



## **CURSO TITULACION DEPORTIVA**

### **NIVEL I**

**Asignatura:** Formación Técnica, Táctica y Reglamentos

**KATAS DE JUDO**

**Profesor:**

**Fernando Blas Pérez**

- Licenciado INEF
- Entrenador Nacional de Judo
- C. Negro/Rojo y Blanco 7º Dan
- Comisión Nacional de Katas
- Prof. Titular del IVEF

## **KATA DE JUDO**

Una Kata de Judo no es más que la demostración práctica de una forma de defensa ó de ataque, forma básica ó fundamental en la que el ataque depende de la defensa ó viceversa.

La persona que se defiende proyectando se llama Tori, es decir la que ejecuta y demuestra el método más conveniente a emplear. El que ataca se llama Uke, es decir el que finalmente cede y se rinde.

Tori y Uke, por lo tanto, deben ejecutar y demostrar resueltamente los movimientos que se escojan, y al hacerlo así, actuar completamente y con eficacia, utilizando todas sus energías físicas y mentales, de acuerdo con el gran ideal del Judo, que consiste en emplear al máximo la capacidad propia, dirigida hacia un propósito fijo mediante la aplicación de la técnica de este Deporte.

En la Kata encontramos ejemplos de los tres Principios Básicos del Judo:

Óptimo empleo de la energía, es decir, un máximo de eficacia combinada con un mínimo esfuerzo.

Ayuda y ventajas recíprocas y adelanto ó mejoramiento como objetivo a conseguir.

Los “modales” y la técnica de Judo, que consisten en “ceder flexiblemente” con objeto de “conquistar más rápidamente”.

Los movimientos tradicionales de la Kata son el resultado de una experiencia de siglos y de la profunda reflexión de los más viejos Maestros de esta especialidad.

Todos los movimientos, todas sus posiciones, se han elegido minuciosamente hasta el máximo detalle, se han mejorado y clasificado para que culminen en una definitiva y última forma perfeccionada en lo más verdadero, en lo más bello, en lo más puro, en lo más representativo del espíritu del Judo.

El estudio y la práctica de la Kata tiende a relegar el combate de Judo a su verdadero lugar. La práctica de la Kata constituye un ejercicio difícil y fatigoso que nos capacita para realizar grandes progresos, ofreciendo la oportunidad de corregir y completar la técnica. La condición básica del estudio sincero y correcto de una Kata es el respeto por la FORMA.

La FORMA debe ser siempre muy estricta, porque es el fruto de pacientes investigaciones de una larga experiencia, y siempre se revela como eficaz. Si vosotros os forzáis en practicar exactamente la forma, conseguiréis seguramente una rápida precisión, así como los mejores resultados.

Un estilo realmente eficaz y que, al mismo tiempo, resulta agradable de ver, es siempre el fruto de la paciente búsqueda de las FORMAS BASICAS (J. KANO). Toda la Kata constituye en primer lugar una escuela de lo que puede muy bien llamarse Judo progresivo, de desplazamiento y TAI-SABAKI.

El desplazamiento (SHIN-TAI) debe efectuarse a menudo en la forma de TSUGI-ASHI, es decir, los pies rozan el tatami sin cruzarse, en sucesión y no alternativamente, después inconscientemente, pero con absoluta seguridad mediante paciente y asiduo estudio teórico y práctico de todos estos ejercicios de estilo, de su espíritu de sus FORMAS FUNDAMENTALES, el Judoka hará grandes progresos en Randori y Shiai.

La Kata templará el ardor combativo del joven ejecutante e indudablemente le capacitará maravillosamente para que descubra por sí sólo la razón de ciertos errores que comete en las competiciones: le proporcionará la llave de los desequilibrios ó entradas que vanamente ha buscado mediante el Butsukari y Randori, y además que son una fuente muy valiosa de progreso técnico.

La ejecución de una Kata es un ejercicio fatigoso, puesto que no solamente es necesario ejercitar los músculos, sino también el espíritu para tratar de conseguir una perfección en el estilo, la búsqueda de un bello gesto verdadero, completo y justo ("en la Kata se encuentra el espíritu del Judo sin el cual es imposible encontrar el camino" J. Kano)

Hay dos Kata que se puede decir que “abren el camino” que facilitarán el aprendizaje del Judo, constituyen un entrenamiento y enseñanza, proporcionan una base técnica muy sólida y al mismo tiempo preparan de modo excelente para la competición.

Y todo esto se halla relacionado con las dos primeras Kata. La Nage no kata (Kata de lanzamiento) y la Katame no kata (Kata de control sobre el tatami). Estas dos Kata juntas reciben el nombre de Randori no kata.

Todos los movimientos de la Kata son sencillamente naturales y lógicos. Debemos apartarnos de lo artificial y descubrir las razones de todos los gestos que se ejecutan en el curso de la demostración de una Kata.

Al comienzo del estudio de una Kata es preciso analizar bien los movimientos, realizándolos lentamente para darse cuenta de sus menores detalles, luego tales movimientos van acelerándose progresivamente hasta que alcanzan una velocidad ó ritmo normal de ejecución.

Es necesario mantener un buen equilibrio, una actitud adecuada y elegante y un desplazamiento fundamental. Conseguir que todo el cuerpo participe en el movimiento rítmicamente. Acostumbrarse a respirar profundamente antes de comenzar cada una de las series ó grupos de la Kata, e inclusive antes de cada movimiento de la misma. No desplazarse de un lado a otro sin objeto bajo pretexto de no volver la espalda al Joseki, el verdadero camino siempre es el más sencillo y con frecuencia el más directo.

Recordar solamente que es más apropiado no volver la espalda al Joseki antes y durante la acción, es decir, durante la preparación y al principio de la ejecución del movimiento, pero para esto no existe regla absoluta, es más bien una cuestión de espíritu que de forma y depende de cada caso específico.

Es aconsejable que con el consentimiento y guía de sus profesores, se familiaricen tan pronto como puedan con estas dos Kata, es decir, partiendo desde el cinto verde ó azul, sorprenderán los progresos que llegarán a conseguir.

El Maestro Jigoro Kano decía que “la Kata es la esencia y belleza del Judo, así como el mejor medio de hallar el camino”

José Navarro de Palencia  
Maestro de Judo 9º DAN  
Miembro de la Comisión Nacional de Kata

## DESCRIPCION DE NAGE NO KATA

### FORMAS DE PROYECCIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LA PRACTICA DE NAGE NO KATA, PARA LOGRAR UNA PROGRESION ADECUADA.

- Actitud de concentración y respeto.
- Convicción: creer en lo que se está haciendo.
- Rigor en el orden de las acciones.
- Sintonía y coordinación entre Tori y Uke.
- Sentido del ritmo.
- Modulación de la energía: Alternancia entre acciones enérgicas, pausas y transiciones.
- Propiocepción, o escucha interna: consciencia de la posición, la tensión, el estado interno, los diferentes segmentos, etc...
- Permanente ubicación correcta con respecto a Joseki, eje de Kata, Tori/Uke, lugar de inicio de cada técnica, etc...
- Shizen Tai y Jigo Tai bien definidos, en cada momento.
- Tsugi Ashi y Ayumi Ashi bien definidos y diferenciados. Ambos realizados en de Suri Ashi.
- Atención especial al Kuzushi de cada proyección. Bien definido pero sutil.
- Mirada directa a los ojos del adversario, o bien global.
- Atemi a Tendo preciso y enérgico.
- Ukemi enérgico y en los ángulos adecuados con respecto al eje del Kata.

