

Cinturón Negro 3^{er} Dan



KIHON (FUNDAMENTOS)	· Trabajo con arma blanca · Go No Sen Waza (<i>Técnicas de contra</i>)	
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	· Morote Tsuki
	Tren inferior:	· Mae Tobi Geri · Ushiro Ura Mawashi Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	· Tetsui Uke · Otoshi Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	· Ashi Guruma
	Koshi Waza:	· Utsuri Goshi
	Te Waza:	· Seoi Otoshi · Kuchiki Taoshi · Kaiten Nage
	Yoko Sutemi Waza:	· Kani Basami
KATAME WAZA (CONTROLES)	Kansetsu Waza:	· Ashi Gatame · Yubi Kansetsu · Kubi Kansetsu
NE WAZA (SUELO)	Desde posición Seiza realizar ataques por:	· Atemis · Agarres · Abrazos · Armas
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Defensa de ataques con arma blanca y objetos contundentes ante varios adversarios	
KATA	· Tambo Jitsu No Kata	

KIHON (FUNDAMENTOS)

TRABAJO CON ARMA BLANCA:

El arma blanca produce un **efecto psicológico** importante sobre la persona que es atacada, lo que puede provocar el pánico y la falta de control de la situación. Es por esto que si se quiere afrontar el estudio de la defensa contra este tipo de armas hay que ser consciente de este efecto y prepararse, mediante ejercicios de adaptación a situaciones reales, para poder superar la presión psicológica que sin duda se provocará llegado el momento.

Dentro del concepto de arma blanca hay que diferenciar entre el cuchillo y la navaja de una forma general. El empleo de dichas armas es diferente y el tipo de defensa que condiciona es a su vez distinta.

- Navaja

El empleo de la navaja será normalmente consecuencia de un dominio de su manejo y dirigido normalmente a la realización de ataques sin gran profundidad, que buscan la realización de cortes sobre zonas de la cara, cuello y manos principalmente.

Es por ello importante el proteger dichas zonas y reaccionar con gran movilidad, siendo esta última la base para la defensa, unida a la utilización de técnicas de atemi.

- Cuchillo

El empleo del cuchillo normalmente se producirá siguiendo un comportamiento más espontáneo y natural, y es por ello que podemos analizar de una forma más acertada su empleo, y como consecuencia la defensa contra él.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante una situación de presión como se ha dicho, podemos resumir las posibilidades de ataque según dos formas de empuñar el arma, correspondiendo a cada una de ellas una forma diferente de desplazamiento.

FORMA DE EMPUÑAR	TIPO DE ATAQUE	DEFENSA	PRINCIPIOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN
Hoja adelante	Puñalada frontal	Pierna derecha avanzada: Desplazamiento hacia el interior	1. Desplazamiento 2. Parada 3. Atemi 4. Control del brazo armado
	Puñalada de abajo a arriba		
	Puñalada circular		
	Corte circular		
	Corte de arriba abajo		
Hoja atrás	Corte en zig-zag	Pierna izquierda avanzada: Desplazamiento hacia el exterior	5. Técnica 6. Desarme
	Puñalada de arriba abajo		
	Puñalada de revés		
	Corte en zig-zag		

Las agresiones con arma blanca suponen siempre una situación de mucho riesgo, poniendo siempre en peligro nuestra integridad física. Por lo tanto, **siempre que puedan ser eludidas se deberá hacer**, poniéndonos fuera de peligro lo antes posible. Pero ante la

imposibilidad de ello debemos de estar preparados para poder resolver la situación de una forma favorable.

Hay que recordar que **asegurar una defensa al 100% es imposible**, pues siempre estará condicionada a la pericia y reacciones del atacante. La respuesta en todo caso siempre deberá ser rápida, decidida, sencilla y contundente.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

GO NO SEN WAZA:

Go No Sen Waza hace alusión a la iniciativa (Sen); Go No Sen sería el contraataque de la iniciativa.

