

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

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

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

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

En esta *Kata* en particular, el inicio de la reacción de *Tori* debe ser inmediato a la acción de *Uke*.

## **Omote 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* “*Omote 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.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 30 cm. 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. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin *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. (**A la vez que Uke**). Avanza la pierna izquierda, esquiva lateral izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI NAGASHI UKE*.
2. *MIGI GYAKU HAITO UCHI* al lateral izquierdo del cuello, con *KIAI*.

## Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**<sup>2</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 30 cm.
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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin Kiai**).

### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que Uke**). Avanza la pierna derecha, esquiva lateral derecha (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.
2. *HIDARI GYAKU TEISHO UCHI* (directo) a la cara, con *KIAI*.

## Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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.

---

<sup>2</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.

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

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

#### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin *Kiai***).

#### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que *Uke***). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. Coge la muñeca con las dos manos y *SANKYO* (al brazo derecho de *Uke*, pasando por debajo del brazo).
3. Estira el brazo (hacia la diagonal anterior derecha de *Uke*) y *HARA GATAME*, pasando el brazo derecho por encima del triceps hasta coger el muslo derecho de *Uke* por el interior, posición *SHIKO DACHI*. *Uke* abandona con su mano izquierda sobre su muslo izquierdo, 2 golpes.

#### 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 30 cm.
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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin *Kiai***).

### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que *Uke***). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior) y *MIGI UDE GARAMI* (envolviendo el brazo izquierdo de *Uke* con el brazo derecho y atrayendo on la mano izquierda. Finaliza sujetando la muñeca con la mano izquierda y cogiéndose el antebrazo con la mano derecha), posición *MIGI SHIKO DACHI*. *Uke* abandona sobre el muslo derecho de *Tori*, 2 golpes.

### Final.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda (*Tori* adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), 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 30 cm.
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## 5º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin *Kiai***).

### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que *Uke***). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. *MIGI HADAKA JIME*, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* coge el antebrazo de *Tori* con la mano izquierda y el tríceps con la derecha y abandona con el pie derecho en el suelo, 2 golpes.
3. *Tori* (*Tai Sabaki* hacia atrás y hacia la izquierda) deja caer de espaldas a *Uke*. (**Sin *Atemi* en el suelo**).

## Final.

1. **Tori** atrasa la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**se sienta con las piernas abiertas** y las palmas de las manos apoyadas en los muslos, recoge la pierna derecha tumbada hacia el muslo izquierdo y sobre la pierna recogida se levanta sin apoyar las manos en el suelo) (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 30 cm.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

## 6º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin Kiai**).

### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que *Uke***). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.
2. Agarra con la mano izquierda la solapa izquierda de *Uke*, *Tai Sabaki* (hacia delante y hacia la izquierda), y *MIGI OKURI ERI JIME* (la mano izquierda abre la solapa izquierda, para poder cogerla con la mano derecha que rodea el cuello, y después coge la solapa derecha), colocando la **cabeza en la nuca de *Uke***, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* coge el antebrazo de *Tori* con la mano izquierda y el tríceps con la derecha y abandona con el pie derecho en el suelo, 2 golpes.
3. *Tori* (*Tai Sabaki* hacia atrás y hacia la izquierda) deja caer de espaldas a *Uke*. (**Sin Atemi en el suelo**).

## Final.

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

## 7º Movimiento.

### Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, manos abiertas (**sin Kiai**).

### Defensa de *Tori*.

1. (**A la vez que Uke**). Avanza el pie izquierdo, esquiva diagonal anterior izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. y bloqueo de *MIGI GYAKU SHUTO UKE*
2. Avanza el pie izquierdo hacia la espalda de *Uke*, abraza el cuello de éste con el brazo derecho, con la mano izquierda coge el *Gi* a la altura del tríceps y *MIGI O SOTO OTOSHI*.
3. Posición *SHIKO DACHI* e *HIDARI TSUKI* a la cara (con *KIAI*).

## Final.

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

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

## 8º Movimiento.

### Ataque de **Uke**.

1. Atrasa la pierna derecha, posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y entra en guardia, manos abiertas (**sin Kiai**).

### Defensa de **Tori**.

1. (A la vez que **Uke**). Avanza la pierna derecha, esquiva diagonal anterior derecha (por el exterior), posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI GYAKU SHUTO UKE**.
2. Coge el antebrazo con la mano izquierda y el hombro izquierdo con la mano derecha y girando la cadera **HIDARI KO SOTO GARI** (con la tibia).
3. Posición **SHIKO DACHI** y **MIGI TSUKI** a la cara (con **KIAI**).

### Final.

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



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

### **Final de la Kata.**

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