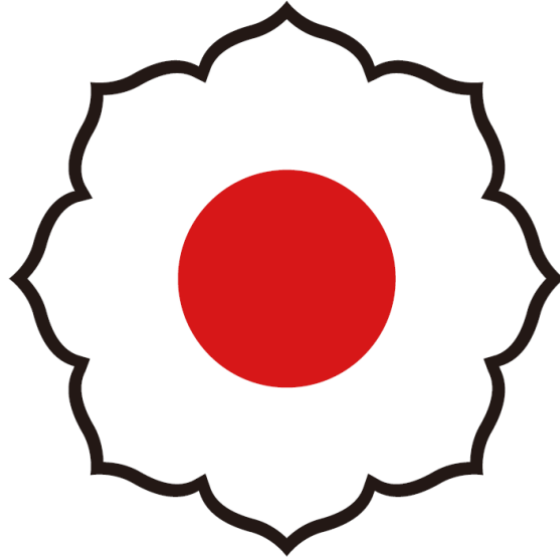


講道館



講道館形教本

Libro de texto de

KATA Kodokan

固の形

Katame-no-Kata

Versión española traducida del inglés por la Comisión de Kata de la IJF

Traducción oficial del original japonés

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

Katame-no-Kata

Adaptado el 10 de abril de 1960

Enmendado el 1 de febrero de 2006

Introducción

El *Katame-no-Kata* fue creado, al igual que el *Nage-no-Kata*, entre 1885 y 1886, en los primeros días después de la fundación del *Kodokan*. Se dice que este *Kata* constaba originalmente de diez técnicas, pero más tarde se amplió a quince técnicas.

El *Katame-no-Kata* se compone de cinco técnicas representativas elegidas de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* y *Kansetsu-waza*, y junto con el *Nage-no-Kata* se denomina *Randori-no-Kata*.

Los principios básicos y la aplicación de técnicas con métodos apropiados de inmovilización, salidas de inmovilización, estrangulaciones y control de las articulaciones contra un oponente se adquieren aprendiendo este *Kata*.

Katame-no-Kata: Nombres de las técnicas

Osaekomi-waza (grupo 1)

- 1. Kesa-gatame*
- 2. Kata-gatame*
- 3. Kami-shiho-gatame*
- 4. Yoko-shiho-gatame*
- 5. Kuzure-kami-shiho-gatame*

Shime-waza (grupo 2)

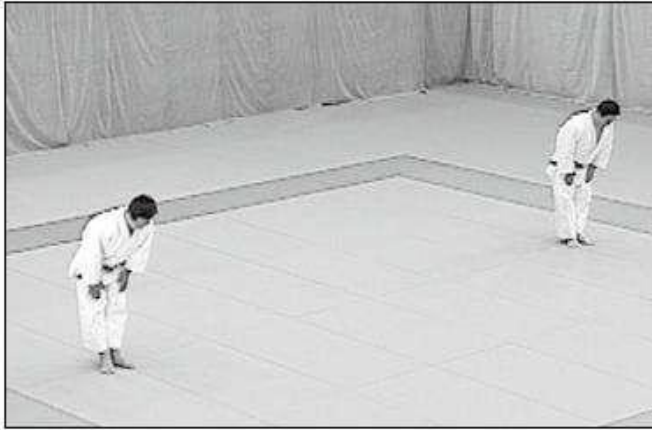
- 1. Kata-juji-jime*
- 2. Hadaka-jime*
- 3. Okuri-eri-jime*
- 4. Kataha-jime*
- 5. Gyaku-juji-jime*

Kansetsu-waza (grupo 3)

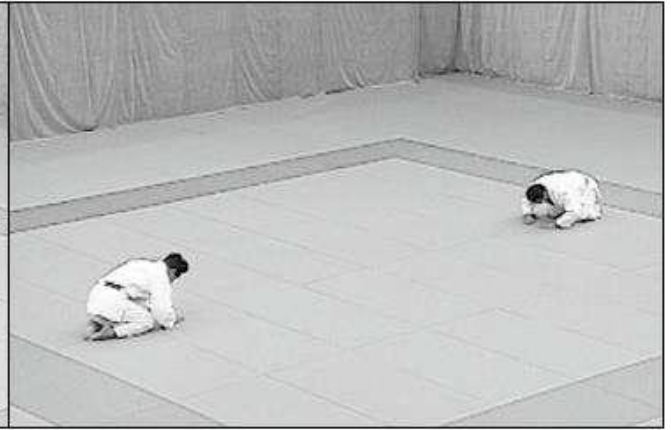
- 1. Ude-garami*
- 2. Ude-hishigi-juji-gatame*
- 3. Ude-hishigi-ude-gatame*
- 4. Ude-hishigi-hiza-gatame*
- 5. Ashi-garami*