Expresa la idea de evitar el ataque y contraatacar cuando se nos ataca. Pero no se trata de parar y contraatacar, sino de provocar la circunstancia para que Uke ataque y Tori pueda contraatacar su iniciativa (ya sea combinando una técnica para que Uke responda y así contraatacar o abriendo un hueco en la nuestra defensa para que Uke ataque y poder contraatacarle).

El contraataque se realiza tras un ataque de Uke que ha sido fallido, ya sea por un error en su realización o porque Tori lo defiende

Las técnicas de contraataque pueden ser de Atemi, de proyección o de luxación; ya sea para responder a un ataque del mismo tipo o de tipo diferente.

Ejemplos:

- Mawashi Geri. Contra de Gyaku Tsuki.
- Harai Goshi. Contra de Ushiro Goshi
- Kote Gaeshi. Contra de Sankyo
- Oi Geri. Contra de O Uchi Gari
- Ippon Seoi Nage. Contra de Hadaka Jime
- Sankyo. Contra de Empi Uchi

Go No Sen se encuadra dentro de las diferentes formas de abordar un combate:

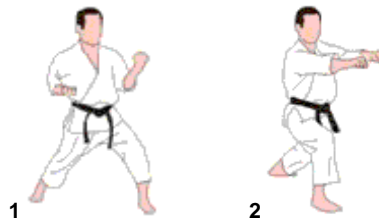
- Sen No Sen: Tori se anticipa a la iniciativa de Uke. Tori se anticipa atacando antes que Uke.
- Sen Sen No Sen: Tori responde a la vez a la iniciativa de Uke. Cuando Uke comienza su ataque Tori responde atacando a la vez.
- Go No Sen: Uke toma la iniciativa y Tori contraataca. Uke ataca y Tori le espera con un contraataque.

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

- **Morote Tsuki**

Golpe con los dos puños.



TREN INFERIOR:

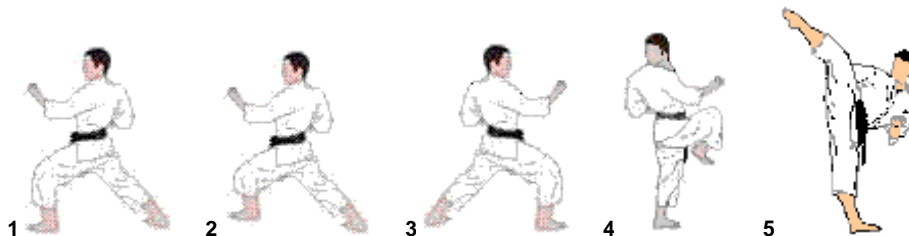
- **Mae Tobi Geri**

Patada frontal en salto.



- **Ushiro Ura Mawashi Geri**

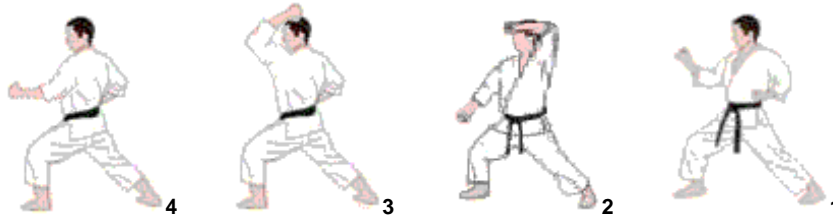
Patada circular de revés hacia atrás.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

TETSUI UKE:

Bloqueo con el canto exterior del puño.



OTOSHI UKE:

Bloqueo hacia abajo con el antebrazo.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **Ashi Guruma**

Rueda por la pierna.



KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- **Utsuri Goshi**

Cambio de cadera.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

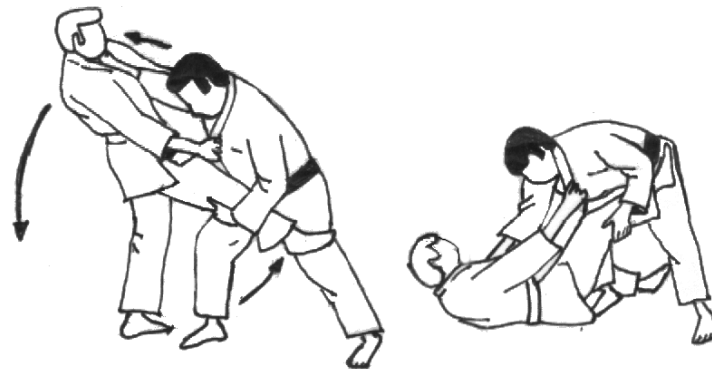
- **Seoi Otoshi**

Caída (en vertical) cargando sobre la espalda.



