

Cinturón Negro 4º Dan



KIHON (FUNDAMENTOS)	· Renko Ho (<i>Formas de conducción</i>)	
	Shisei:	· Hanmi Gamae
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren inferior:	· Yoko Fumikomi (<i>aplastando</i>) · Yoko Fumikiri (<i>cortando</i>)
UKE WAZA (BLOQUEOS)	· Kakiwake Uke · Sukui Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	· O Soto Guruma
	Te Waza:	· Kibishu Gaeshi · Ude Kime Nage · Juji Garami
	Ma Sutemi Waza:	· Tawara Gaeshi
KATAME WAZA (CONTROLES)	Shime Waza:	· Sode Guruma Jime · Ryote Jime · Sankaku Jime
NE WAZA (SUELO)	Desde posición Seiza realizar defensas contra ataques por:	· Atemis · Agarres · Abrazos · Armas
BUNKAI (APLICACIÓN)	· Tokui Waza	
KATA	· Tanto Dori Jitsu No Kata	

KIHON (FUNDAMENTOS)

RENKO HO (Formas de conducción):

Es el conjunto de técnicas de control que **se pueden utilizar** para llevar a Uke de un lugar a otro (aunque ofrezca oposición) y de este modo evitar que pueda causar daños a terceros o que la acción de defensa de Tori se desarrolle en un lugar que no es óptimo para ello.

Las técnicas de conducción **pueden realizarse**:

- Desde de pie: Tanto si es Tori el que comienza el ataque como si es en respuesta ante una agresión.
- Desde suelo: Una vez que Uke ha sido proyectado.

Algunos ejemplos:

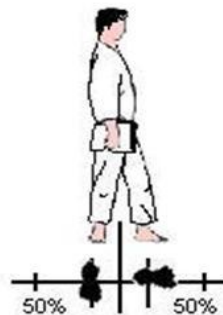


SHISEI: Postura (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

· Shisei: Hanmi Gamae

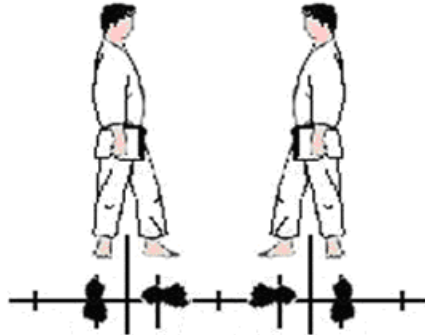
Significa "Guardia oblicua" o "Guardia cambiada"

Como guardia oblicua: Corresponde a una posición elevada con el cuerpo ladeado, de forma que los puntos más vulnerables no queden al frente.



Como guardia cambiada:

Si se toma como referencia a Uke frente a Tori, Hanmi Gamae aparece cuando ambos tienen su pierna contraria a la del otro avanzada (es decir, Tori la derecha y Uke la izquierda o viceversa).



Si se toma como referencia los movimientos de Tori, Hanmi Gamae aparece cuando la posición de las piernas es contraria a la posición de la guardia de las manos (por ejemplo, pierna derecha avanzada y brazo izquierdo adelantado).



ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN INFERIOR:

- **Yoko Fumikomi**

Patada baja lateral aplastando.



- **Yoko Fumikiri**

Patada baja lateral cortando.

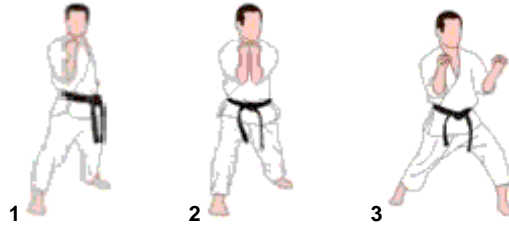


Sokuto
(detalle)

UKE WAZA (BLOQUEOS)

KAKIWAKE UKE:

Bloqueo doble separando.



SUKUI UKE:

Bloqueo en cuchara.



NAGE WAZA (PROYECCIONES)

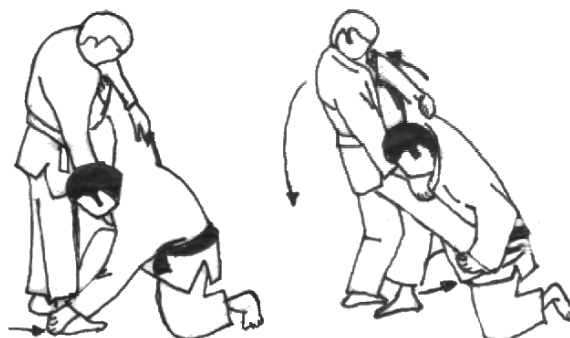
ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **O Soto Guruma**
Gran rueda por el exterior.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

- **Kibishu Gaeshi**
Volteo del talón.