Ceremonia de apertura

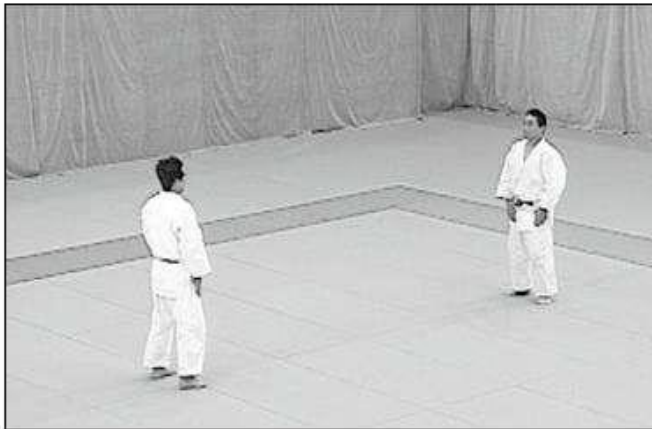
Al principio *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro a una distancia de unos 5,5 m (unos 3 ken), *Tori* se sitúa a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda. Ambos se giran hacia el *Shomen* para hacer el saludo de pie simultáneamente (foto 1), después se colocan de nuevo frente a frente para hacer el saludo de rodillas (foto 2). Luego, *Tori* y *Uke* se ponen de pie, y ambos dan simultáneamente un paso adelante con el pie izquierdo y se colocan en posición *Shizen-hontai* (foto 3). Ambos dan simultáneamente un paso atrás con el pie izquierdo, colocando la rodilla izquierda en el suelo en el mismo lugar donde estaba el talón izquierdo mientras mantienen los dedos del pie izquierdo levantados (fotos 4-①②). Seguidamente, deslizan el pie derecho hacia el costado derecho (la pantorrilla a unos 90° con respecto al muslo) y colocan la palma de la mano derecha sobre la rodilla derecha, mientras el brazo izquierdo permanece de forma natural hacia abajo (fotos 5-①②). Esta postura se denomina *Kyoshi* o *Kurai-dori*. A continuación, *Uke* lleva el pie derecho hacia la pierna izquierda, da un paso adelante con el pie derecho seguido de la rodilla izquierda (*Shikko*) y vuelve a deslizar el pie derecho hacia el lado derecho para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 6).



(Photo 1)



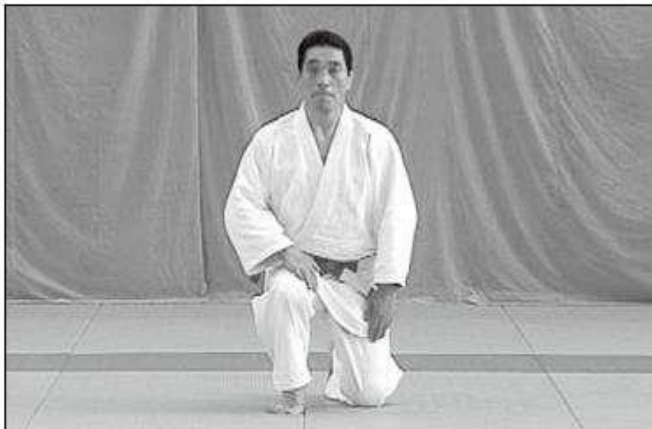
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4 ①)



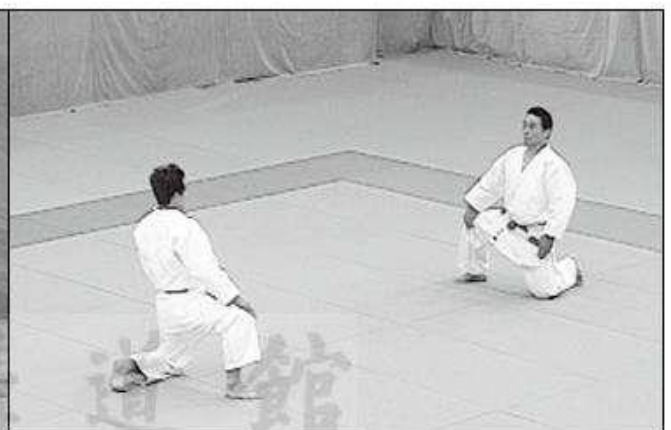
(Photo 4 ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)

Osaekomi-waza (*Kesa-gatame*, *Kata-gatame*, *Kami-shiho-gatame*, *Yoko-shiho-gatame*, *Kuzure-kami-shiho-gatame*) (Grupo 1)

1. *Kesa-gatame*

Uke pone la mano derecha delante de la rodilla izquierda, con los dedos apuntando hacia la izquierda (fotos 1-①②), levanta el cuerpo con la mano derecha y el pie izquierdo y levanta la rodilla izquierda (foto 2), introduce la pierna derecha entre la mano derecha y el pie izquierdo para estirla hacia atrás por fuera de la pierna izquierda, y coloca la cadera cerca del talón izquierdo (fotos 3, 4). A continuación, *Uke* se tumba boca arriba con ambos brazos a lo largo de su cuerpo (fotos 5-①②) (esta forma de tumbarse se repetirá a lo largo del kata).

Movimiento 1: Después de que *Uke* se tumbe, *Tori* lleva su pie derecho hacia atrás para levantarse (foto 6), se mueve hacia el lado derecho de *Uke* y adopta la postura de *Kyoshi* a la distancia de *Toma* (aproximadamente 1,2 m o unos 4 *shaku*) (foto 7), después da dos pasos hacia delante con el pie derecho en *Shikko* y adopta la postura de *Kyoshi* a la distancia de *Chikama* (aproximadamente 0,3 m o unos 1 *shaku*) (foto 8) (de la misma manera en cada técnica).