## **DESCRIPCION:**

Se considera importante el conocimiento de los fundamentos básicos de este KATA.

1. KUZUSHI
2. TSUKURI
3. KAKE
4. REIHO
5. UKEMI
6. KUMI KATA
7. TAI SABAKI
8. SHISEI:
9. SHIZEN HONTAI
10. MIGI SHIZENTAI
11. HIDARI SHIZENTAI
12. JIGO HONTAI
13. MIGI JIGO TAI
14. HIDARI JIGO TAI
15. SHIN TAI:
16. SURI ASHI
17. TSUGI ASHI
18. AYUMI ASHI: ( NAMI ASHI )
19. MIGI WAZA
20. HIDARI WAZA
21. CHOKURITSU SHISEI
22. RITSUREI
23. SEIZA
24. ZAREI
25. MAAI

Aplicar correctamente el ATE-WAZA de esta KATA en el punto vital de TORI ( TENDO ).

Salida correcta al TATAMI con relación al SHOMEN ( JOSEKI ).

**MAAI:**

- 30 cm
- 60 cm
- 90 cm
- 180 cm ( Distancias aproximadas )

La situación a la distancia ( MAAI ) correcta de 5,5 m aproximados, para hacer la ceremonia inicial y final de cortesía.

**CEREMONIA INICIAL DE CORTESIA**

# NAGE NO KATA

## PRIMER KYO: TE WAZA

### **1.- UKI OTOSHI** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHINTAI
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- ABSORCIÓN
- SHIN TAI
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- POSICIÓN DE LA PIERNA  
RESPECTO AL EJE DEL KATA
- KYOSHI

### **2.- SEIO NAGE** ( MAAI – 1,8 m )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- SHIN TAI
- ATE WAZA
- PIES EN LINEA
- BRAZO IZQUIERDO
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- SHIN TAI
- BRAZO INQUIERDO
- PIE DERECHO
- AGARRE CON LA MANO DERECHA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

### **3.- KATA GURUMA** ( MAAI 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- POSICIÓN DEL CUERPO
- BRAZO IZQUIERDO
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- TRANSFORMACIÓN MANO IZQUIERDA 2º PASO
- JIGO TAI
- SHIZEN TAI
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- DIRECCIÓN DEL KAKE
- NO MOVER LOS PIES
- CONTROL FINAL

(MAAI AL FINALIZAR EL KYO)

( PEQUEÑA PAUSA PARA ARREGLARSE EL JUGOGI )

# NAGE NO KATA

## SEGUNDO KYO: KOSHI WAZA

### **1.- UKI GOSHI** ( MAAI – 1,8 m )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- SHIN TAI
- ATE WAZA
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- SHIN TAI
- TSUGI ASHI
- MANO IZQUIERDA
- MANO DERECHA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

### **2.- HARAI GOSHI** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- PIES EN LINEA
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- MANO DERECHA TRANSFORMA  
EN EL 2º PASO
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KATE
- TAI – SABAKI
- CONTROL FINAL

### **3.- TSURI KOMI GOSHI** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHINTAI
- PIES DE LINEA
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA ALTO EN PRIMER PASO
- ACCION DE MANO DERECHA
- KUZUSHI TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

*(MAAI AL FINALIZAR EL KYO)*

*( PEQUEÑA PAUSA PARA ARREGLARSE EL JUGOGI )*

# NAGE NO KATA

## TERCER KYO: ASHI WAZA

### **1.- OKURI ASHI HARAI** ( MAAI – 30 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

### **2.- SASAE TSURI KOMI ASHI** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- ACCION DEL PIE DERECHO EN EL 2º PASO
- MANOS
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

### **3.- UCHI MATA** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- KUMI KATA
- SHIN TAI
- MANO DERECHA
- ASHI UCHI MATA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- CONTROL FINAL

*(MAAI AL FINALIZAR EL KYO)*

*( PEQUEÑA PAUSA PARA ARREGLARSE EL JUGOGI )*

# NAGE NO KATA

## CUARTO KYO: MA SUTEMI WAZA

( RITMO MÁS RÁPIDO EN 4º Y 5º KYO)

### **1.- TOMOE NAGE** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHISEI
- MIGI-SHIZEN TAI
- SHIN TAI
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- SHISEI
- MIGI SHIZEN TAI
- SHIN TAI
- MANOS
- TRANSFORMACIÓN MANO IZQUIERDA
- KUMI KATA MIXTO
- PIE IZQUIERDO
- PIE DERECHO
- MANOS
- POSICIÓN FINAL EN EL TATAMI

### **2.- URA NAGE** ( MAAI – 1,8 m )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- SHIN TAI
- ATE WAZA
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- PIE IZQUIERDO
- PIE DERECHO
- PIERNAS
- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- ELEVACIÓN
- POSICIÓN FINAL SOBRE EL TATAMI

### **3.- SUMI GAESHI** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- MIGI JIGO TAI
- KUMI KATA
- PIE IZQUIERDO
- PIE DERECHO
- ELEVACIÓN DEL TRONCO
- MANO DERECHA PUNTO DE APOYO
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA SIN AGARRE DEL JUDOGUI
- MIGI JIGO TAI
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- PIE IZQUIERDO
- PIE DERECHO
- POSICION FINAL EN EL TATAMI

(MAAI AL FINALIZAR EL KYO)

( PEQUEÑA PAUSA PARA ARREGLARSE EL JUGOGI)

# NAGE NO KATA

## QUINTO KYO: YOKO SUTEMI WAZA

### **1.- YOKO GAKE** ( MAAI – 60 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- SHIN TAI
- COMO UN BASTON
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- TRANSFORMACIÓN DEL KUZUSHI
- BARRIDO-ENGANCHE
- MANO IZQUIERDA CONTROL
- POSICION FINAL

### **2.- YOKO GURUMA** ( MAAI – 1,8 m )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- SHIN TAI
- ATE WAZA
- DEFENSA DE URA NAGE
- UKEMI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- PIE IZQUIERDO
- MANO IZQUIERDA
- MANO DERECHA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- PIERNA DERECHA
- POSICION FINAL

### **3.- UKI WAZA** ( MAAI – 90 cm )

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MAAI
- KUMI KATA
- MIGI JIGO TAI
- SHIN TAI
- LEVANTAR TRONCO
- UKEMI
- POSICION DE LA MANO DERECHA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MAAI
- KUMI KATA SIN AGARRE DEL JUDOGUI
- MIGI JIGO TAI
- SHIN TAI
- POSICION PIERNA IZQUIERDA
- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE
- POSICION FINAL

( MAAI AL FINALIZAR EL KYO)

