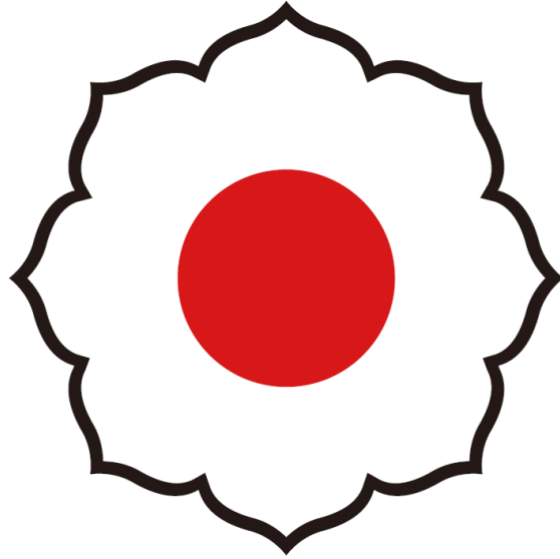


# 講道館



講道館形教本  
Libro de texto de  
**KATA** Kodokan

## 講道館護身術 Kodokan Goshin-jutsu

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

Traducción oficial del original japonés

Copyright © 2014 Instituto Judo *Kodokan*. Todos los derechos reservados.



# *Kodokan Goshin-jutsu*

## Introducción

*Kodokan Goshin-jutsu* es un *Kata* que demuestra los principios y técnicas de defensa personal aplicables en la sociedad moderna.

Varios años después de que el *Shihan* Jigoro Kano creara el Judo *Kodokan*, creó el *Kime-no-Kata* para el combate real. Sin embargo, debido a los grandes cambios en los estilos de vida, se solicitó el establecimiento de un *Kata* de defensa personal adaptado a los tiempos y, en consecuencia, se creó el *Kodokan Goshin-jutsu* en enero de 1956 haciendo referencia a las técnicas de varias artes.

Estas técnicas permiten defenderse con las manos desnudas contra atacantes armados o desarmados, y encarnan el concepto de cooperación mutua del Judo, que dice «controlar un arma con un mínimo de lesiones».

Estas técnicas se dividen en una «sección sin armas» y una «sección con armas». La «sección sin armas» consta de doce técnicas en total, siete «con agarre» y cinco «con ataque a distancia», mientras que la «sección con armas» consta de nueve técnicas en total, tres técnicas en cada grupo, «contra la daga», «contra el bastón» y «contra la pistola».

Esta *Kata* tiene una naturaleza excepcional y completa de las artes marciales basada en el hecho de que *Tori* controla el ataque de *Uke* en todas las técnicas mientras ambos se acercan.



## *Kodokan Goshin-jutsu*: Nombre de las técnicas

### ▼ Sección sin armas

#### 1. Con agarre

- (1) *Ryote-dori*
- (2) *Hidari-eri-dori*
- (3) *Migi-eri-dori*
- (4) *Kataude-dori*
- (5) *Ushiro-eri-dori*
- (6) *Ushiro-jime*
- (7) *Kakae-dori*

#### 2. Con ataque a distancia

- (1) *Naname-uchi*
- (2) *Ago-tsuki*
- (3) *Ganmen-tsuki*
- (4) *Mae-geri*
- (5) *Yoko-geri*

### ▼ Sección con armas

#### 1. Contra la daga

- (1) *Tsukkake*
- (2) *Choku-tsuki*
- (3) *Naname-tsuki*

#### 2. Contra el bastón

- (1) *Furi-age*
- (2) *Furi-oroshi*
- (3) *Morote-tsuki*

#### 3. Contra la pistola

- (1) *Shomen-zuke*
- (2) *Koshi-gamae*
- (3) *Haimen-zuke*

# Índice

Creado el 1 de enero de 1956  
Anotada el 15 de julio de 1987  
Modificada el 1 de diciembre de 1992  
Modificada el 20 de julio de 2004

## *Kodokan Goshin-jutsu*

Introducción .....	1
Nombre de las técnicas .....	3
Índice .....	4

## Parte 1: Formalidades y procedimiento con las armas.

1. Formalidades.....	6
(1) Ceremonia de apertura.....	6
(2) Ceremonia de clausura.....	6
2. Puntos importantes del manejo de las armas en las ceremonias de apertura y clausura.....	8
3. Puntos importantes del manejo de las armas entre las secciones de técnicas con armas .....	8
4. Desplazamiento de <i>Uke</i> de la «sección sin armas» a la «sección con armas».....	8

## Parte 2: Sección sin armas.

1. Con agarre.	
(1) <i>Ryote-dori</i> .....	10
(2) <i>Hidari-eri-dori</i> .....	12
(3) <i>Migi-eri-dori</i> .....	14
(4) <i>Kataude-dori</i> .....	16
(5) <i>Ushiro-eri-dori</i> .....	18
(6) <i>Ushiro-jime</i> .....	20
(7) <i>Kakae-dori</i> .....	22

2. Ataque a distancia.	
(1) <i>Naname-uchi</i> .....	24
(2) <i>Ago-tsuki</i> .....	26
(3) <i>Ganmen-tsuki</i> .....	28
(4) <i>Mae-geri</i> .....	30
(5) <i>Yoko-geri</i> .....	32

### Parte 3: Sección con armas.

1. Contra la daga.	
(1) <i>Tsukkake</i> .....	34
(2) <i>Choku-tsuki</i> .....	36
(3) <i>Naname-tsuki</i> .....	38
2. Contra el bastón.	
(1) <i>Furi-age</i> .....	40
(2) <i>Furi-oroshi</i> .....	42
(3) <i>Morote-tsuki</i> .....	44
3. Contra la pistola.	
(1) <i>Shomen-zuke</i> .....	46
(2) <i>Koshi-gamae</i> .....	48
(3) <i>Haimen-zuke</i> .....	50

Glosario de términos de la <i>Kodokan Goshin-Jutsu</i> .....	52
--	----

Puntos vitales del cuerpo humano (ilustración) .....	56
--	----

\* Los números de la derecha son la referencia del glosario de términos de la *Kodokan Goshin-Jutsu*.

# Parte 1: Formalidades y procedimiento con las armas

## 1. Formalidades

### (1) Ceremonia de apertura

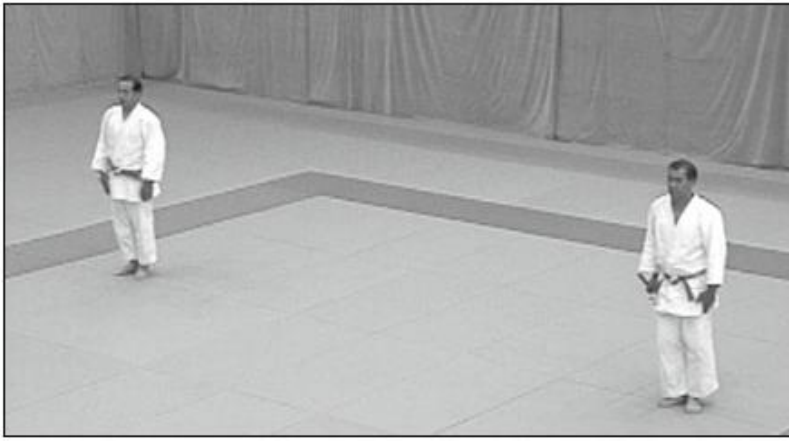
*Uke* guarda la pistola en el interior de su chaqueta. Sostiene el bastón (de aproximadamente 1 m de largo y unos 2,5 cm de diámetro) en la mano derecha, con la daga por dentro (el filo de la hoja hacia arriba); ambas armas apuntando hacia atrás y hacia abajo (foto 1).

*Tori* y *Uke*, están uno frente al otro, a una distancia de unos 5,5 m (unos 3 *ken*). *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, (foto 2). Ambos se giran hacia el *Shomen* para realizar el saludo de pie (*Ritsu rei*) (fotos 3, 6), luego se giran el uno hacia el otro y hacen el saludo de pie entre ellos (fotos 4, 5, 6).

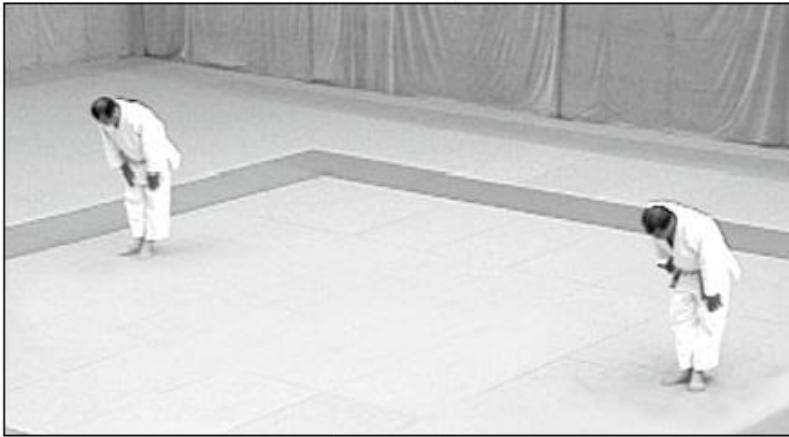
### (2) Ceremonia de clausura

*Uke* sostiene las armas de la misma forma que en la ceremonia de apertura. *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro y realizan el saludo de pie, seguidamente, se giran hacia *Shomen* y de nuevo realizan el saludo de pie (*Ritsu rei*).





(Photo 2)



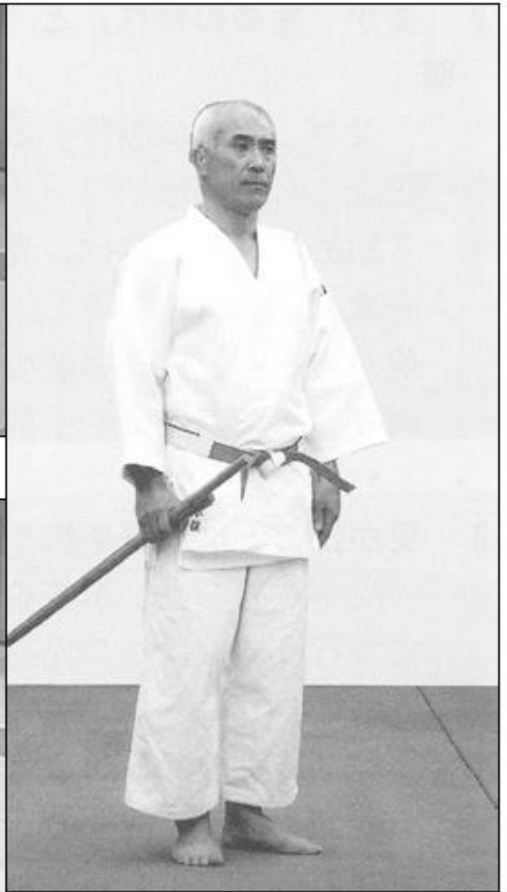
(Photo 3)



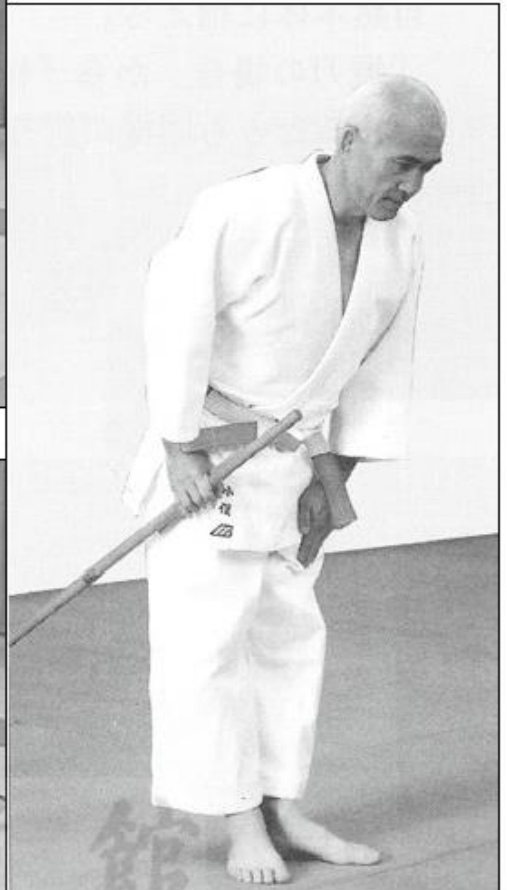
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 1)



(Photo 6)



講道館  
KODOKAN

## 2. Puntos importantes en el manejo de las armas, en las ceremonias de apertura y clausura

*Uke* se coloca en *Seiza* para manejar las armas durante las ceremonias de apertura y clausura.

