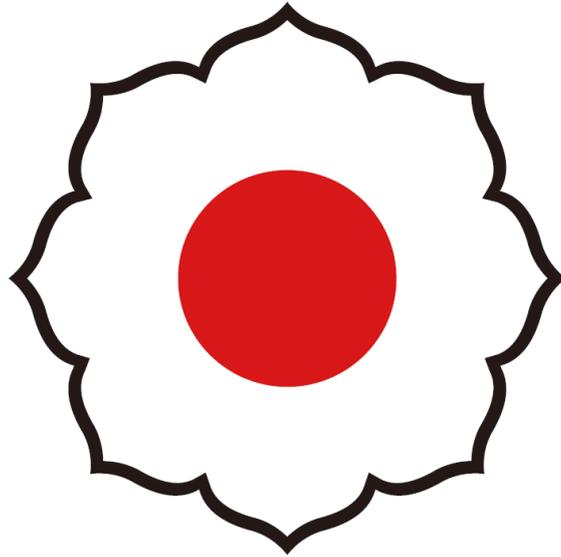


講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

投の形

Nage-no-Kata

Versión en español traducida del inglés por la Comisión
de Kata de la FIJ

Official translation of the Japanese original

Copyright ©2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved

Nage-no-Kata

Aprobado el 10 de Abril de 1960

Modificado el 1 de Noviembre de 2005

Introducción

La *Nage-no-Kata* , también llamada "*Randori-no-Kata*", fue creada para ayudar a los estudiantes de Judo a entender los principios y dominar las técnicas básicas de *Nage Waza* utilizadas en *Randori*. Consta de tres técnicas representativas seleccionadas de cada grupo: *Te-waza* , *Koshi-waza* , *Ashi-waza* , *Ma-sutemi-waza* y *Yokosutemi-waza*, cada técnica debe ser ejecutada por la derecha y por la izquierda. Las bases de las técnicas de proyección se adquieren mediante la práctica del *Kuzushi*, *Tsukuri*, *Take (tori)* y de cómo recibir la técnica (*uke*).

NAGE NO KATA: Nombre de las técnicas

1 - TE-WAZA

1 - *Uki-otoshi*

2 - *Seoi-nage*

3 - *Kata-guruma*

2 - KOSHI-WAZA

1- *Uki-goshi*

2 - *Harai-goshi*

3 - *Tsurikomi-goshi*

3 - ASHI-WAZA

1 - *Okuri-ashi-harai*

2 - *Sasae-tsurikomi-ashi*

3 - *Uchi-mata*

4 - MA-SUTEMI-WAZA

1 - *Tomoe-nage*

2 . *Ura-nage*

3 - *Sumi-gaeshi*

5 - YOKO-SUTEMI-WAZA

1 - *Yoko-gake*

2 - *Yoko-guruma*

3 - *Uki-Waza*

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

Tori y *Uke* deberán ejecutar la kata alrededor del centro del área destinada para ello sin realizar ninguna pausa durante la ejecución del movimiento, aunque éste se ha dividido en tres fases (fase 1, fase 2 y fase 3) para mejorar su comprensión.

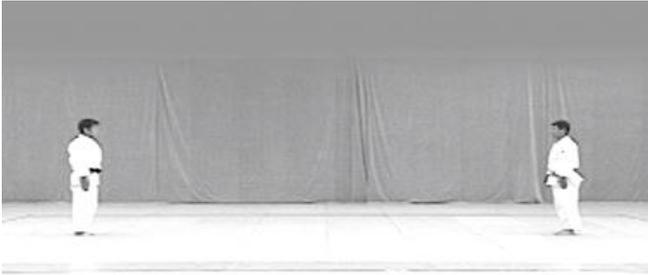
Deben cuidar que el *judogi* no se desajuste durante la realización de la kata y deben ajustarlo tras completar las tres técnicas correspondientes de cada grupo tras retornar a su posición inicial.

Tori y *Uke* deben girarse para quedar uno frente a otro de forma sincronizada y sin dar la espalda al *Shomen*.

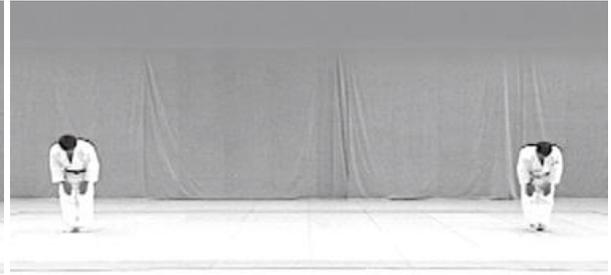
CEREMONIA DE APERTURA

Al comenzar *Tori* y *Uke* están de pie uno frente a otro a una distancia aproximada de 5,5 m, *Tori* se sitúa a la izquierda y *Uke* a la derecha (si nos situamos frente al *Shomen*) (Foto 1). Ambos se giran hacia el *Shomen* de forma simultánea para realizar el saludo de pie (Foto 2), después se giran de nuevo uno frente a otro para realizar el saludo de rodillas (Fotos 3, 4, 5- ① ② , 6- ① ②)

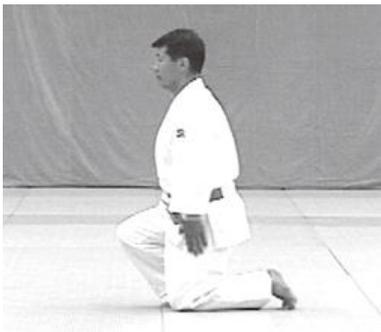
Después, tras levantarse al mismo tiempo, *Tori* y *Uke* avanzan un paso simultáneamente ambos con su pie izquierdo para adoptar la posición *Shizen-hontai* (Foto 7), a continuación avanzan lentamente para colocarse uno frente a otro y comenzar el grupo *Te-waza*.



(foto 1)



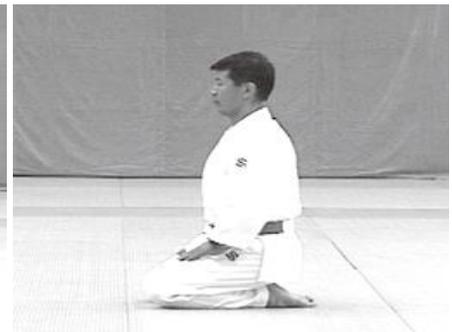
(foto 2)



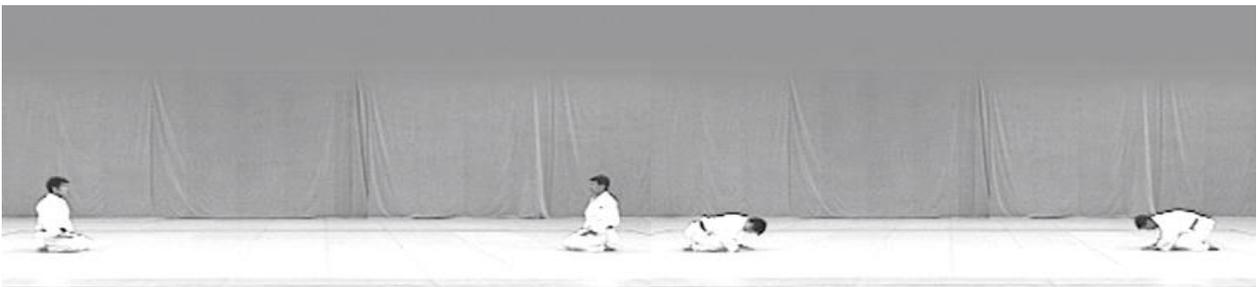
(foto 3)



(foto 4)



(foto 5- ①)

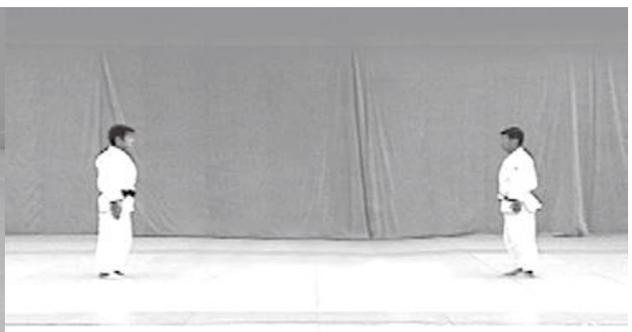


(foto 5- ②)

(foto 6- ①)



(foto 6- ②)



(foto 7)

1. Te-waza (*Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma*)

1. *Uki-otoshi*

Tori y Uke avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia de alrededor de 60 cm (foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, Uke intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad, agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 2).