(Photo 1-①)



(Photo 1-②)



(Photo 2)



(Photo 3)



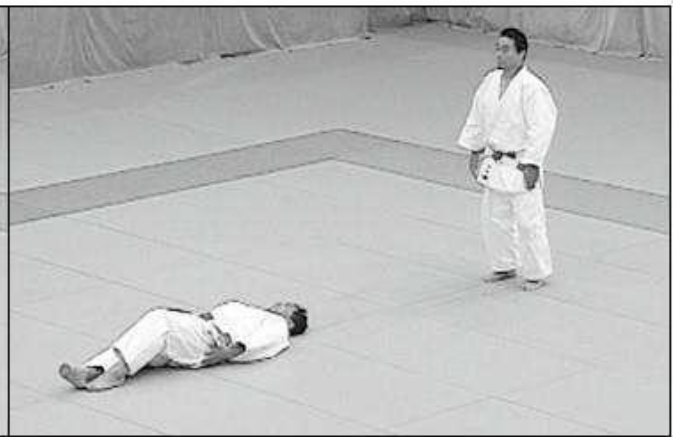
(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Movimiento 2: *Tori* avanza ligeramente desde la distancia de *Chikama* y sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos (sujeta el brazo de *Uke* con la mano izquierda, cuatro dedos hacia abajo, y sujeta el antebrazo de *Uke* con la mano derecha, cuatro dedos hacia arriba) (fotos 9-①②). Levantando el brazo derecho de *Uke*, *Tori* pasa su mano izquierda alrededor del brazo para agarrar la parte posterior de la manga derecha de *Uke* (zona superior), sujetándola por debajo de su brazo izquierdo (fotos 10-①②). Luego se apoya sobre su rodilla derecha cerca de la axila derecha de *Uke* mientras gira hacia la izquierda. A continuación, pasa su mano derecha por debajo de la axila izquierda de *Uke* y la coloca sobre el hombro izquierdo de *Uke* (foto 11). *Tori* baja la cadera derecha mientras mueve la rodilla derecha hacia delante, pega firmemente el costado derecho contra el pecho de *Uke*, mueve pierna izquierda hacia atrás doblándola ligeramente para poner la parte interior de la rodilla sobre el *Tatami*, mientras mueve su pierna derecha hacia adelante, doblándola también ligeramente (fotos 12-①②).

Movimiento 3: *Tori* sujeta y controla a *Uke*, tirando fuerte con su mano izquierda. *Uke* intenta escapar, por ejemplo:

* Poniendo su mano izquierda sobre su mano derecha y aplicando una luxación sobre el codo izquierdo de *Tori* (fotos 13, 14).

* Girando y separándose rápidamente de *Tori*, para introducir su rodilla derecha (foto 15).

* Volteando a *Tori* por encima de su hombro izquierdo (foto 16).

Finalmente, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" cuando no puede escapar al control de *Tori*.

La señal de "*Mairi*" se demuestra golpeando el cuerpo de *Tori* o la colchoneta dos veces con la mano. Cuando *Uke* no puede usar ninguna de las dos manos, golpea dos veces la colchoneta con el pie.

Movimiento 4: Cuando *Uke* hace la señal de "*Mairi*", *Tori* y *Uke* vuelven a su posición inicial de "*Kesa-gatame*".

Tori suelta su agarre, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original con ambas manos y retrocede a la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 17).



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)

2. *Kata-gatame*

Movimientos 1 y 2: *Tori* comienza desde la distancia de *Chikama* y se mueve ligeramente hacia adelante (foto 1), levanta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos (poniendo su mano izquierda en el brazo de *Uke*, cuatro dedos hacia arriba y agarrando la muñeca de *Uke* con su mano derecha, cuatro dedos hacia abajo) (fotos 2-①②). *Tori* mueve su rodilla derecha hacia adelante mientras controla a *Uke*, empujando su codo derecho hacia la oreja derecha de *Uke* con su mano izquierda, coloca su rodilla derecha contra el costado derecho de *Uke* mientras levanta los dedos de su pie derecho (fotos 3-①②); pasa su mano derecha por encima del hombro izquierdo de *Uke* y la introduce por debajo de la cabeza hasta el lado derecho del cuello de *Uke*. Mientras coloca el lado derecho de su cuello contra el brazo derecho de *Uke*, donde antes empujaba su mano izquierda, empuja su brazo contra la mejilla derecha de *Uke* para controlar el brazo derecho de *Uke*. Luego *Tori* engancha su mano derecha extendida bajo el cuello de *Uke* con su mano izquierda mientras coloca su mano derecha encima. Extiende su pierna izquierda hacia su lado izquierdo para estabilizar sus piernas (fotos 4-①②③).

Movimiento 3: *Tori* controla a *Uke* inmovilizándolo y apretando firmemente con ambas manos.

Uke intenta escapar, por ejemplo:

* Poniendo su palma izquierda sobre su puño derecho y empujando con ambos brazos y el codo para liberar el control de *Tori* (foto 5).