Tras saludarse de pie durante la ceremonia de apertura, *Uke* mueve ligeramente el pie derecho hacia atrás para girarse hacia la izquierda (fotos 1 y 2) y avanza unos 3 metros para colocarse en *Seiza* (fotos 3 y 4). *Uke*, desde su costado, coloca el bastón frente a él, luego la daga entre el bastón y sus rodillas (con el filo de la hoja hacia él y apuntando a la izquierda), y la pistola por delante del bastón (con la empuñadura hacia él y el cañón apuntando a la izquierda), (fotos 5-①②).

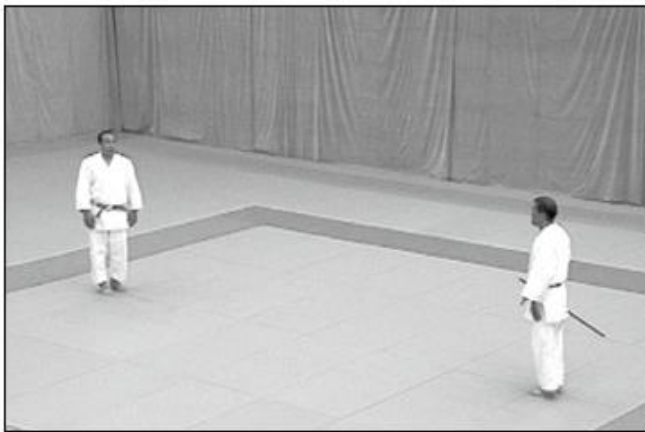
## 3. Puntos importantes del manejo de las armas entre las técnicas

*Uke* recoge la daga, el bastón y la pistola del tatami entre cada sección de técnicas con armas, mientras arrodilla la pierna izquierda y mantiene la derecha levantada. Recoge el palo, con la punta hacia adelante y abajo (fotos 6, 7, 8).

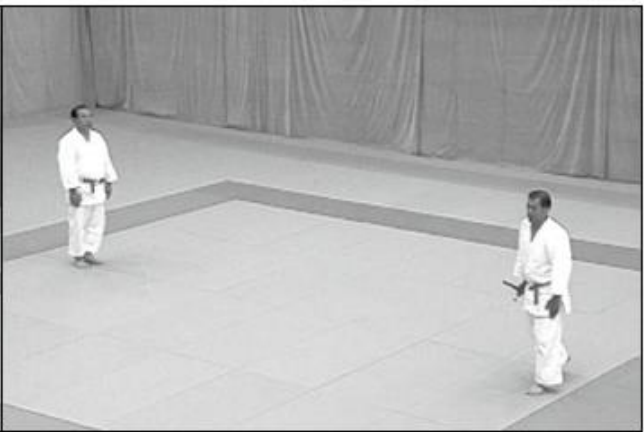
## 4. Desplazamiento de *Uke* de la «sección sin armas» a la «sección con armas»

Cuando termina «*Yoko-geri*» en la «Sección sin armas», *Uke* se coloca frente a *Tori* en *Shizen-hontai*, da un pequeño paso con el pie derecho hacia atrás, luego con el izquierdo y se gira hacia su izquierda para ir a coger la daga. Luego, introduce la daga en su chaqueta (filo hacia arriba) y se levanta. De nuevo, *Uke*, da un pequeño paso con el pie derecho hacia atrás, se gira a la derecha y vuelve a colocarse frente a *Tori* en *Shizen-hontai*.

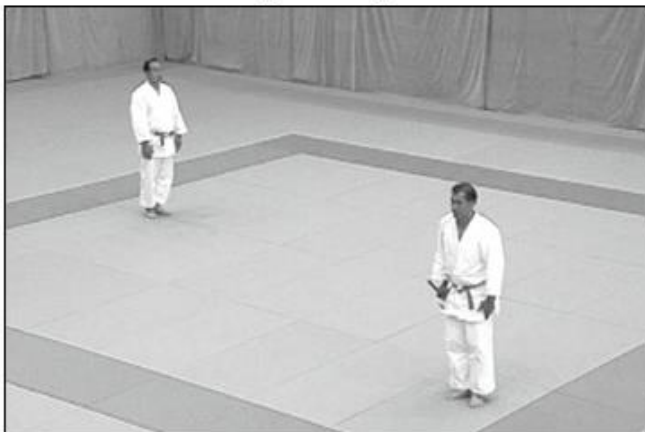
*Uke* sigue el mismo procedimiento cuando cambia de arma, de la «daga al bastón» y del «bastón a la pistola».



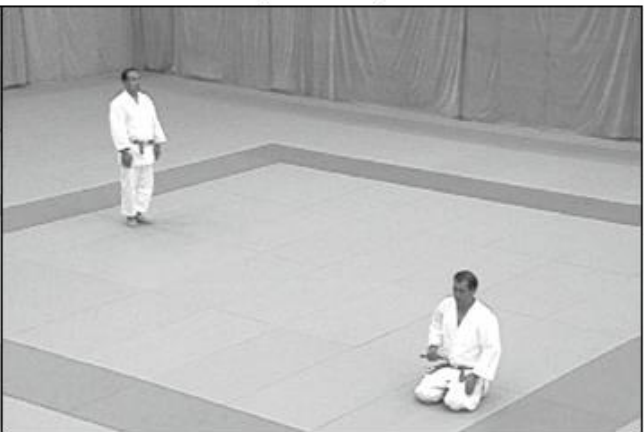
(Photo 1)



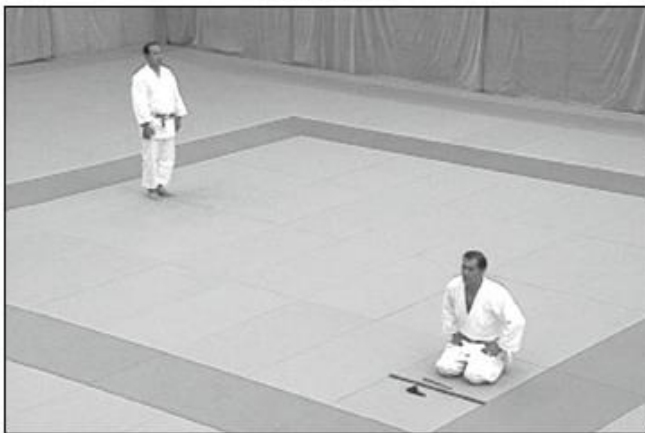
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



## Parte 2: Sección sin armas

### 1. Con agarre

#### (1) *Ryote-dori*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha. Ambos están en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

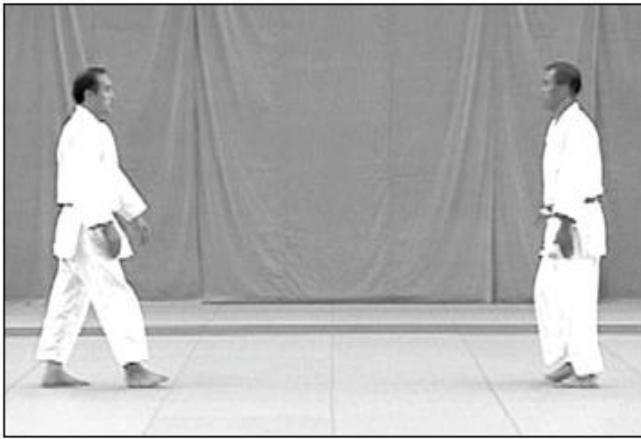
Cuando *Uke* está a la distancia adecuada, da un paso adelante con el pie izquierdo y, con un *Kiai*, intenta dar un rodillazo a *Tori* en los testículos (*Kokan*<sup>12</sup>) con la rodilla derecha (*Hiza-gashira*<sup>1</sup>) mientras agarra simultáneamente las dos muñecas de *Tori* con ambas manos (fotos 2-①②).

*Tori* estira inmediatamente los dedos de ambas manos y mueve su pie izquierdo diagonalmente hacia atrás y hacia su izquierda, mientras dobla su brazo derecho bruscamente hacia adentro para liberarse del agarre de la mano izquierda de *Uke*. *Tori* saca el codo utilizando el principio de palanca (fotos 3 - ①②) y, empujando hacia fuera, golpea con su mano derecha *Te-gatana*<sup>2</sup> y con *Kiai*, la sien derecha de *Uke* (*Kasumi*<sup>13</sup>) para romper la concentración de *Uke* (foto 4). Luego *Tori* controla la muñeca derecha de *Uke* con su mano derecha en *Kote-hineri*<sup>20</sup> y lo agarra con su mano izquierda con los cuatro dedos por encima (fotos 5-①②). *Tori* mueve su pie derecho hacia atrás y gira hacia su derecha (Foto 6), sujeta el brazo derecho de *Uke* bajo su brazo izquierdo para controlar la muñeca derecha de *Uke* (fotos 7-①②).

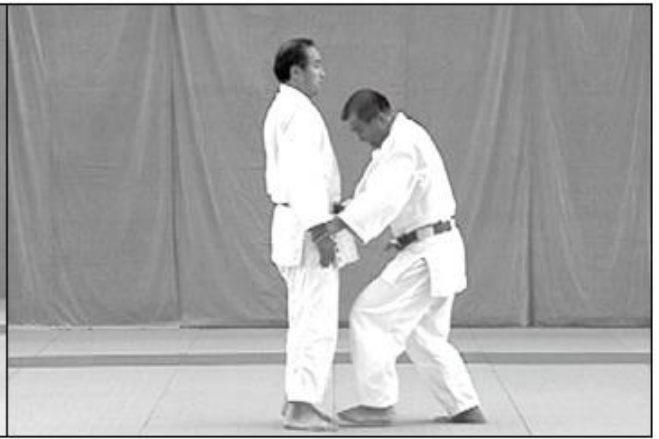
Cuando la técnica es efectiva, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando el cuerpo de *Tori* o su propio cuerpo, dos veces con su mano izquierda.

#### < Puntos Importantes >

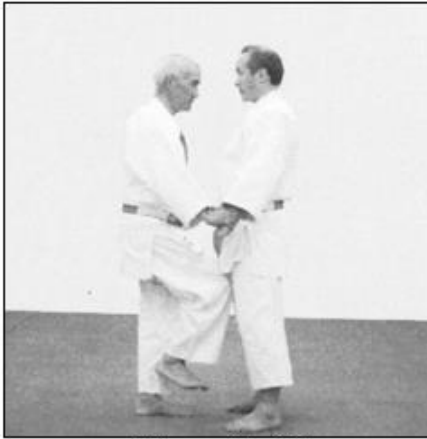
- a. Al dar un rodillazo a *Tori* en los testículos, *Uke* agarra firmemente las muñecas de *Tori* sin inclinarse ni modificar la postura.
- b. Al controlar la muñeca derecha de *Uke*, *Tori* controla también el brazo derecho de *Uke* con el brazo izquierdo, tal y como se muestra en la (foto 7- ②).



