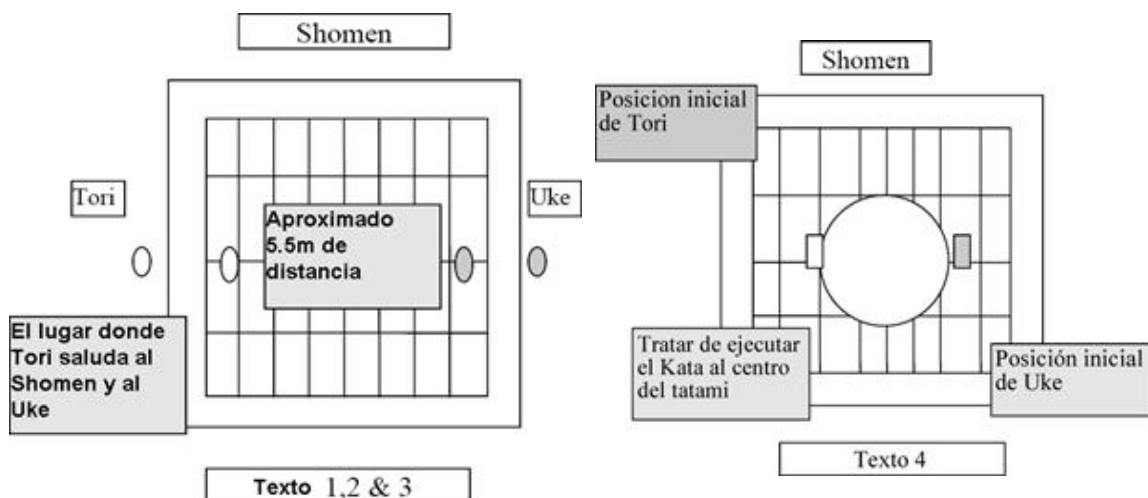
- Oficialmente no se comienza a juzgar el Kata hasta que los dos judokas estén en el centro del tatami, estando aproximadamente 5.4 de distancia uno del otro.
- Los saludos hacia el Shomen (jueces) deben hacerse desde la posición de pié. Las palmas de las manos se deslizan al frente de las piernas, acercándose pero no yendo más allá de las rodillas. Los talones deben estar juntos y los dedos de los pies separados, formando un triangulo.
- Los saludos entre tori y uke deben hacerse desde la posición Seiza (arrodillado).
 - Tori y Uke no deben dar la espalda a los jueces a menos que la ejecución normal de una técnica así lo amerite.
 - Tori y Uke deben tratar de realizar el Kata al centro del tatami.
 - Dividir en tres movimientos las técnicas (kuzushi, tsukuri, kake) es para distinguir los principios elementales de las técnicas. Sin embargo los ejecutantes no deben pausar en la cuenta de cada uno de estos movimientos. El Kata debe ser realizado lo mas fluido posible.
- Realizar ambos lados de Tomoe Nage y el Ura Nage por la derecha un poco mas rápido.
 - Eliminar todos los movimientos innecesarios.
- Tori debe hacer notar el desequilibrio de Uke en todas las técnicas
- La responsabilidad de Uke en los desplazamientos no es pasiva. Una vez que el ataque comienza, Uke debe continuar su ataque.
- Uke no debe saltar para Tori. Tori debe ejecutar las proyecciones efectivamente
- Los golpes de Uke se inician con dos pasos Ayumi Ashi, comenzando con el pie opuesto al brazo que ataca.
- Todos los golpes de Uke deben dirigirse a la parte de arriba de la cabeza de Tori. Los golpes no deben detenerse, tienen que seguir hasta abajo.

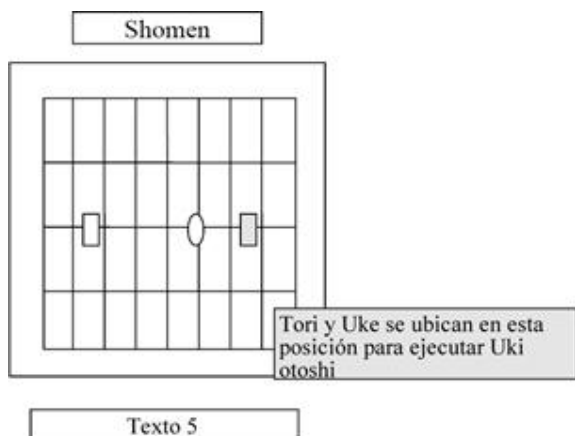
- El kumikata de Tori debe ser el estilo normal (solapa, manga) en todas las técnicas donde la posición inicial es shizen hontai, excepto por Tsurikomi Goshi. En Tsurikomi Goshi, Tori agarra sobre el cuello. El kumikata de Uke es normal para todas las técnicas.

Movimientos Iniciales

Tori y Uke están a 5.5 m de distancia, mirando hacia el Shomen. Tori debe estar en la izquierda y Uke en la derecha cuando miran al Shomen.

1. En el punto justo afuera de la zona roja de advertencia, Uke y Tori realizan el saludo de pie hacia el área de combate con los pies formando un triangulo (talones juntos, dedos de los pies separados). Avanzando con la pierna izquierda primero, ambos caminan a una posición de 5.5 m de distancia. Giran y miran hacia el Shomen
2. Uke y Tori al mismo tiempo saludan de pie al Shomen.
3. Uke y Tori giran mirándose uno al otro. Al mismo tiempo asumen la posición de rodillas, primero bajando la rodilla izquierda, seguido de la derecha y luego bajando sus caderas hacia sus pies. Realizan Zarei (saludo rodilla) uno al otro al mismo tiempo.
4. Elevando la pierna derecha primero, luego la izquierda, asumen la posición Shizen Hontai (posición natural fundamental). Esta posición será referida como la posición inicial en la cual Uke inicia la mayoría de sus ataques.
5. Tori, usando pasos ayumi ashi normales, y Uke usando pasos ayumi ashi pequeños, caminan hacia el otro. Se detienen separados a una distancia de mas o menos el largo de brazo.