- **Ude Kime Nage**
Proyección por el brazo.



- **Juji Garami**
Enrollamiento en cruz.



MA SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia delante)

- **Tawara Gaeshi**
Voltear el saco.



KATAME WAZA (CONTROLES)

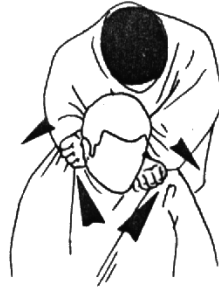
SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

- **Sode Guruma Jime**

Estrangulación en forma de rueda por las mangas.



(por la espalda)



(por el frente)

- **Ryote Jime**

Estrangulación con ambas manos.



(de pie)



(en el suelo)

- **Sankaku Jime**

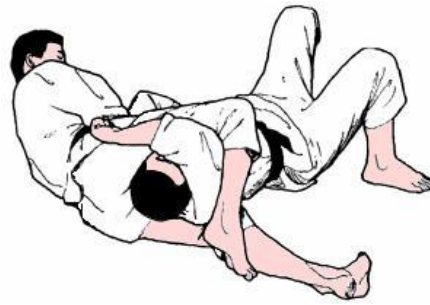
Estrangulación en triángulo (en candado).



(entre las piernas)



(por la espalda)



(YOKO: de costado)

NE WAZA (SUELO)

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

Consiste en que Tori, en posición Seiza, realice defensas (basadas en una técnica o combinando varias) ante ataques de: Atemis (golpes), agarres, abrazos y con armas (Tambo y Tanto) desde cualquier ángulo; estando Uke de pie o también en Seiza.

Ejemplos de ataques:

- Tori en Seiza, Uke de pie frente a él: Oi Geri.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza: abrazo por el costado derecho.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza por la espalda: agarre a las dos muñecas.
- Tori en Seiza, Uke de pie agarre al hombro desde el costado izquierdo.
- Tori en Seiza, Uke en Seiza: puñalada frontal.

BUNKAI (APLICACIÓN)

TOKUI WAZA:

Tokui Waza hace referencia a la técnica especial o favorita.

La técnica especial o favorita es la técnica que mejor sale, o la que mejor se adapta nuestro cuerpo.

Este trabajo consiste en exponer el dominio que Tori tiene sobre una su técnica especial, por lo que debe exponerse en todas sus variantes, es decir, en estático, en movimiento, combinando con otras técnicas, realizando las posibles defensas, etc.

En Jiu-Jitsu, al tener varios apartados el Tokui Waza puede ser un Atemi, una proyección, un control... aunque lo ideal sería tener una técnica especial (o varias) de cada apartado.

KATA

Tanto Jitsu No Kata

Defensas de luxación y proyección contra ataques con cuchillo.

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*). *Uke* lleva el **TANTO** en el interior del *Gi* en el lado izquierdo.
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* " *Tanto 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. Atrasa la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, saca el tanto del interior del *Gi* (sujetando la funda imaginaria con la mano izquierda desde el exterior del *Gi*).
2. Avanza la pierna derecha, con la mano izquierda agarra la solapa izquierda de *Tori* y con la derecha amenaza con la hoja hacia delante sobre el lateral izquierdo del cuello de *Tori*, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI* (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. La mano derecha realiza *MIGI JYODAN UKE* a la vez que la mano izquierda coge la muñeca (con la palma hacia abajo), y aparta el brazo de *Uke* hacia la izquierda a la vez que aparte que realiza balanceo del cuerpo hacia la diagonal posterior derecha.
2. Sin soltar ningún agarre, con el antebrazo izquierdo empuja el brazo de *Uke* hacia la izquierda de *Uke*, avanza la pierna izquierda en la misma dirección, pasa el codo izquierdo por encima del antebrazo de *Uke*, agarra la muñeca (desde el exterior, palma hacia arriba) y *WAKI GATAME*, posición *SHIKO DACHI*.
3. Avanza la pierna derecha y *NYKYO* con a mano derecha, desarmando (hacia delante). *Uke* abandona con su mano derecha sobre el muslo izquierdo de *Tori*, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano derecha, hoja hacia atrás, apoyándolo en el interior del antebrazo.
2. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez **atrasan** la pierna derecha, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI*, con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**² (uno frente al otro) y entran en guardia, manos abiertas (mantienen la guardia una breve **pausa**).
3. (*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.
4. (*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.
5. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).

