

投の形	NAGE-NO-KATA		FORMAS DE PROYECTAR
手技	TE-WAZA		TECNICAS DE MANOS
浮落	UKI-OTOSHI		TECNICA FLOTANTE EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI ARRODILLA AL 3ER PASO LA PIERNA DEL LADO DE AGARRE DE MANGA.
背負投	SEOI-NAGE		PROYECTAR POR LA ESPALDA EJECUCION: A DISTANCIA CON ATAQUE, UKE ATACA A LA CABEZA DE TORI Y DEFIENDE EN LA FORMA KATA SEOI
肩車	KATA-GURUMA		RUEDA SOBRE LOS HOMBROS EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI AL 2DO PASO CAMBIA EL AGARRE DE MANGA POR DENTRO.
腰技	KOSHI-WAZA		TECNICAS DE CADERA
浮腰	UKI-GOSHI		CADERA FLOTANTE EJECUCION: A DISTANCIA CON ATAQUE, UKE ATACA A LA CABEZA DE TORI Y ESTE ENTRA CON SU CADERA DEL MISMO LADO DEL ATAQUE
掃腰	HARAI-GOSHI		BARRER DESDE LA CADERA EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI AL 2DO PASO CAMBIA SU AGARRE DE SOLAPA A LA ESPALDA DE UKE
釣進腰	TSURIKOMI-GOSHI		ATRAER Y CARGAR CON LA CADERA EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI TOMA DIRECTAMENTE SOLAPA ALTA CERCA DEL CUELLO DE UKE
足技	ASHI-WAZA		TECNICAS DE PIERNAS
送足掃	OKURI-ASHI-BARAI		BARRIDA EN AMBOS PIES EJECUCION: KUMIKATA Y YOKO TSUGI ASHI, TORI SE DESPLAZA LATERALMENTE BARRIENDO AMBOS PIES AL 3ER PASO
支釣進足	SASAE-TSURIKOMI-ASHI		SOSTENER CARGANDO CON EL PIE EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI AL 2DO PASO SALE A LA DIAGONAL EN TSURI ASHI ATRÁS PARA BLOQUEAR CON SU PIE IZQ.
内股	UCHIMATA		AL INTERIOR DEL MUSLO EJECUCION: KUMIKATA Y TAI SABAKI, TORI TOMA AGARRE ALTO DE SOLAPA Y TRAE DE SOLAPA Y UKE GIRA EN TAI SABAKI
正捨身技	MA-SUTEMI-WAZA		TECNICAS DE SACRIFICIO DE ESPALDA
巴投	TOMOE-NAGE		PROYECCION CIRCULAR EJECUCION: KUMIKATA DESDE MIGI SHIZENTAI Y TSURI ASHI, TORI REACCIONA LLEVANDO A UKE HACIA ATRÁS CUANDO ESTE FRENA TORI CAMBIA SU AGARRE DE MANGA A LA SOLAPA DE UKE
裏投	URA-NAGE		PROYECCION HACIA ATRÁS EJECUCION: A DISTANCIA CON ATAQUE, UKE ATACA A LA CABEZA DE TORI, TORI SE PROYECTA HACIA ATRÁS Y UKE RUEDA Y CAE EN PLANCHA
隅返	SUMI-GAESHI		VOLTEO HACIA LA ESQUINA EJECUCION: KUMIKATA MIGI JIGOTAI Y TSURI ASHI, UKE RUEDA EN ZEMPO KAITEN
横捨身技	YOKO-SUTEMI-WAZA		TECNICAS DE SACRIFICIO LATERAL
横掛	YOKO-GAKE		ENGANCHE LATERAL EJECUCION: KUMIKATA Y TSUGI ASHI, TORI ENGANCHA Y BARRE CON SU PIE Y CAEN
横車	YOKO-GURUMA		RUEDA LATERAL EJECUCION: A DISTANCIA CON ATAQUE, UKE ATACA AL ACABEZA, TORI INTENTA URA NAGE Y UKE DEFIENDE CON SU BRAZO Y TORI PROYECTA RODANDO A UKE