Fase 2: *Tori* retrocede de nuevo otro paso con su pie izquierdo en *Tsugi-ashi* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un nuevo paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 3).

Fase 3: *Tori* una vez más tira de *Uke* hacia delante de la misma forma que anteriormente, de repente *Tori* da un gran paso hacia atrás con su pie izquierdo desequilibrando a *Uke* hacia delante. Cuando *Uke* avanza el pie derecho hacia delante respondiendo a la tracción de *Tori* (Foto 4) éste se arrodilla sobre su rodilla izquierda, que queda alineada con su pie derecho (el ángulo de la pierna izquierda con la línea imaginaria trazada a partir del pie derecho debe ser entre 30° y 45°) (Fotos 5- ①②③) y proyecta *Uke* hacia delante tirando fuertemente con sus dos manos hacia abajo en un movimiento rápido (Fotos 6- ①②, 7, 8). *Tori* se levanta y se coloca a la derecha (si nos situamos frente al *Shomen*). *Uke* se levanta y se coloca a la izquierda (si nos situamos frente al *Shomen*), frente a *Tori* a la distancia adecuada. Después, *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Uki-otoshi*” por el lado izquierdo de la misma forma que anteriormente.



(foto 1)

(foto 2)

(foto 3)



(foto 4)

(foto 5- ①)

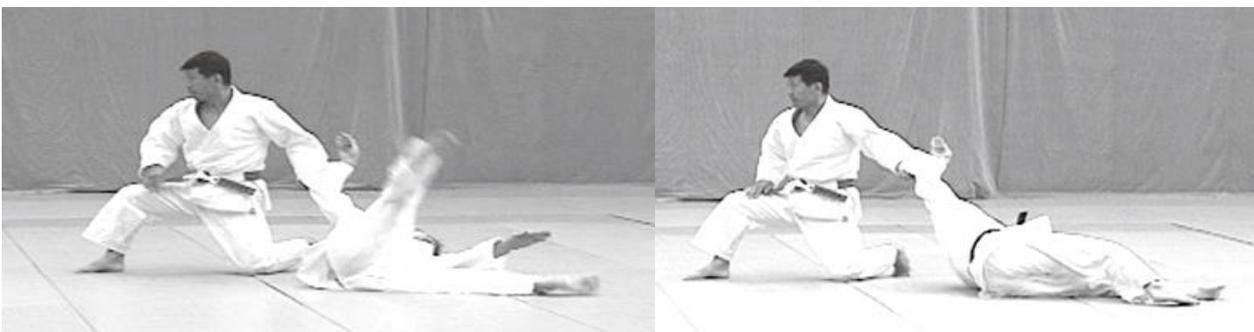
(foto 5- ②)



(foto 5- ③)

(foto 6- ①)

(foto 6- ②)



(foto 7)

(foto 8)

2. Seoi-nage

Tori y *Uke* avanzan hacia delante hasta encontrarse a una distancia aproximada de 1.8m (Foto 1).

Fase 1: *Uke* levanta su puño derecho sobre su cabeza mientras da un paso hacia delante con su pie izquierdo, entonces da otro paso hacia delante con su pie derecho e intenta golpear a *Tori* en el *Tento* con su puño derecho (*Uzumaki*) frente a *Tori* (Fotos 2- ①②, 3).

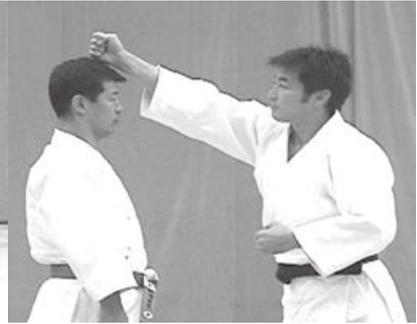
Fase 2: *Tori* aprovecha esta oportunidad y mueve su pie derecho hacia la parte interior del pie derecho de *Uke* mientras desvía el brazo de *Uke* con su antebrazo izquierdo (girándolo hacia dentro). *Tori* agarra por dentro y a media altura la manga derecha de *Uke* con su mano izquierda para intentar desequilibrar a *Uke* hacia delante (Fotos 4- ①②), *Tori* gira su cuerpo hacia la izquierda pivotando sobre la punta de su pie derecho y pasa su mano derecha bajo la axila derecha de *Uke* para agarrar la parte superior del hombro de *Uke* (Foto 5). Entonces *Tori* mueve su pie izquierdo hacia la parte interior del pie izquierdo de *Uke* y pega su espalda firmemente a la zona del pecho y abdomen de *Uke* para cargar a éste sobre su espalda (Fotos 6- ①②).

Fase 3: Mientras estira sus rodillas y dobla la parte superior de su cuerpo hacia delante *Tori* proyecta a *Uke* tirando de ambas manos hacia abajo (Fotos 7, 8, 9).

Tori se queda en pie en el lado derecho (si miramos hacia el *Shomen*). Uke se levanta y queda al lado izquierdo (si miramos hacia el *Shomen*), frente a *Tori* e intenta golpear a *Tori* con su puño izquierdo desde una distancia aproximada de 1.8m de la misma forma que anteriormente. *Tori* ejecuta “*Seoi-nage*” por la izquierda.



(foto 1)



(foto 2- ①)

(foto 2- ②)



(foto 3)



(foto 4- ①)



(foto 4- ②)



(foto 5)



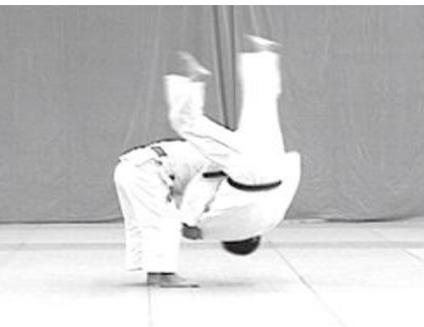
(foto 6- ①)



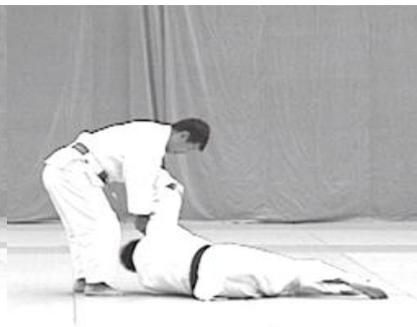
(foto 6- ②)



(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)

3. Kata-guruma

Tori y *Uke* avanzan hacia delante uno frente a otro hasta alcanzar una distancia aproximada de 60cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad, agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 2).