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



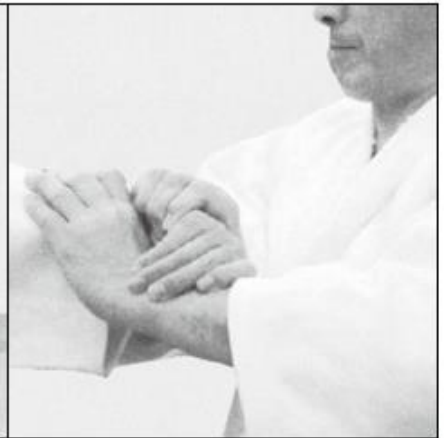
(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



## (2) *Hidari-eri-dori*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se sitúa a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda. Ambos están en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

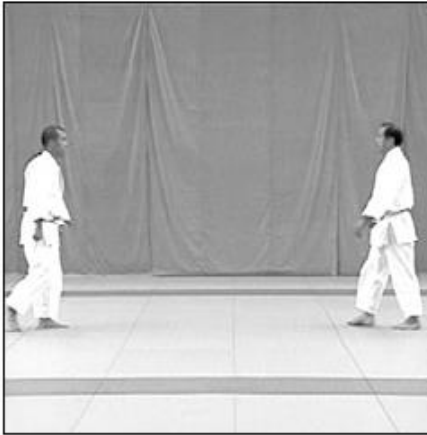
Ambos se encuentran en el centro, entonces, *Uke* agarrando la solapa izquierda de *Tori* con su mano derecha, da un paso hacia adelante con su pie derecho e intenta derribar a *Tori* empujándolo (foto 2).

*Tori*, con su mano izquierda, abre su solapa izquierda hacia afuera, mientras da un paso hacia atrás con el pie izquierdo en diagonal y a la izquierda (foto 3). *Tori*, mientras realiza un *Kiai*, lanza simultáneamente un golpe a la altura de los ojos de *Uke* (*Me-tsubushi*<sup>21</sup>) con el dorso de su mano derecha (fotos 4-①②). Después, controla inmediatamente la muñeca derecha de *Uke*, con la mano derecha en *Kote-hineri*<sup>20</sup> (fotos 5-①②), y el codo derecho con su mano izquierda en forma de V (*Yahazu*<sup>10</sup>) con el pulgar y cuatro dedos hacia arriba (foto 6). *Tori* retrocede diagonalmente, con el pie derecho y gira hacia la derecha (fotos 7-①②), mientras proyecta a *Uke* sobre el tatami boca abajo. *Tori* coloca su rodilla izquierda sobre el costado derecho de la espalda de *Uke*. Seguidamente, tira del brazo derecho de *Uke* hacia su cabeza para controlar la articulación del codo derecho con *Udehishigi-te-gatame*<sup>22</sup> (fotos 8-①②).

Cuando la técnica es efectiva, *Uke* realiza «*Mairi*» golpeando dos veces en el tatami con la mano izquierda.

### < Puntos importantes >

- a. Cuando golpea en los ojos (*Me-tsubushi*<sup>21</sup>) con el dorso de la mano derecha, *Tori* no cierra la mano, sino que la abre y extiende los dedos (fotos 4-①②).
- b. Al controlar la muñeca derecha de *Uke* con *Kote-hineri*<sup>20</sup>, *Tori* mantiene la mano derecha de *Uke* agarrando su solapa izquierda (fotos 5-①②).



(Photo 1)



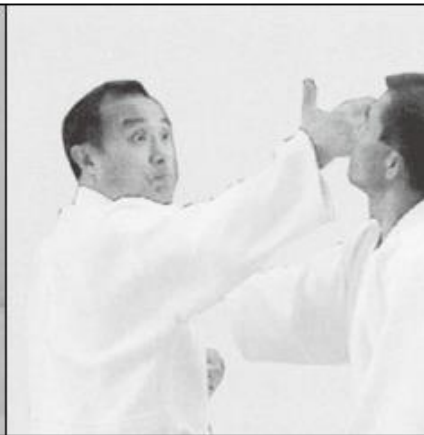
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



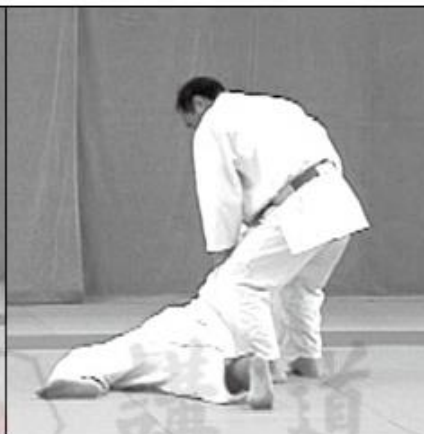
(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

### (3) *Migi-eri-dori*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha. Ambos están en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

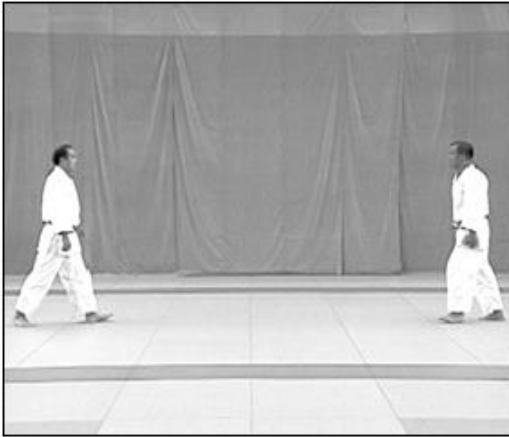
Ambos se encuentran en el centro, en ese momento, *Uke* agarra la solapa derecha de *Tori* con la mano derecha, los cuatro dedos por dentro (fotos 2-①②) y, mientras atrasa su pie izquierdo, intenta derribar a *Tori* tirando de él (foto 3).

*Tori*, aprovechando esa acción, adelanta su pie derecho y golpea con el puño derecho a *Uke* en la barbilla (*Shita-ago*<sup>14</sup>) de abajo hacia arriba, realizando un *Kiai*, (foto 4). *Tori* controla la muñeca derecha de *Uke* con su mano izquierda con *Kote-gaeshi*<sup>23</sup> (fotos 5-①②). Después coloca su mano derecha sobre la muñeca derecha de *Uke*, para controlarla contra su pecho (fotos 6- ①②) y, girando hacia la izquierda sobre su pie derecho, lanza a *Uke* hacia adelante, controlando su muñeca (fotos 7, 8, 9).

< Puntos importantes >

- a. Cuando controla la muñeca derecha de *Uke* en *Kote-gaeshi*<sup>23</sup>, *Tori* mantiene la mano derecha de *Uke* en su solapa.
- b. Al lanzar a *Uke* con *Kote-gaeshi*<sup>23</sup> mientras le controla la muñeca, *Tori* no debe poner su rodilla derecha sobre el codo derecho de *Uke* ni hacer ningún movimiento similar.





(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3)



(Photo 4)



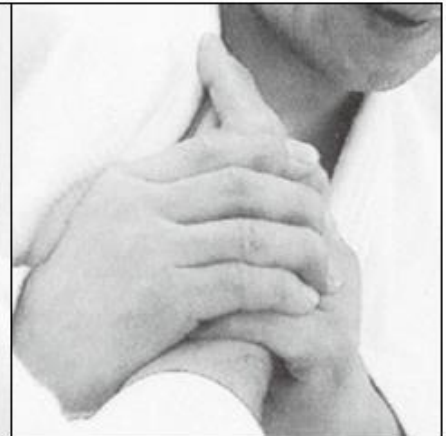
(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

#### (4) *Kataude-dori*

*Tori* se sitúa a la derecha del *Shomen* y *Uke* se coloca por detrás en diagonal, a la derecha de *Tori*. Ambos están en *Shizen-hontai* (foto 1).

*Uke* da un paso hacia adelante con su pie izquierdo y agarra la muñeca derecha de *Tori* con su mano derecha, mientras que con la izquierda lo agarra por el codo (foto 2). *Uke* agarra con ambas manos, para controlar el codo *Tori*. Seguidamente, *Uke*, da un paso con su pie izquierdo y empuja a *Tori* en diagonal hacia la izquierda, luego da dos pasos más, primero con el pie derecho y después con el izquierdo (fotos 3-①②③).

Adaptándose a *Uke*, *Tori* adelanta el pie izquierdo, luego el derecho y después el izquierdo girándose hacia su derecha, manteniendo el equilibrio. *Tori* realiza un *Kiai* y golpea el interior de la rodilla izquierda de *Uke*, con el borde exterior de su pie derecho (*Sokuto*<sup>4</sup>) y lo apoya (fotos 4-①②). A continuación, *Tori*, da un paso adelante con su pie izquierdo y cambia el agarre de su mano derecha para sujetar, por debajo, la muñeca derecha de *Uke* (fotos 5-①②) seguidamente, da un paso hacia atrás con el pie derecho y gira hacia su derecha para controlar la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-waki-gatame*<sup>24</sup> (foto 6).

Cuando la técnica es efectiva, *Uke* realiza «*Mairi*» golpeando dos veces, con su mano izquierda, sobre *Tori* o sobre su propio cuerpo.

< Puntos importantes >

a. Después de golpear el interior de la rodilla izquierda de *Uke* con su pie derecho, *Tori* coloca su pie izquierdo por delante del pie derecho.

b. *Tori*, sujeta la muñeca derecha de *Uke* con su mano derecha, por debajo, en forma de “V” (*Yahazu*<sup>10</sup>) (pulgar por dentro) (foto 5-②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)

KODOKAN

## (5) *Ushiro-eri-dori*

*Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* por detrás de *Tori*. Ambos están en *Shizen-hontai* (foto 1). *Tori* camina unos pasos hacia adelante, empezando con el pie izquierdo, y *Uke* le sigue.

Cuando está a la distancia adecuada, *Uke*, con su mano derecha, agarra por la parte posterior de la solapa a *Tori*, luego da un paso hacia atrás con el pie izquierdo e intenta tirar a *Tori* (fotos 2, 3).

Aprovechando la acción de *Uke*, *Tori* da un paso atrás con el pie izquierdo girando hacia la izquierda sobre su talón izquierdo. Al mismo tiempo que realiza este giro, se protege la cara con el brazo izquierdo (fotos 4-①②). *Tori*, realizando un *Kiai*, golpea a *Uke*, con el puño derecho (dorso de la mano hacia arriba), en el plexo solar, (*Suigetsu*<sup>15</sup>) (fotos 5-①②③). *Tori* controla la muñeca derecha de *Uke* sujetándola con el hombro izquierdo y el lado izquierdo de su cuello (foto 6) e inmediatamente controla la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-ude-gatame*<sup>25</sup> (fotos 7-①②③).

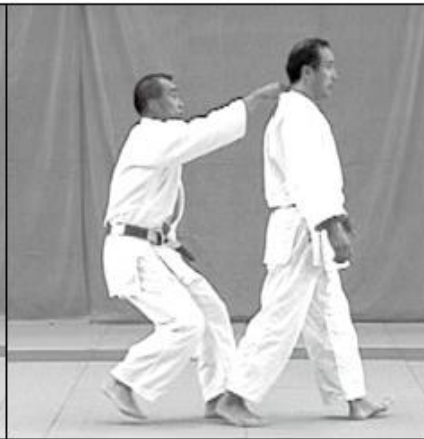
Cuando la técnica es efectiva, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando dos veces con su mano izquierda, sobre *Tori* o sobre su propio cuerpo.