- **Kuchiki Taoshi**

Caída del árbol podrido (caída con una mano).



- **Kaiten Nage**

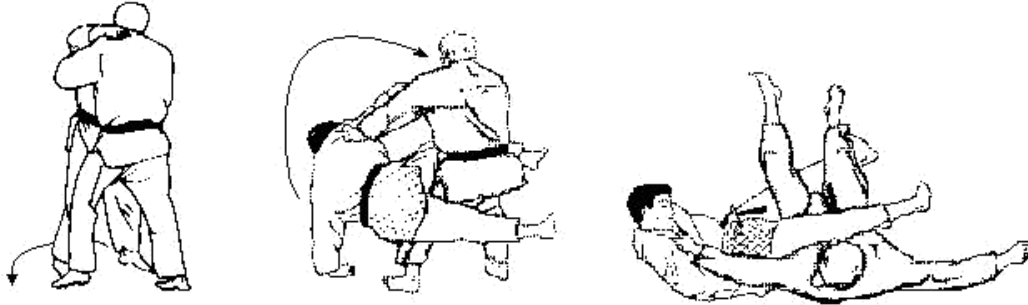
Proyección giratoria.



YOKO SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia un lado)

- **Kani Basami**

Proyección en tijera.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

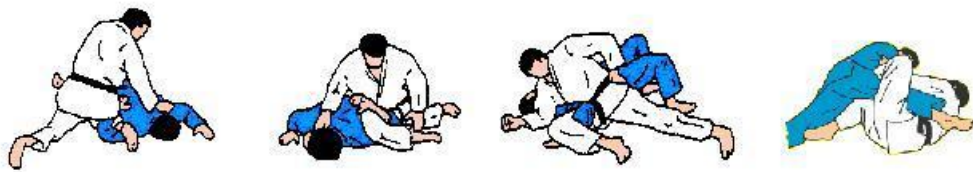
- **Ashi Gatame**

Luxación con la pierna. Algunos ejemplos:

Ashi Gatame (brazo recto)

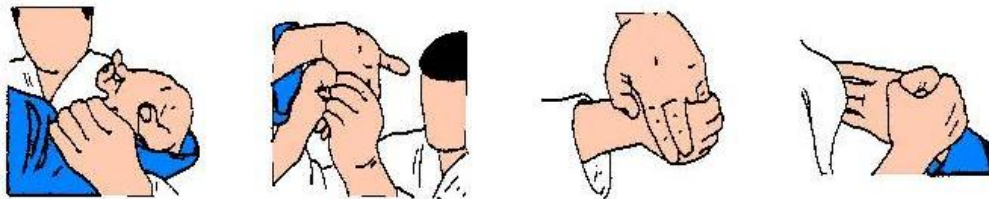


Ashi Garami (brazo doblado)



- **Yubi Kansetsu**

Luxación de los dedos. Algunos ejemplos:



- **Kubi Kansetsu**

Luxación del cuello. Algunos ejemplos:



NE WAZA (SUELO)

DESDE POSICIÓN SEIZA REALIZAR ATAQUES POR: Atemis, Agarres, Abrazos, Armas

Consiste en que Tori, en posición Seiza, realice sobre Uke (de pie o en Seiza) ataques (solamente ataques, no las defensas) de: Atemis (golpes), agarres, abrazos y con armas (Tambo y Tanto) desde cualquier ángulo.