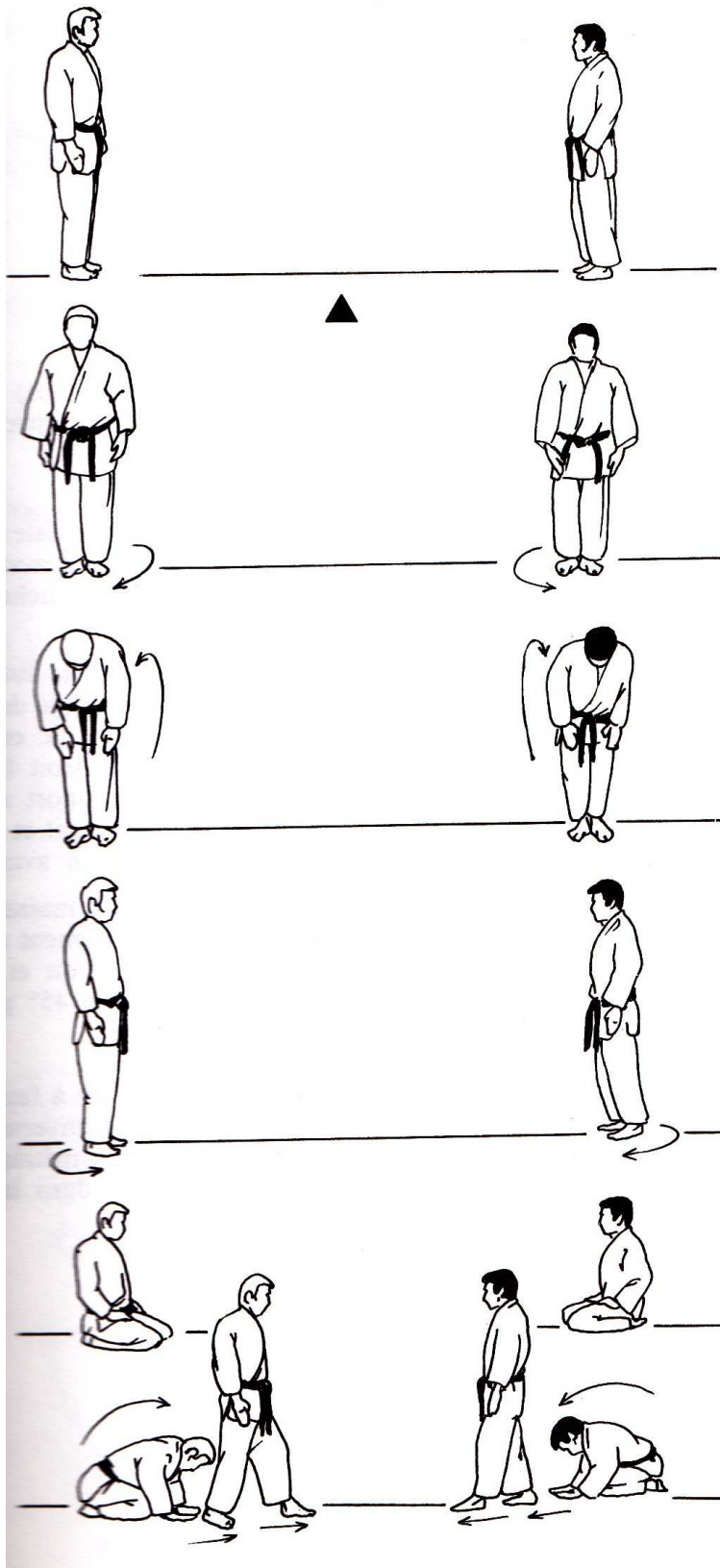
( PEQUEÑA PAUSA PARA ARREGLARSE EL JUGOGI)