浮技	UKI-WAZA		TECNICA FLOTANTE KUMIKATA MIGI JIGOTAI Y TSURI ASHI Y TORI SE ARROJA HACIA ATRÁS ABRIENDO SU PIERNA PARA VOLAR A UKE	EJECUCION: KUMIKATA MIGI JIGOTAI Y TSURI ASHI Y TORI SE ARROJA HACIA ATRÁS ABRIENDO SU PIERNA PARA VOLAR A UKE
UKE A LA IZQUIERDA Y TORI A LA DERECHA DE JOSEKI	UKE	6 METROS	TORI	REISHIKI: TACHI REI A JOSEKI Y ZAREI ENTRE AMBOS
Joseki (jurado) – sitio de honor				

固の形	KATAME-NO-KATA (1ra SERIE)	FORMAS DE CONTROL (EN EL SUELO)
------------	-----------------------------------	--

抑技 (おさえわざ) OSAE WAZA - (抑込技- OSAEKOMI WAZA)
--

礼法 Reihō (Ceremonial – Etiqueta)



Tori y Uke (situados a cinco metros y medio el uno del otro) saludan al shomen en pie y, a continuación, adoptan la posición de Seiza para saludarse entre sí. Seguidamente, en la posición de chokuritsu, avanzan izquierdo-derecho para abrir el kata. Una vez así, ambos adoptan la posición de Kioshi y Tori espera a que Uke avance con un paso largo (en shikko suru) y posteriormente tome la postura de Gyoga.



1. Uke se apoyará su mano derecha adelante y pasará su pierna derecha por debajo de su brazo y se acostará con la cabeza en dirección a tori.-
2. Tori desde la posición de kioshi se pone en pie y girando 45° hacia su derecha avanza en Tsuru-ashi comenzando con el pie izquierdo hasta situarse en el costado derecho de Uke a la distancia larga: To-ma (1,20 m), adoptando de nuevo la posición kioshi. A continuación, Tori se aproximará (en shikko suru) con dos pasos a Uke hasta la distancia de Chika-ma (0.3 m), donde adoptará la posición de Kioshi antes de dar un último paso de avance con el fin de ajustarse a Uke y así poder realizar las técnicas de inmovilización.

1. 袷固 (けさがため) KESA GATAME

	Tori pone su mano izquierda con la palma mirando hacia arriba bajo el brazo derecho de Uke a la altura del húmero y su mano derecha agarra por el antebrazo con el fin de levantar así el brazo de Uke. Luego, Tori enrolla el brazo de Uke con su brazo izquierdo atrapándolo con la axila mientras, una vez apoyada la rodilla que tenía aún levantada, se sienta, al tiempo que pasa su mano derecha por debajo de la axila de Uke hasta ponerla en su hombro izquierdo. Al mismo tiempo, coloca sus piernas en posición kesa, ejerciendo así el control. Uke intentará salirse del control de Tori por medio de tres salidas en todas las inmovilizaciones. Tras estas acciones, Uke abandonará golpeando dos o más veces sobre la espalda de Tori, tras lo cual, Tori colocará a Uke en el eje de la Kata si es que es necesario, para posteriormente volver a la posición de Kioshi tras haber colocado el brazo derecho de Uke donde estaba al principio.
---	--

2. 肩固 (かたがため) KATA GATAME

	Tori avanza un paso desde la distancia de Chika-ma para ajustar la distancia con respecto a Uke y a continuación toma el brazo derecho de Uke pero esta vez a la inversa que antes, para poder posarlo en la cara de Uke. Mientras sujeta con ambas manos el brazo contra la cara de Uke, apoya la rodilla derecha a la altura del cinto de Uke y al mismo tiempo pasa la mano derecha por debajo de su cabeza para a continuación, controlar el brazo que está sobre la cara de Uke con la parte derecha de su cara y juntar ambas manos para ejercer el control mientras su pierna izquierda se estira (apoyando la planta del pie) para quedar a la altura de los hombros de Uke. Luego de intentar salir, Uke abandona, y Tori vuelve a la posición de Kioshi en Chika-ma, para a continuación retrasar su posición con dos pasos a la distancia de To-ma.
---	--

3. 上四方固 (かみしほうがため) KAMI SHIHO GATAME

	Tori se pone en pie y vuelve a la posición de Kioshi que tenía tras haber abierto el Kata. A continuación, se aproxima hasta Chika-ma y avanza para posteriormente posar ambas rodillas sobre el tatami y pasar las manos con las palmas tocando el tatami por debajo de los hombros de Tori hasta agarrar el cinto de Uke. Apoyará la parte derecha de su cara en el plexo de Uke (mirando al Shomen), y, finalmente, bajará su cuerpo estirando los dedos de los pies para ejercer el control. Luego tori vuelve a la postura kioshi en chikama.
---	--