Composición Nage No Kata

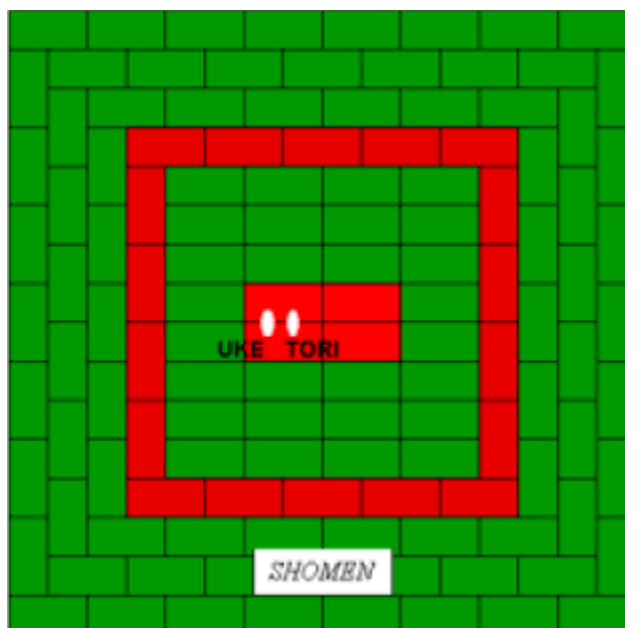
El Nage-no-kata está compuesto por 15 técnicas ejecutadas tanto por la derecha como por la izquierda y estructuradas en cinco grupos que son:

Te-Waza (brazo)

Las proyecciones de brazo están compuestas de las siguientes técnicas:

1. Uki Otoshi
2. Ippon Seoinage
3. Kata Guruma

Uki Otoshi



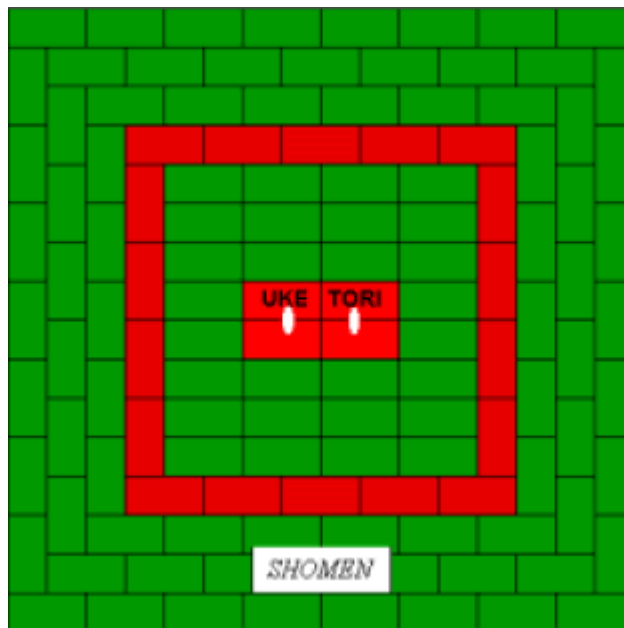
Situación de Tori y Uke al comienzo de Uki-otoshi

Uke toma la iniciativa empujando a Tori.

Éste absorbe dicho empujón y lo aprovecha para proyectar a Uke tras dar tres pasos. El tercero de éstos se realiza posando la rodilla izquierda en el tatami. La mirada de Tori sigue fijada hacia el mismo punto en el que estaba al comenzar el movimiento (un punto infinito detrás de Uke). Tori suelta la mano de la solapa, y la coloca sobre la rodilla que queda levantada. La posición de los pies de Tori debe ser como en la figura. De forma que las piernas de Tori forman un eje de 30° entre sí, con la pierna derecha en la misma línea que la del eje de la kata.



Ippon Seoinage



Posición de Tori y Uke al comienzo de Seoi-nage. (derecha)

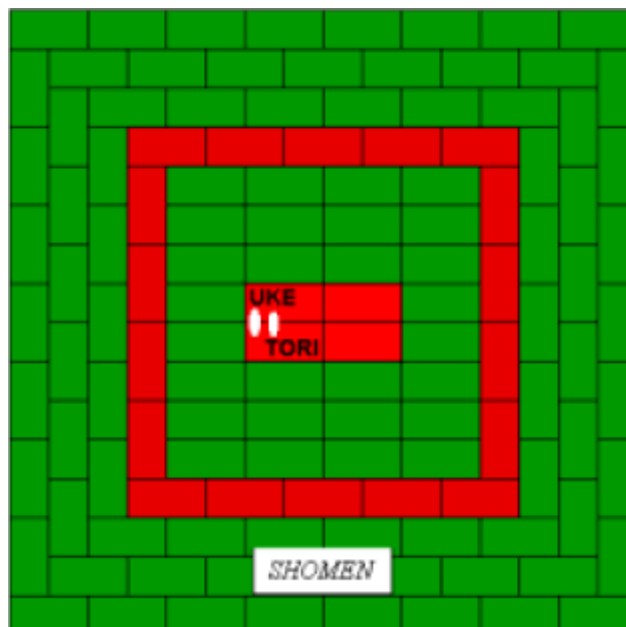
La distancia que separa a Tori y a Uke es de 1,80 m. Aproximadamente. Pero esta distancia dependerá de la altura que éstos tengan (a más altura, más distancia). De todas formas, el ataque de Uke y la defensa de Tori se realizará en el centro del eje de la kata.