## CEREMONIA FINAL DE CORTESÍA

# KATA DE JUDO

## NAGE NO KATA

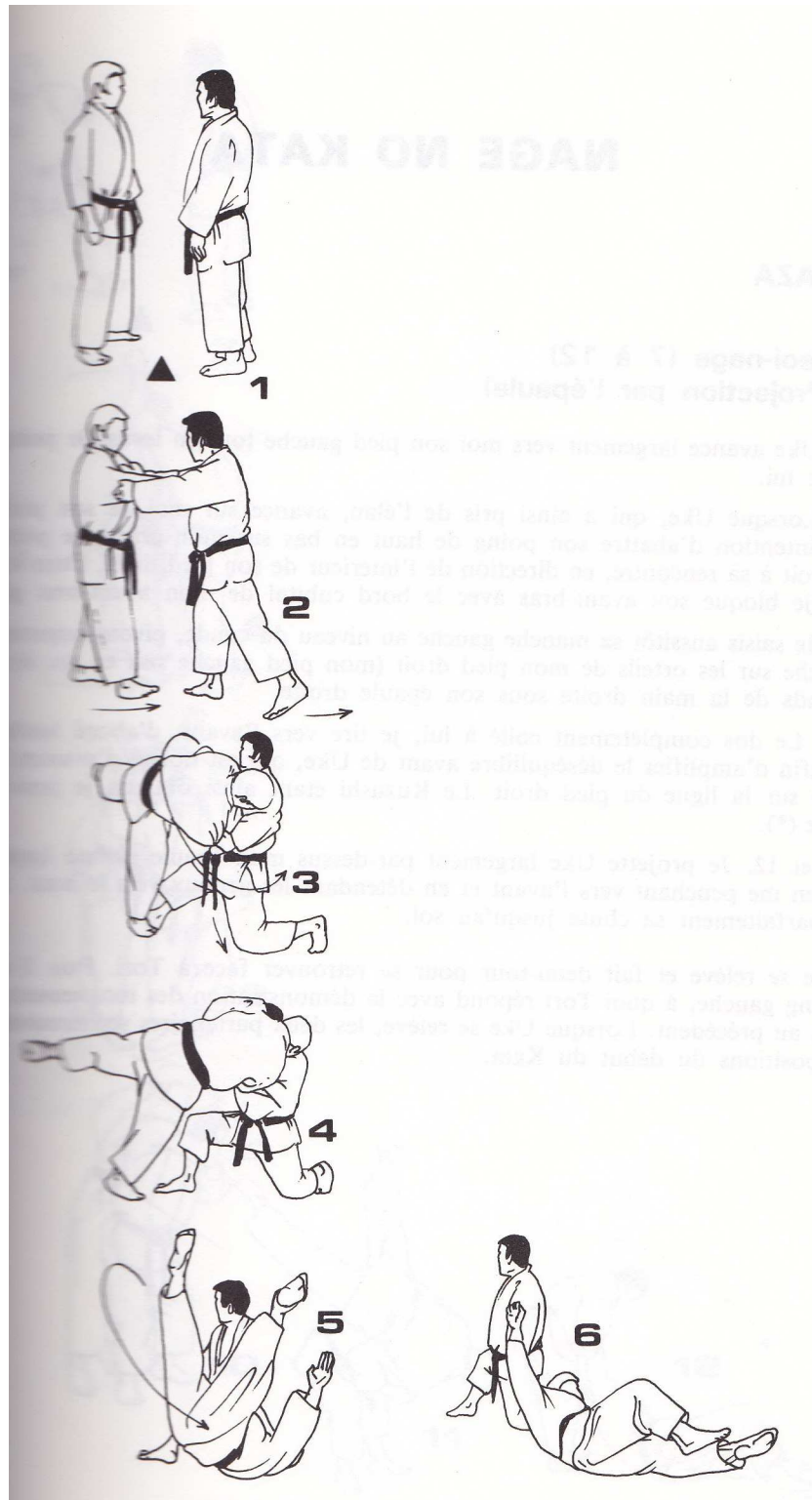
### CEREMONIA INICIAL DE CORTESIA



# NAGE NO KATA

## PRIMER KYO: TE WAZA

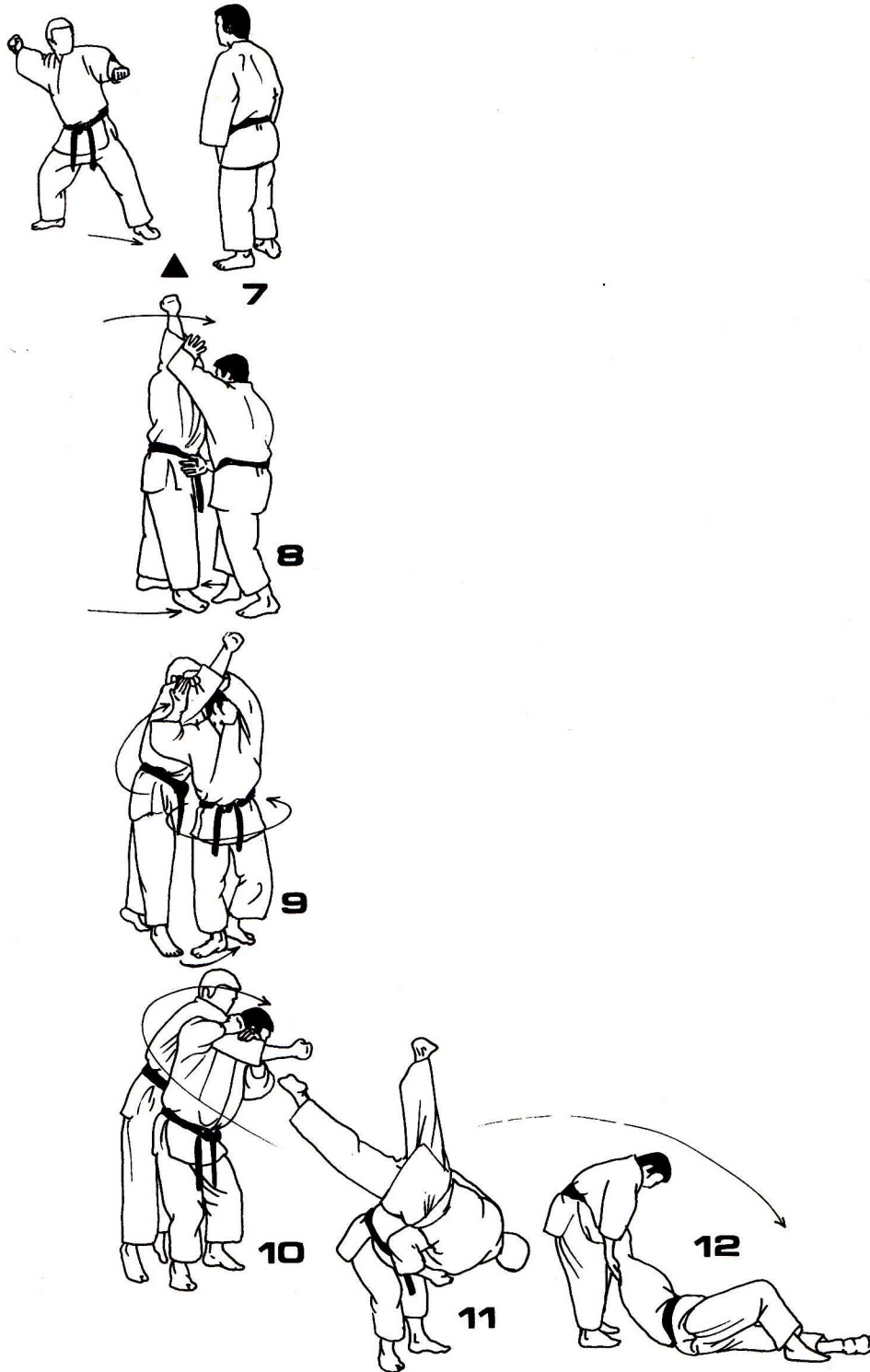
UKI OTOSHI



# NAGE NO KATA

## PRIMER KYO: TE WAZA

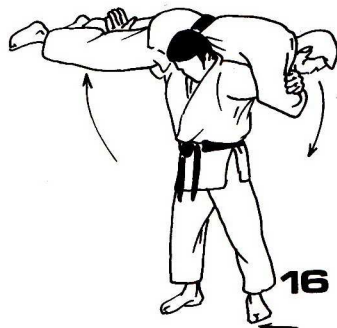
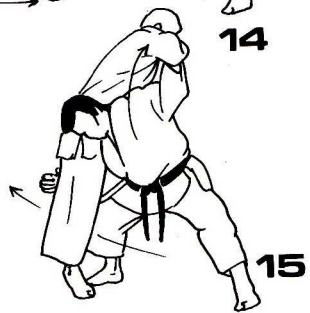
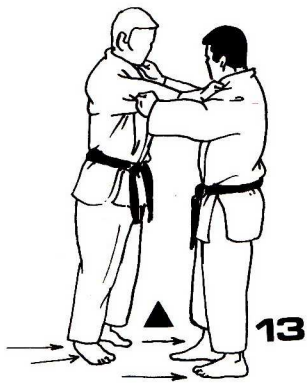
### SEIO NAGE



# NAGE NO KATA

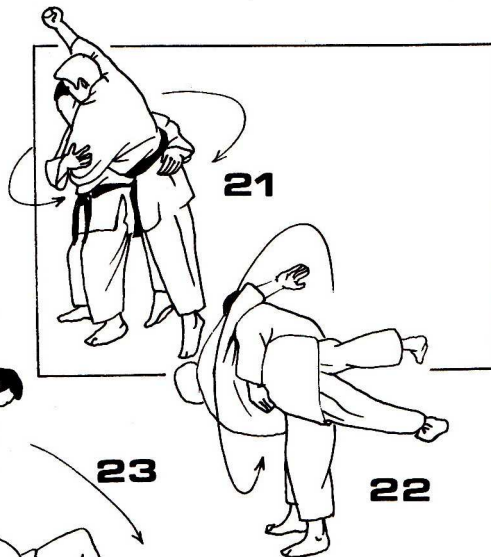
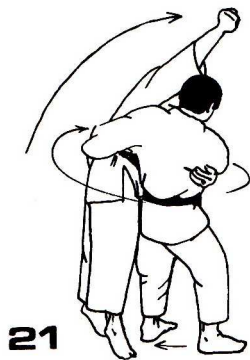
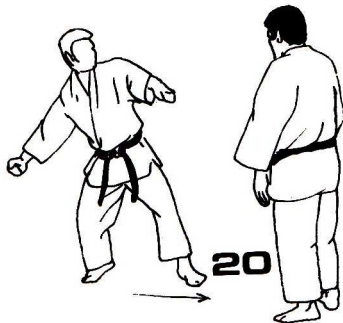
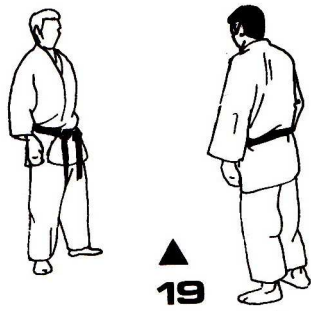
## PRIMER KYO: TE WAZA