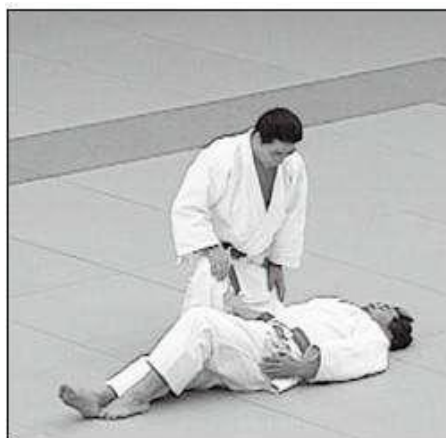
* Girando hacia la derecha para introducir su rodilla derecha bajo la cadera de *Tori* (foto 6).

* Rodando hacia atrás sobre su hombro izquierdo (foto 7).

Uke, finalmente, hace la señal de "*Mairi*" cuando no puede escapar al control de *Tori*.

Movimiento 4: Cuando *Uke* hace la señal de "*Mairi*", *Tori* y *Uke* vuelven a su posición inicial de "*Kata-gatame*".

Tori suelta su agarre, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original con ambas manos, se retira a la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* y luego se retira aún más a la distancia de *Toma* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 8).



(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)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

3. *Kami-shiho-gatame*

Movimiento 1: *Tori* se levanta, avanza hacia la cabeza de *Uke* y adopta la postura de *Kyoshi* a la distancia de *Toma* (foto 1) y luego se desplaza en *Shikko* con su pie derecho hacia adelante hasta *Chikama*, para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 2).

Movimiento 2: *Tori* se mueve ligeramente hacia adelante desde la distancia de *Chikama*, se arrodilla sobre su rodilla derecha (con los dedos de los pies apoyados), desliza ambas manos por debajo de los hombros de *Uke* (foto 3), agarra el cinturón de *Uke* por ambos lados, en un agarre normal para controlar ambos brazos de *Uke*. *Tori* coloca su pecho sobre el pecho de *Uke* y gira su cabeza hacia un lado (fotos 4-①②).

Movimiento 3: *Tori* estira los dedos de los pies y apoya los empeines en el suelo, baja las caderas y controla a *Uke* (fotos 5-①②③).

Uke intenta escapar, por ejemplo:

* Sujutando el cuello de *Tori* bajo su brazo y girando en la dirección contraria mientras se arquea hacia arriba (foto 6).

* Girando su cuerpo mientras introduce su mano bajo la axila de *Tori* (foto 7).

* Moviéndose para alejarse de *Tori*, mientras lo empuja hacia arriba para insertar sus rodillas o pies por debajo (foto 8).

Uke, finalmente, hace la señal de "*Mairi*" cuando no puede escapar al control de *Tori*.

Movimiento 4: Cuando *Uke* hace la señal de "*Mairi*", *Tori* y *Uke* vuelven a sus posiciones iniciales de "*Kami-shiho-gatame*".

Tori suelta su agarre, retrocede a *Chikama* y realiza *Kyoshi*, luego retrocede más hasta *Toma* y de nuevo realiza *Kyoshi*.



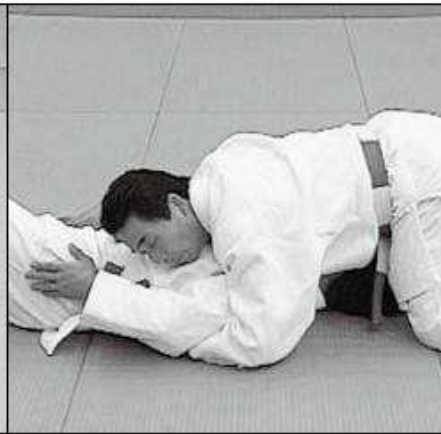
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

4. *Yoko-shiho-gatame*

Movimiento 1: *Tori* se levanta para avanzar hacia el costado derecho de *Uke* y realiza *Kyoshi* en *Toma* y luego avanza con el pie derecho en *Shikko* hasta *Chikama* y de nuevo realiza *Kyoshi*.

Movimiento 2: *Tori* avanza ligeramente desde la distancia de *Chikama*, sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos (sujetando la parte superior del brazo con la mano izquierda, cuatro dedos hacia abajo y agarrando la muñeca con la mano derecha, cuatro dedos hacia arriba) (foto 1), lo coloca sobre su lado izquierdo y se acerca para poner su rodilla izquierda (dedos hacia arriba) contra el costado derecho del cuerpo de *Uke* (foto 2). Luego, *Tori* agarra con su mano izquierda, el cinturón de *Uke* por el lado izquierdo, (fotos 3-①②), introduce su mano derecha entre las piernas de *Uke*, pasando por debajo de su muslo izquierdo y agarra con fuerza el cinturón de *Uke*, mientras apoya su rodilla derecha (dedos de los pies flexionados) (fotos 4-①②). Entonces, *Tori* pasa su mano izquierda por debajo del lado derecho de la cabeza de *Uke* para agarrar su solapa izquierda. *Tori* pega firmemente las rodillas contra el costado derecho del tronco y la cadera derecha de *Uke* respectivamente (foto 5).

Movimiento 3: *Tori* estira los dedos y apoya los empeines en el suelo, y controla a *Uke*, mientras gira su cabeza hacia la izquierda (fotos 6-①②).

Uke intenta escapar, por ejemplo:

* Colocando su mano izquierda en el lado izquierdo del cuello de *Tori*, luego su pierna izquierda en el cuello (foto 7).

* Girando hacia la derecha para introducir su rodilla derecha bajo la cadera de *Tori* (foto 8).