< Puntos importantes >

- a. Aprovechando la acción de *Uke*, *Tori* gira y retrocede un paso con el pie izquierdo, bajando ligeramente su centro de gravedad para mantener el equilibrio (fotos 4-①②).
- b. Cuando controla el codo derecho de *Uke* con ambas manos, *Tori* coloca su mano derecha sobre su mano izquierda (foto 7- ③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



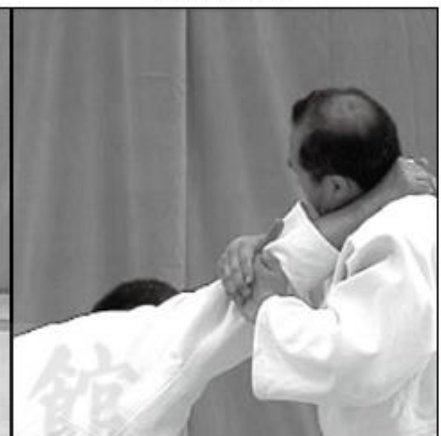
(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

## (6) *Ushiro-jime*

*Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* detrás de *Tori*. Ambos están en *Shizen-hontai* (foto 1). *Tori* camina unos pasos hacia adelante, empezando con el pie izquierdo, y *Uke* le sigue (foto 2).

Cuando está a la distancia adecuada, *Uke* pasa su mano derecha por encima del hombro de *Tori* e intenta estrangularle con *Hadaka-jime*<sup>26</sup> (foto 3).

En ese momento, *Tori* baja la barbilla y adelanta el pie derecho, mientras agarra con ambas manos en el antebrazo derecho de *Uke* para tirar de él hacia abajo (fotos 4-①②) y agachándose ligeramente gira hacia su izquierda (foto 5). *Tori* controla el brazo derecho de *Uke* con su hombro derecho, luego mueve su pie izquierdo hacia atrás y pasa la cabeza por debajo de la axila derecha de *Uke* (foto 6) mientras agarra la muñeca derecha de *Uke* por debajo con su mano izquierda con los cuatro dedos y el pulgar apuntando hacia él (fotos 7 - ①②③). Con su mano derecha (cuatro dedos por encima), presiona el codo derecho de *Uke* (foto 8). *Tori* vuelve a retroceder con su pie izquierdo y tira a *Uke* boca abajo sobre el tatami tirando de él, finalmente, controla la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-te-gatame*<sup>22</sup> (foto 9).

Cuando la técnica es efectiva, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando dos veces sobre el tatami con su mano izquierda.

### < Puntos importantes >

a. *Tori*, al pasar la cabeza por debajo de la axila derecha de *Uke*, controla el brazo derecho de *Uke* con su hombro derecho mientras agarra la muñeca derecha de *Uke* por debajo con su mano izquierda, los cuatro dedos y el pulgar apuntando hacia él (fotos 7-①②③).

b. *Tori*, al controlar la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-te-gatame*<sup>22</sup>, lo presiona mientras tira y levanta el brazo derecho de *Uke* hacia la cabeza de *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



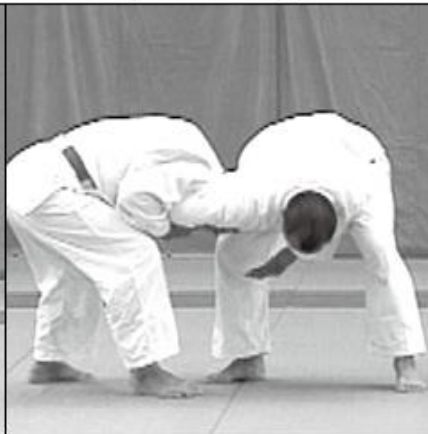
(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)



## (7) *Kakae-dori*

*Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* detrás de *Tori*. Ambos están en *Shizen-hontai* (foto 1). *Tori* da unos pasos hacia adelante, comenzando con el pie izquierdo, y *Uke* le sigue (foto 2).

Cuando está a la distancia adecuada, *Uke* da un paso adelante con el pie derecho y abraza a *Tori* (por encima de los brazos), a la altura de la cadera (foto 3).

En ese momento, *Tori* golpea a *Uke* en el empeine del pie derecho con su talón derecho (fotos 4, 5), inmediatamente dobla sus piernas y se agacha un poco, abriendo los brazos para romper la sujeción de *Uke*. *Tori* gira a su derecha, da un paso adelante con su pie izquierdo y agarra la muñeca derecha de *Uke* con la mano izquierda por encima, mientras coloca su antebrazo derecho contra el codo de *Uke* desde abajo (foto 6). *Tori*, manteniendo el control con ambas manos, da otro paso adelante con su pie izquierdo (fotos 7- ①②), después, a la vez que gira hacia la derecha, da un gran paso hacia atrás con su pie derecho para tomar impulso y lanzar a *Uke* por detrás de él, levantando ligeramente la articulación del codo derecho de *Uke* (fotos 8, 9, 10, 11).

### < Puntos Importantes >

Después de ser lanzado, *Uke* permanece unos instantes sobre el tatami y se levanta, sin realizar la postura *Kyoshi*<sup>11</sup>, luego se coloca en posición para la siguiente técnica, mirando a *Tori*.





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

# 1. Con ataque a distancia

## (1) *Naname-uchi*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha. Ambos se colocan en *Shizen-hontai* y luego se acercan el uno al otro (foto 1).

Cuando se encuentran a la distancia adecuada, *Uke* avanza con su pie derecho mientras levanta el brazo derecho y, con *Kiai*, intenta golpear a *Tori* en la sien izquierda (*Kasumi*<sup>13</sup>) con la parte inferior de su puño (*Uzumaki*<sup>8</sup>), (fotos 2-①②).

*Tori* da un paso hacia atrás con su pie derecho y gira hacia la derecha para esquivar el ataque de *Uke*, barriendo con su mano izquierda el brazo derecho de *Uke*, con los cuatro dedos por encima, pasando diagonalmente hacia abajo y de izquierda a derecha (foto 3). Inmediatamente, *Tori*, emitiendo un *Kiai*, golpea con su puño derecho a *Uke* en la barbilla, desde abajo y con el dorso de la mano mirando hacia *Uke* (fotos 4-①②). A continuación, coloca su mano derecha en forma de V (*Yahazu*<sup>10</sup>) en la parte delantera del cuello de *Uke* (*Zen-keibu*<sup>17</sup>) (fotos 5-①②), *Tori* cambia el control de su mano izquierda para sujetar el brazo derecho de *Uke* (foto 6) y lo lanza con *O-soto-otoshi*<sup>27</sup> por la derecha (fotos 7, 8, 9).

< Puntos importantes >

a. *Uke* y *Tori* no deben iniciar la acción de ataque o defensa hasta haber alcanzado la distancia adecuada.

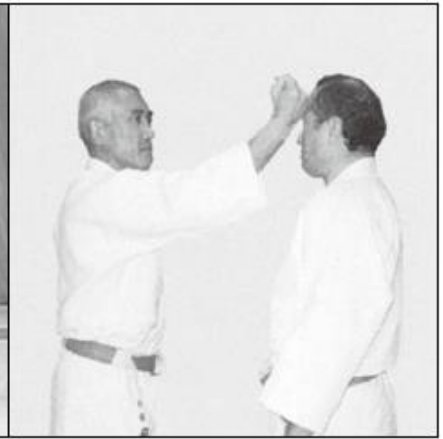
b. *Tori*, al cambiar su agarre para sujetar el brazo derecho de *Uke* con su mano izquierda, lo hace para sujetar la manga derecha de *Uke* cerca del codo, por fuera, mientras empuja el brazo derecho de *Uke* hacia adentro (foto 6).



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



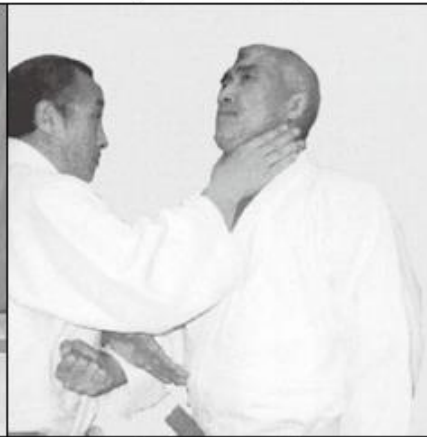
(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



## (2) *Ago-tsuki*

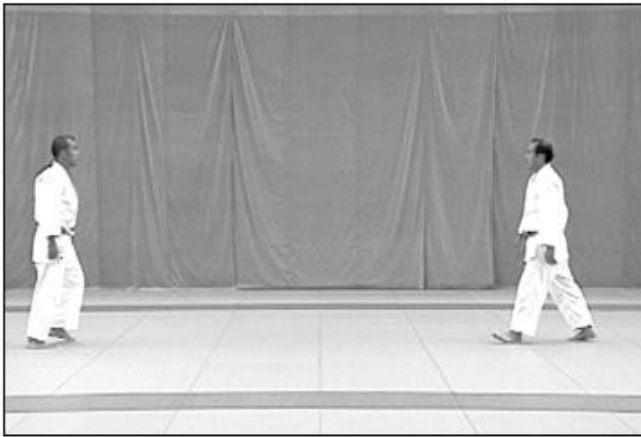
*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda. Ambos están en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

Cuando están a la distancia adecuada, *Uke* da un paso adelante con el pie derecho y, con un *Kiai*, intenta golpear a *Tori* en la barbilla con el puño derecho, el dorso de la mano hacia *Tori* (*Shita-ago*<sup>14</sup>) (foto 2).

*Tori* atrasa ligeramente su pie izquierdo y pasa su brazo derecho por delante del antebrazo derecho de *Uke* para defender el ataque, e inmediatamente lo agarra por la muñeca, con su mano derecha (con el pulgar hacia abajo) (fotos 3-①②), para levantar y torcer el brazo derecho de *Uke* (fotos 4, 5). *Tori* agarra el codo derecho de *Uke* con su mano izquierda (con el pulgar hacia abajo), empuja hacia arriba y hacia la cara de *Uke* (fotos 6-①②③). *Tori* lanza a *Uke* hacia adelante, en diagonal a su izquierda, controlando el brazo, mientras extiende su brazo izquierdo y da un paso amplio con su pie izquierdo por delante del pie izquierdo de *Uke* (fotos 7, 8).

### < Puntos Importantes >

Después de ser lanzado, *Uke* permanece unos instantes sobre el tatami, se levanta, sin realizar la postura *Kyoshi*<sup>11</sup>, y se coloca mirando a *Tori*, preparado para la siguiente técnica.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



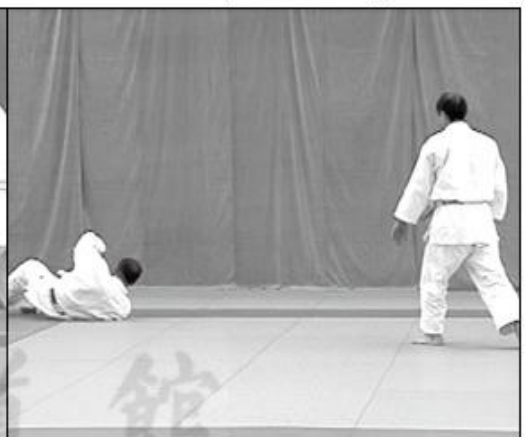
(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



### (3) *Ganmen-tsuki*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda de *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos en *Shizen-hontai*, luego caminan hacia el centro (foto 1).

Cuando están a la distancia oportuna, *Uke* da un paso adelante con el pie izquierdo y, con un *Kiai*, intenta golpear a *Tori* en la cara con el puño izquierdo, con el dorso hacia arriba (fotos 2, 3).