### KATA GURUMA



**NAGE NO KATA**  
**SEGUNDO KYO: GOSHI WAZA**

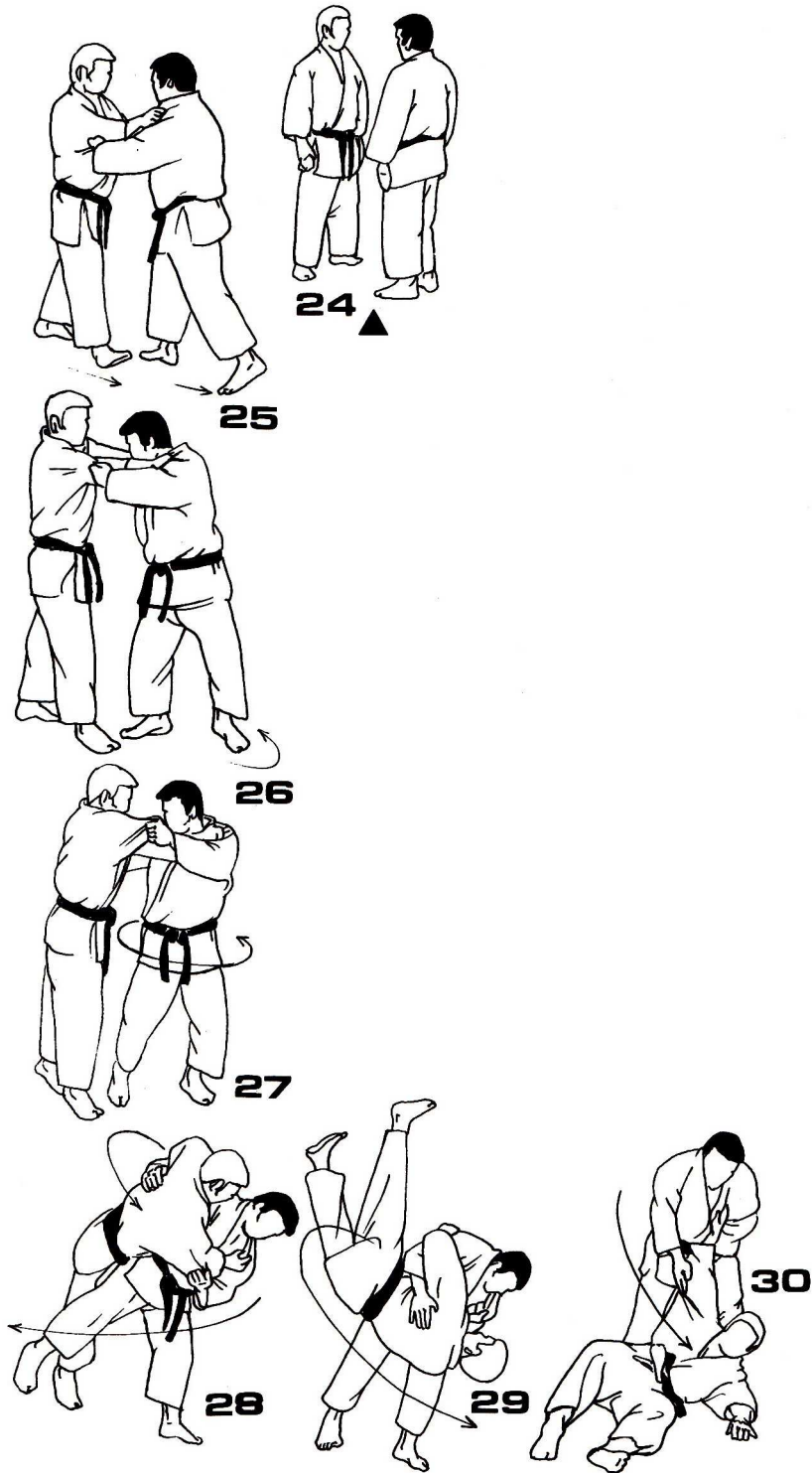
**UKI GOSHI**



# NAGE NO KATA

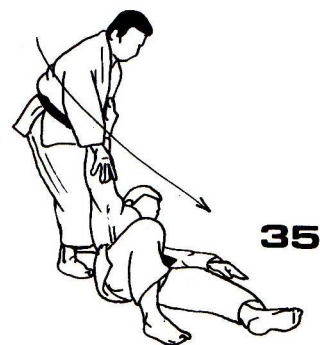
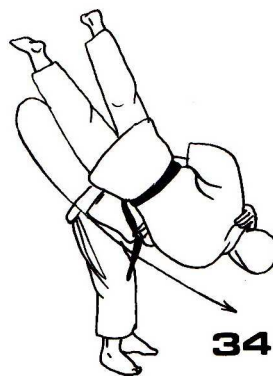
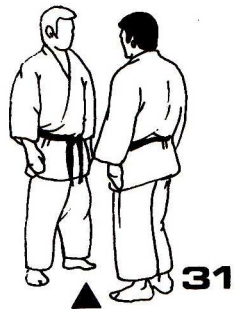
## SEGUNDO KYO: GOSHI WAZA

### HARAI GOSHI



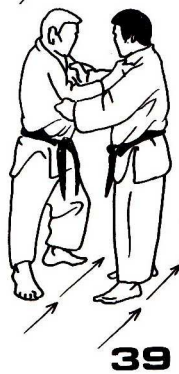
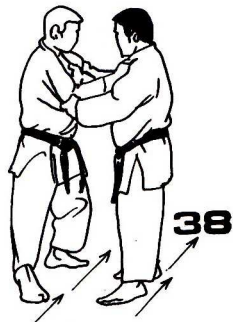
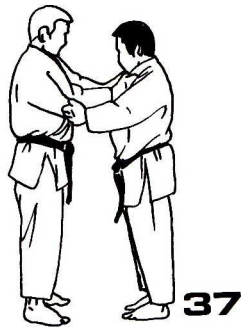
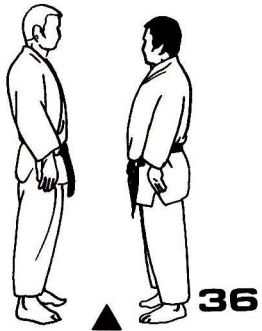
**NAGE NO KATA**  
**SEGUNDO KYO: GOSHI WAZA**

**TSURI KOMI GOSHI**



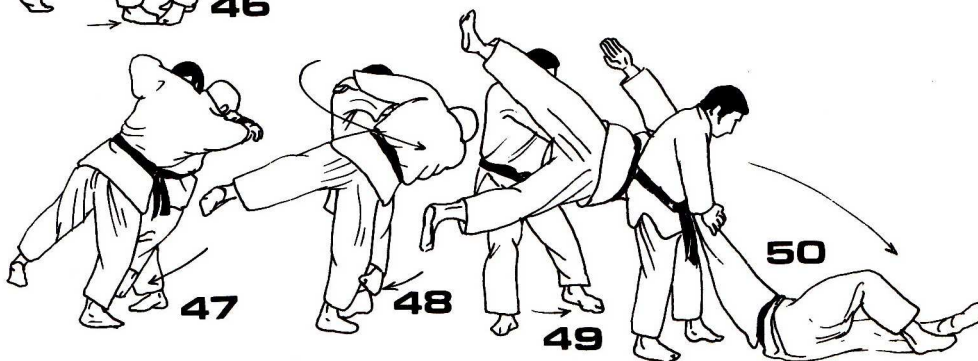
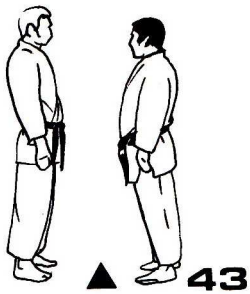
NAGE NO KATA  
TERCER KYO: ASHI WAZA

