

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*” 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.

Shintai Jitsu No Kata **(Kata individual)**

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* frente al *Shomen* (*Joseki*), en posición **CHOKU RITSU**.
2. Manteniendo la postura *Choku Ritsu* saluda en **RITSU REI**.
3. Dice el nombre de la *Kata* “*Shintai Jitsu No Kata*” (Fuerte y claro, no gritando).
4. **Con las manos apoyadas en los muslos**, da un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar en posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

1^{er} Movimiento.

1. Retrocediendo y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición **MIGI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **MIGI SHUTO UKE**.

2^o Movimiento.

1. **Giro** de la cabeza hacia la izquierda.
2. Retrocediendo la pierna derecha hacia la derecha y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI UCHI UKE**.

3^{er} Movimiento.

1. **Giro** de la cabeza hacia la espalda por encima del hombro derecho.
2. El pie derecho se desplaza en línea con el pie izquierdo para girar a la espalda adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), acomoda el pie izquierdo, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **GYAKU SOTO UKE**.

4º Movimiento.

1. **Giro** de la cabeza hacia la izquierda.
2. Retrocediendo la pierna derecha hacia la derecha y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI GEDAN BARAI*.

5º Movimiento.

1. Desplazamiento en *Ayumi Ashi* avanzando la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.

6º Movimiento.

1. Desplazamiento en *Ayumi Ashi* avanzando la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI NAGASHI UKE*.

7º Movimiento.

1. Desplazamiento en *Tsugi Ashi* avanzando, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE*.

8º Movimiento.

1. Desplazamiento en *Tsugi Ashi* retrocediendo, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI JODAN UKE*, **dando KIAI**.

Final de la *Kata*.

1. Atrasando la pierna izquierda pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón (mantiene la postura una breve **pausa**).
2. **Con las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, da un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar en posición *CHOKU RITSU*.
3. Manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saluda en *RITSU REI*.