*Tori* esquiva el golpe de *Uke* dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia su derecha y, realizando un *Kiai*, golpea con su puño derecho (dorso hacia arriba), a *Uke* en el costado izquierdo (*Waki-bara*<sup>18</sup>) (fotos 4-①②). Inmediatamente, *Tori* da un paso más en la misma dirección y se coloca justo detrás de *Uke* en *Tsugi-ashi*, primero con el pie derecho y luego con el izquierdo; entonces, pasa su antebrazo derecho por encima del hombro derecho de *Uke* y por delante de su cuello (fotos 5-①②), a continuación, *Tori* se agarra las manos, retrocede en *Tsugi-ashi*, primero con el pie izquierdo y luego con el derecho, y estrangula a *Uke* con *Hadaka-jime*<sup>26</sup> (fotos 6-①②).

*Uke* agarra con ambas manos el antebrazo derecho de *Tori* e intenta tirar de él hacia abajo, al no conseguirlo, hace la señal de «*Mairi*» golpeando dos veces el tatami con el pie porque no puede liberarse.

Después de que *Uke* haga la señal de «*Mairi*», *Tori* suelta la estrangulación y se mueve hacia la izquierda (fotos 7, 8).

< Puntos importantes >

Después de que *Tori* haya soltado la estrangulación, *Uke* se cae hacia atrás y hace *Ushiro-Ukemi* (fotos 7, 8), sin que *Tori* lo tire o realice algún movimiento similar.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)



#### (4) *Mae-geri*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda. Ambos están en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

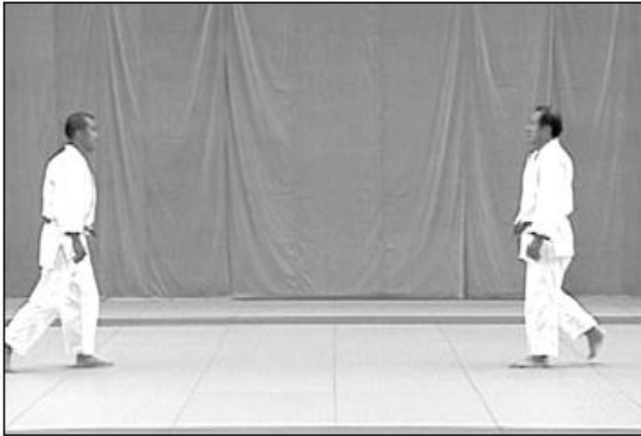
Cuando están la distancia adecuada, *Uke* intenta dar una patada a *Tori* en los testículos (*Kokan*<sup>12</sup>) con la planta del pie derecho (base de los dedos) (*Sekito*<sup>9</sup>) (foto 2).

*Tori* esquiva la patada de *Uke* dando un paso hacia atrás con el pie derecho y, mientras gira hacia la derecha, le agarra el pie por detrás del tobillo con la mano izquierda (fotos 3-①②) y, con la derecha, lo sujeta por la planta del pie (fotos 4-①②). *Tori*, finaliza el movimiento levantando y empujando el pie de *Uke* con ambas manos para lanzarlo sobre la espalda (fotos 5-①②, 6, 7).

#### < Puntos Importantes >

Cuando *Tori* coge el pie derecho de *Uke*, lo hace con la mano derecha, por la base de los dedos del pie (*Sekito*<sup>9</sup>) y lo lanza sobre el tatami, levantándolo ligeramente mientras le gira el tobillo hacia afuera (fotos 5-①②).





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)

## (5) *Yoko-geri*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a derecha, ambos en *Shizen-hontai*, y avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

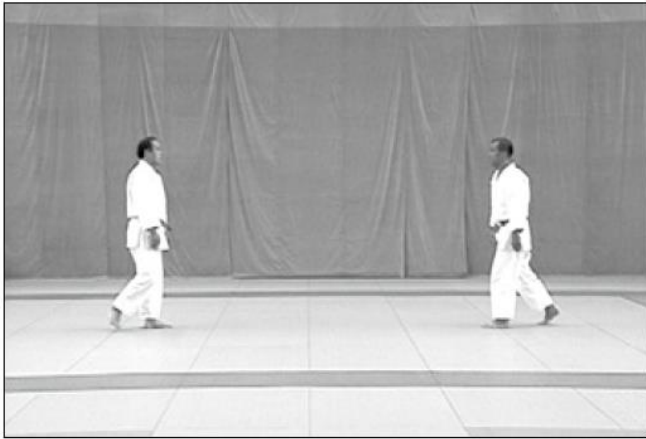
Cuando se encuentran a la distancia adecuada, *Uke* avanza en diagonal hacia su izquierda con su pie izquierdo, mientras gira hacia la izquierda y, emitiendo un *Kiai*, intenta golpear con el canto de su pie derecho (*Sokuto*<sup>4</sup>) en el costado derecho del tronco de *Tori* (*Waki-bara*<sup>18</sup>) (fotos 2- ①②).

Mientras avanza en diagonal hacia su izquierda, primero con el pie izquierdo y luego con el derecho, *Tori* desvía la patada de *Uke* con su antebrazo derecho (fotos 3- ①②) e inmediatamente adelanta su pie izquierdo para colocarse detrás de *Uke* (foto 4). *Tori* pone las manos sobre los hombros de *Uke* (foto 5) y lo tira sobre la espalda, en diagonal hacia la derecha, mientras arrodilla su pierna izquierda (fotos 6, 7, 8).

< Puntos importantes >

a. Barriendo la pierna de *Uke*, *Tori* da un paso adelante, primero con el pie izquierdo, luego con el derecho y desvía la pierna con el antebrazo derecho. Los dedos y el pulgar de la mano derecha están juntos y extendidos.

b. Mientras *Uke* endereza su postura para mantener el equilibrio, *Tori* lo derriba, tirando de él con ambas manos.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



## Parte 3: Sección con armas

### 1. Contra la daga

#### (1) *Tsukkake*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos en *Shizen-hontai*, luego caminan el uno hacia el otro (foto 1).

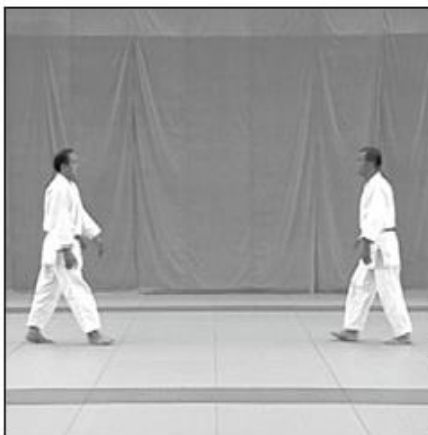
Al llegar a la distancia apropiada, mientras da un paso atrás con su pie derecho, *Uke* presiona el exterior de su chaqueta sobre la vaina, con su mano izquierda para sacar la daga del interior con su mano derecha y la sostiene preparada en el lado derecho de su cadera para intentar apuñalar a *Tori* (foto 2).

En ese momento, *Tori*, avanza con su pie derecho hacia la izquierda de *Uke*, y en una acción simultánea, le controla el codo izquierdo con su mano derecha, con el pulgar hacia arriba (fotos 3- ①②) y, emitiendo un *Kiai*, aplica un golpe cegador a los ojos de *Uke* (*Me-tsubushi*<sup>21</sup>) con la palma de su mano izquierda (fotos 4- ①②). Seguidamente, agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano izquierda por encima para girarla y levantarle el codo, al mismo tiempo, gira su mano derecha, poniendo los cuatro dedos por encima (fotos 5-①②). Luego, da un paso con su pie izquierdo hacia atrás, derribando a *Uke* sobre el tatami, tirando de él en diagonal hacia adelante y a la izquierda para controlar la articulación del codo izquierdo con *Udehishigi-te-gatame*<sup>22</sup> (fotos 6, 7, 8-①②).

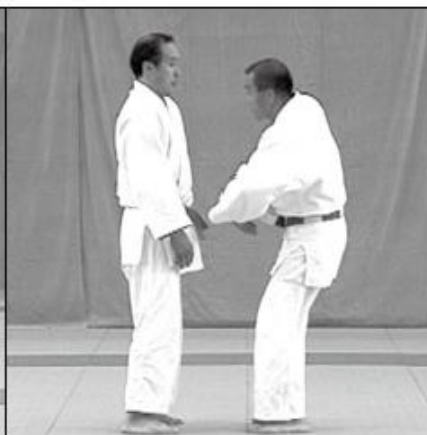
Cuando la técnica es efectiva, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando dos veces con su mano derecha sobre el tatami.

< Puntos importantes >

- a. Cuando *Uke* saca la daga, la mantiene cerca de su cadera derecha y con el filo de la hoja hacia arriba.
- b. Al controlar la articulación del codo izquierdo de *Uke* con *Udehigishi-te-gatame*<sup>22</sup>, *Tori* no debe poner su rodilla derecha en la espalda de *Uke* o hacer algún movimiento similar.



(Photo 1)



(Photo 2)



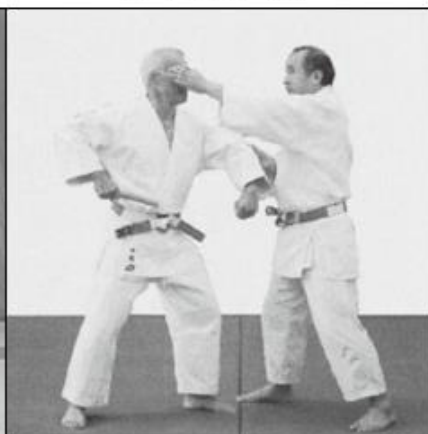
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



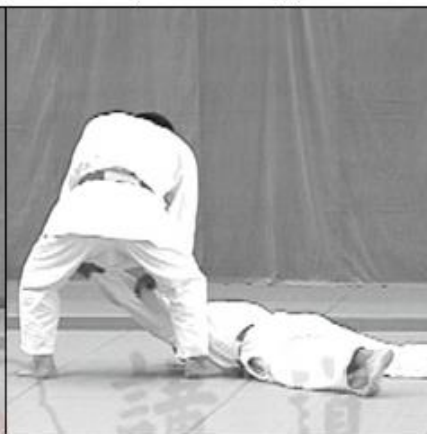
(Photo 5-②)



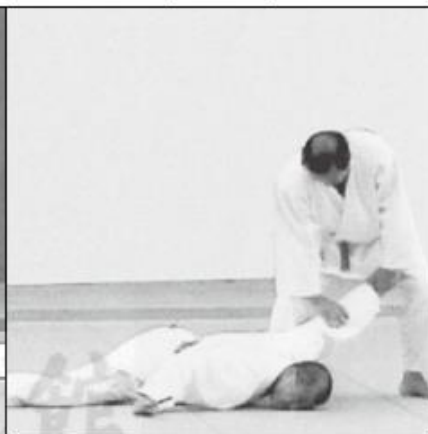
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

## (2) *Choku-tsuki*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda, ambos en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

Cuando se encuentran a la distancia adecuada, mientras da un paso adelante con el pie izquierdo, *Uke* sujeta, con la mano izquierda, la vaina por el exterior de su chaqueta, mientras saca la daga con la mano derecha de su interior, realiza un *Kiai* y da un paso adelante con el pie derecho para intentar apuñalar el abdomen a *Tori* (foto 2).