Fase 2: Mientras retrocede de nuevo en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo, *Tori* pasando su mano izquierda por debajo del codo derecho de *Uke* y con los cuatro dedos hacia arriba agarra la manga derecha de *Uke* a media altura y tira de *Uke* intentando desequilibrarle hacia delante (Fotos 3- ① ②). Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* avanza un paso en *Tsugi-ashi* con su pie derecho para intentar recuperar su estabilidad.

Fase 3: *Tori* da un gran paso hacia atrás con su pie izquierdo y obliga a *Uke* a mover su pie derecho hacia delante al desequilibrarle tirando de su mano izquierda. *Tori* baja sus caderas y adopta la postura *Jigotai*, coloca el lado derecho de su cuello en el lado derecho de la cadera de *Uke* cuando éste está desequilibrado hacia delante e introduce su mano derecha por el interior del muslo derecho de *Uke* para abrazarlo (Fotos 4- ① ② ③). Entonces *Tori* levanta a *Uke* sobre sus hombros en un rápido movimiento mientras desciende su codo izquierdo fuertemente hacia el lateral de su cadera izquierda y adopta la postura de *Shizen-hontai* moviendo su pie izquierdo cerca de su pie derecho (Fotos 5, 6- ① ②) y proyecta a *Uke* hacia delante en dirección diagonal izquierda (Fotos 7, 8). *Tori* se gira hacia la izquierda y se queda a la derecha del *Shomen* (si estamos mirando de frente al mismo). *Uke* se levanta y se queda frente a *Tori* a la izquierda *Shomen*, (si estamos mirando de frente al mismo). Entonces *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Kata-guruma*” por la izquierda de la misma forma que anteriormente. Una vez finalizada “*Kata-guruma*” por la izquierda, ambos retornan a sus posiciones iniciales, se giran y se acercan lentamente uno frente a otro de nuevo para comenzar *Koshi-waza*.



(foto 1)

(foto 2)

(foto 3-①)



(foto 3-②)

(foto 4-①)

(foto 4-②)



(foto 4-③)

(foto 5)

(foto 6-①)



(foto 6-②)

(foto 7)

(foto 8)

2. *Koshi-waza (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi)*

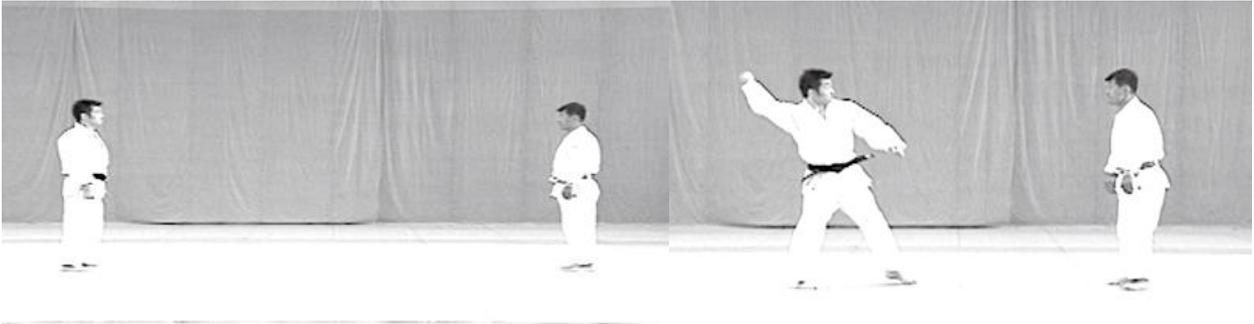
1. *Uki-goshi*

Tori y *Uke* avanzan hasta encontrarse en el centro a una distancia aproximada de 1.8m (Foto 1).

Fase 1: *Uke* alza su puño derecho sobre su cabeza mientras avanza un paso hacia delante con su pie izquierdo (Foto 2), a continuación avanza otro paso hacia delante con su pie derecho e intenta golpear el *Tento* de *Tori* con su puño derecho (*Uzumaki*) estando frente a *Tori* (Foto 3).

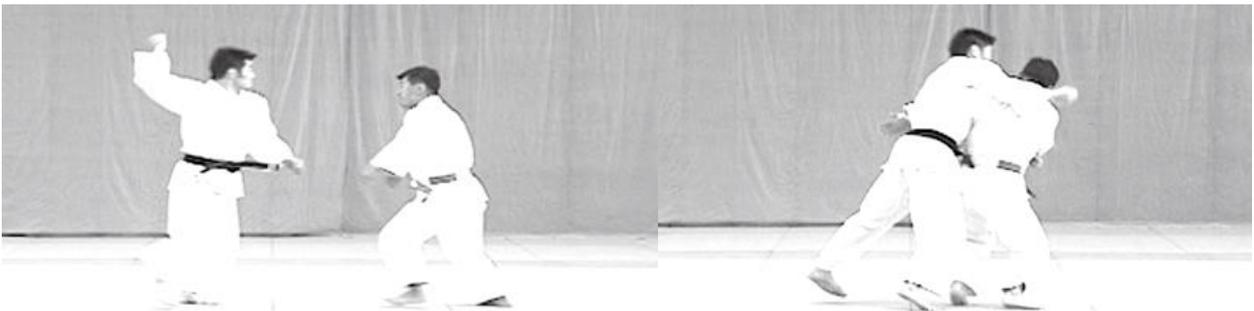
Fase 2: *Tori* aprovecha esta oportunidad, coloca su cuerpo mientras avanza un paso con su pie izquierdo primero y luego con su pie derecho frente al cuerpo de *Uke* (Fotos 4- ① ②), esquiva el puño de *Uke* dejándolo a su espalda, al mismo tiempo desciende levemente su hombro izquierdo y se inclina para colocar su brazo izquierdo profundamente bajo la axila derecha de *Uke* cubriendo la parte trasera del cinturón de *Uke*. A continuación atrae el cuerpo de *Uke* hacia su cadera izquierda y lo pega firmemente a su cadera para desequilibrar a *Uke* hacia delante, *Tori* agarra la manga izquierda de *Uke* a media altura por el exterior con su mano derecha (Fotos 5- ① ②).

Fase 3: *Tori* proyecta a *Uke* girando su cuerpo hacia la derecha en un movimiento rápido (Fotos 6, 7, 8). *Tori* se queda de pie a la derecha *Shomen* (si miramos frente al mismo). *Uke* se incorpora y se coloca a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente al mismo) de cara a *Tori* e intenta golpear a *Tori* con su puño izquierdo de la misma manera que anteriormente cuando se encuentra a la distancia apropiada. *Tori* ejecuta “*Uki-goshi*” por el lado derecho.



(foto 1)

(foto 2)



(foto 3)

(foto 4- ①)



(foto 4-②)

(foto 5-①)

(foto 5-②)



(foto 6)

(foto 7)

(foto 8)

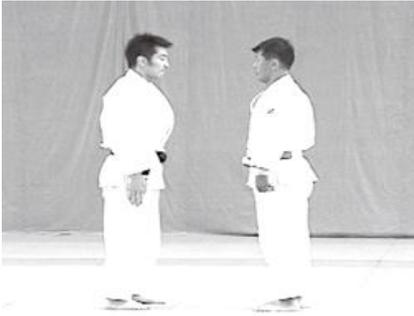
2. Harai-goshi

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia de aproximadamente unos 60 cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad, agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 2).

