

# 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 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.*
- *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 ***Migu 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 ***Migu Nagashi Uke, Hidari Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. Tori hace ***Migu Gyaku Tsuki*** al costado izquierdo (*Chudan, 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 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, Migi Zenkutsu Dachi***, bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***. *Tori* hace ***Migi 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 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.**