*Tori*, da un paso adelante con su pie izquierdo, gira hacia su derecha y controla el codo derecho de *Uke* con su mano izquierda, los cuatro dedos por debajo y, dando un *Kiai*, golpea a *Uke* con su puño derecho (de abajo hacia arriba), en la barbilla (*Shita-ago*<sup>14</sup>) (fotos 3-①②). En una acción simultánea, *Tori* agarra rápidamente la muñeca derecha de *Uke*, con la mano derecha por debajo y con la izquierda por encima (fotos 4-①②, 5-①②), y rompe su equilibrio tirando de él, de frente y en diagonal hacia la derecha, para controlar la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-waki-gatame*<sup>24</sup> (fotos 6-①②).

Cuando está controlado por la técnica, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando dos veces con su mano derecha sobre *Tori* o en su propio cuerpo.

< Puntos importantes >

- a. Cuando *Uke* saca la daga con la mano derecha, la sostiene con el filo de la hoja hacia arriba.
- b. Mientras controla la articulación del codo derecho de *Uke* con *Udehishigi-waki-gatame*<sup>24</sup>, *Tori* se mueve en diagonal a la derecha.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



### (3) *Naname-tsuki*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

Al llegar a la distancia apropiada, mientras avanza con su pie izquierdo, *Uke* presiona el exterior de su chaqueta sobre la vaina con su mano izquierda para sacar la daga de su interior, con su mano derecha, en un agarre inverso. *Uke*, adelanta su pie derecho, e intenta apuñalar a *Tori* en el lado izquierdo del cuello, en diagonal hacia abajo y de derecha a izquierda (foto 2), realizando un *Kiai*.

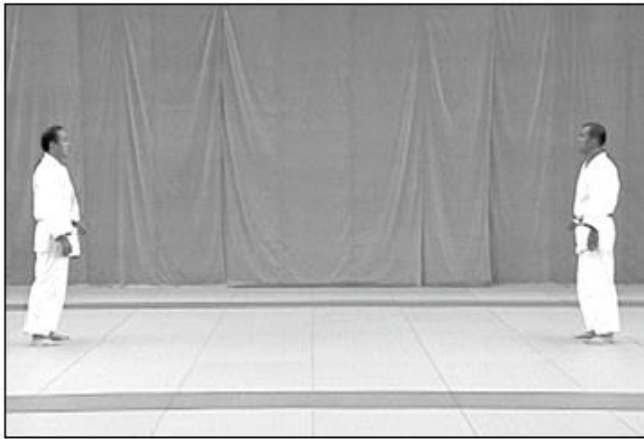
*Tori* esquiva la puñalada dando un paso hacia atrás con su pie derecho y gira hacia su derecha, en ese momento, agarra la muñeca derecha de *Uke* con su mano izquierda en *Kote-gaeshi*<sup>23</sup> (foto 3) e inmediatamente pone su mano derecha por encima (fotos 4-①②) y lanza a *Uke* controlando su muñeca, mientras da un paso hacia delante con su pie derecho y hacia atrás con el izquierdo (fotos 5, 6, 7). *Tori* coloca su rodilla derecha sobre el costado derecho del cuerpo de *Uke* (foto 8), luego desliza su mano derecha por debajo del brazo de *Uke* para agarrar su muñeca derecha y quitarle la daga, mientras le controla la articulación del codo derecho con *Udehishigi-te-gatame*<sup>22</sup> (fotos 9, 10).

Cuando la técnica es efectiva, *Uke* señala «*Mairi*» golpeando el tatami dos veces con su mano izquierda.

< Puntos importantes >

- a. Cuando *Tori* saca la daga con la empuñadura invertida, el filo debe estar hacia arriba y levantarla por encima de la cabeza (foto 2).
- b. Cuando *Tori* quita la daga con su mano izquierda, lo hace sin agarrar el filo de la hoja (fotos 9, 10).
- c. Cuando *Tori* devuelve la daga a *Uke*, la sujeta con ambas manos y con el filo de la hoja hacia él.





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



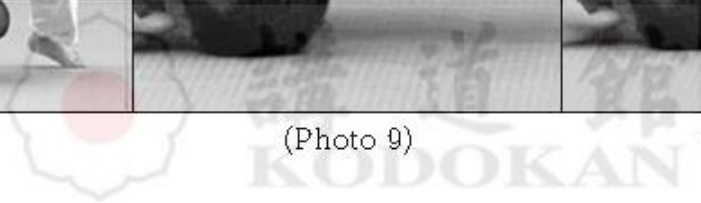
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



## 2. Contra el bastón

### (1) *Furi-age*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos están en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

Al llegar a la distancia adecuada, *Uke* da un paso hacia atrás con su pie derecho y, con la mano derecha, levanta el bastón en diagonal por encima de su cabeza (fotos 2-①②, 3-①②).

Aprovechando la oportunidad, *Tori* da un gran paso hacia adelante con su pie izquierdo y a la derecha de *Uke*, entonces controla el brazo derecho de *Uke* desde el frente con su antebrazo izquierdo. Simultáneamente, *Tori*, realiza un *Kiai* y empuja la barbilla de *Uke*, por la parte inferior, (*Shita-ago*<sup>14</sup>) hacia arriba con la base de la palma de su mano derecha (*Shotei*<sup>6</sup>) (fotos 4-①②③). Finalmente, *Tori* lanza a *Uke* con *Osoto-gari*<sup>28</sup> por la derecha (fotos 5-①②, 6, 7).

#### < Puntos Importantes >

a. *Tori* empuja hacia arriba la barbilla de *Uke* con la base de la palma de su mano derecha (*Shotei*<sup>6</sup>) e inmediatamente agarra la solapa izquierda de *Uke* para lanzarlo con *Osoto-gari*<sup>28</sup> por la derecha.

b. *Uke* hace *Ukemi* mientras mantiene agarrado el bastón.



(Photo 1)

(Photo 2-①)

(Photo 2-②)



(Photo 3-①)

(Photo 3-②)

(Photo 4-①)



(Photo 4-②)

(Photo 4-③)

(Photo 5-①)



(Photo 5-②)

(Photo 6)

(Photo 7)

## (2) *Furi-oroshi*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda, ambos están en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

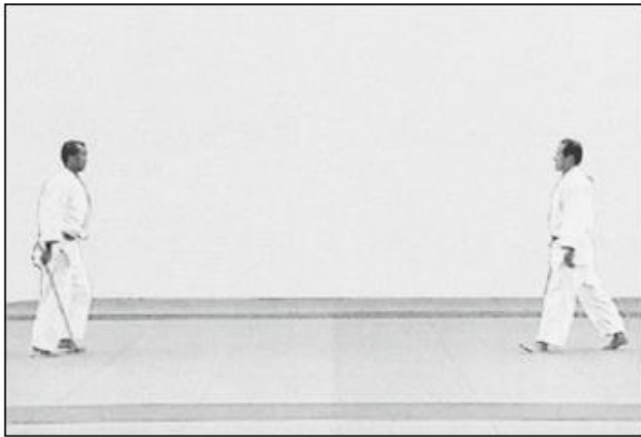
Cuando están a la distancia adecuada, *Uke* da un paso adelante con el pie izquierdo, levantando el bastón con ambas manos en diagonal, por el lado derecho y sobre su cabeza (foto 2). Con un *Kiai*, *Uke* intenta golpear en el lado izquierdo de la cabeza de *Tori*, de arriba abajo, mientras avanza con su pie derecho (foto 3).

*Tori* retrocede con su pie derecho, dejando su pie izquierdo al frente y esquiva el golpe de *Uke* con el bastón (foto 4). Inmediatamente, *Tori* da un gran paso hacia adelante con el pie izquierdo y, realizando un *Kiai*, golpea la cara de *Uke* con el dorso de su puño izquierdo (*Ura-ken*<sup>7</sup>) (fotos 5-①②) y emitiendo otro *Kiai*, golpea de nuevo a *Uke*, esta vez entre las cejas o punto vital (*Uto*<sup>19</sup>) con *Te-gatana*<sup>2</sup> izquierda. En una acción simultánea, *Tori* agarra el bastón con la mano derecha (fotos 6- ①②③) da otro paso más con su pie izquierdo y lanza a *Uke* hacia atrás sobre el tatami mientras le quita el bastón (fotos 7, 8).

### < Puntos Importantes >

a. Después de golpear a *Uke* en el punto vital entre las cejas (*Uto*<sup>19</sup>) con la *Te-gatana*<sup>2</sup> izquierda, *Tori* continúa empujando a *Uke* para derribarlo, mientras le quita el bastón con la mano derecha (fotos 7, 8).

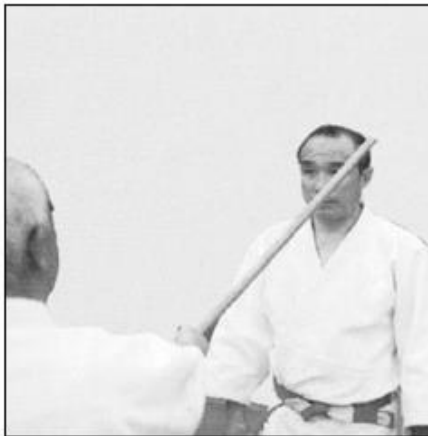
b. Después de quitarle el bastón a *Uke*, *Tori* se lo devuelve sujetándolo con ambas manos.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)



(Photo 7)



(Photo 8)



### (3) *Morote-tsuki*

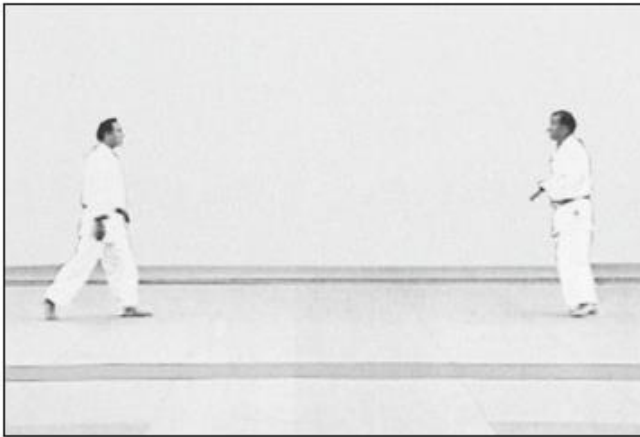
*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

Cuando están a la distancia adecuada, *Uke*, da un paso con el pie izquierdo hacia adelante, con el bastón en la mano derecha y coloca la izquierda aproximadamente en el centro del bastón, da otro paso hacia adelante con el pie izquierdo e intenta golpear a *Tori* en el plexo solar (*Suigetsu*<sup>15</sup>) con la punta del palo que sujeta con las manos (foto 2) realizando un *Kiai*.

*Tori*, da un paso hacia adelante con el pie derecho y gira a la izquierda, mientras barre el bastón hacia la izquierda con la mano derecha, con los cuatro dedos por encima del bastón (fotos 3-①②) e inmediatamente agarra el bastón por delante de la mano izquierda de *Uke* con la mano izquierda, con los cuatro dedos por encima del bastón. A continuación, *Tori* pasa su brazo derecho por debajo del brazo izquierdo de *Uke* y agarra el bastón con la mano derecha entre las manos de *Uke*, con los cuatro dedos por encima, al mismo tiempo, da un paso más con el pie derecho y lo coloca entre los pies de *Uke* (fotos 4-①②). *Tori* da un paso adelante en *Tsugi-ashi* para controlar la articulación del codo izquierdo de *Uke* (fotos 5-①②) y lo lanza hacia adelante diagonalmente a la derecha, controlando el codo de *Uke* (fotos 6, 7, 8).