Fase 2: Mientras da un nuevo paso hacia atrás en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo, *Tori* pasa su mano derecha bajo la axila izquierda de *Uke* y la coloca en la parte trasera del hombro izquierdo de *Uke* para tirar de él e intentar desequilibrarle hacia delante (Fotos 3- ① ②). Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* avanza un paso en *Tsugi-ashi* con su pie derecho para tratar de recobrar su estabilidad.

Fase 3: *Tori* gira su pie izquierdo en diagonal hacia atrás y lo coloca tras su pie derecho mientras tira de *Uke* con sus dos manos desequilibrándole hacia su diagonal delantera derecha y haciendo que éste de un pequeño paso con su pie derecho hacia delante (Foto 4). *Tori* pega entonces su cadera derecha firmemente contra el abdomen de *Uke* (Foto 5) y proyecta a *Uke* barriendo con su pierna derecha la pierna derecha de *Uke* (Fotos 6, 7- ① ②, 8, 9, 10). *Tori* se queda de pie a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él). *Uke* se incorpora y se sitúa a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Harai-goshi*” por el lado izquierdo de la misma forma que anteriormente.



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3-①)



(foto 3-②)



(foto 4)



(foto 5)



(foto 6)



(foto 7-①)



(foto 7-②)



(foto 8)



(foto 9)



(foto 10)

3. Tsurikomi-goshi

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de 60cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad para agarrar a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo y agarrando a *Uke* de la parte trasera del cuello de su solapa con su mano derecha (Fotos 2- ① ②). Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad.

Fase 2: *Tori* retrocede de nuevo otro paso con su pie izquierdo en *Tsugi-ashi* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un nuevo paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 3).

Fase 3: *Tori* retrasa levemente su pie izquierdo para tirar de *Uke* hacia delante (Foto 3) y tira y eleva el cuerpo de *Uke* hacia delante y hacia arriba usando su mano derecha con eficacia mientras mueve su pie derecho frente al pie derecho de *Uke* por el interior (Foto 4). *Uke* responde moviendo su pie izquierdo hacia delante y colocándose en *Shizen-hontai* tratando de recuperar su estabilidad. En ese momento, *Tori* gira su pie izquierdo frente al pie izquierdo de *Uke* por el interior mientras tira y eleva a *Uke* hacia delante y hacia arriba (Foto 5), baja sus caderas, coloca la parte trasera de las mismas contra la parte delantera de los muslos de *Uke* (Fotos 6- ① ② ③) y proyecta a *Uke* directamente frente a él tirando de sus dos manos hacia abajo al mismo tiempo que estira sus dos rodillas y eleva sus caderas en un movimiento rápido (Foto 7, 8).

Tori se sitúa a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él), *Uke* se incorpora y se coloca al lado izquierdo del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Tsurikomi-goshi*” por la izquierda de la misma forma que anteriormente.

Cuando “*Tsurikomi-goshi*” por la izquierda ha finalizado, ambos vuelven a sus posiciones iniciales, giran sus cuerpos y avanzan lentamente uno frente a otro para comenzar el grupo de *Ashi-waza* .



(foto 1)



(foto 2-①)



(foto 2-②)



(foto 3)



(foto 4)



(foto 5)



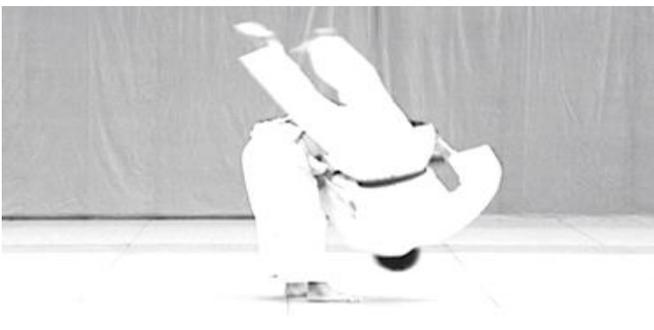
(foto 6-①)



(foto 6-②)



(foto 6-③)



(foto 7)



(foto 8)

3. *Ashi-waza (Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata)*

1. ***Okuri-ashi-harai***

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de 30 cm en posición *Shizen-hontai* (Foto 1).

Fase 1: *Uke* intenta agarrar a *Tori* por la derecha manteniendo la posición *Shizenhontai*. Respondiendo a *Uke*, *Tori* le agarra por la derecha manteniendo también *Shizen-hontai* (Foto 2), da un paso hacia su derecha en *Tsugi-ashi*, primero con su pie derecho y después con el izquierdo mientras obliga a *Uke* a desplazarse hacia su izquierda. Respondiendo al movimiento de *Tori*, *Uke* da un paso hacia su izquierda en *Tsugi-Ashi*, a la vez que *Tori*, primero con su pie izquierdo y después con el derecho (Fotos 3- ① ②).

Fase 2: A continuación *Tori* aumenta su control sobre *Uke* y empujándole ligeramente hacia arriba se desplaza hacia su lado derecho, *Tori* y *Uke* dan un paso hacia el lateral en *Tsugi-ashi*.

Fase 3: *Tori* da un gran paso hacia su derecha con su pie derecho mientras empuja el cuerpo de *Uke* hacia arriba y en su diagonal izquierda como si dibujara la quilla de un barco con las dos manos (Foto 4). *Tori* gira hacia arriba la planta de su pie izquierdo y concentrando la fuerza en el lado del dedo meñique de su pie izquierdo, barre a *Uke* por debajo de su tobillo derecho con la planta de su pie izquierdo (Fotos 5- ① ②) y le proyecta siguiendo la dirección del movimiento de *Uke* (Fotos 6, 7, 8, 9, 10).

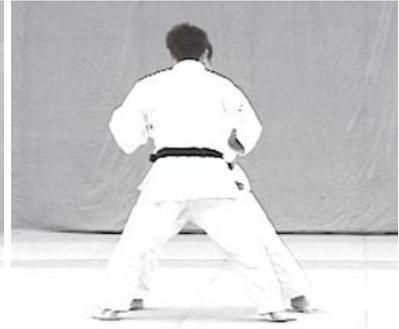
Tori se queda de pie manteniendo su posición a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) y *Uke* se incorpora y se queda a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori*. A continuación ambos se agarran por el lado izquierdo manteniendo la posición *Shizen-hontai* para ejecutar “*Okuri-ashi-harai*” por la izquierda de la misma manera que anteriormente.



(foto 1)



(foto 2).



(foto 3-①)



(foto 3-②)



(foto 4)



(foto 5-①)



(foto 5-②)



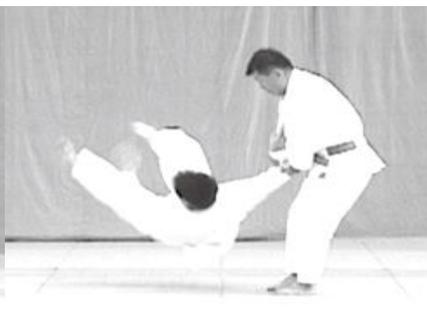
(foto 6)



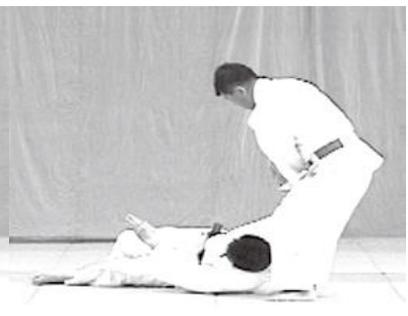
(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)



(foto 10)

2. Sasae-tsurikomi-ashi

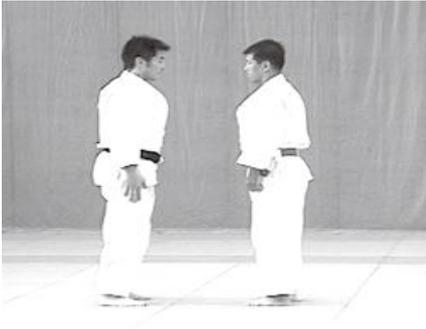
Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 60 cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad, agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 2).