En la Nage-no-kata, Uke realiza siempre el mismo ataque y al mismo sitio: para ello avanza primero su pie izquierdo (si el ataque es por la derecha) al tiempo que levanta su brazo izquierdo el cual lo pone a la altura de la cara para cubrirse. El otro brazo lo levanta, cerrando el puño, por detrás de su cabeza y, cuando avanza con la otra pierna alarga el brazo para golpear a Tori con el Uzumaki (remolino de la mano) en el Tendo (punto de unión de los huesos temporales de la cabeza).

Una vez que Uke realice el ataque y Tori vaya a proyectar con seoi-nage, Uke intentará defenderse poniendo su cuerpo recto (por ello avanza la pierna que quedaba retrasada) y apoyando la mano izquierda (cuando el movimiento es por la derecha, la mano derecha si es por la izquierda) en la espalda de Tori a la altura del cinto.



Kata Guruma



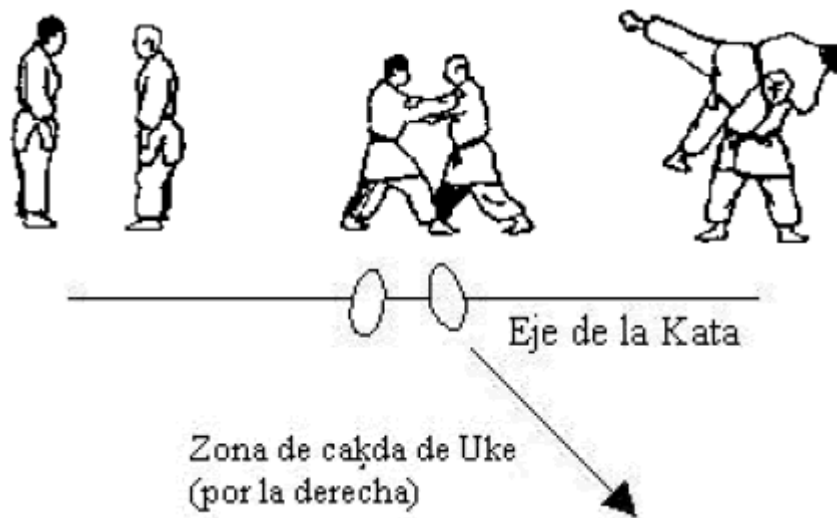
Situación de Tori y Uke al comienzo de Kata-guruma (derecha)

El desplazamiento que se realiza es el mismo que en Uki-otoshi, con la particularidad de que en Kata Guruma, en el segundo paso, Tori pasará el

agarre de la manga al interior del codo para desequilibrar aún más a Uke y para facilitar la entrada al movimiento, que se realizará en el tercer paso:

Tori, al tiempo que atrasa la pierna apoya su hombro en la ingle de Uke y abraza el muslo mientras tira de la mano de la manga para desequilibrar.

Tras este tirón, Uke suelta la mano de la solapa que pasa a posarse en el codo, estira su cuerpo arriba y coloca la mano que estaba en la manga, en la espalda de Tori a la altura del cinto. Éste finalmente también estira su cuerpo, cerrando las piernas para equilibrarse. Para ello, la pierna que tiene que cerrar será la misma que atrasó en el tercer paso. La proyección y la caída de Uke se realizarán en la dirección de los dedos de los pies de Tori como en el dibujo.

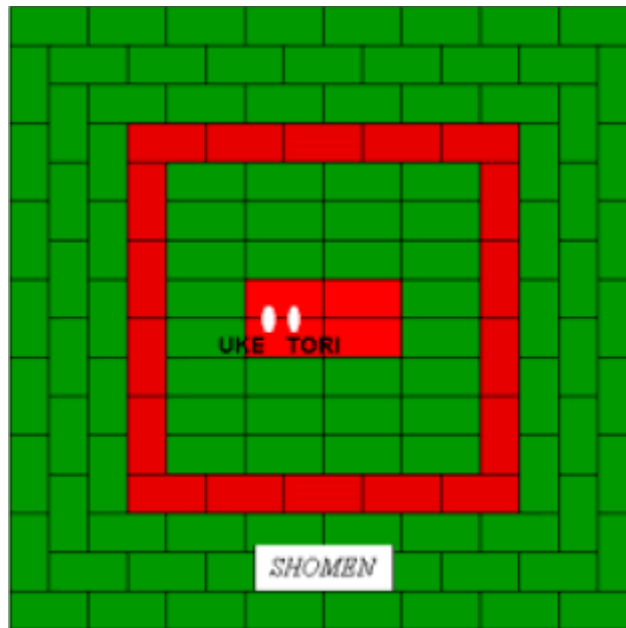


Koshi-Waza (cadera)

Las proyecciones de cadera están compuestas de las siguientes técnicas:

1. Uki Goshi
2. Harai Goshi
3. Tsurikomi Goshi

Uki Goshi

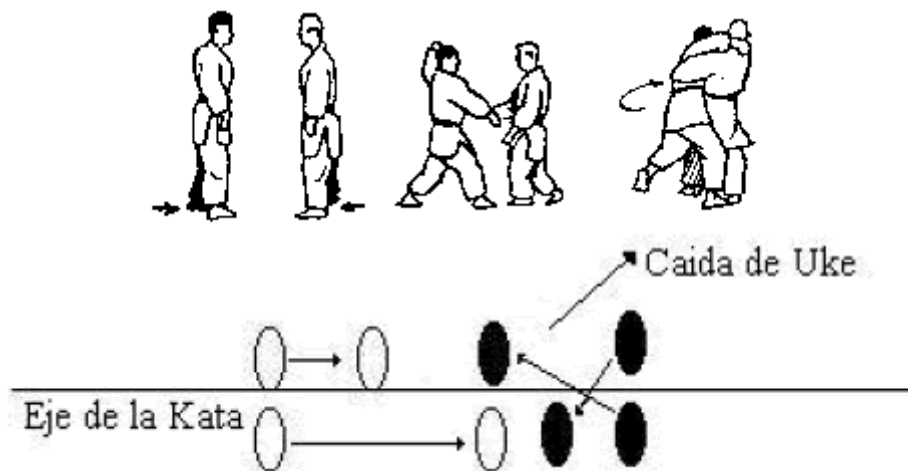


Situación inicial de Tori y de Uke al comienzo de Uki-goshi (derecha)

Uke realiza el ataque contra Tori.

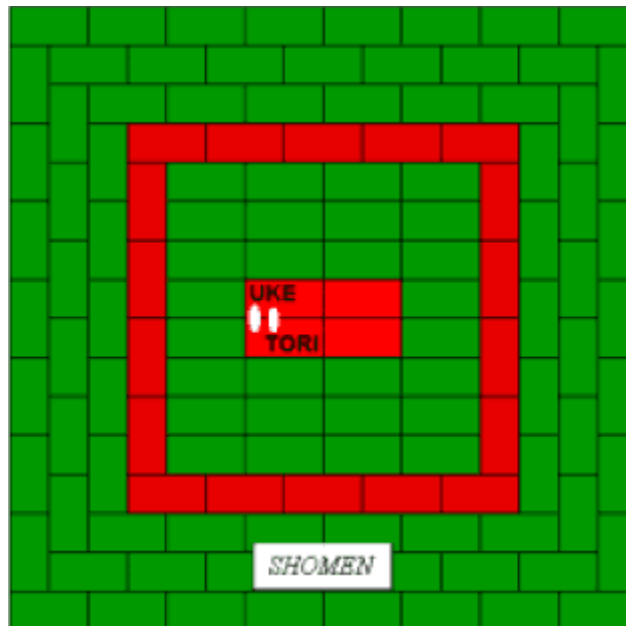
La particularidad de este movimiento está en que, ante un ataque de Uke por la derecha, Tori se defiende realizando la técnica por la izquierda, abarcando ampliamente a Uke por la cadera a la altura del cinto y viceversa ante el ataque por la izquierda.

La posición de caída de Uke es consecuencia de la posición en que quedan los pies de Tori al defenderse del ataque de Uke, es decir, como en la figura:



Posición de caída de Uke en uki-goshi (por la derecha)(Tori en negro y Uke en blanco)

Harai Goshi



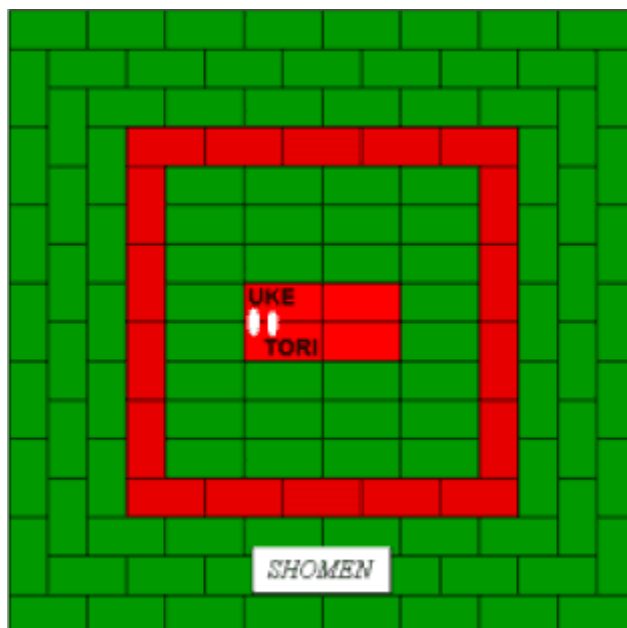
Situación de Tori al comienzo de Harai-goshi (derecha)

En el segundo paso del desplazamiento, Tori pasa su mano por debajo del brazo de Uke para posarla en la espalda de Uke (a la altura de la escápula), con el fin de ayudar al desequilibrio. Tori debe procurar que la pierna que levanta se mantenga siempre recta.

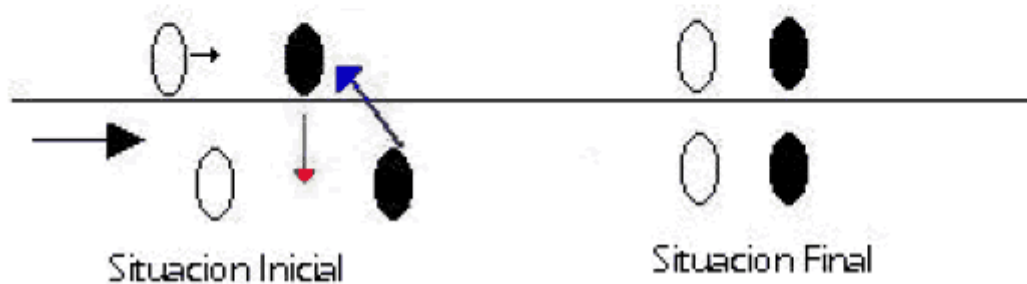


Tsurikomi Goshi

El desplazamiento comienza con el agarre de Tori a la solapa a la altura de la nuca y ya no se moverá de ahí hasta el final del movimiento. Después de tres pasos iguales, Tori da dos pasos (primero el que corresponde con la flecha roja y a continuación el de la azul) a fin de situarse completamente de espaldas a Uke para posteriormente proyectarlo. En el momento de la proyección, Uke realizará Tai-sabaki poniendo su cuerpo totalmente recto tras avanzar la pierna que tenía retrasada. Con ello, Tori tendrá que bajar su centro de gravedad agachándose y proyectando a continuación.