4. 横四方固 (よこしほうがため) YOKO SHIHO GATAME

	Tori se situará de nuevo en el costado de Uke a la distancia de To-ma. Tras avanzar dos pasos, toma la postura de Kioshi en Chika-ma y avanza para poder realizar esta técnica. Aparta el brazo derecho de Uke como en ocasiones anteriores y con el brazo derecho a la altura de la axila sujeta al tiempo que mete la rodilla izquierda para controlar el costado derecho de Uke. Después, con su mano izquierda, procederá a meter el dedo pulgar por el cinto de Uke, para poder abrir un hueco y a continuación y al tiempo que apoya su rodilla derecha, mete su brazo derecho entre las piernas de Uke para agarrar el cinto por donde antes abriera el hueco y finalmente, pasa su brazo izquierdo por debajo de la cabeza de Uke para controlar la línea de los hombros y apoya la cara en el plexo de Uke mirando hacia él. Una vez que el control es efectivo, Tori bajará el cuerpo, al tiempo que estira los dedos de sus pies para bajar su centro de gravedad. Tras el abandono de Uke, Tori coloca el brazo de éste en su sitio y desde la posición de Chika-ma retrasará su posición hasta To-ma para posteriormente levantarse y dirigirse al eje de la kata y situarse de nuevo en la posición de Kioshi a la distancia de To-ma detrás de la cabeza de Uke para poder realizar la última técnica de este grupo.
---	---

5. 崩上四方固 (くずれかみしほうがため) KUZURE KAMI SHIHO GATAME
--



Tori avanza dos pasos para situarse a la distancia de Chika-ma, desde donde avanzará un paso para ajustarse a Uke y después dará otro pequeño paso para poder colocarse cerca del hombro derecho que es por el que va a controlar a Uke. Toma el brazo de Uke y se lo enrolla por debajo de la axila derecha para controlarlo agarrando la solapa de Uke (a la altura del cuello). Después posará la rodilla derecha al tiempo que mete la mano izquierda como lo hiciera para controlar en Kami-shiho-gatame y agarra el cinto, para finalmente, bajar el cuerpo estirando los dedos de los pies.

Finalizado ambos se incorporan a la posición kyoshi se arreglan la ropa y uke retrocede un paso (shikko) para luego ambos levantarse, retroceder el pie derecho y luego izquierdo, para saludar en seiza y luego en tachi rei hacia shomen.-

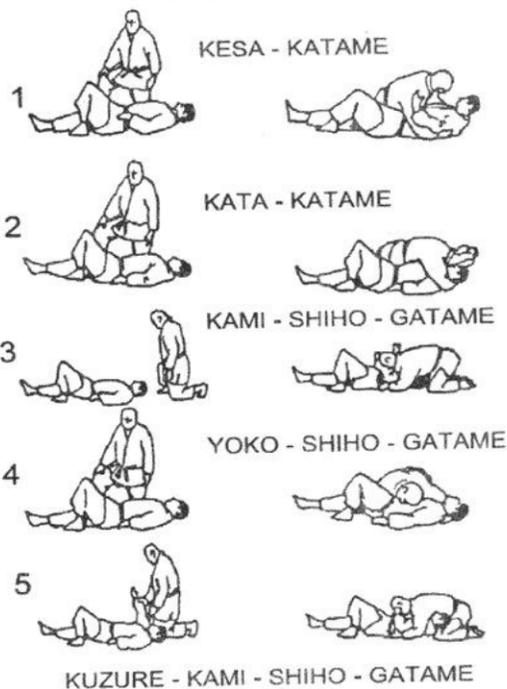
UKE A LA IZQUIERDA Y TORI A LA DERECHA DE JOSEKI	UKE	5,5 METROS	TORI	REISHIKI: TACHI REI A JOSEKI Y ZAREI ENTRE AMBOS ALZ06
	Joseki (jurado) – sitio de honor			

