

KATAS

JIU-JITSU 2010

ASHI 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 “Ashi 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, Migi Oi Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando **Migi Gedan Barai**, quedando a la espalda de *Uke*, proyección de **Ushiro Morote Gari**, pasa pie izquierdo al lateral izquierdo de *Uke* realizando **Migi Kakato Geri** (*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, Hidari Mae Geri** (*Chudan, Kiai*).

Defensa: **Migi Sukui Uke**, *Tori* agarra a *Uke*, con la mano izquierda, por debajo del brazo derecho y proyecta de **Ko Shoto Gake** sobre la pierna derecha de *Uke*. *Tori* en **Hidari Zenkutsu Dachi**, a la cara **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.*

3º.- Ataque: De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Mawashi Geri***, (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* realiza ***Mae Migi Tai Sabaki*** para acercarse a *Uke*, realiza ***Hidari Sukui Uke*** agarrando la pierna de *Uke*. Con su mano derecha sujeta la solapa izquierda y proyecta de ***Migi O Uchi Gari***, *Tori* aparta la pierna derecha de *Uke*, *Tori* en ***Hidari Zenkutsu Dachi***, a la cara ***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.*

4º.- Ataque: De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Mae Mawashi Geri*** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* realiza ***Migi Gedan Barai***, a la vez que da un paso con el pie izquierdo al lateral. Controla la solapa izquierda con mano derecha y brazo derecho de *Uke*, con su mano izquierda, y realiza ***Migi Uchi Mata***, desde ***Hidari Zenkutsu Dachi***, a la cara ***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, Migi Yoko Geri*** (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando ***Migi Gedan Barai*** y controlando la cabeza de *Uke* con las dos manos, proyección de ***Ushiro Kiri Otoshi***, a la cara (*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.*

6º.- Ataque: De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Mae Yoko Geri*** al costado (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* se desplaza a su lateral derecho realizando ***Hidari Gedan Barai***, *Tori* pasa por detrás al lateral derecho de *Uke* controla el hombro derecho con mano izquierda y muñeca derecha de *Uke* con mano derecha. Desequilibra hacia atrás, proyecta de ***Hidari Ko Shoto Gari, Migi Kakato Geri*** a la cara de *Uke* (*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, Migi Ura Mawashi*** (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* se desplaza a su lateral izquierdo realizando ***Migi Sukui Uke*** y proyección de ***Migi Ushiro Goshi***. desde ***Siko Dachi, Morote Tsuki*** (*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.*

8º.- Ataque: De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi, Migi Ushiro Geri*** (*Chudan, Kiai*).

Defensa: *Tori* se desplaza dando un paso en diagonal hacia adelante con el pie izquierdo y bloquea de ***Migi Sukui Uke***, seguido agarra el ***Gi*** de *Uke*, por la parte de atrás, y proyección de ***Ushiro Hidari O Uchi Gari***, pasa *Tori* su pie izquierdo al lateral izquierdo de *Uke* quedando en ***Hidari Zenkutsu Dachi***, la espalda ***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.*
- *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.