

# KATAS

## JIU-JITSU 2010

### UDE ATE 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 “Ude Ate 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* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanza pie derecho en **Ayumi Ashi, Migi Oi Tsuki (Kiai)**, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior **Migi Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Migi Shuto Uke**, agarra hombro derecho con mano izquierda desequilibrando, se desplaza para realizar **Migi O Shoto Otoshi**, pasa mano derecha a la solapa izquierda de *Uke*, controlando la cabeza y proyecta desde el exterior. **Tsuki** con mano derecha (*Kiai*).

- *Uke se pone en pie.*
- *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* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanza pie izquierdo en **Stugi Ashi, Migi Gyaku Tsuki (Kiai)**, quedando en **Hidari Zenkutsu Dachi**.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior **Migi Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Migi Uchi Uke**, golpea el cuello de *Uke* con **Migi Shuto Uchi** a la vez que agarra el hombro derecho con la mano izquierda para controlar y desequilibrar, proyecta con **Migi O Uchi Gari, Tsuki** con mano derecha (*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.*

**3º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanza pie derecho en **Ayumi Ashi, Migu Mawashi Tsuki**, a la cara quedando en **Migu Zenkutsu Dachi**, (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza **Kakete**, agarrando el brazo de *Uke* con mano derecha hombro e izquierda antebrazo por dentro, seguido hace **Ushiro Hidari Tai Sabaki** y proyecta de **Migu Tai Otoshi, Tsuki** con mano derecha (*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.*

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, avanza pie derecho y luego izquierdo en **Stuggi Ashi, Hidari Mawashi Tsuki**, quedando en **Hidari Shizen Tai**, (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* bloquea con **Migu Shuto Uke**, pasa la mano derecha a la espalda de *Uke* y la mano izquierda le sujeta el brazo derecho y realiza proyección de **Migu Harai Goshi. 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 inicio, Uke hace lo mismo.*

**5º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanzando pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Tettsui Uchi (Kiai)***, a la parte superior de la cabeza, ***Migi Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo bloqueo de ***Migi Jodan Uke***, se coloca a la espalda de *Uke* y le proyecta de ***Migi Ushiro Kiri Otoshi***, bloquea las piernas de *Uke* con brazo izquierdo, ***Tsuki***, con mano derecha (*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.*

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanzando pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Shuto Uchi (Kiai)***, al cuello, ***Migi Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* realiza ***Hidari Shuto Uchi*** a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de ***Migi Ippon Seoi Nage, 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 inicio, Uke hace lo mismo.*

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanzando pie derecho en ***Ayumi Ashi, Migi Uraken (Kiai)***, a la sien, ***Migi Zenkutsu Dachi***.

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de ***Morote Uke***, controla la muñeca y el hombro de *Uke* y le proyecta de ***Hidari Ko Shoto Gari***, a la pierna derecha de *Uke*, ***Tsuki***, con mano derecha (*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.*

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, avanza pie derecho y luego izquierdo en ***Stuggi Ashi, Migi Age Tsuki, (Kiai)***, quedando en ***Hidari Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de ***Hidari Otoshi Uke***, envuelve el brazo de *Uke* y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta de ***Migi Koshi Guruma, 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 y Uke se desplazan a la posición de inicio.*
- *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 Dachii con Migi Shuto Uke.***

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