OKUI ASHI HARAI



NAGE NO KATA  
TERCER KYO: ASHI WAZA

SASAE TSURI KOMI ASHI

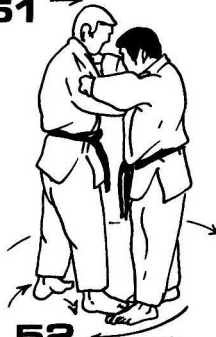


**NAGE NO KATA**  
**TERCER KYO: ASHI WAZA**

**UCHI MATA**



**51**



**52**



**53**



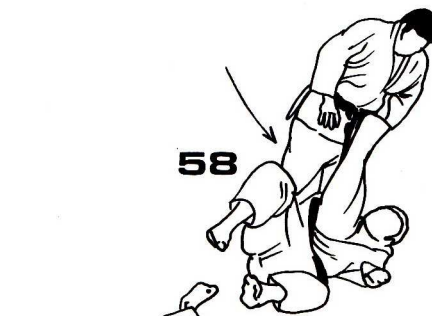
**54**



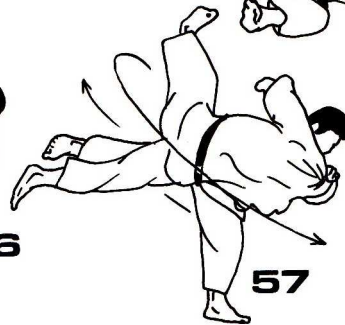
**55**



**56**



**58**

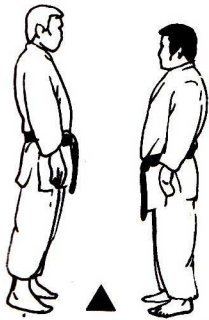


**57**

# NAGE NO KATA

## CUARTO KYO: MA SUTEMI WAZA

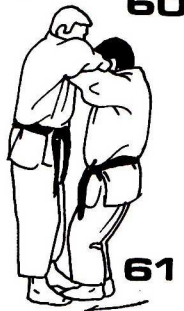
TOMOE NAGE



59



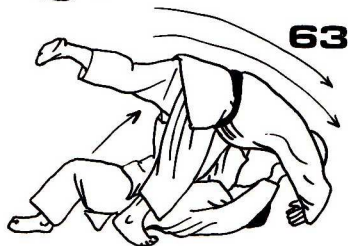
60



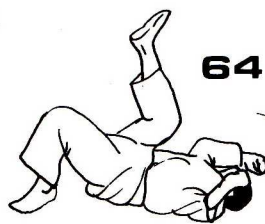
61



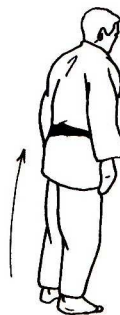
62



63



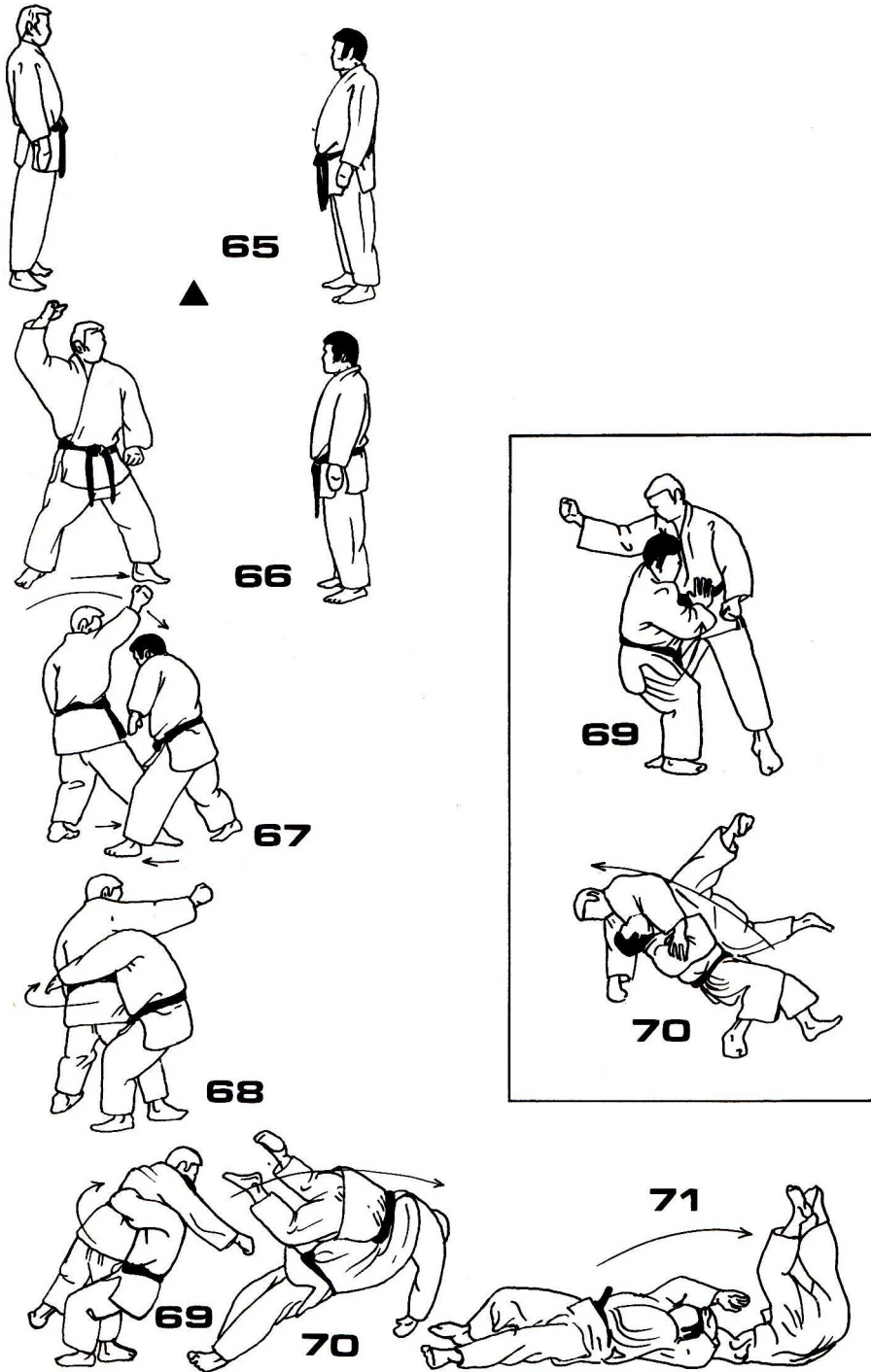
64



# NAGE NO KATA

## CUARTO KYO: MA SUTEMI WAZA

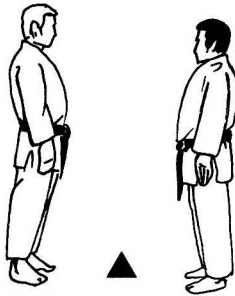
URA NAGE



# NAGE NO KATA

## CUARTO KYO: MA SUTEMI WAZA

**SUMI GAESHI**



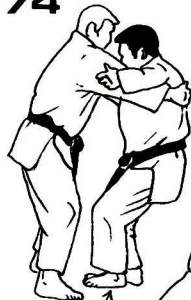