Fase 2: *Tori* retrocede de nuevo otro paso con su pie izquierdo en *Tsugi-ashi*. *Uke* da un nuevo paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad. Durante esta secuencia, *Tori* retrasa su pie derecho hacia su diagonal trasera derecha dibujando un arco sin detener el movimiento de *Tsugi-ashi* y girando el dedo de su pie hacia el interior, al mismo tiempo que gira su cuerpo hacia la izquierda (Fotos 3, 4- ① ②).

Fase 3: Cuando *Uke* responde a la tracción de *Tori* y mueve su pie derecho hacia delante para tratar de recobrar su estabilidad, *Tori* bloquea la pierna de *Uke* por encima de su tobillo derecho con la planta de su pie izquierdo (Fotos 5, 6), y le proyecta tirando ampliamente con su mano izquierda y con la ayuda de su mano derecha (Fotos 7, 8, 9, 10, 11).

Tori se queda de pie a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él) y *Uke* se incorpora y se queda a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. A continuación *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Sasae-tsurikomi-ashi*” por el otro lado de la misma manera que anteriormente.



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3)



(foto 4-①)



(foto 4-②)



(foto 5)



(foto 6)



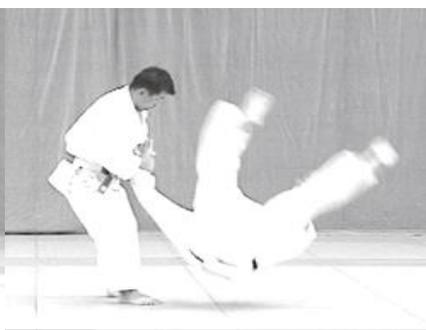
(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)



(foto 10)



(foto 11)

3. Uchi-mata

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 60 cm (Foto 1).

Fase 1: Dando un paso hacia delante con su pie derecho *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* también agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* dando un paso hacia delante con su pie derecho (Foto 2). *Tori* mueve su pie izquierdo hacia delante en diagonal hacia su izquierda (Foto 3) y tira de *Uke* en diagonal hacia su derecha para tratar de colocar a *Uke* tras él usando su mano derecha eficientemente con un amplia acción. Respondiendo a *Tori*, *Uke* se mueve alrededor de *Tori* dibujando un arco, primero con su pie izquierdo y luego con el derecho (Foto 4).

Fase 2: Cuando *Tori* se mueve de nuevo como en la Fase 1, *Uke* responde a la tracción de *Tori* moviéndose alrededor de él dibujando un arco, primero con su pie izquierdo y luego con el derecho para tratar de recobrar su estabilidad.

Fase 3: *Tori* da un paso de nuevo con su pie izquierdo mientras tira fuertemente de *Uke* en diagonal hacia su derecha para colocarle tras él (Fotos 5, 6), tira de *Uke* para desequilibrarle hacia delante usando sus dos manos de forma efectiva e introduce su pierna derecha entre las dos piernas de *Uke* a la vez que baja su cuerpo en el mismo momento que *Uke* está cambiando el peso hacia su pierna izquierda, que es la que está avanzando (Fotos 7, 8- ①②). *Tori* proyecta a *Uke* barriendo hacia arriba con la parte trasera de su muslo derecho en contacto con la parte interior del muslo izquierdo de *Uke* (Fotos 9, 10, 11).

Tori se queda de pie a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él) y *Uke* se incorpora y se queda a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. A continuación *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Uchi mata*” por el lado izquierdo de la misma manera que anteriormente.

Una vez que “*Uchi-mata*” de izquierdas ha finalizado , ambos retornan a sus posiciones iniciales, giran sus cuerpos y avanzan hacia delante hasta encontrarse para empezar *Ma-sutemi-waza* .



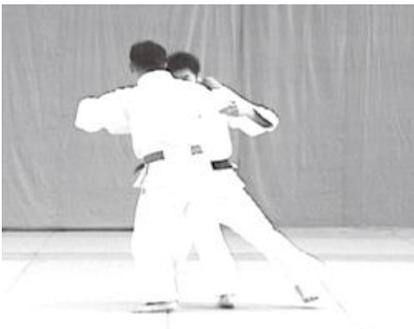
(foto 1)



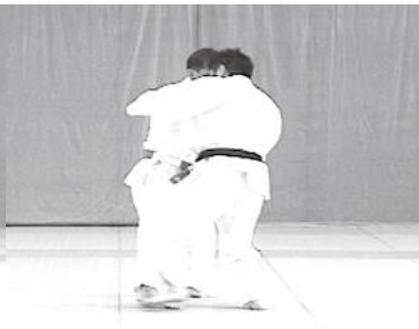
(foto 2)



(foto 3)



(foto 4)



(foto 5)



(foto 6)



(foto 7)



(foto 8-①)



(foto 8-②)



(foto 9)



(foto 10)



(foto 11)

4. *Ma-sutemi-waza (Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi)*

Los movimientos en *Ma-sutemi-waza* deberían ser continuos y relativamente rápidos.

1. *Tomoe-nage*

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 60cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que da un paso con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. Respondiendo a *Uke*, *Tori* le agarra también en *Migi-shizen-tai* a la vez que da un paso con su pie derecho (Foto 2). *Tori* aprovecha esta oportunidad y empuja a *Uke* para intentar desequilibrarle directamente hacia atrás mientras da tres pasos bastante rápidos hacia delante, primero con su pie derecho, pie izquierdo y pie derecho. Tras el empuje de *Tori*, *Uke* resiste e intenta empujar a su vez a *Tori* después de haber dado tres pasos hacia atrás, primero con su pie izquierdo, pie derecho y pie izquierdo para tratar de recobrar su estabilidad (Fotos 3, 4).

Fase 2: En el momento que *Uke* empuja a *Tori*, éste mueve su pie izquierdo hacia delante colocándolo junto al lado interior del pie derecho de *Uke* y agarra la solapa delantera derecha de *Uke* introduciendo su mano izquierda por debajo de la axila de éste (Foto 5). *Tori* desequilibra a *Uke* directamente hacia delante usando sus dos manos de forma efectiva en el momento en que *Uke* mueve su pie izquierdo hacia delante y deja alineados ambos pies (Fotos 6- ①②).

Fase 3: *Tori* flexiona su rodilla derecha lo suficiente y coloca la punta de su pie derecho a la vez que se va agachando, en el abdomen de *Uke* (Foto 7). Al mismo tiempo *Tori* baja sus caderas sobre el *Tatami* cerca de su talón izquierdo, y proyecta a *Uke* sobre su cabeza estirando su rodilla derecha y tirando de ambas manos como si dibujase un arco (Fotos 8, 9, 10, 11).

Tori se incorpora y se queda de pie a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él) mientras *Uke* se queda de pie a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces *Tori* y *Uke* se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar "*Tomoe-nage*" por la izquierda de la misma manera que anteriormente.