Situación de Tori y Uke al principio del movimiento (derecha)



Colocación de los pies de Tori con respecto a Uke en el tercer paso de Tsurikomi-goshi (por la derecha) (Tori en negro y Uke en blanco)

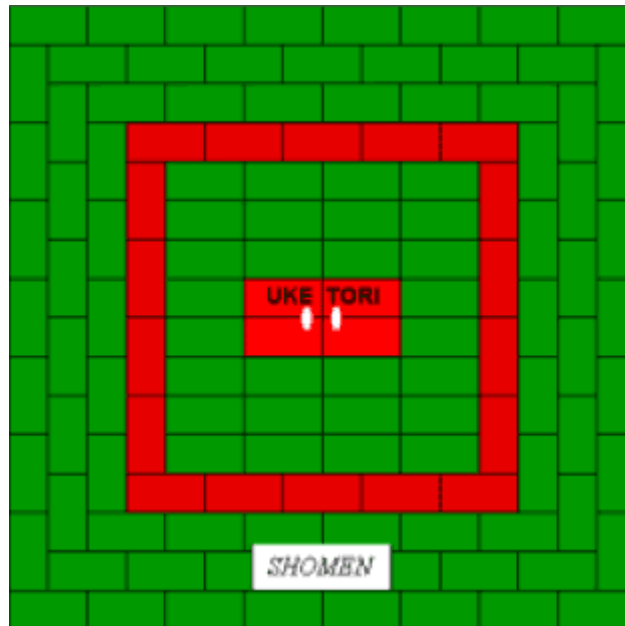
Ashi-Waza (pierna)

Las proyecciones de pierna estan compuestas de las siguientes técnicas:

1. Okuri Ashi Harai
2. Sasae Tsurikomi Ashi

3. Uchimata

Okuri Ashi Harai



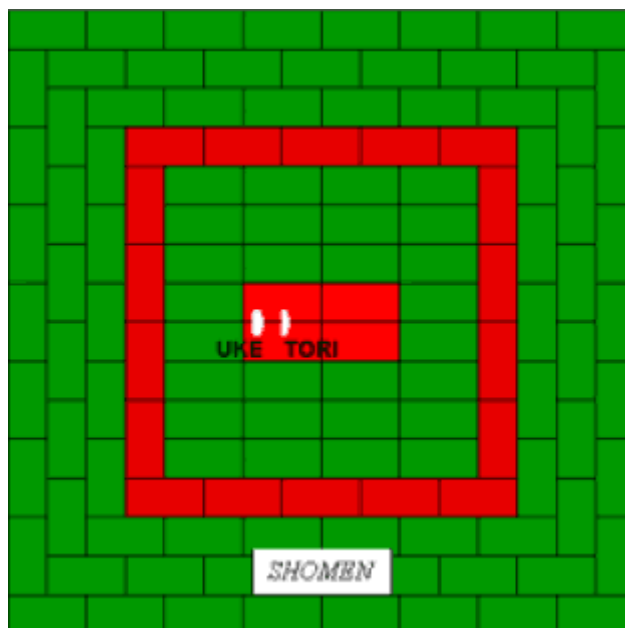
Situación de Tori y Uke al principio del movimiento (derecha)

El desplazamiento debe ser de forma que el segundo paso sea más rápido que el primero y el tercero sea más rápido que el segundo (Pero no demasiado exagerado). La distancia que separa a Tori de Uke al comienzo del movimiento será aproximadamente de 30 cm. Para que el barrido pueda realizarse.

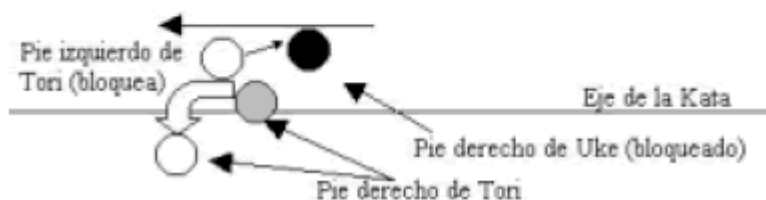


Sasae Tsurikomi Ashi

El desplazamiento se realiza de forma que Tori, en vez de dar el tercer paso, da un pequeño paso hacia fuera -dirección shomen- (con el pie derecho si el movimiento es por la derecha) para dejar que Uke tras ser bloqueado por Tori en su avance con el otro pie (el izquierdo), caiga. El bloqueo se realizará poniendo la planta del pie por encima de la parte anterior del tobillo de Uke. (Ver la figura 13). El desplazamiento del pie que se sale del eje debe ser sin despegarse del suelo (Suri-ashi)