* Agarrando el cinturón de *Tori* por la espalda con la mano izquierda para intentar girarlo con amplitud (foto 9).

Uke, finalmente, hace la señal de "*Mairi*" cuando no puede escapar del control de *Tori*.

Movimiento 4: Cuando *Uke* hace la señal de "*Mairi*", *Tori* y *Uke* vuelven a su posición inicial para realizar "*Yoko-shiho-gatame*".

Tori suelta su agarre, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original, retrocede a *Chikama* y realiza *Kyoshi*, luego retrocede más hasta la distancia de *Toma* y de nuevo realiza *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*

Movimiento 1: *Tori* se levanta, avanza hacia la cabeza de *Uke* y adopta la postura de *Kyoshi* en *Toma* y luego se desplaza en *Shikko* con su pie derecho hacia adelante hasta *Chikama*, para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 1).

Movimiento 2: *Tori*, desde la distancia de *Chikama*, da un ligero paso adelante, y luego un paso adelante con su pie derecho en diagonal hacia su derecha (foto 2), con su mano derecha, sujeta el brazo derecho de *Uke* por el interior y lo acerca para sujetarlo también con su mano izquierda (foto 3). Mientras apoya la rodilla derecha, *Tori* pasa su mano derecha por debajo del hombro derecho de *Uke*, a través de la axila, y agarra la solapa por la parte posterior del cuello de *Uke*, (dorso de la mano hacia abajo) (fotos 4-①②). *Tori* sujeta el brazo derecho de *Uke* por debajo de su axila derecha para ponerlo sobre su muslo derecho, luego, pasa su mano izquierda por debajo del hombro izquierdo de *Uke* para agarrar el cinturón y estira los dedos apoyando los empeines en el suelo mientras baja sus caderas.

Movimiento 3: *Tori* controla a *Uke*, pegando su pecho diagonalmente sobre el pecho de *Uke* y tirando con fuerza de él con ambas manos (fotos 5-①②).

Uke intenta escapar, por ejemplo:

* Tirando para liberar su brazo derecho, gira hacia la derecha para empujar la parte inferior del muslo derecho de *Tori*, al mismo tiempo, coloca su mano izquierda en el cuello de *Tori* y mueve su cuerpo hacia atrás (foto 6).

* Luego procede a empujar sobre la garganta de *Tori* con su mano izquierda e inserta su rodilla izquierda contra el pecho de *Tori* (foto 7).

* Agarra el cinturón de *Tori* con la mano izquierda, por la espalda, y lo gira hacia la izquierda mientras hace un puente hacia arriba (foto 8).

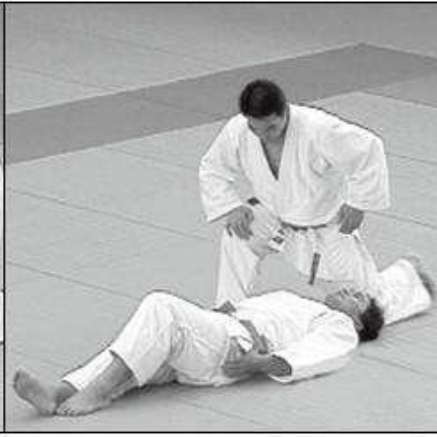
Uke, finalmente, hace la señal "*Mairi*" cuando no puede escapar al control de *Tori*.

Movimiento 4: Cuando *Uke* hace la señal de "*Mairi*", *Tori* y *Uke* vuelven a su posición inicial para realizar "*Kuzure-kami-shiho-gatame*".

Tori suelta el control, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original, retrocede a *Chikama* y realiza *Kyoshi* (fotos 9, 10), luego retrocede más hasta la distancia de *Toma* y de nuevo realiza *Kyoshi* (foto 11).



(Photo 1)



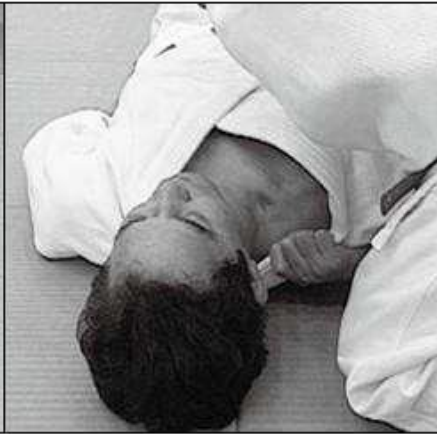
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



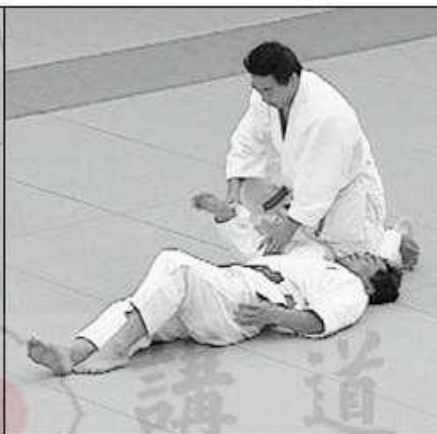
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

Durante esta secuencia, *Uke* se sienta (fotos 12-①②), coloca la mano derecha detrás del muslo derecho (foto 13), se levanta apoyado sobre su pie izquierdo y la mano derecha, mientras levanta las caderas y gira hacia su derecha para apoyar el pie derecho (foto 14). *Uke* se apoya sobre su rodilla izquierda y levanta la derecha para adoptar la postura de *Kyoshi* mirando a *Tori* (fotos 15-①②).