Ejemplos:

- Tori en Seiza, Uke de pie frente a él. Tsuki a genitales.
- Tori en Seiza frente al costado derecho de Uke, Uke en Seiza. Mawashi Geri
- Tori en Seiza a la espalda de Uke, Uke en Seiza. Abrazo.
- Tori en Seiza frente al costado izquierdo de Uke. Agarre de muñeca.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza frente a él. Tanto, hoja hacia delante, ataque frontal.

BUNKAI (APLICACIÓN)

DEFENSA DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS:

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques con arma blanca y objetos contundentes de varios adversarios situados de forma aleatoria.

En este trabajo Tori debe tener en cuenta las pautas de actuación para la defensa ante arma blanca y objetos contundentes*, y también las pautas de actuación para la defensa ante varios adversarios**.

* (Ver: Cinturón Azul → Kihon (Fundamentos) → "Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes").

** (Ver: Cinturón Negro 2º Dan → Bunkai (Aplicación) → "Defensa ante varios adversarios").

KATA

Tambo Jitsu No Kata

Defensa con palo ante agarre y puñetazo, y defensas de luxación y proyección ante ataques con palo.

Nota: El siguiente texto es la interpretación que hace **iudo** de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

Atención: Los desplazamientos de los apartados "Comienzo de la *Kata*", "Final" y "Final de la *Kata*" se harán en **Suri Ashi** (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

Si es necesario **ajustarse el Gi** se hará durante éstos desplazamientos, mediante gestos muy suaves.

Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* y *Uke* a una distancia de 3 m.¹, ambos en posición *CHOKU RITSU*. *Tori* a la derecha del *Shomen (Joseki)*. *Tori* lleva el **TAMBO** en la mano derecha, hacia atrás, apoyado en el interior del antebrazo.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran hacia el *Shomen (Joseki)*, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. *Tori* dice el nombre de la *Kata* " *Tambo Jitsu No Kata*" (Fuerte y claro, no gritando. *Uke* nada).
4. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez se giran para quedar uno frente al otro, manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, **con las manos apoyadas en los muslos**, dan un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar con una separación de 1 m. y pasan a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

¹ En el texto de la R.F.E.J.Y.D.A. pone 3,5 m. pero si *Tori* y *Uke* tienen que estar a 1 m. de separación para realizar el primer ataque y su defensa, y el paso de apertura de la *Kata* es de 1 m. de longitud (1 m. para *Tori* y 1 m. para *Uke*) en total salen 3 m., no 3,5 m.

1^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano izquierda apoyándola en la cadera y con la mano derecha hace gesto de desenfundarlo avanzando la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*.
2. *Uke* sujeta la muñeca derecha de *Tori* con su mano derecha (dorso hacia arriba) avanzando la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* (sin *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Gira la muñeca pasando el *Tambo* por encima de la muñeca derecha de *Uke*, pasa la mano izquierda por debajo hasta coger el *Tambo* atrapando la muñeca de *Uke* entre sus dos muñecas (similar a *Gyaku Juji Jime*) y realizando *NIKYO*.
2. Arrastra a *Uke* tirando de él en línea recta (caminando de espaldas), hasta tumbarle boca abajo, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano derecha, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrassa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (sin guardia media) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

² **iudo** preferiría que pasar a *Zenkutsu Dachi* y entrar en guardia se hiciese sin tener que pasar por apoyar las palmas de las manos en los muslos.

2º Movimiento.

Ataque de Uke.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **manos cerradas**.
2. *MIGI OI TSUKI* a la cara (*Jyodan*) (con *KIAI*).

Defensa de Tori.

1. Anticipándose, corredera hacia la izquierda (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo lateral con el *Tambo* apoyado en el antebrazo.
2. *MIGI MAWASHI GERI* al plexo (**sin KIAI**) y sin apoyar la pierna *MIGI YOKO FUMIKOMI* (**sin KIAI**) a la rodilla derecha de Uke. Uke apoya la rodilla en el suelo.
3. Apoya el pie derecho junto al lateral interno de la tibia derecha de Uke, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, pasa el *Tambo* desde el lado izquierdo por delante de la traquea de Uke, pasa la mano izquierda por encima de su brazo derecho hasta agarrar el *Tambo* y *NAMI JUJI JIME*. Uke abandona dando 2 palmadas.
4. *Tai Sabaki* (hacia atrás y hacia la izquierda) y empuja con el *Tambo* a Uke que cae de espaldas.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano izquierda, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrasa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que Uke se levante).
2. Uke se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (Uke busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, *Tori* entrega el *Tambo* a Uke (*Tori* **manos por dentro**, Uke **en los extremos**, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).

8. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

3^{er} Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el Tambo en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y golpea con el *Tambo* de arriba a abajo, a la cabeza (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, corredera hacia la derecha (por el exterior), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI JODAN UKE* (con *Kakete* a la muñeca), dejando seguir la trayectoria del ataque acompañando la mano de *Uke*.
2. Agarra la muñeca también con la mano izquierda y *SANKYO* (al brazo derecho de *Uke*, pasando por debajo del brazo).
3. Mantiene *Sankyo* con la mano izquierda, quita el *Tambo* con la derecha (recto hacia delante), *Tai Sabaki* hasta ponerse frente a *Uke* y con el *Tambo* hacia atrás presionando sobre el codo *USHIRO IKKYO* arrastrando a *Uke* en línea recta (caminando de espaldas) hasta tumbarle boca abajo.
4. Retira el *Tambo* y con la mano izquierda continúa la torsión de la muñeca (brazo de *Uke* estirado), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano derecha, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrasa** la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.

6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke* (***Tori* manos por dentro, *Uke* en los extremos**, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).
8. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

4º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el *Tambo* en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y golpea con el *Tambo* de arriba a abajo, a la cabeza (con *KIAI*), avanzando la pierna izquierda hasta posición *SHIZEN TAI*.

Defensa de *Tori*.

1. (A la vez que el ataque, sin parada). *TAI SABAKI* 180º (por el interior) y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE* (con *Kakete* al antebrazo).
2. *MIGI IPPON SEOI NAGE* (proyectando en línea recta).
3. Pasa el pie derecho por encima de la cabeza de *Uke*, *Tai Sabaki* 180º, arrodilla la pierna derecha, *ASHI GATAME* (con la corva sobre el codo) y quita el *Tambo* con la mano izquierda (hacia atrás). *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano izquierda, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrasa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke* (***Tori* manos por dentro, *Uke* en los extremos**, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).
8. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

5º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el *Tambo* en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y golpea con el *Tambo* en diagonal descendente de fuera hacia dentro, al lateral izquierdo de la cabeza (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *Tai Sabaki* 90º (hacia delante y hacia la izquierda) (por el interior) y bloqueo de *MOROTE UKE* (**manos abiertas**).
2. Agarra el antebrazo derecho de *Uke* con las dos manos (el dedo meñique de la mano izquierda pegado a la muñeca), lleva el brazo de hacia el interior y *SHIHO NAGE*.
3. Apoya la rodilla derecha en la axila de *Uke* y desarma (tirando hacia atrás) con la mano izquierda. *Uke* abandona golpeando sobre su pecho con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la **mano derecha**, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrasa** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).

3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con las **palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke* (*Tori* manos por dentro, *Uke* en los extremos, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).
8. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el *Tambo* en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y golpea con el *Tambo* en diagonal descendente de fuera hacia dentro, al lateral izquierdo de la cabeza (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *Tai Sabaki* 90º (hacia delante y hacia la izquierda) (por el interior) y bloqueo de *MOROTE UKE* (**manos abiertas**).
2. Agarra el antebrazo derecho de *Uke* con las dos manos (el dedo meñique de la mano izquierda pegado a la muñeca), lleva el brazo de *Uke* hacia el interior y *KATA UDE KANSETSU*.
3. Sujeta el brazo de *Uke* con la mano derecha, quita el *Tambo* con la izquierda (tirando hacia abajo). *Uke* abandona golpeando su pecho con la mano izquierda, 2 golpes.
4. Pasa el brazo de *Uke* por encima de la cabeza y *MIGI KOSHI NAGE* (**sin apoyar la rodilla en el suelo**).
5. Apoya el *Tambo* (hacia delante) sobre el codo derecho de *Uke* y le gira boca abajo, con la mano derecha dobla el brazo de *Uke* hacia su espalda (el *Tambo* queda en el pliegue del codo), con la mano derecha agarra el extremo del *Tambo* que queda a la derecha (dorso hacia arriba, pulgar hacia delante) y *UDE GARAMI*. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. **Tori** sujeta el **Tambo** con la **mano izquierda**, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrassa** la pierna izquierda, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI**, con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que **Uke** se levante).
2. **Uke** se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI**, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (**Uke** busca ponerse frente a **Tori** para que éste no tenga que moverse).
3. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (**UKE** lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, **Tori** entrega el **Tambo** a **Uke** (**Tori** **manos por dentro**, **Uke** **en los extremos**, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).
8. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