(foto 1)

(foto 2)

(foto 3)



(foto 4)

(foto 5)

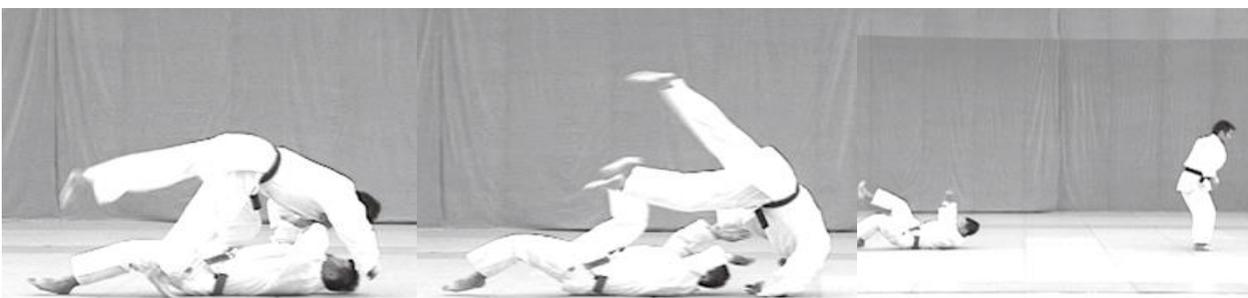
(foto 6-①)



(foto 6-②)

(foto 7)

(foto 8)



(foto 9)

(foto 10)

(foto 11)

2. Ura-nage

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 1.8m (Foto 1).

Fase 1: *Uke* eleva su puño derecho por encima de su cabeza mientras avanza un paso con su pie izquierdo (Foto 2), a continuación da un nuevo paso hacia delante con su pie derecho e intenta golpear a *Tori* en el *Tento* con su puño derecho (*Uzumaki*) frente a *Tori* (Fotos 3, 4).

Fase 2: *Tori* aprovecha esta oportunidad, da un paso profundo hacia delante con su pie izquierdo colocándolo detrás del pie derecho de *Uke* para pasar bajo la mano de *Uke* (Foto 5) y desciende sus caderas mientras el puño derecho de *Uke* golpea al aire sobre su hombro izquierdo. Al mismo tiempo coloca su mano izquierda en la espalda de *Uke* a la altura de sus caderas (sobre la parte trasera del cinturón de *Uke*) y tira para atraer las caderas de *Uke* firmemente junto a su cuerpo, *Tori* avanza un paso con su pie derecho, en un rápido movimiento, hacia el lado interior del pie derecho de *Uke* y coloca la palma de su mano derecha (con los dedos hacia arriba) sobre el abdomen de *Uke* (Fotos 6-①②③). *Tori* proyecta a *Uke* por encima de su hombro izquierdo inclinándose hacia atrás para levantar el cuerpo de *Uke* usando al mismo tiempo sus dos manos y sus caderas de forma eficiente y dejando caer su propio cuerpo hacia atrás (Fotos 7, 8, 9).

Tori se incorpora y se queda de pie al lado derecho del *Shomen* (si miramos frente a él). *Uke* se incorpora y se queda de pie a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* e intenta golpearle con su puño izquierdo de la misma manera que anteriormente cuando avanza hacia delante y se encuentra a la distancia apropiada. *Tori* ejecuta “*Ura-nage*” por el lado derecho.



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3)



(foto 4)



(foto 5)



(foto 6-①)



(foto 6-②)



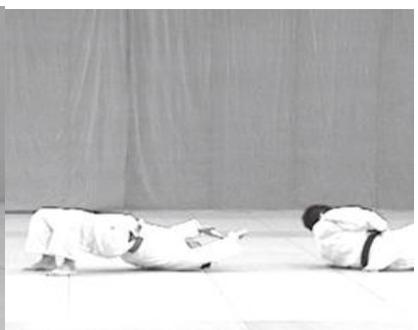
(foto 6-③)



(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)

3. Sumi-gaeshi

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 90cm (Foto 1).

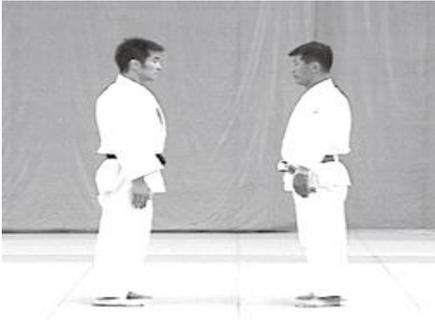
Fase 1: Al mismo tiempo que da un paso hacia delante con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-jigo-tai*. Respondiendo a *Uke*, *Tori* intenta agarrarle también en *Migi-jigo-tai* (Este agarre se hace introduciendo la mano derecha por debajo de la axila izquierda del oponente para colocar la palma de la mano en el lado izquierdo de su espalda, a la vez se coloca la mano izquierda en el lado exterior de la parte superior del brazo derecho del oponente, por encima del codo para controlarle, ambos inclinan la parte superior del cuerpo hacia delante para colocar la cabeza al lado derecho del oponente y descienden ligeramente sus caderas.) (Fotos 2- ① ②). *Tori* da un paso amplio hacia atrás con su pie derecho mientras eleva ligeramente a *Uke* con su mano derecha. Respondiendo a *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie izquierdo (Foto 3).

Fase 2: Respondiendo al intento de *Uke* de recobrar su equilibrio, *Tori* intenta elevar ligeramente el cuerpo de *Uke* usando ambas manos de forma eficiente. Respondiendo a la acción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante en diagonal hacia la derecha con su pie derecho para tratar de recobrar su estabilidad (Fotos 4, 5).

Fase 3: En el momento en que los pies de *Uke* están alineados, *Tori* desequilibra a *Uke* directamente hacia delante dando un paso con su pie izquierdo y colocándolo muy cerca de lado interior de su pie derecho. Al mismo tiempo se deja caer directamente hacia atrás y coloca el empeine de su pie derecho sobre la parte superior de la corva de la pierna izquierda de *Uke* (Fotos 6- ① ②), *Tori* proyecta a *Uke* por encima de su cabeza levantando el cuerpo de *Uke* desde abajo y usando ambas manos de forma efectiva (Fotos 7, 8, 9).

Tori se incorpora y se queda de pie al lado derecho del *Shomen* (si miramos frente a él), *Uke* se incorpora y se queda de pie a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces, ambos se agarran en *Hidari-jigo-tai* para ejecutar “*Sumi-gaeshi*” por la izquierda de la misma manera que anteriormente.

Una vez finalizada “*Sumi-gaeshi*” por la izquierda, ambos retornan a sus posiciones iniciales, giran sus cuerpos y avanzan uno frente a otro lentamente para comenzar *Yoko-sutemi-waza* .



(foto 1)



(foto 2-①)



(foto 2-②)



(foto 3)



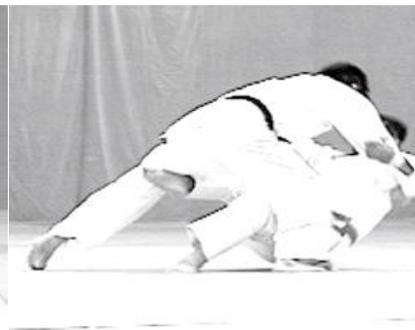
(foto 4)



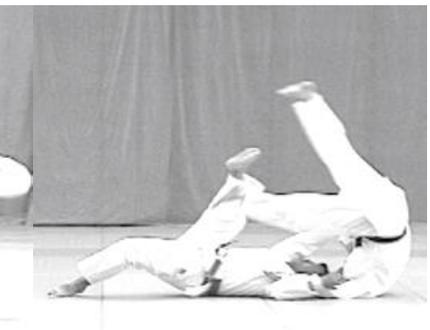
(foto 5)



(foto 6-①)