固の形

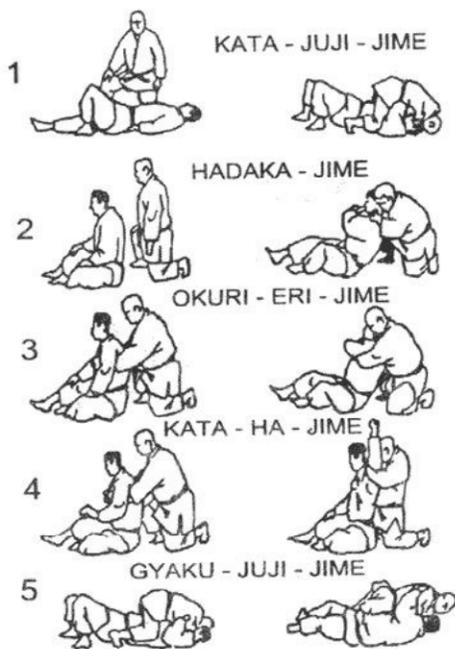
KATAME-NO-KATA

FORMAS DE CONTROL (EN EL SUELO)

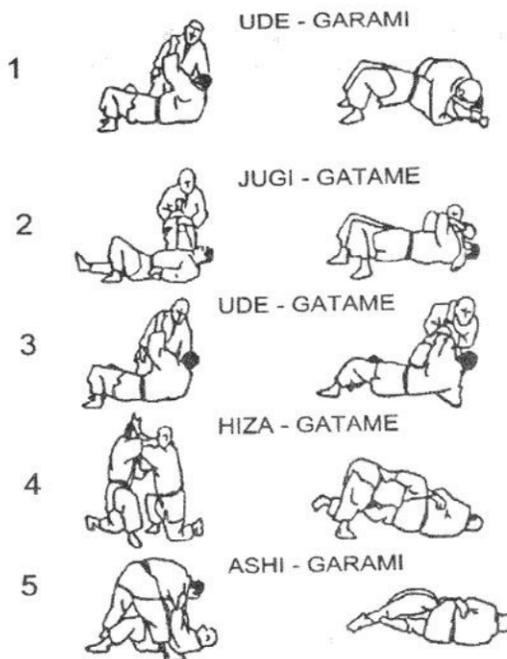
OSAEKOMI - WAZA



SHIME - WAZA



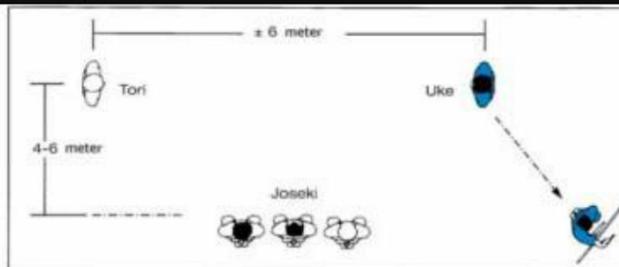
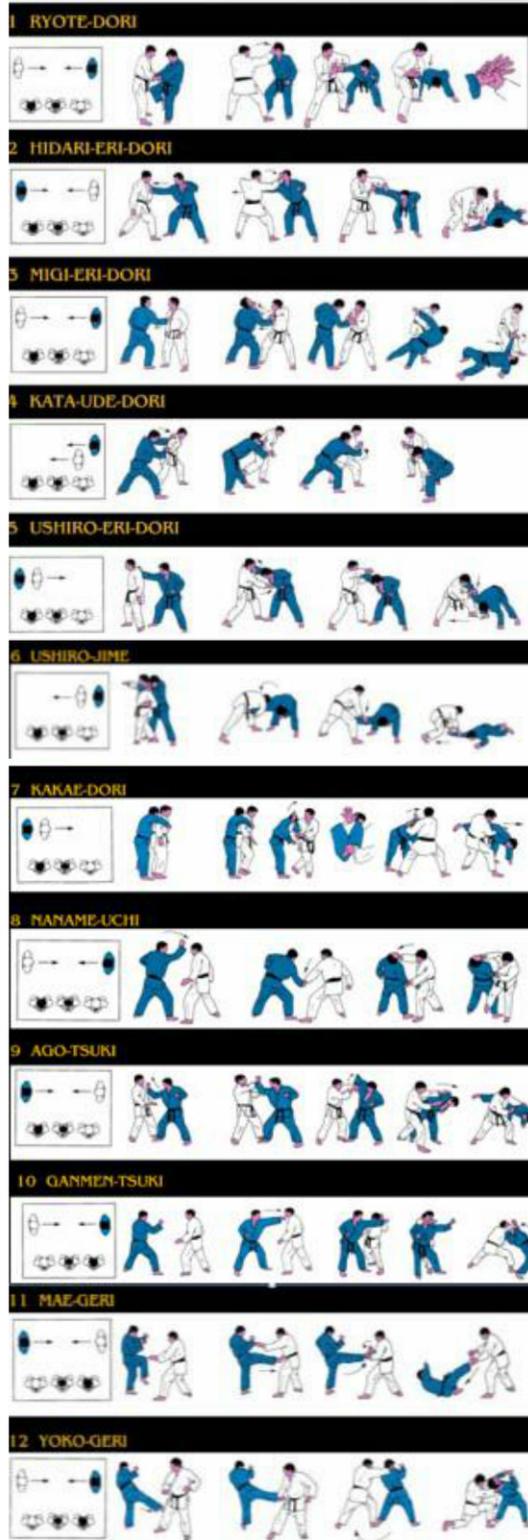
KANASETSU - WAZA