< Puntos importantes >

- a. Después de lanzar a *Uke* controlando su codo, *Tori* da un paso con el pie izquierdo hacia delante para mantener su postura, mientras cambia el agarre del bastón y apunta con el extremo hacia *Uke*, (mano izquierda delante de la derecha) (foto 8).
- b. Después de ser lanzado, *Uke* se levanta naturalmente sin asumir *Kyoshi*<sup>11</sup> y se coloca en posición para la siguiente técnica.
- c. Después de quitarle el bastón a *Uke*, *Tori* se lo devuelve a sujetándolo con ambas manos.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



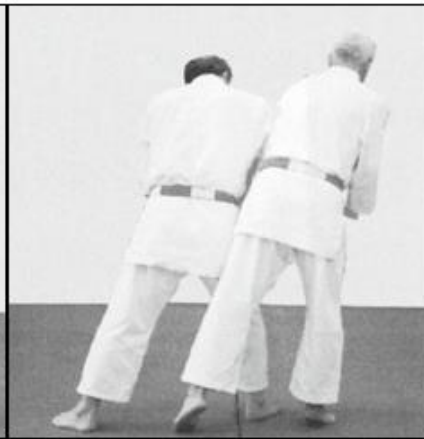
(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



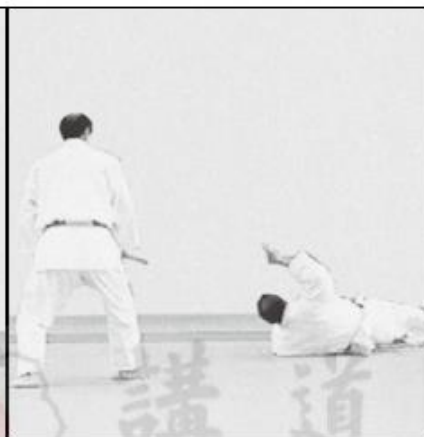
(Photo 5-①)



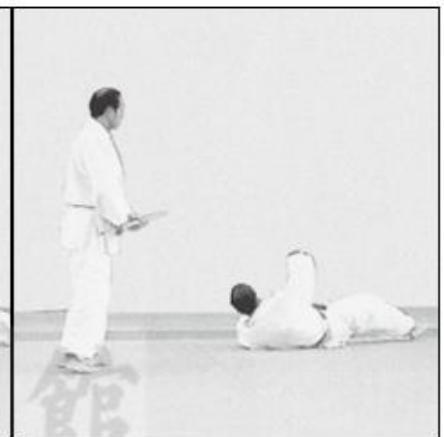
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

### 3. Contra la pistola

#### (1) *Shomen-zuke*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha, ambos en *Shizen-hontai*, luego se acercan el uno al otro (foto 1).

Cuando están a la distancia adecuada, *Uke* saca la pistola del interior de su chaqueta con la mano derecha y ordena a *Tori* «Manos arriba» o «*Te wo agero*» (foto 2).

*Tori* levanta lentamente ambas manos. *Uke* apunta con el cañón de la pistola al abdomen de *Tori* mientras adelanta medio paso con su pie derecho (foto 3) e intenta cachear con la mano izquierda en el costado derecho de la cadera de *Tori*.

En ese instante, *Tori* gira la cadera hacia la derecha para esquivar el cañón de la pistola y, al mismo tiempo, lo agarra con la mano izquierda, con el pulgar hacia arriba (fotos 4-①②③). Seguidamente, *Tori* agarra con su mano derecha a *Uke* por la muñeca derecha (fotos 5-①②③) y lo atrae hacia él, mientras empuja el cañón de la pistola hacia la axila derecha de *Uke* con su mano izquierda, para quitarle la pistola (fotos 6, 7, 8).

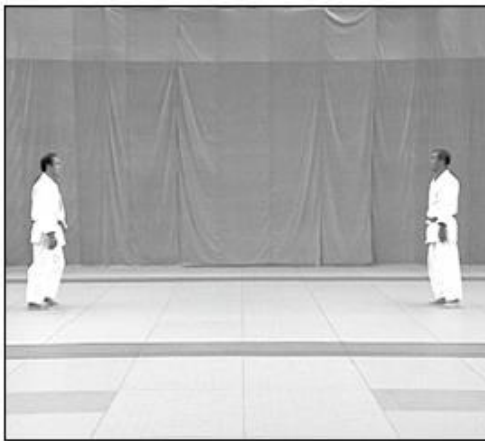
#### < Puntos importantes >

a. Al quitarle la pistola, *Tori* apunta los dedos de *Uke* en la dirección opuesta, hacia la axila derecha de *Uke*. (El dedo de *Uke* no debe introducirse en el guardamonte de la pistola).

b. Después de quitarle la pistola, *Tori* no debe golpear la cabeza de *Uke* con la pistola ni hacer ningún movimiento similar.

c. Después de quitarle la pistola, *Tori* se la devuelve a *Uke* sujetándola con ambas manos mientras apunta el cañón hacia su derecha y la empuñadura hacia *Uke*.

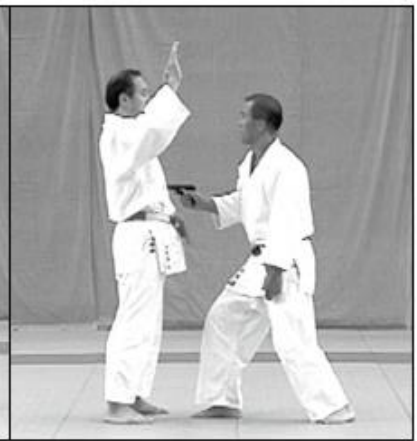




(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

## (2) *Koshi-gamae*

*Tori* y *Uke* están uno frente al otro. *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda, ambos en *Shizen-hontai*, luego avanzan el uno hacia el otro (foto 1).

Cuando llegan a la distancia adecuada, *Uke* saca la pistola del interior de su chaqueta con la mano derecha y la sostiene preparada en el lado derecho de su cadera mientras apunta con el cañón de la pistola, al abdomen de *Tori* y le ordena «Manos arriba» o «*Te wo agero*» y se acerca a *Tori* (foto 2).

*Tori* levanta lentamente ambas manos. *Uke* da un paso adelante con su pie izquierdo e intenta cachear con la mano izquierda en el costado derecho de la cadera de *Tori* (foto 3).

En ese instante, *Tori* gira la cadera hacia la izquierda para esquivar y agarra el cañón de la pistola con la mano derecha (con los cuatro dedos por arriba) (fotos 4-①②). *Tori* agarra la pistola con la mano izquierda por debajo (fotos 5-①②), luego tira con ambas manos hacia la derecha para quitarle la pistola, mientras gira su cadera hacia la derecha (fotos 6-①②). Finalmente, *Tori*, con un *Kiai*, golpea en la cara a *Uke* con la pistola (fotos 7- ①②).

### < Puntos Importantes >

- a. Al arrancar la pistola, *Tori* dobla la muñeca derecha de *Uke* hacia afuera (fotos 5-①②).
- b. Después de quitarle la pistola, *Tori* se la devuelve a *Uke* sujetándola con ambas manos mientras apunta el cañón hacia su derecha y la empuñadura hacia *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



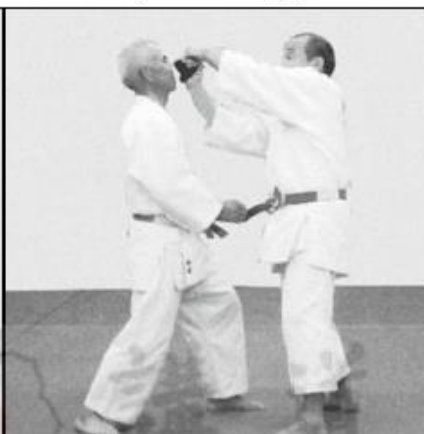
(Photo 5-②)



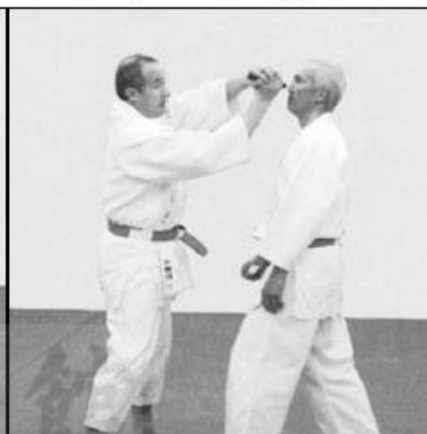
(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



### (3) *Haimen-zuke*

*Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* se coloca detrás de *Tori*, ambos en *Shizen-hontai* (foto 1). *Tori* da unos pasos hacia adelante, empezando con el pie izquierdo, y *Uke* le sigue.

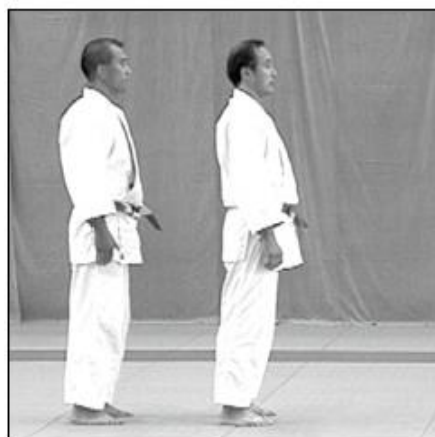
Cuando se encuentran a la distancia adecuada, *Uke* saca la pistola del interior de su chaqueta con la mano derecha y ordena a *Tori* «Manos arriba» o «*Te wo agero*» (foto 2).

*Tori* levanta lentamente ambas manos. *Uke* apunta con el cañón de la pistola al centro de la espalda de *Tori*, mientras da medio paso hacia adelante con el pie derecho (foto 3), e intenta cachear con la mano izquierda en el costado izquierdo de la cadera de *Tori* (foto 4).

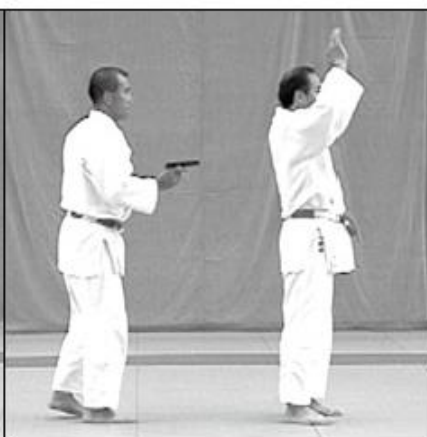
En ese instante, *Tori* gira hacia la derecha y en diagonal, agachándose un poco para esquivar el cañón de la pistola (fotos 5-①②). *Tori*, inmediatamente, da un paso hacia la derecha con su pie izquierdo, pasa el brazo derecho por debajo del brazo derecho de *Uke* para controlarlo y tirar del antebrazo derecho de *Uke* hacia él. *Tori* agarra el cañón de la pistola con la mano izquierda, con el pulgar por arriba (fotos 6-①②), entonces, da un paso atrás con el pie izquierdo y tira a *Uke* sobre el tatami mientras le quita la pistola (fotos 7, 8, 9, 10).

< Puntos importantes >

- a. *Tori* aplica *Kote-gaeshi*<sup>23</sup> sujetando el cañón, para quitarle el arma.
- b. Después de quitarle la pistola, *Tori* se la devuelve a *Uke* sujetándola con ambas manos mientras apunta con el cañón hacia su derecha y con la empuñadura hacia *Uke*.



