

# KATAS

## JIU-JITSU 2010

### TAMBO 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, portando el Tambo en su mano derecha.*
- *Tori y Uke miran hacia Joseki, saludan y Tori dice “Tambo 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:** *Tori con el tambo en la mano izquierda hace el gesto de desenfundarlo de la parte izquierda del cinturón, con mano derecha. Uke avanzando pierna derecha, sujeta la muñeca de Tori con su mano derecha. Tori atrasa pie izquierdo, ambos en **Migi Zenkutsu Dachi**.*

**Defensa:** *Tori envuelve la muñeca de Uke con el Tambo luxando la muñeca con **Nikyo**, arrastrándole hasta el suelo donde Uke abandona golpeando sobre el **Tatami**.*

- *Tori entra en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con Tambo en mano derecha (atrás).*
- *Uke se pone en pie. y 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 derecho en **Ayumi***

**Ashi, Migi Oi Tsuki (Kiai)**, altura *Jodan*, quedando en **Migi Zenkutsu Dachi**.

**Defensa:** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior **Hidari Zenkutsu Dachi**, bloqueo de **Migi Kote Uke**, con el tambo, seguido golpea de **Migi Mawashi Geri (Kiai)**, al plexo y sin apoyar la pierna realiza **Migi Yoko Fumikomi**, poniendo a *Uke* de rodillas, pasa el *Tambo* al cuello desde la parte izquierda, y estrangula de **Nami Juji Jime**. *Uke* abandona dando dos palmadas. *Tori* se desplaza hacia el hombro izquierdo de *Uke*, proyectando hacia atrás.

- *Tori* entra en guardia **Migi Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**3º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi**, golpea de arriba abajo sobre la cabeza de *Tori*. avanzando pie derecho **Migi Shizen Tai**, ataque vertical descendente (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* da un paso lateral con el pie izquierdo, y realiza bloqueo de **Jodan Uke**, dejando seguir la trayectoria del ataque y acompañando la mano de *Uke* realiza control de luxación de **Sankyo**, desarma a *Uke*, aun de pie, y poniéndose delante, desequilibra desplazándose hacia atrás con el talón del *Tambo* en el codo de *Uke*, realiza luxación de **Sankyo** con brazo estirado, *Uke* boca abajo en el suelo donde este abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia **Hidari Zenkutsu Dachi** (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).

- *Uke se pone en pie. y 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.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke, Ambos se desplaza a la posición de inicio.*

**4º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, golpea de arriba abajo sobre la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai***, ataque vertical descendente (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* avanza cruzando pie derecho, bloqueo de ***Hidari Jodan Uke*** y proyecta con ***Migi Ippon Seoi Nage***, una vez *Uke* en el suelo, *Tori* pasa su pie derecho por encima de *Uke*, bajando rodilla derecha, y desarma luxando de ***Ashi Gatame***, bajo su rodilla izquierda. *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori entra en guardia Migi Zenkutsu Dachi (retrocediendo), con Tambo en mano izquierda (atrás).*
- *Uke se pone en pie entrando 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.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke, Ambos se desplaza a la posición de inicio.*

**5º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, golpea en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai*** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke** y entrando por el interior realiza proyección de **Shiho Nage**, una vez *Uke* en el suelo, *Tori* desarma con mano izquierda y controla el brazo de *Uke* con rodilla derecha hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Hidari Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano derecha (atrás).
- *Uke* se pone en pie. y 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.
- *Tori* y *Uke* avanzan pie izquierdo, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke*, Ambos se desplaza a la posición de inicio.

**6º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, golpea en diagonal descendente sobre el lateral izquierdo de la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai*** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* realiza bloqueo de **Morote Uke** y girando por el interior realiza ***Hidari Kata Ude Kansetsu***, desarmando a *Uke* con la mano izquierda, *Uke* abandona con su mano izquierda sobre el costado de *Tori* el cual realiza proyección de ***Migi Koshi Nage***, gira a *Uke* boca abajo ayudándose del *Tambo* realiza ***Ude Garami***. Hasta el abandono de *Uke* que golpea sobre el *tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Migi Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke, Ambos se desplaza a la posición de inicio.*

**7º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, ataque en *Zig-Zag* (dos *Kiai*), sobre la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai***.

**Defensa:** *Tori* esquiva el primer golpe echándose hacia atrás y bloquea el segundo con ***Morote Uke*** por el exterior, pasa su mano derecha al cuello de *Uke*, por encima del brazo armado y la mano izquierda controla el brazo derecho por el codo, seguido realiza proyección de ***Migi O Shoto Otoshi***, desarma con la axila derecha.

- *Tori entra en guardia Hidari Zenkutsu Dachi (retrocediendo), con Tambo en mano derecha (atrás).*
- *Uke se pone en pie. y 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.*
- *Tori y Uke avanzan pie izquierdo, Tori entrega el Tambo a Uke, Ambos se desplaza a la posición de inicio.*

**8º.- Ataque:** De frente, *Uke* retrocede pie derecho, entrando en guardia ***Hidari Zenkutsu Dachi***, ataque del revés, de izquierda a derecha, desde el lado izquierdo de la cabeza de *Uke* a la cabeza de *Tori*. Avanzando pie derecho ***Migi Shizen Tai*** (*Kiai*).

**Defensa:** *Tori* se desplaza hacia el exterior de *Uke*, bloqueando con ***Morote Uke***, y realiza ***Waki Gatame***, desequilibra avanzando pie izquierdo seguido adelanta derecho pivota sobre su pie derecho y realiza ***Migi Kote Gaeshi***, y girando la muñeca de *Uke* a ***Kuzure Kote Gaeshi***, le pone boca

abajo para desarmar y controlar el brazo de *Uke* con la rodilla izquierda, *Uke* abandona golpeando sobre el *Tatami*.

- *Tori* entra en guardia *Migi Zenkutsu Dachi* (retrocediendo), con *Tambo* en mano izquierda (atrás).
- *Uke* se pone en pie entrando 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 desplaza a la posición de inicio. *Tori* portando el *Tambo* en su mano izquierda.
- 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.***

**NOTA:** En los movimientos en los que *Uke* es desarmado, *Tori* devuelve el *tambo* a *Uke* para realizar un nuevo ataque, Nunca se deja el *tambo* en el suelo.

**Al comienzo del *KATA*, *Tori* entra con el *tambo* y en el último movimiento *Tori* no devuelve el *tambo* a *Uke*, para finalizar el *Kata*.**