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



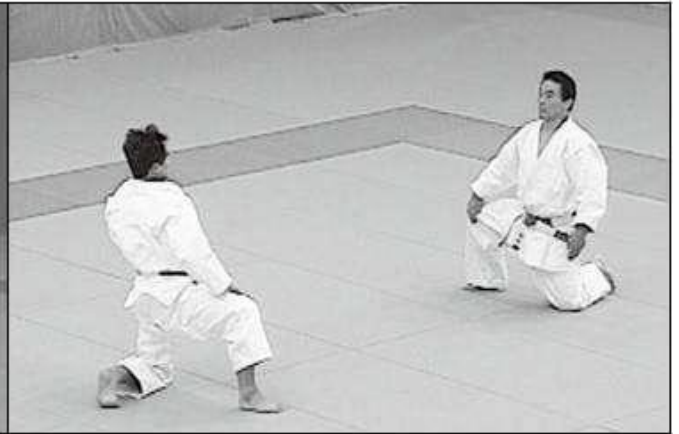
(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



講道館
KODOKAN

Shime-waza (*Kata-juji-jime*, *Hadaka-jime*, *Okuri-eri-jime*, *Kataha-jime*, *Gyaku-juji-jime*) (Grupo 2)

1. *Kata-juji-jime*

Uke se tumba boca arriba en la misma posición.

Movimiento 1: Después de que *Uke* se tumba, *Tori* se levanta para avanzar hacia el costado derecho de *Uke* y adopta la postura de *Kyoshi* a la distancia de *Toma* y luego avanza con su pie derecho en *Shikko* hasta la distancia de *Chikama* y de nuevo realiza *Kyoshi*.

Movimiento 2: *Tori* desde la distancia de *Chikama* avanza ligeramente, sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos, (mano izquierda, cuatro dedos por debajo y con su mano derecha agarra la muñeca de *Uke*, cuatro dedos por encima) (fotos 1-①②) luego, lo mueve hacia su izquierda (fotos 2- ①②). *Tori* se acerca y agarra con la mano izquierda, profundamente, la solapa izquierda, junto al cuello de *Uke* (los cuatro dedos dentro) (fotos 3-①②), se sienta a horcajadas sobre el cuerpo de *Uke* mientras abre el brazo izquierdo de *Uke* con su mano derecha y controla el cuerpo de *Uke* con ambas piernas (foto 4). *Tori* entonces mueve su mano derecha alrededor de la cabeza de *Uke* para agarrar profundamente la solapa del lado derecho del cuello de *Uke* con un agarre fuerte (pulgar dentro) y cruza ambas manos sobre la garganta de *Uke* (fotos 5-①②).

Movimiento 3: *Tori* inclina la parte superior de su cuerpo hacia adelante y estrangula el cuello de *Uke* tirando con la mano izquierda y empujando ligeramente con la derecha (foto 6). *Uke* intenta escapar empujando los dos brazos de *Tori* con ambas manos (foto 7), pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la estrangulación, con ambas manos, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original, regresa a *Kyoshi* en la distancia de *Chikama* y retrocede más a la distancia de *Toma* para adoptar la postura de *Kyoshi*.



(Photo 1-①)



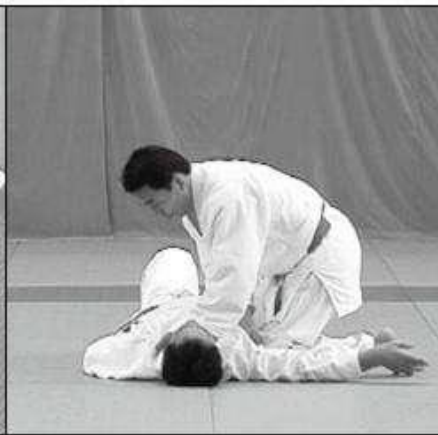
(Photo 1-②)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



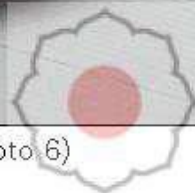
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



講道館
KODOKAN

2. *Hadaka-jime*

Uke se sienta con la espalda recta y coloca ambas manos sobre los muslos, dobla la rodilla izquierda de forma que los dedos del pie queden por dentro del pie derecho, mientras dobla ligeramente la rodilla derecha (foto 1).

Movimiento 1: Después de que *Uke* se sienta, *Tori* se coloca detrás de *Uke* y adopta la postura de *Kyoshi* a la distancia de *Toma* (foto 2), luego avanza con su pie derecho hacia adelante en *Shikko* a la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 3).

Movimiento 2: *Tori* avanza ligeramente hacia adelante y se coloca cerca de la espalda de *Uke* (foto 4), pasa su mano derecha por encima del hombro derecho de *Uke* (foto 5), dobla su brazo para poner la muñeca sobre la garganta de *Uke* y agarra con su mano derecha su mano izquierda (mano derecha por encima) sobre el hombro izquierdo de *Uke*. *Tori* pone su mejilla derecha contra la mejilla izquierda de *Uke* para controlar el cuerpo de *Uke* (fotos 6-①②③).