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.

6. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

2º Movimiento.

Ataque de *Uke*.

1. Orienta su pie izquierdo hacia la diagonal anterior izquierda, y comienza a caminar con las **palmas de las manos apoyadas encima de los muslos**, hasta llegar a la espalda de *Tori*, por el costado derecho.
2. Con la mano izquierda sujeta el hombro derecho (sin agarrar el *Gi*) y amenaza con el *Tanto* el costado derecho de *Tori*, posición *HIDARI HANMI ZENKUTSU DACHI* (sin *Kiai*).

Defensa de *Tori*.

1. Avanza la pierna izquierda hacia la derecha y con su brazo derecho desvía el brazo armado (hacia el interior) hasta apoyar la mano entre los omoplatos de *Uke* (el brazo armado queda atrapado entre el bíceps derecho de *Tori* y el codo izquierdo de *Uke*).
2. Apoya la mano izquierda a la altura del hombro derecho de *Uke*, arrima la pierna izquierda y *MIGI HARAI GOSHI*.
3. Gira a *Uke* boca abajo con la rodilla derecha hasta apoyarla sobre la escápula derecha, *KUZURE KOTE GAESHI* (brazo de *Uke* estirado) con la mano izquierda y desarma con la mano derecha (hacia abajo). *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano izquierda, hoja 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 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 avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 Tanto en posición de ataque (hoja hacia delante)**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y puñalada circular al costado izquierdo, hoja hacia delante (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *Tai Sabaki* 45° (hacia el frente y hacia la izquierda, avanzando la pierna derecha) (por el interior).
2. Con el exterior del antebrazo izquierdo bloquea el ataque a la vez que con la mano derecha coge el codo (pulgares apuntando hacia la muñeca), pasa el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho de *Uke* atrapándolo en el pliegue del codo y *UDE GATAME*.
3. Atrasa la pierna derecha y arrastra a *Uke* tirando de él en línea recta, (caminando de espaldas) hasta tumbarle boca abajo, apoya la rodilla izquierda en la espalda y la rodilla derecha en el cuello, con la mano izquierda mantiene el control al codo (brazo de *Uke* estirado) y con la mano derecha *KUZURE KOTE GAESHI* para desarmar arrastrando con el meñique hacia la derecha y hacia atrás. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano derecha, hoja 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 (**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 avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 Tanto en posición de ataque (hoja hacia delante)**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y puñalada circular al costado izquierdo, hoja hacia delante (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *Tai Sabaki* 45° (hacia el frente y hacia la izquierda, avanzando la pierna derecha) (por el interior).
2. Con la mano derecha agarra la muñeca armada (dorso hacia arriba, pulgar hacia la mano), con la palma de la mano izquierda sujeta el codo (queda por debajo del brazo derecho).
3. Pasa el brazo de derecho de *Uke* por delante de su cara realizando *GOKYO* llevando a *Uke* al suelo (boca abajo).
4. Apoya la rodilla izquierda sobre la escápula derecha, golpea el brazo de *Uke* contra el suelo, tira del codo hacia arriba, *KUZURE KOTE GAESHI* (doblando su mano contra el suelo) y desarma arrastrando el *Tanto* hacia la derecha. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano izquierda, hoja 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 avanzan la pierna derecha, posición **MIGI SHIZEN TAI**, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 Tanto en posición de ataque (hoja hacia delante)**.
2. Avanza la pierna derecha, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI** y corte con el *Tanto* de arriba abajo (hoja hacia delante), 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. Gira a *Uke* boca abajo empujando con la rodilla derecha en el codo, apoya la rodilla derecha sobre la escápula derecha, sujeta la muñeca con la mano izquierda (pulgar hacia arriba) y con la mano derecha **KUZURE KOTE GAESHI** desarmando (hacia la derecha y hacia atrás). *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. **Tori** sujeta el **Tanto** con la mano derecha, hoja 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** (**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 avanzan la pierna derecha, posición **MIGI SHIZEN TAI**, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo **Tori** entrega el **Tanto** (hoja hacia atrás) a **Uke**. **Uke** coge el **Tanto** con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (**Tori** lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición **HEIKO DACHI** con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

6º Movimiento.

Ataque de **Uke**.

1. Atrassa la pierna derecha, posición **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y entra en guardia, **mano avanzada cerrada y mano derecha con el Tanto en posición de ataque (hoja hacia delante)**.
2. Avanza la pierna derecha, posición **MIGI ZENKUTSU DACHI** y corte con el **Tanto** de arriba abajo (hoja hacia delante), a la cabeza (con **KIAI**).