(Photo 1)



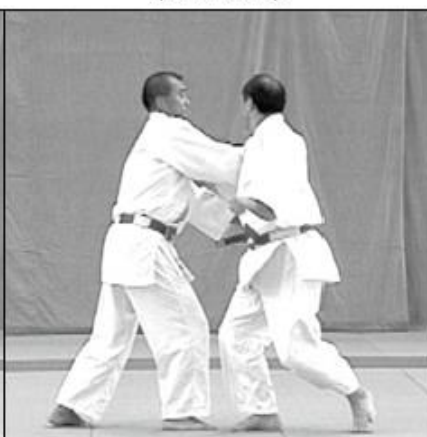
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



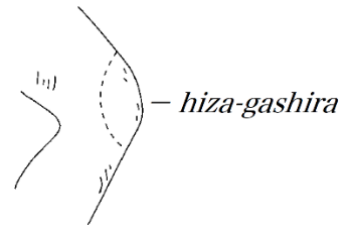
(Photo 10)

## “Kodokan Goshin-jutsu” Glosario de términos

### [Partes del cuerpo utilizadas para golpear]

#### 1) *hiza-gashira*

La rótula (la parte delantera de la rodilla cuando esta está flexionada).



#### 2) *te-gatana*

El borde de la mano (los cuatro dedos extendidos y el pulgar juntos, el meñique se estira y se vuelve rígido). Esta zona se denomina *te-gatana*.



#### 3) *te-no-ko*

El dorso de la mano. Al aplicar un golpe cegador o *Me-tsubushi*, se incluyen los dedos.

#### 4) *sokuto*

El borde exterior del pie (la parte externa de la planta del pie desde la base del dedo meñique hasta el talón).

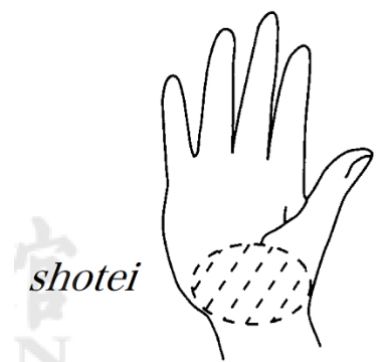


#### 5) *kakato*

El talón (la parte posterior de la planta del pie).

#### 6) *shotei*

La base de la mano cercana a la muñeca.



7) ***uraken***

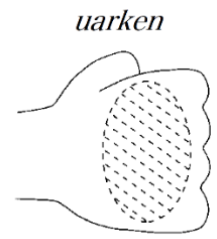
La parte posterior del puño cerrado.

8) ***uzumaki***

La parte inferior del puño cerrado, cerca del dedo meñique.

9) ***sekito***

La base de los dedos en la planta del pie. La zona utilizada para golpear con el pie de frente.



*kobushi*



## [Posturas de ataque]

10) ***yahazu***

En forma de V (horquilla o punta de flecha) que separa los dedos pulgar e índice se denomina «*Yahazu*».

11) ***kyoshi***

Con la pierna izquierda arrodillada y rodilla derecha levantada (para arrodillarse, se mueve el pie izquierdo hacia atrás y coloca la rodilla donde estaba el talón izquierdo, manteniendo los dedos levantados. El pie derecho se desliza hacia el lado derecho (la pantorrilla está aproximadamente a 90° con respecto al muslo), y se coloca la palma de la mano derecha sobre la rodilla derecha, dejando la mano izquierda de forma natural hacia abajo a lo largo del cuerpo.

## [Objetivos de los ataques]

12) ***kokan***

Los testículos (también conocidos como «*tsuri-gane*»).

13) ***kasumi***

La sien (también conocida como «*komekami*»), lados izquierdo y derecho.

14) ***shita-ago***

La parte inferior de la punta de la barbilla. Uno de los puntos vitales del cuerpo humano.

15) ***suigetsu***

Punto vital en la zona del estómago llamado plexo solar o «*mizu-ochi*»).

16) ***ashi-no-ko***

La zona superior del pie, formada principalmente por huesos y que se utiliza para atacar. También es uno de los puntos vitales del cuerpo.

17) ***zen-keibu***

Zona frontal del cuello o nuez de Adán. Punto vital.

18) ***waki-bara***

Un punto vital en la zona inferior de la costilla llamado «denko» en el lado derecho del estómago o «tsukikage» (la misma zona de *Denko* pero en el lado izquierdo).

19) ***uto***

El punto entre las cejas, también conocido como «miken».

## [Técnicas de ataque]

20) ***kote-hineri***

Si está controlando la muñeca derecha de su adversario con la mano derecha, coloque el pulgar derecho en la base del dedo índice de su adversario, el meñique en la apófisis estiloides del cúbito (*umeboshi*) de su adversario y se agarra rodeando toda la articulación de la muñeca. Se coloca la mano izquierda sobre la muñeca, con los cuatro dedos apuntando hacia arriba, y gire la mano derecha de su adversario hacia adentro para controlarlo.



21) ***me-tsubushi***

Golpe a los ojos del adversario mediante latigazos con el dorso de los dedos (incluido el dorso de la mano) para impedir temporalmente la visión del adversario.

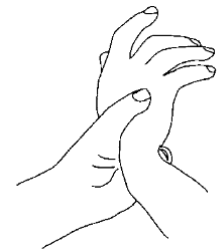
22) ***udehishigi-te-gatame***

Si ataca desde el lado derecho del cuerpo del oponente, deslice la mano izquierda por debajo de la axila derecha del oponente para agarrar la solapa izquierda y, a continuación, agarre la muñeca derecha del oponente con la mano derecha para estirarla. O agarre la muñeca del adversario con una o ambas manos y gire el brazo del adversario hacia la parte posterior del cuerpo para controlar la articulación del codo.



### 23) *kote-gaeshi*

Si está controlando la muñeca derecha de su adversario con la mano izquierda, coloque su dedo meñique de la mano izquierda por el interior de la muñeca derecha de su adversario y el pulgar en el dorso de la mano. Seguidamente, agarre la muñeca derecha de su adversario con la mano derecha por encima de la izquierda, superponiendo el pulgar y el meñique de la mano derecha con los de la izquierda. Gire la mano derecha de su adversario hacia afuera para controlarla.



### 24) *udehishigi-waki-gatame*

Agarra una de las muñecas del adversario con ambas manos por el costado del cuerpo del adversario y sujeta el brazo controlándolo por debajo de la axila para estirarlo.

### 25) *udehishigi-ude-gatame*

Se sujeta una de las muñecas del adversario entre el cuello y el hombro y controla la articulación del codo ejerciendo presión con ambas manos para estirarla.

### 26) *hadaka-jime*

Para estrangular con la mano derecha, pasa la mano derecha sobre el hombro derecho de tu adversario y dobla el brazo para poner la muñeca en su garganta. Pasa tu mano izquierda sobre el hombro izquierdo de tu adversario y agarra tus manos, la mano derecha por encima de la izquierda. Coloca tu mejilla derecha contra la mejilla izquierda de tu adversario para controlar su cabeza, rompe su equilibrio hacia atrás y tira con fuerza con ambas manos para estrangularlo.

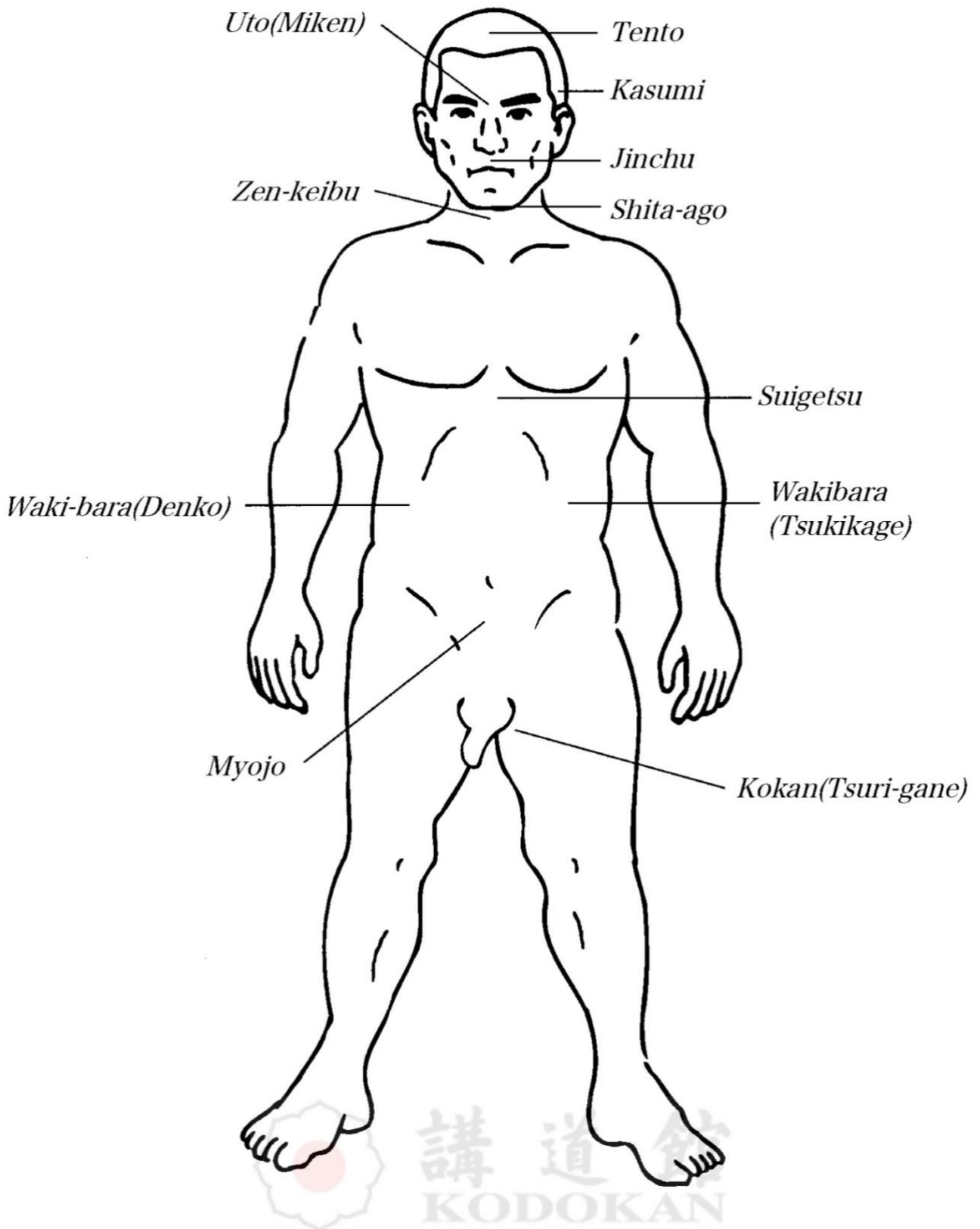
### 27) *osoto-otoshi*

Técnica de proyección de *ashi-waza*. Técnica en la que se rompe el equilibrio del oponente hacia atrás o en diagonal hacia atrás y se le deja caer hacia atrás deslizándose hacia abajo sobre la parte externa y posterior del muslo del oponente con una de sus piernas desde arriba o algo similar a esta técnica.

### 28) *osoto-gari*

Técnica de proyección de *ashi-waza*. La técnica consiste en lanzar al adversario hacia atrás o en diagonal hacia atrás segando la pierna de apoyo.

## Puntos vitales del cuerpo humano (ilustración)



El «*Kodokan Goshin-jutsu*» se creó en 1956. En 1987, nos esforzamos por unificar la práctica de los movimientos examinando la colocación de *Uke* y *Tori*, las técnicas y el manejo de las armas. Ajustamos el texto, añadimos observaciones, puntos importantes y renovamos las fotografías, etc.

En 1992, se volvieron a tomar las fotografías y se revisó de nuevo el texto.

Durante este periodo, unificamos los puntos de vista y revisamos el texto examinando las técnicas e importamos nuevas fotografías del vídeo «*Kodokan Goshin-jutsu*» para que sirviera de referencia útil a la hora de estudiar este *Kata*.

Las fotos :            *Tori - Koshi Onozawa, 8º dan*  
                              *Uke - Koji Komata, 7º dan* (en el momento de tomar las fotos)