72



73



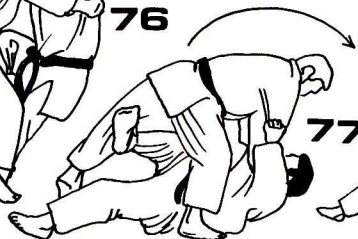
74



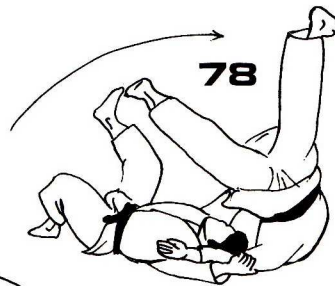
75



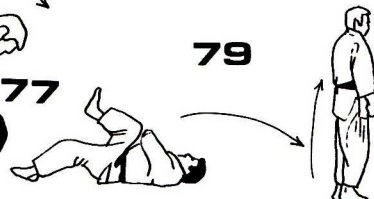
76



77



78

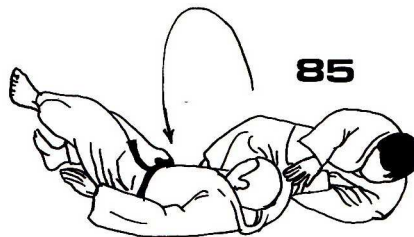
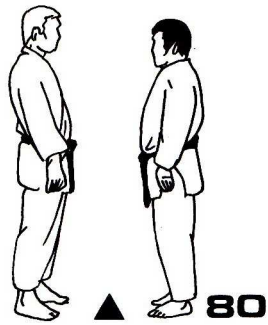


79

# NAGE NO KATA

## QUINTO KYO: YOKO SUTEMI WAZA

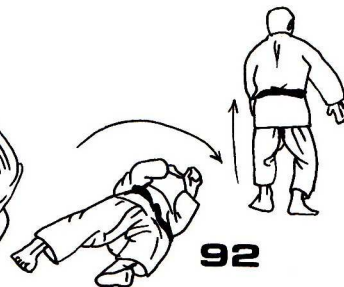
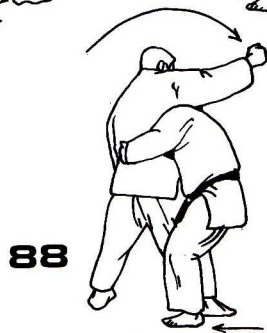
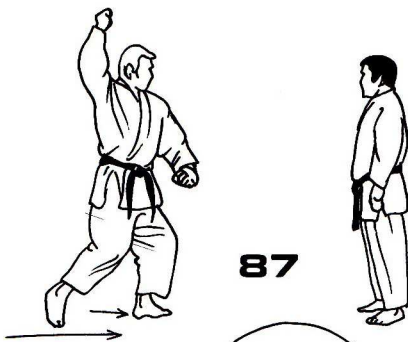
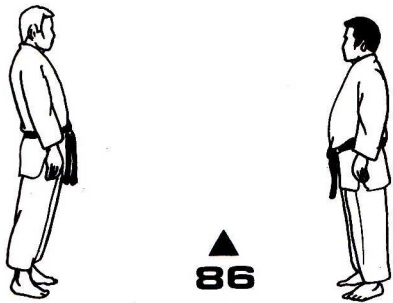
YOKO GAKE



# NAGE NO KATA

## QUINTO KYO: YOKO SUTEMI WAZA

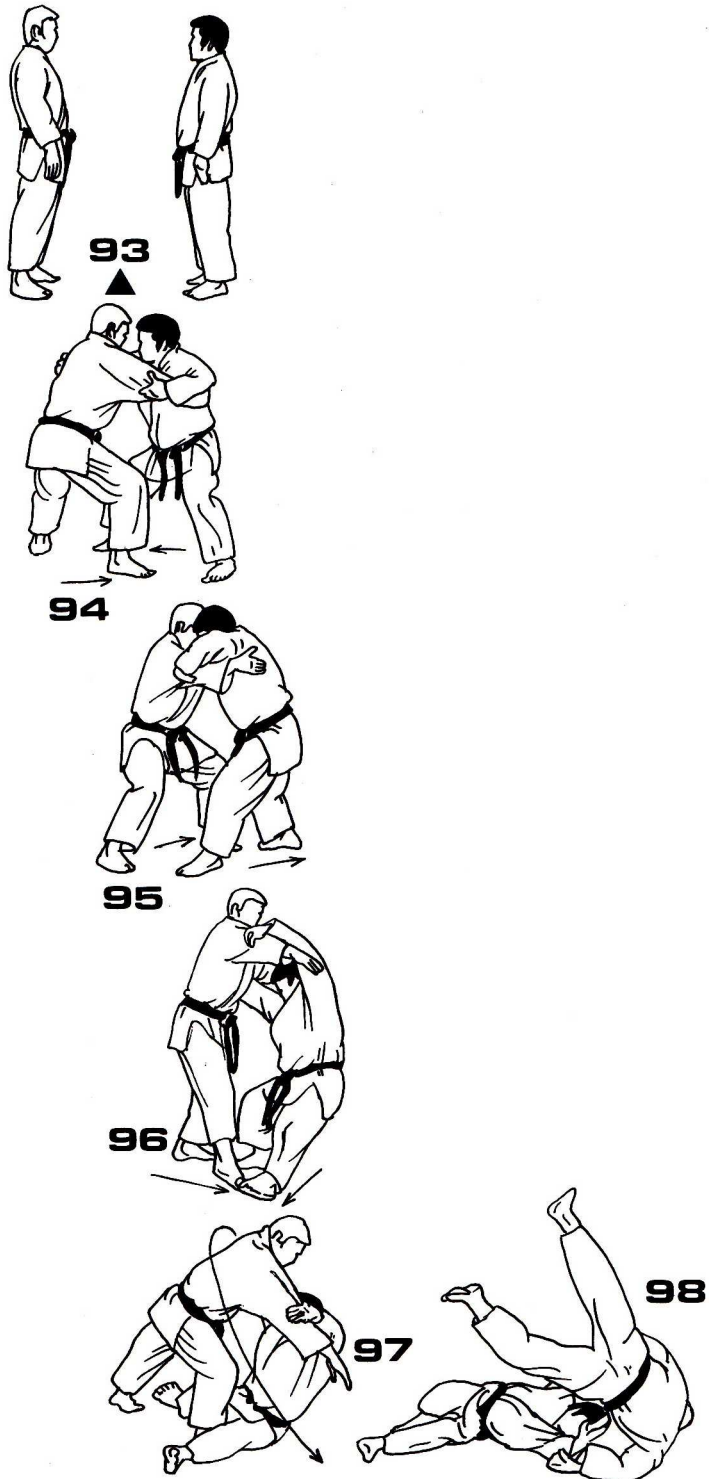
YOKO GURUMA



# NAGE NO KATA

## QUINTO KYO: YOKO SUTEMI WAZA

UKI WAZA



CEREMONIA FINAL DE CORTESÍA

# KATAME-NO-KATA

## FORMAS DE CONTROL

Se considera importante el conocimiento de los fundamentos básicos de este Kata.