固の形

GOSHIN-JITSU-NO-KATA

FORMAS DE AUTODEFENSA (SIN ARMAS)



El Goshin Jutsu es el moderno Kata de defensa personal del Kodokan. Consta de 21 técnicas divididas en dos partes: 1) Defensas contra ataques sin armas (Toshu No Bu), ya sea cuando uno es tomado o a distancia; 2) Defensas contra ataques con armas (Buki No Bu), ya sea contra cuchillo, palo o pistola.

Este Kata fue constituido en el año 1956 por un selecto grupo de 25 maestros, presididos por Kotani Sumiyuki (10º DAN). El propósito fue actualizar el antiguo Kata de defensa personal por las modernas formas de defensa. El Goshin Jutsu también muestra la gran influencia de Kenji Tomiki, un alumno de Jigoro Kano que también estudió Aikido bajo la supervisión del fundador de dicha arte marcial: Morihei Ueshiba.

La primer parte del Kata, Toshu No Bu, consta de siete técnicas contra ataques a corta distancia y cinco técnicas contra ataques de patadas y golpes de puño.

Luego sobreviene la segunda parte, Buki No Bu, en la cual hay tres defensas contra ataques con cuchillo, tres defensas contra ataques con palo, y tres defensas contra ataques con arma de fuego.

Este Kata puede ser practicado con armas reales. Hay que poner énfasis en que las técnicas en este Kata son consistentes con los principios del Judo.

DETALLES IMPORTANTES

RYO TE DORI: TORI DOMINA CON KOTE HINERI

HIDARI ERI DORI: UDE HISHIGI TE GATAME Y APOYA SU RODILLA IZQ CONTRA EL CUERPO DE UKE

MIGI ERI DORI: TORI APLICA KOTE GAESHI, UKE NO SE SUELTA HASTA CAER

KATA UDE DORI: UKE DEL ANTERIOR TRABAJO SE LEVANTA Y VA POR EL LADO IZQUIERDO DE TORI, ES DECIR DA LA ESPALDA A LA MESA PARA IR A TOMAR EL BRAZO DERECHO DE UKE.

TORI SALE CON PIE IZQ. Y FINALIZA DOMINANDO CON UDE HISHIGI WAKI GATAME.

USHIRO ERI DORI: AMBOS SALEN CON PIE IZQ. TORI GIRA Y BLOQUE OBLICUAMENTE Y GOLPEA DIRECTO CON BRAZO DERECHO Y LUEGO MANO IZQ AL CODO DE UKE Y LA MANO DER ARRIBA DE SU MANO IZQUIERDA PARA PRESIONAR HACIA ABAJO.

USHIRO JIME: AMBOS SALEN CON IZQ.

