

# KATAS

## JIU-JITSU 2010

### OMOTE JITSU NO KATA

- Punto importante a tener en cuenta en todo este Kata, es la reacción de Tori ante la acción de Uke.
- 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 “Omote 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”). Dan un segundo paso, quedando más cerca que en otros Katas.

**1º.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie izquierdo, realizando **Migi Shuto Uke**, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**1º.- Reacción:** Tori avanza pie izquierdo realizando **Hidari Nagashi Uke** y **Migi Haito Uchi** al cuello (Kia).

- 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.- Acción:** De frente, Uke retrocede pie derecho, realizando **Hidari Shuto Uke**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**2º.- Reacción:** Tori avanza pie derecho realizando **Migi Nagashi Uke** y **Hidari Teisho Uchi** a la cara (Kia).

- 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.*

**3º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie izquierdo, realizando **Migi Shuto Uke**, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**3º.- Reacción:** *Tori* avanza un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloqueo de **Migi Shuto Uke**, haciendo **Mae Migi Mawari Sabaki**, controlando con las dos manos la muñeca de *Uke*, realiza **Migi Sankyo** pasando por debajo. *Tori* termina de frente a *Uke* en **Jigo Tai** realiza **Hara Gatame** controlando con la mano derecha el muslo derecho de *Uke*

- *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.*

**4º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, realizando **Hidari Shuto Uke**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**4º.- Reacción:** *Tori* da un paso en diagonal derecha y envuelve el brazo izquierdo de *Uke* con su brazo derecho, tirando de la muñeca izquierda de *Uke* con la mano izquierda, quedando en **Jigo Tai** para realizar luxación de **Hidari Ude Garami**, a la espalda de *Uke*, *Uke* abandona en la pierna derecha de *Tori*, en **Jigo Tai**.

- *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 hace lo mismo.*

**5º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie izquierdo, realizando ***Migi Shuto Uke***, quedando en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**5º.- Reacción:** *Tori* avanza pie izquierdo realizando ***Migi Shuto Uke***, desequilibrando a *Uke*, coloca pierna derecha de tras de *Uke*, realizando ***Migi Hadaka Jime***. *Uke* abandona con pie derecho. *Tori* deja caer a *Uke* saliendo por el hombro izquierdo de *Uke*.

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi 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.

**6º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, realizando ***Hidari Shuto Uke***, quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachi***.

**6º.- Reacción:** *Tori* avanza pie derecho realizando ***Migi Nagashi Uke***, mano izquierda pasa por debajo de la axila izquierda agarrando solapa izquierda, abre solapa pasa mano derecha alrededor del cuello introduciendo el pulgar en la solapa izquierda. Cambia la mano izquierda a la otra solapa realizando ***Migi Okuri Eri Jime***, colocando la frente en la nuca de *Uke* y pierna derecha delante. *Uke* abandona con pie derecho, *Tori* deja caer de espaldas a *Uke*, saliendo por el hombro izquierdo de *Uke*.

- *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* hace lo mismo.

**7º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie izquierdo, realizando ***Migi Shuto Uke***, quedando en ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**7º.- Reacción:** *Tori* avanza pie izquierdo en diagonal realizando **Migi Shuto Uke**, desequilibrando a *Uke*, pasa en brazo derecho al cuello atrayendo a *Uke* proyecta de **Migi O Shoto Otoshi, Tsuki** con mano izquierda (*Kiai*).

- *Tori* y *Uke* entran en *Migi 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.

**8º.- Acción:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, realizando **Hidari Shuto Uke**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**8º.- Reacción:** *Tori* avanza pie derecho en diagonal realizando **Hidari Shuto Uke**, agarra mano izquierda muñeca izquierda y mano derecha sobre el hombro izquierdo de *Uke*, desequilibra a *Uke* hacia atrás, proyecta de **Hidari Ko Shoto Gari**, barriendo con el empeine en el gemelo de *Uke*, **Tsuki** con mano derecha (*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 apertura del *Kata*, *Uke* hace lo mismo.
- 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 Migu Shuto Uke.***

***Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.***