Movimiento 3: Bajando su cuerpo y moviéndose hacia atrás con su pie izquierdo, *Tori* desequilibra a *Uke* para estrangularlo, tirando fuertemente con ambas manos (foto 7).

Uke intenta escapar agarrando, con ambas manos, la parte superior del brazo derecho de *Tori* y tirando de él hacia abajo (foto 8), pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la estrangulación y retrocede hasta la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 9).



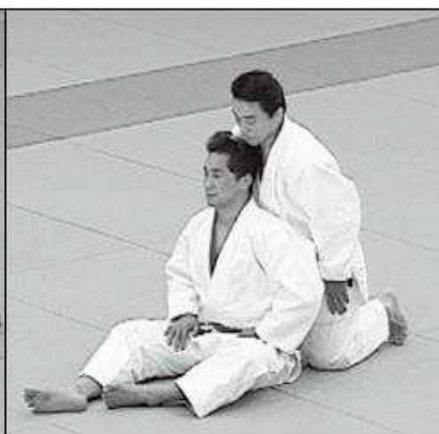
(Photo 1)



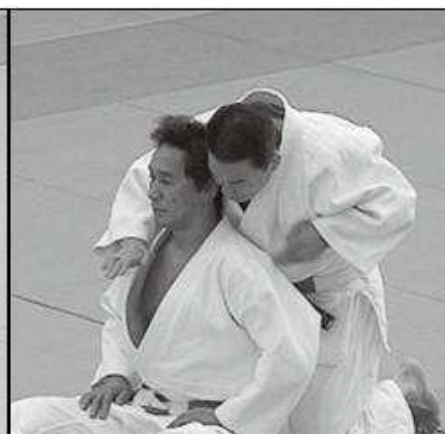
(Photo 2)



(Photo 3)



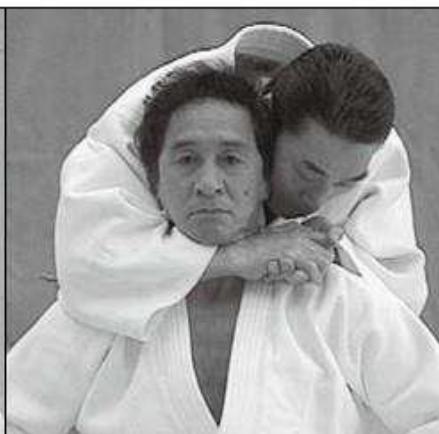
(Photo 4)



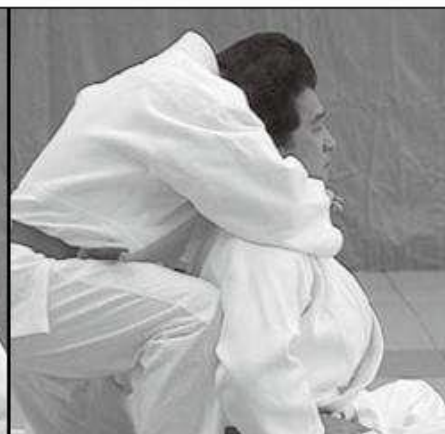
(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



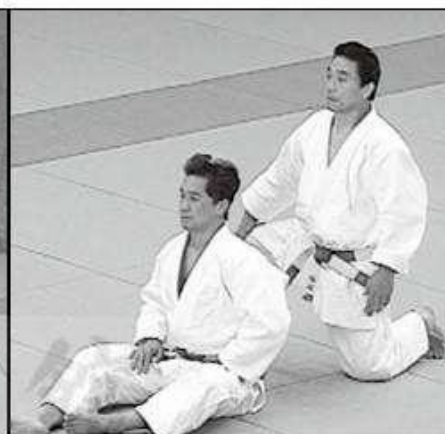
(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

3. *Okuri-eri-jime*

Movimiento 1: *Tori* avanza ligeramente desde la distancia de *Chikama* y se coloca cerca de la espalda de *Uke* (foto 1).

Movimiento 2: *Tori* introduce su mano izquierda por debajo de la axila izquierda de *Uke* para agarrar la solapa izquierda de *Uke* y tira de ella hacia abajo (foto 2), luego, pasa su mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke* a lo largo de su garganta para agarrar, junto al cuello, la solapa izquierda de *Uke* en profundidad (fotos 3-① ②). *Tori* cambia el agarre de su mano izquierda y agarra con fuerza, la solapa derecha de *Uke* (fotos 4- ①②), coloca su mejilla derecha contra la mejilla izquierda de *Uke* y controla el cuerpo de *Uke* colocando la parte delantera de su hombro derecho detrás del cuello de *Uke*.

Movimiento 3: Bajando su cuerpo y moviéndose hacia atrás con su pie izquierdo para desequilibrar a *Uke*. *Tori* sujeta ligeramente el cuerpo de *Uke* con su rodilla derecha, tirando y apretando con su mano derecha mientras tira hacia abajo con la mano izquierda, estrangulando a *Uke* (fotos 5-①②).