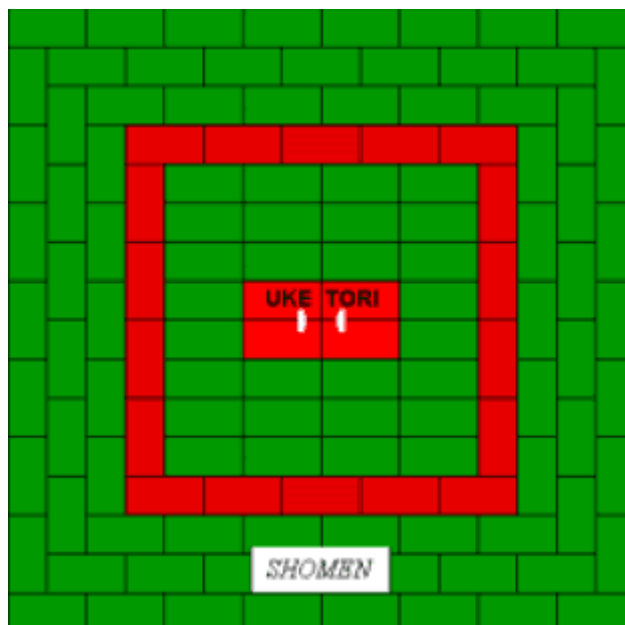
Situación de Tori y Uke al inicio de Sasae (derecha)



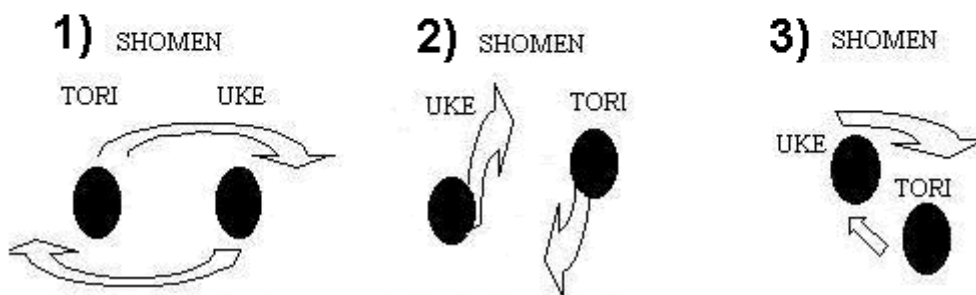
Desplazamiento en el tercer paso de Sasae por la derecha.

Uchimata

El ataque aquí es iniciado por Tori que quiere proyectar a Uke, pero éste se defiende haciendo Tai-sabaki (girando su cuerpo), hasta el tercer paso, cuando Uke está tan encima de Tori que no puede oponerse más. De forma que los tres pasos de Uke son exactamente iguales, pero en el tercero se pegará más a la cadera de Tori. En el caso de Tori, el tercer paso ya no es en círculo, sino que es un avance del pie de apoyo hacia el frente a la vez que tira de los brazos para desequilibrar a Uke.



Situación inicial (derecha)



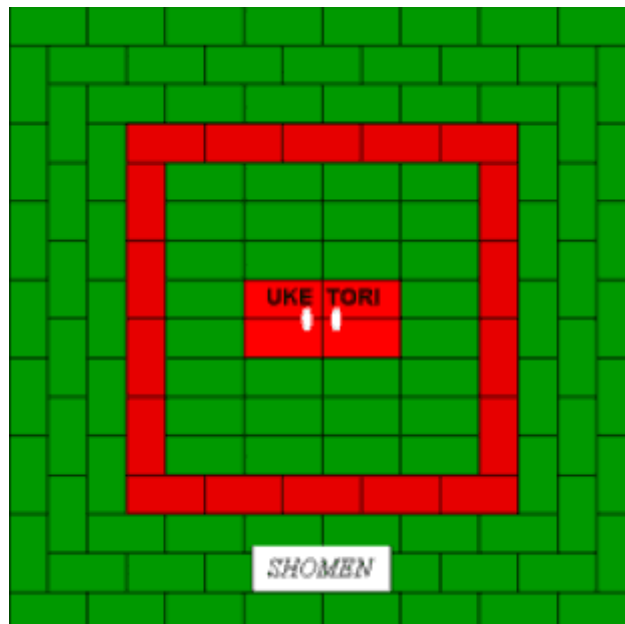
Masutemi-Waza (sacrificio)

Las proyecciones de sacrificio están compuestas de las siguientes técnicas:

1. Tomoe Nage
2. Ura Nage
3. Sumi Gaeshi

Tomoe Nage

Tori y Uke avanzan hacia el medio del eje de la kata situándose a 1m. de distancia. En ese momento, Tori comenzará su ataque empujando a Uke. Éste al tercer paso reaccionará empujando a Tori avanzando el pie que queda atrás. Este empuje será aprovechado por Tori para desequilibrar; para ello, mete el pie que quedó detrás situándolo a la altura del otro, quedando ambos entre los de Uke. Al mismo tiempo en que Tori permanece flexionado pasa la mano que agarraba la manga a la solapa, para desequilibrarlo elevandolo, abriendo los codos y sentándose, al tiempo en que situa la planta del pie derecho en el bajo vientre de Uke para poder proyectar.



Situación de Tori y Uke al comienzo de Tomoe-nage (derecha)

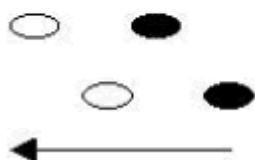


Fig 19: Tres primeros pasos de Tori y Uke

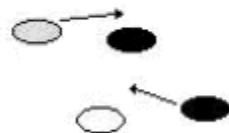


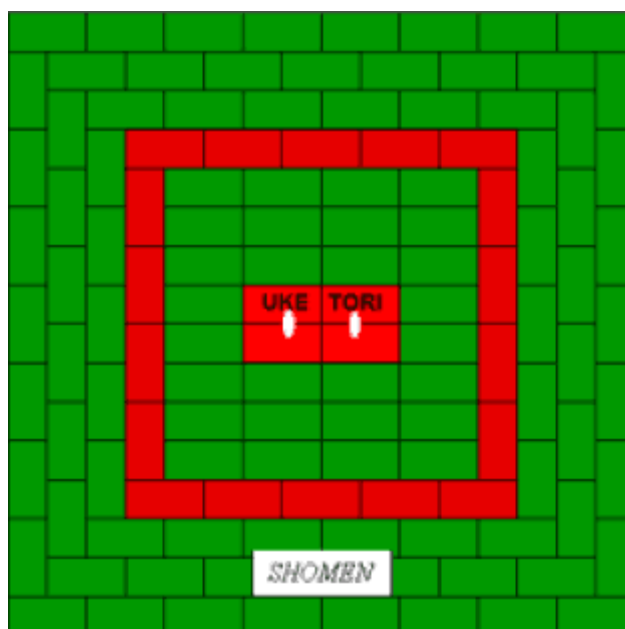
Fig. 20 Reaccion de Uke empujando a Tori.