7º Movimiento.

Ataque de **Uke**.

1. Atrasa la pierna derecha, posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y entra en guardia, **mano avanzada cerrada** y **mano derecha con el Tambo en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI** y golpea con el **Tambo** en zig-zag, **a la cabeza los dos golpes** (el primero descendente de fuera hacia dentro y el segundo de revés), **con KIAI en los dos**.

Defensa de **Tori**.

1. Anticipándose, atrasa la pierna derecha, posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y esquiva en línea recta hacia atrás,.
2. **TAI SABAKI 90º** (hacia el frente y hacia la derecha) (por el exterior) bloqueo de **MOROTE UKE** (**puños cerrados**), con el brazo derecho abraza el cuello de **Uke** (por encima del brazo derecho de **Uke**), con la mano izquierda agarra del **Gi** a la altura del tríceps y **MIGI O SOTO OTOSHI**.

3. Posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, sujeta la muñeca con la mano izquierda y desarma sujetando el *Tambo* con la axila derecha tirando de él hacia atrás a la vez que lo coge también con la mano derecha.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano derecha, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrassa** la pierna derecha (adsorbiendo en *Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta en dirección contraria a *Tori* (**sin guardia media**) atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan el pie izquierdo**, *Tori* entrega el *Tambo* a *Uke* (***Tori* manos por dentro, *Uke* en los extremos**, ambos con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo).
8. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna izquierda volviendo a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

8º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el *Tambo* en posición de ataque**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y golpea con el *Tambo* de revés, al lateral derecho de la cabeza, con *KIAI*.

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *TAI SABAKI* 90° (hacia el frente y hacia la derecha) (por el exterior), bloqueo de *MOROTE UKE* (**puños cerrados**), coge la muñeca derecha de *Uke* con las dos manos (la derecha con la palma hacia arriba pegada a la mano de *Uke* y la izquierda con la palma hacia abajo) y *WAKI GATAME*. *Uke* abandona golpeando sobre su pecho con la mano izquierda, 2 golpes.
2. Pivota sobre el pie derecho y *KOTE GAESHI*.
3. Gira a *Uke* boca abajo con la rodilla derecha, *KUZURE KOTE GAESHI* (brazo estirado) y desarma con la mano izquierda (hacia atrás), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tambo* con la mano izquierda, hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo, **atrassa** la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las manos apoyadas encima de los muslos**. (En esta posición espera a que *Uke* se levante).
2. *Uke* se levanta (**sin guardia media**) atrasando la pierna izquierda, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI*, con **las palmas de las manos apoyadas encima de los muslos** (*Uke* busca ponerse frente a *Tori* para que éste no tenga que moverse).
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
4. (*UKE* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **avanzan** su pierna atrasada y pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, (empezando con el pie izquierdo) vuelven al lugar en el que empezaron el movimiento a la distancia de 1 m.
6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón. (*Tori se queda con el Tambo en la mano izquierda*).

Final de la *Kata*.

1. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, con **las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos**, dan un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar con una separación de 3 m. y en posición *CHOKU RITSU*.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en *RITSU REI*.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **se giran** hacia el *Shomen* (*Joseki*), manteniendo la postura *Choku Ritsu*, y saludan a la vez en *RITSU REI*.