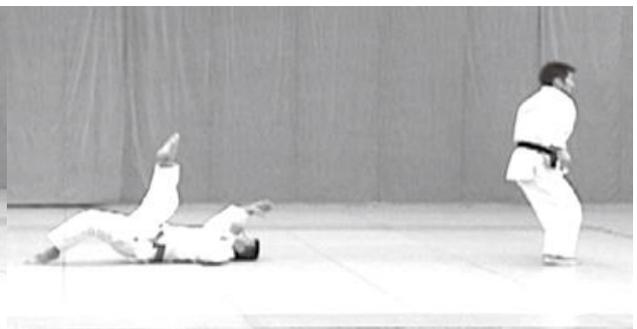
(foto 6-②)



(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)

5. *Yoko-sutemi-waza (Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza)*

1. *Yoko-gake*

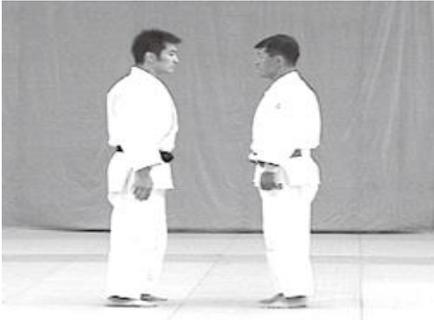
Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 60cm (Foto 1).

Fase 1: A la vez que avanza con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad, agarra a *Uke* en *Migi-shizen-tai* y tira de *Uke* para intentar desequilibrarle hacia delante mientras retrocede un paso en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo. Respondiendo a la tracción de *Tori*, *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho en *Tsugi-ashi* tratando de recobrar su estabilidad (Foto 2).

Fase 2: *Tori* da un nuevo paso hacia atrás en *Tsugi-ashi* con su pie izquierdo y desequilibra el cuerpo de *Uke* ligeramente en oblicuo mientras obliga a *Uke* a dar un paso hacia delante en *Tsugi-ashi* con su pie derecho (Foto 3).

Fase 3: *Tori* retrasa su pie izquierdo ligeramente, mueve su pie derecho muy cerca de su pie izquierdo y desequilibra a *Uke* hacia el exterior de su dedo meñique del pie derecho usando sus dos manos de forma efectiva cuando *Uke* da un paso hacia delante con su pie derecho quedando en una postura oblicua (Fotos 4-①②). *Tori* barre, como empujando, el exterior bajo el tobillo derecho de *Uke* con la planta del pie de su pie izquierdo a la vez que se deja caer sobre su costado izquierdo (Fotos 5, 6- ①②), al mismo tiempo, tira hacia arriba de su mano izquierda como dibujando un arco y se ayuda con su mano derecha para proyectar a *Uke* junto a su costado izquierdo (Fotos 7, 8, 9).

Tori se incorpora y se queda de pie al lado derecho del *Shomen* (si miramos frente a él), *Uke* se incorpora y se queda de pie a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces, ambos se agarran en *Hidari-shizen-tai* para ejecutar “*Yoko gake*” por la derecha de la misma manera que anteriormente.



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3)



(foto 4-①)



(foto 4-②)



(foto 5)



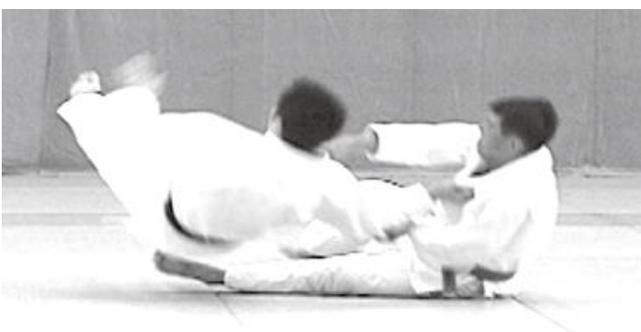
(foto 6-①)



(foto 6-②)



(foto 7)



(foto 8)



(foto 9)

2. Yoko-guruma

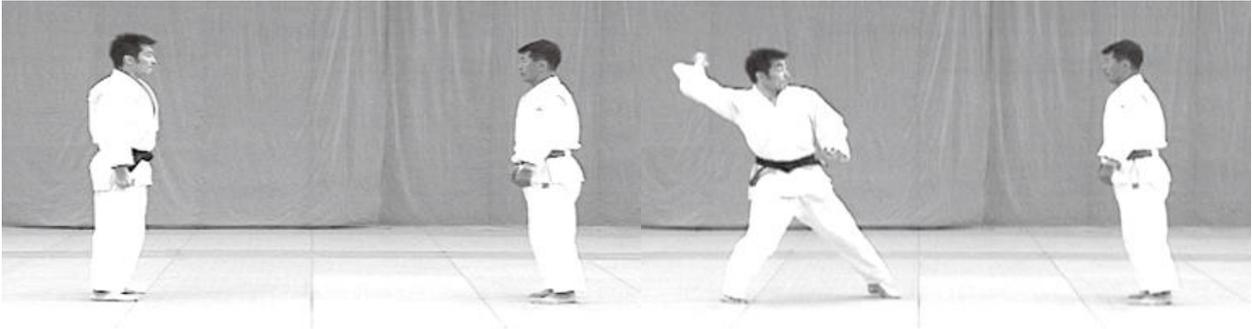
Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 1.8 m (Foto 1).

Fase 1: *Uke* eleva su puño derecho por encima de su cabeza mientras avanza un paso con su pie izquierdo (Foto 2), a continuación da un nuevo paso hacia delante con su pie derecho e intenta golpear a *Tori* en el *Tento* con su puño derecho (*Uzumaki*) frente a *Tori* (Foto 3).

Fase 2: *Tori* aprovecha esta oportunidad e intenta proyectar a *Uke* con *Ura-nage* (Fotos 4- ①②).

Fase 3: Durante esta secuencia, *Uke* de repente inclina la parte superior de su cuerpo hacia delante para intentar evitar ser proyectado (Foto 5- ①②). *Tori* aprovecha la oportunidad que le presenta la posición defensiva de *Uke*, le desequilibra hacia delante con su mano izquierda y desliza su pie derecho, como si dibujara un arco, profundamente entre las piernas de *Uke* (Foto 6). *Tori* proyecta a *Uke* por encima de su hombro izquierdo dejando caer su propio cuerpo hacia su costado izquierdo y empujando hacia arriba ligeramente con su mano derecha (Fotos 7, 8, 9).

Tori se incorpora y se queda de pie al lado derecho del *Shomen* (si miramos frente a él). *Uke* se incorpora y se queda de pie a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* e intenta golpearle con su puño izquierdo de la misma manera que anteriormente, cuando avanza hacia delante y se encuentra a la distancia apropiada. *Tori* ejecuta “*Yoko Guruma*” por la derecha.



(foto 1)

(foto 2)



(foto 3)

(foto 4-①)

(foto 4-②)



(foto 5-①)

(foto 5-②)

(foto 6)



(foto 7)

(foto 8)

(foto 9)

3. Uki-waza

Tori y *Uke* avanzan uno frente a otro hasta encontrarse a una distancia aproximada de unos 90 cm. (Foto 1).

Fase 1: Al mismo tiempo que da un paso hacia delante con su pie derecho, *Uke* intenta agarrar a *Tori* en *Migi-jigo-tai*. *Tori* aprovecha esta oportunidad y agarra también a *Uke* en *Migi-jigo-tai* a la vez que da un paso hacia delante con su pie derecho (Foto 2). *Tori* da un amplio paso hacia atrás con su pie derecho levantando ligeramente a *Uke* con su mano derecha. Respondiendo a *Tori*, *Uke* avanza un paso con su pie izquierdo (Foto 3).