Defensa de **Tori**.

1. Anticipándose, avanza la pierna derecha, gira las caderas hacia la izquierda (quedando perpendicular a **Uke**), posición **MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI**, bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE** (con **Kakete** a la muñeca) y **MIGI TEISHO UCHI** (con **KIAI**) a la cara.
2. Apoya la mano derecha en la cara de **Uke** y **MIGI O SOTO OTOSHI**.

3. Gira a *Uke* boca abajo empujando con la rodilla derecha en el codo, apoya la rodilla izquierda en la espalda y la derecha en el cuello, la mano izquierda mantiene el mismo agarre y con la mano derecha *KUZURE KOTE GAESHI* desarmando hacia la derecha y hacia atrás. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano izquierda, hoja 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 avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 *Tanto* en posición de ataque (hoja hacia delante).
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y puñalada frontal de abajo a arriba, al estomago, hoja hacia delante (con *KIAI*).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, *Tai Sabaki* 45º (hacia el frente y hacia la izquierda, avanzando la pierna derecha) (por el interior).

2. Con el exterior del antebrazo izquierdo bloquea el ataque a la vez que con la mano derecha coge el codo (pulgares apuntando hacia la muñeca), tira del codo hacia el interior, pasa el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho de *Uke* hasta el pliegue del codo y *UDE GARAMI*.
3. Atrasa la pierna derecha en *Tai Sabaki* 180° (hacia atrás y hacia la izquierda) arrastrando a *Uke* al suelo (boca abajo), apoya la rodilla izquierda en la espalda y la rodilla derecha en el cuello, con la mano izquierda se coge su muslo derecho y con la mano derecha *KUZURE KOTE GAESHI* para desarmar hacia la derecha y hacia atrás. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano derecha, hoja 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** (*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 avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan 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 Tanto en posición de ataque (hoja hacia atrás)**.
2. Avanza la pierna derecha, posición *MIGI HANMI ZENKUTSU DACHI* y ataque en zig-zag, hoja hacia atrás, el primer ataque a cortar en el cuello y el segundo a pinchar la base del cuello (con *KIAI* en el último).

Defensa de *Tori*.

1. Anticipándose, esquiva en línea recta hacia atrás, atrasando la pierna derecha, posición *HIDARI HANMI ZENKUTSU DACHI*.
2. (Por el exterior) Avanzando el pie izquierdo (*Tsugi Ashi*), bloqueo de *MOROTE UKE* (puños cerrados), con la mano derecha coge la muñeca del brazo armado (dorso hacia arriba), pasa la mano izquierda rodeando el cuello hasta agarrar la solapa derecha de *Uke* realizando *Tai Sabaki 180°* (atrasando el pie derecho, hacia la izquierda) y *MUNE GATAME*. *Uke* abandona golpeando sobre su pecho con la mano izquierda, 2 golpes.
3. *KO SOTO GARI* (con la tibia izquierda).
4. *Uke* boca arriba, apoya la rodilla izquierda en el cuello y la derecha en el pecho y con la mano derecha *KUZURE KORE GAESHI* (doblando el brazo de *Uke* con el canto interno del antebrazo izquierdo).
5. Pasa la pierna izquierda alrededor de la cabeza de *Uke* girándole boca abajo, apoya la rodilla izquierda en la espalda y la derecha en el cuello, mantiene *KUZURE KOTE GAESHI* con la mano derecha y desarma con la mano izquierda cogiendo la hoja con la yema de los dedos. *Uke* abandona golpeando el suelo con la mano izquierda, 2 golpes.

Final.

1. *Tori* sujeta el *Tanto* con la mano izquierda, hoja 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 avanzan la pierna derecha, posición *MIGI SHIZEN TAI*, colocan el antebrazo izquierdo delante del pecho (puño cerrado, dorso hacia arriba) y con la mano derecha por encima del antebrazo izquierdo *Tori* entrega el *Tanto* (hoja hacia atrás) a *Uke*. *Uke* coge el *Tanto* con la mano derecha (hoja hacia delante).
7. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez pasan a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

Final de la Kata.

1. **UKE** guarda el *Tanto* en el interior del *Gi*, en el lado izquierdo
2. (*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*.
3. (*Tori* lleva la iniciativa). Ambos a la vez, uno frente al otro manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan a la vez en *RITSU REI*.
4. (*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*.