

KATAS

JIU-JITSU 2010

SHINTAI JITSU NO KATA

- De frente a Joseki, en Choku Ritsu, Tori saludan a Joseki.
- Tori dice “Shintai Jitsu No Kata” Fuerte y claro. (no gritando).
- Tori, abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho “Heiko Dachi”).

1º.- **Migi Zenkutsu Dachi**, retrocediendo y adsorbiendo, y bloqueo de **Migi Shuto Uke**.

2º.- Se gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocedemos hacia la derecha en **Hidari Zenkutsu Dachi**, adsorbiendo, y bloqueo de **Hidari Uchi Uke**.

3º.- Giro de la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho, y al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie izquierdo se desplaza en línea del pie derecho, se gira hacia la derecha, a la vez que pasamos pie derecho a la línea en la que estaba el pie izquierdo. Al girar adsorbemos realizando bloqueo de **Hidari Shoto Uke** En **Migi Zenkutsu Dachi**.

4º.- Giro de la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque de patada (imaginario), desplazamos hacia atrás la pierna derecha adsorbiendo, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Gedan Barai**.

5º.- Desplazamiento avanzando, **Ayumi Ashi**, en **Migi Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Migi Nagashi Uke**.

6º.- Desplazamiento avanzando, **Ayumi Ashi**, en **Hidari Zenkutsu Dachi** y bloqueo de **Hidari Nagashi Uke**.

7º.- Desplazamiento avanzando, ***Sugi Ashi***, en ***Hidari Zenkutsu Dachi*** y bloqueo de ***Hidari Shuto Uke***.

8º.- desplazamiento retrocediendo, ***Sugi Ashi***, en ***Hidari Zenkutsu Dachi*** y bloqueo de ***Hidari Jodan Uke***, haciendo ***Kiai***.

- *Tori abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”.*
- *Cierra Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saluda a Joseki.*