Fig. 21: Situacion antes del lanzamiento.

Ura Nage

La distancia que se toma para realizar esta técnica es la misma que en Seoinage, puesto que el ataque es el mismo que en esa técnica. Si el ataque de Uke es por la derecha, Tori avanzará con los pies en el orden izquierdo-derecho y por el otro lado al revés, es decir: Tori avanza primero el pie que coincide con la mano de Uke que nos va a atacar. La postura en que quedan Tori y Uke antes de lanzar es la que se señala en la figura



Situación inicial de Tori y Uke al comienzo de Uranage

Tori proyectará a Uke por encima de su hombro izquierdo (cuando el ataque es por la derecha) y ambos caerán de modo que la cabeza de Uke quedará

próxima a la de Tori por encima de la de éste. El cuerpo de Tori apoya toda la espalda en la caída y queda en posición de puente (apoyando los hombros y las plantas de los pies).

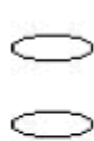
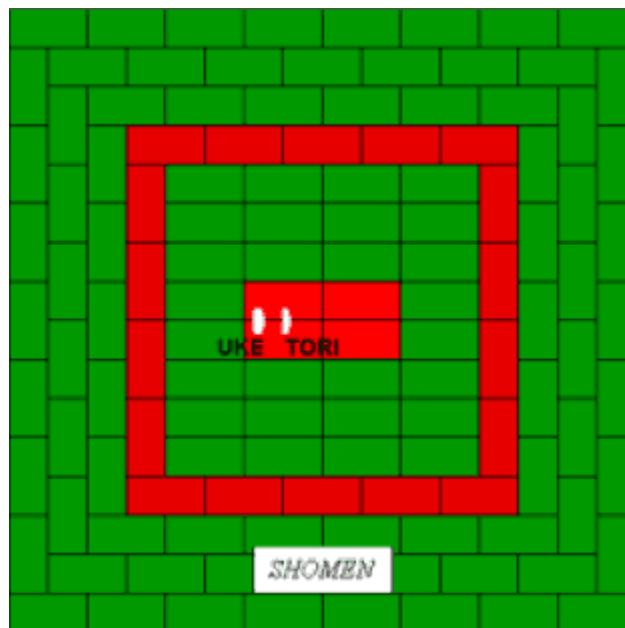


Fig. 23: Situacion Inicial en Ura-nage.



Fig. 24: Situacion Final de los pies de Tori y Uke.

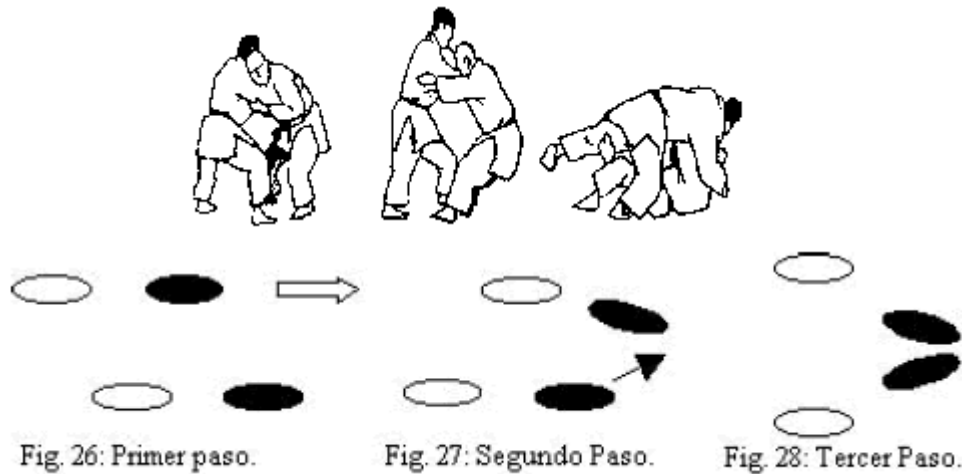
Sumi Gaeshi



Posición de Tori y Uke al comienzo de Sumi-gaeshi (derecha)

En todas las técnicas que se realice posición de Jigo-tai se tomará una distancia mayor que en las otras (90 cm.). Tori y Uke avanzan ampliamente a la vez con la pierna derecha (si el movimiento es por la derecha) y flexionando las piernas. En esta posición no se agarra la tela del Judogi en ningún momento, sino que sólo se abarca por el brazo (a la altura del

húmero) con una mano y se atrae a Uke poniendo la otra mano en la espalda (como en Harai-goshi); la mirada de Tori quedará fijada por encima del hombro de Uke con la cabeza ligeramente inclinada hacia el tatami, y Uke hará lo mismo. Tras el primer giro, en el segundo, Tori casi juntará sus talones y Uke pondrá sus pies paralelos. Entonces Tori pondrá el empeine en el interior del muslo y se dejará caer para proyectar a Uke (ver figuras)