1. ENTRADA Y SALIDA DE AMBOS AL TATAMI
2. SITUACIÓN DE AMBOS RESPECTO AL SHOMEN ( JOSEKI )
3. LA CEREMONÍA INICIAL Y FINAL DE CORTESÍA
4. MAAI
5. MAITTA
6. RITSUREI
7. SEIZA
8. ZAREI
9. KUZUSHI
10. TSUKURI
11. KAKE
12. KYOSHI
13. GYOGA
14. ANZA
15. SHIKKO
16. TOHMA
17. CHIKAMA

( LA DISTANCIA ( **MAAI** ) DE TOHMA A CHIKAMA, ES DE DOS PASOS DE KYOSHI POR SHIKKO Y DE CHIKAMA A UKE, DE UN PASO DE APROXIMACION ).

CEREMONIA INICIAL DE CORTESIA

# KATAME-NO-KATA

## PRIMER KYO: OSAE-KOMI-WAZA

### 1.- KESA-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- KYOSHI
- GYOGA
- PIERNAS
- MANOS
- CABEZA
- TRES INTENTOS DE SALIDA SEGÚN KODOKAN
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- KYOSHI
- MANOS
- PIERNAS
- REACCIONES
- KYOSHI
- MANOS
- CHIKAMA

### 3.- KAMI-SHIHO-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- TRES INTENTOS DE SALIDA SEGÚN KODOKAN
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- RODILLA DERECHA
- PALMA DE MANOS
- PIES
- MEJILLA DERECHA
- CONTROL
- CHIKAMA
- TOHMA
- KYOSHI
- SHIKKO

### 5.- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- TRES INTENTOS DE SALIDA SEGÚN KODOKAN
- MAITTA

### 2.- KATA-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- TRES INTENTOS DE SALIDA SEGÚN KODOKAN
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- CHIKAMA
- PASO DE APROXIMACION
- MANOS DESPLAZAN POR MUÑECA Y CODO
- MANO IZQUIERDA
- RODILLA DERECHA
- PIE IZQUIERDO
- CONTROL
- MANOS DE CRUZ
- CHIKAMA
- TOHMA
- SHIKKO
- SHIZEN HON TAI
- EJE DE LA KATA
- KYOSHI

### 4.- YOKO-SHIHO-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- TRES INTENTOS DE SALIDA SEGÚN KODOKAN
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MANO
- RODILLA IZQUIERDA
- RODILLA DERECHA
- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- RODILLAS CONTACTO
- PIES
- MEJILLA DERECHA
- CHIKAMA
- TOHMA
- KYOSHI
- SHIKKO

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- KYOSHI
- TOHMA
- CHIKAMA
- SHIN-TAI EN DIAGONAL EN KYOSHI POR SHIKKO
- MANOS
- RODILLA DERECHA
- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- PIES
- CONTROL
- CHIKAMA
- TOHMA EN KYOSHI POR SHIKKO

# KATAME-NO-KATA

## SEGUNDO KYO: SHIME WAZA

### 1.- KATA-JUJI-JIME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- GYOGA
- UNA DEFENSA
- MANOS HACIA ARRIBA
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MANOS
- MANO IZQUIERDA
- CONTROL DE PIERNAS
- CONTROL CON MANOS
- MUÑECAS
- CABEZA
- RODILLA
- MANOS
- CHIKAMA
- KYOSHI POR SHIKKO
- EJE DE LA KATA
- KYOSHI

### 3.- OKURI-ERI-JIME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- ANZA
- UNA DEFENSA
- MAITTA
- PIE

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- CHIKAMA
- MANO IZQUIERDA
- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- MEJILLA DERECHA
- KUZUSHI
- CHIKAMA

### 5.- GYAKU-JUJI-JIME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- GYOGA
- UNA DEFENSA
- MAITTA
- MANO DERECHA

### 2.- HADAKA-JIME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- ANZA
- UNA DEFENSA
- MAITTA
- PIE

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- TOHMA
- CHIKAMA
- EN KYOSHI POR SHIKKO
- RODILLA DERECHA
- BRAZO DERECHO
- MANO IZQUIERDA
- MANOS EN CRUZ
- KUZUSHI
- CHIKAMA

### 4.- KATA-HA-JIME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- ANZA
- UNA DEFENSA
- MAITTA
- PIE

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- CHIKAMA
- MANO IZQUIERDA
- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- BRAZO IZQUIERDO
- MANO IZQUIERDA
- CONTROL
- PIERNA DERECHA
- TRONCO
- KUZUSHI
- CHIKAMA
- TOHMA
- KYOSHI POR SHIKKO

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MANOS
- MANO IZQUIERDA
- MANO DERECHA
- CONTROL
- COSTADO IZQUIERDO
- CODOS
- KYOSHI
- CHIKAMA
- TOHMA
- EN KYOSHI POR SHIKKO

# KATAME-NO-KATA

## TERCER KYO: KANSETSU WAZA

### 1.- UDE-GARAMI

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- GYOGA
- MANO IZQUIERDA
- UNA DEFENSA
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- KYOSHI
- APROXIMACION
- GESTO
- MANO IZQUIERDA
- RODILLA DERECHA
- MANO DERECHA
- PIES
- PIERNA DERECHA
- FRENTE
- RODILLAS
- CHIKAMA

### 2.- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- MANO DERECHA
- UNA DEFENSA
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- PIE DERECHO
- PIERNA IZQUIERDA
- RODILLAS
- CONTROL
- CHIKAMA

### 3.- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- GYOGA
- MANO IZQUIERDA
- UNA DEFENSA
- MAITTA

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- MANO DERECHA
- MANO IZQUIERDA
- RODILLA DERECHA
- CONTROL
- ARRIBA A LA IZQUIERDA
- CHIKAMA
- TOHMA
- EJE DE LA KATA
- KYOSHI

### 4.- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- KYOSHI
- MIGI-KUMI-KATA
- MAITTA
- SHIZEN-HON-TAI

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- KYOSHI
- APROXIMACION DOS PASOS KYOSHI POR SHIKKO
- MIGI-KUMI-KATA
- BRAZO IZQUIERDO
- PIE DERECHO
- KUZUSHI
- PIE Y RODILLA IZQUIERDA
- KYOSHI
- SHIZEN-HON-TAI

### 5.- ASHI-GARAMI

#### **EVALUACIÓN DE UKE:**

- SHIZEN-HON-TAI
- MIGI-SHIZEN-TAI
- MIGI-KUMI-KATA
- INTENTO DE LEVANTAR A TORI
- RODILLAS
- MAITTA
- RETROCEDER UN PAO EN KYOSHI POR SHIKKO

#### **EVALUACIÓN DE TORI:**

- SHIZEN-HON-TAI
- MIGI-SHIZEN-TAI
- MIGI-KUMI-KATA
- METER PIE IZQUIERDO
- PIE DERECHO ( COMO TOMOE-NAGE )
- PIERNA IZQUIERDA
- CADERA A LA DERECHA
- LUXACION RODILLA
- MANTENER CONTROL
- KYOSHI
- RETROCEDER DOS PASOS EN KYOSHI POR SHIKKO

### **CEREMONIA FINAL DE CORTESIA**

( LA TERMINOLOGÍA JAPONESA VA EN FUNCIÓN DE LO QUE HACE TORI )