Fase 2: Respondiendo al intento de *Uke* de recobrar su equilibrio, *Tori* intenta levantar a *Uke* levemente hacia arriba usando ambas manos de forma efectiva. Respondiendo a *Tori*, *Uke* avanza su pie derecho en diagonal hacia delante para tratar de recobrar de nuevo su estabilidad (Foto 4).

Fase 3: Durante esta secuencia del movimiento, *Tori* estira su pierna izquierda mientras desequilibra a *Uke* hacia delante en dirección diagonal derecha usando ambas manos de forma eficiente (Foto 5) y proyecta a *Uke* hacia su hombro izquierdo moviendo su pierna izquierda en diagonal hacia su izquierda tras él y dejándose caer sobre su costado izquierdo (Fotos 6- ①②, 7, 8, 9, 10).

Tori se incorpora y se queda de pie a la derecha del *Shomen* (si miramos frente a él) y *Uke* se incorpora y se queda a la izquierda del *Shomen* (si miramos frente a él) de cara a *Tori* y a la distancia adecuada. Entonces, ambos se agarran en *Hidari-jigo-tai* para ejecutar “*Uki-waza*” por la derecha de la misma manera que anteriormente.



(foto 1)



(foto 2)



(foto 3)



(foto 4)



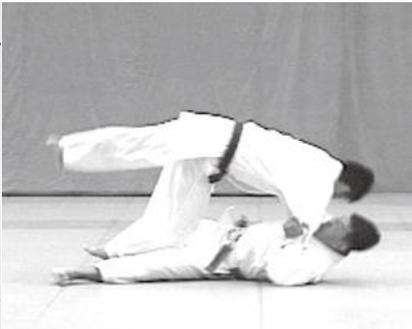
(foto 5)



(foto 6-①)



(foto 6-②)



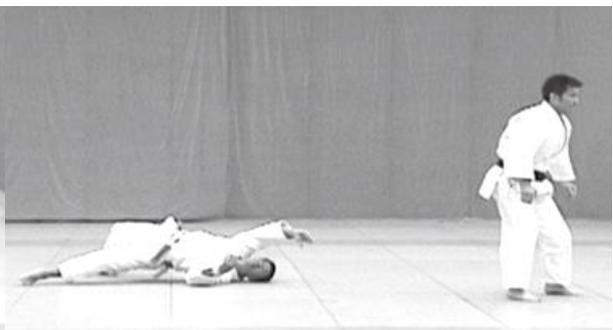
(foto 7)



(foto 8)



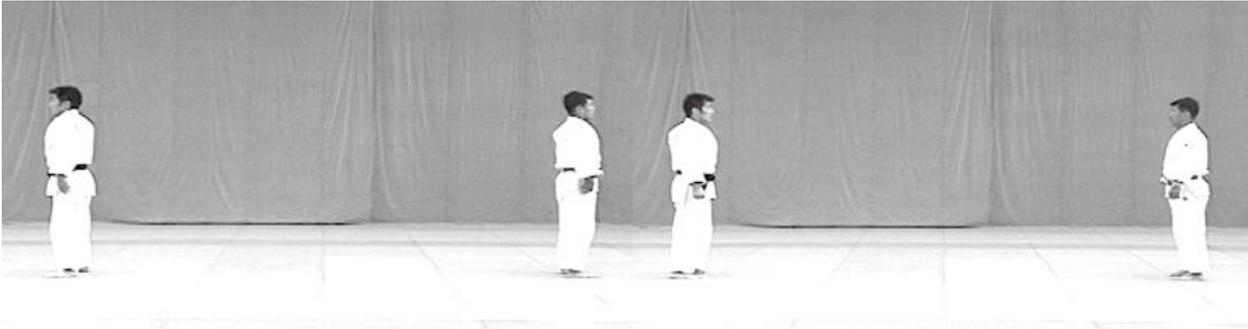
(foto 9)



(foto 10)

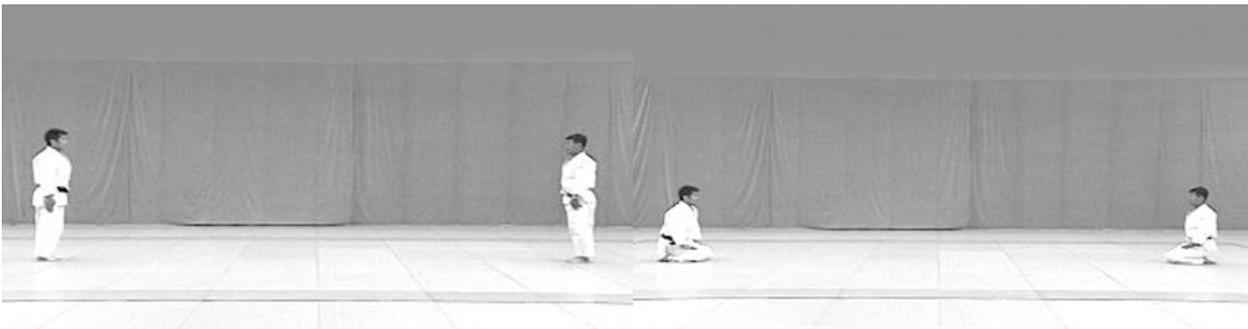
CEREMONIA DE CLAUSURA

Una vez que “*Uki-waza*” por la derecha ha finalizado, ambos retornan a sus posiciones iniciales (Foto 1), se giran uno frente a otro y adoptan la postura *Shizen-hontai* (Foto 2). Dan un paso hacia atrás para quedarse en la posición de saludo [a una distancia aproximada de unos 5.5m] (Foto 3), entonces realizan el saludo de rodillas (Fotos 4, 5), se incorporan a la vez, se giran de cara al *Shomen* para hacer el saludo de pie simultáneamente (Foto 6) y dan por finalizado el *Nage-no-Kata* marchándose del área.



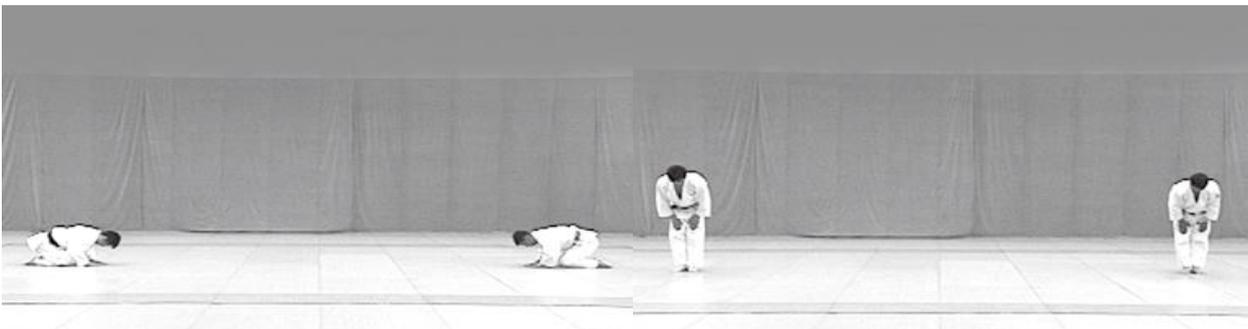
(foto 1)

(foto 2)



(foto 3)

(foto 4)



(foto 5)

(foto 6)

Las fotos : *Tori* – Mikihiro Mukai, 6 ° DAN

Uke – Chikara Kariya, 5° DAN (en el momento de tomar las fotos)