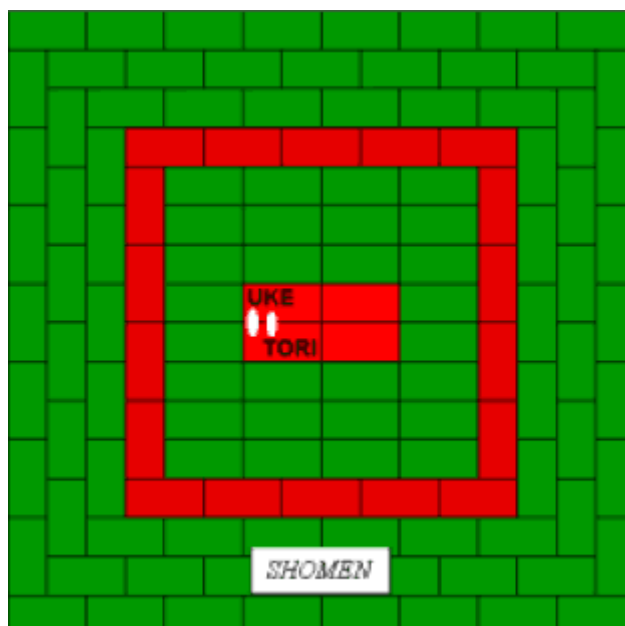


Yokosumtemi-Waza (sacrificio lateral)

Las proyecciones de sacrificio lateral estan compuestas de las siguientes técnicas:

1. Yoko Gake
2. Yoko Guruma
3. Uki Waza

Yoko Gake



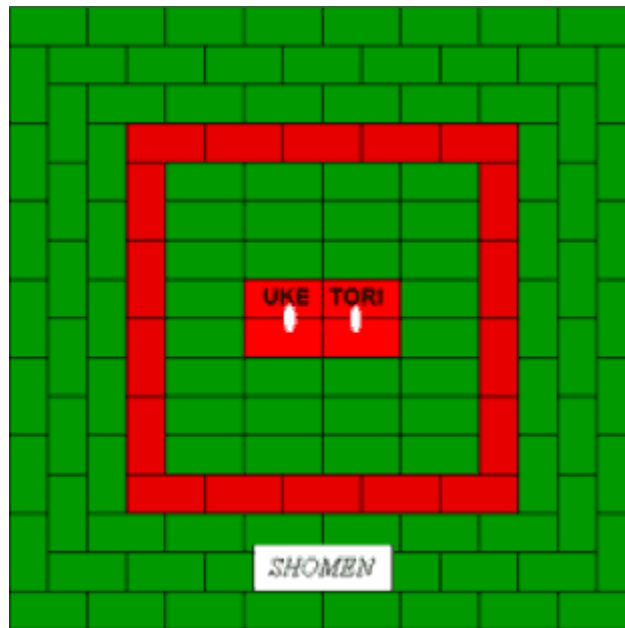
Situación inicial de Tori y Uke (derecha)

Los pasos son como en técnicas anteriores, pero ahora, Tori va a ir progresivamente desequilibrando a Uke, metiéndole el codo hacia sí y levantándolo por la solapa a fin de que quede apoyado de una sola pierna que es la que Tori va a segar. Como Uke tiene el peso de su cuerpo en esa pierna, tiene los pies juntos, con lo que Tori siega los dos pies de Uke. De forma que tras haber caído, ambos quedan en posición paralela uno del otro (Tori apoyando un costado) y en la forma de la figura.



Posición de caída de Uke en Yoko-Gake (por la derecha)

Yoko Guruma



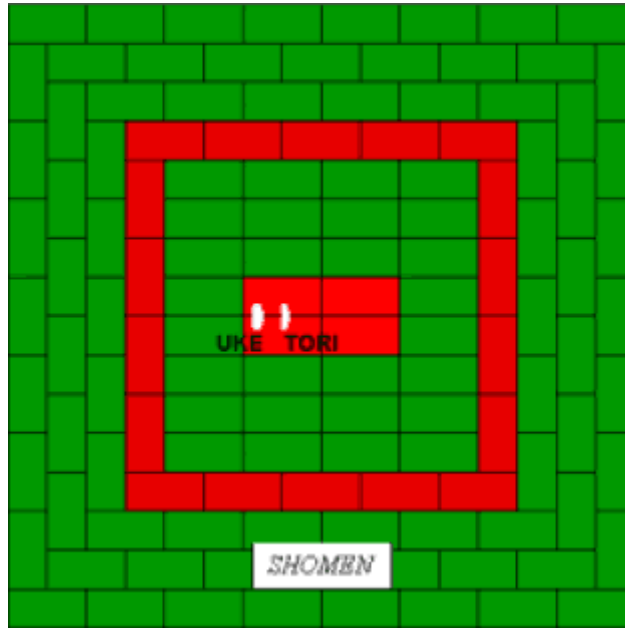
Situación inicial al comienzo (derecha)

En realidad se trata de que ante el ataque de Uke, Tori intenta defenderse de dicho ataque realizando Uranage. Lo que ocurre es que Uke, conocedor de la técnica anterior, se defiende. Por ello decide bajar su centro de gravedad flexionando y además, cierra el brazo con el que ataca abrazando la cabeza de Tori por el cuello. Por ello, Tori no tendrá más remedio que agacharse también y proyectarlo hacia la esquina opuesta al shomen.



Uki Waza

El primer paso se realiza igual que en Sumi-gaeshi, pero en el segundo, Tori no llega a juntar los talones y lo que hace entonces es deslizar su talón en sentido perpendicular al eje de la kata, tratando de desequilibrar a Uke. Éste avanzará con un paso largo hasta que impedido por la pierna extendida de Tori, cae hacia la esquina rodando.



Situación inicial en Uki-waza (derecha)