KAKAE DORI: SALEN CON PIE IZQ. AL TERMINAR LA TECNICA TORI VUELVE AL LUGAR DE PARTIDA, FINALIZA EL GRUPO DE AGARRÉS

NANAME UCHI: TORI APLICA MIGI O SOTO OTOSHI, MANO DERECHA AL CUELLO

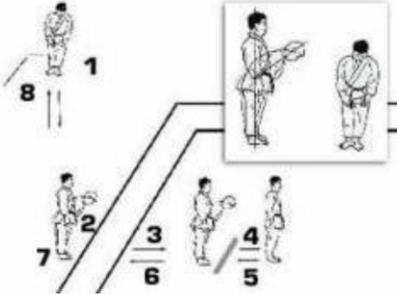
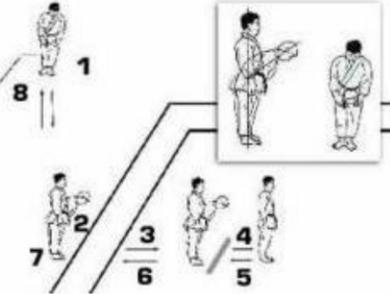
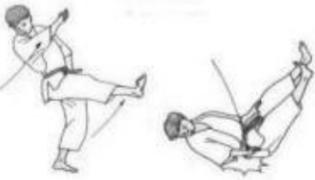
AGO TSUKI: UKE HACE CAIDA RODADA Y QUEDA EN EL SUELO

GANMEN TSUKI: UKE AVANZA CON GUARDIA Y LANZA EL ATAQUE, TORI ESQUIVA Y GOLPEA CON PUÑO DERECHO Y CON ESE MISMO DOMINA EN HADAKA SHIME PARA LUEGO DESPLAZARSE HACIA LA IZQUIERDA DE UKE DEJÁNDOLO CAER

MAE GERI: TORI EMPUJA DESPLAZANDO HASTA CAER UKE

YOKO GERI: UKE PATEA DESDE SU EJE CON PÁTADA DE COSTADO, TORI ESQUIVA, TOMA LOS HOMBROS DE UKE Y GIRA QUEDANDO EN KYOSHI NO KAMAE SOBRE SU EJE MIRANDO EN DIRECCION DONDE HABIA PARTIDO, SE LEVANTA Y REGRESA A

ESE LUGAR.

受身の形		UKEMI NO KATA	FORMAS DE CAER
立礼	RITSU REI	Saludo de pie (Inicial)	
右前方回転受身	MIGI ZEMPO KAITEN UKEMI	Caída rodando en dirección frontal derecha	
左前方回転受身	HIDARI ZEMPO KAITEN UKEMI	Caída rodando en dirección frontal izquierda	
右横受身	MIGI YOKO UKEMI	Caída lateral derecha	
左横受身	HIDARI YOKO UKEMI	Caída lateral izquierda	
前受身	MAE UKEMI	Caída frontal (en plancha)	
後受身	USHIRO UKEMI	Caída hacia atrás	
後回転受身	USHIRO KAITEN UKEMI	Caída rodando hacia atrás	
宙返回り回転受身	CHUGAERI KAITEN UKEMI	Caída con salto rodando	
立礼	RITSU REI	Saludo de pie (Final)	
10 Ritsu Rei (final)	1 Ritsu Rei (inicial)	2 Migi Zempo Kaiten Ukemi	
Al terminar la caída retrocede en tsuru ashi a la posición inicial y saluda	Saludo en dirección a Joseki, avanza un paso a shizenhontai (posición natural básica) y comienza	Desde shizen hon tai gira a su derecha con ushiro sabaki y realiza la caída	
			
9 Chugaeri Kaiten Ukemi	<h1>受身の形</h1> <h2>UKEMI NO KATA</h2> <p>礼法REIHO: CEREMONIAL - ETIQUETA</p> 	3 Hidari Zempo Kaiten Ukemi	
Antes de comenzar si necesita mayor espacio puede retroceder dos pasos desde kyoshi en shikko o desde shizenhontai Con tsuru ashi		Gira por su lado izquierdo y realiza la caída volviendo al lugar de partida	
	4 Migi Yoko Ukemi		
Desde shizenhontai cae hacia atrás y rueda quedando en kyoshi no kamae y se incorpora.	Adopta la posición shizenhontai mirando a joseki eleva el brazo derecho a la altura de su hombro y realiza la caída, se levanta a shizenhontai		
8 Ushiro Kaiten Ukemi	6 Mae Ukemi	5 Hidari Yoko Ukemi	
			
7 Ushiro Ukemi			



Desde shizen-hontai Realiza la caída, se arrodilla en kyoshi y se levanta



Eleva sus manos, dedos juntos y realiza la caída frontal, se arrodilla en kyoshi y se levanta a shizenhontai



Eleva su brazo izquierdo y realiza la caída y se levanta a shizenhontai