Uke intenta escapar agarrando con ambas manos la parte superior del brazo derecho de *Tori* tirando de él hacia abajo (fotos 6-①②③), pero hace la señal de "*Mairi*" porque no puede escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la estrangulación y retrocede hasta la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



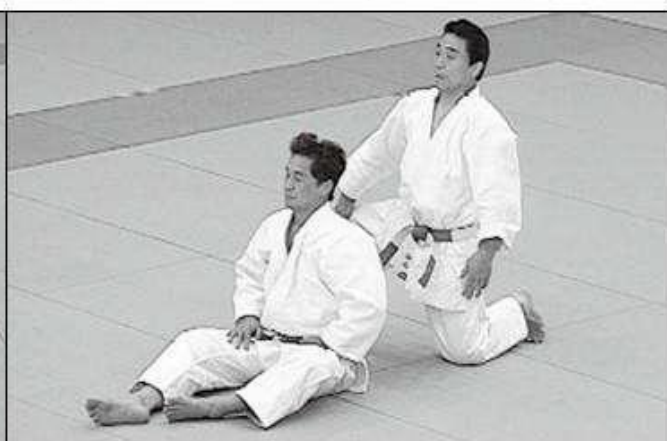
(Photo 4-①)



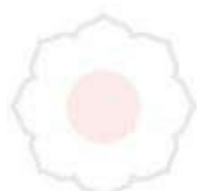
(Photo 4-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



講道館
KODOKAN

4. *Kataha-jime*

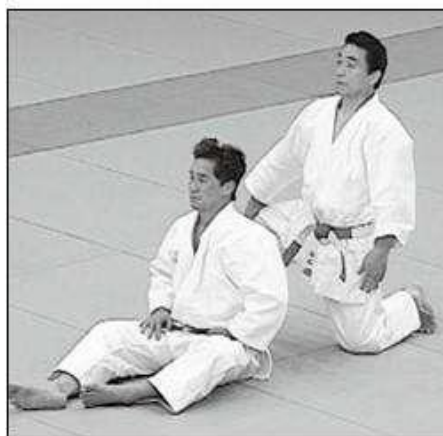
Movimiento 1: *Tori* desde la distancia de *Chikama* avanza ligeramente y se coloca cerca de la espalda de *Uke* (fotos 1, 2).

Movimiento 2: *Tori* introduce su mano izquierda por debajo de la axila izquierda de *Uke* para agarrar la solapa izquierda de *Uke* y tira de ella hacia abajo (foto 3). luego, pasa su mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke* a lo largo de su garganta para agarrar, junto al cuello, la solapa izquierda de *Uke* en profundidad (foto 4).

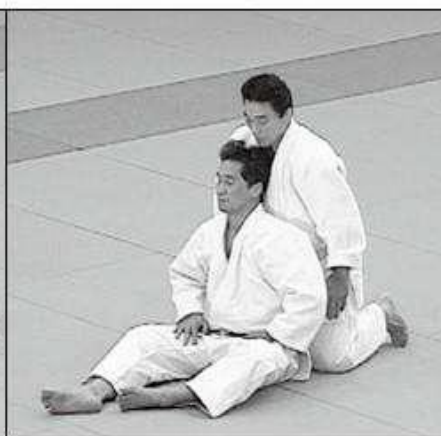
Movimiento 3: *Tori* desequilibra a *Uke* hacia atrás enganchándole el brazo izquierdo por el codo y levantándolo para controlarlo después de tirar de él hacia su izquierda (fotos 5-①②). *Tori* gira la palma de su mano izquierda hacia adentro, mientras estira los dedos, introduce su mano izquierda por debajo de su brazo derecho, por encima del hombro izquierdo de *Uke* (foto 6) y, girando ligeramente hacia su derecha, tira con fuerza con su mano derecha y lo estrangula. (fotos 7-①②③).

Uke intenta escapar agarrándose la muñeca izquierda con la mano derecha para tirar del brazo izquierdo hacia abajo (fotos 8, 9), pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

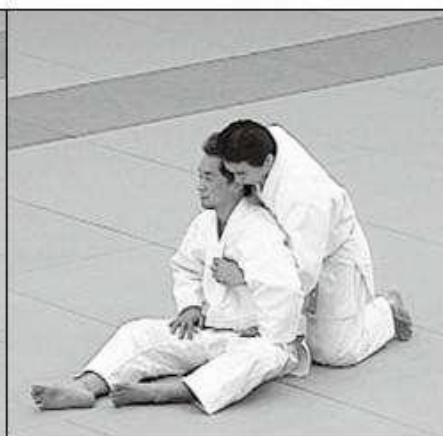
Movimiento 4: *Tori* suelta la estrangulación y retrocede hasta la distancia de *Chikama* para volver a la postura de *Kyoshi*, y retrocede aún más hasta la distancia de *Toma* para adoptar *Kyoshi*.



(Photo 1)



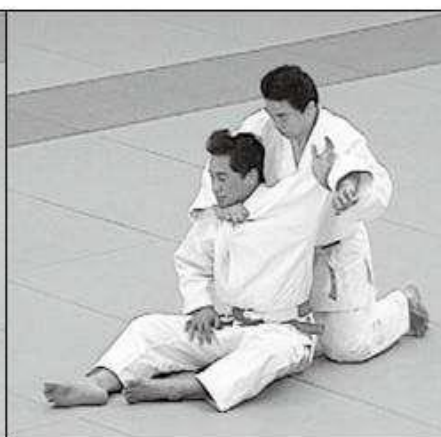
(Photo 2)



(Photo 3)



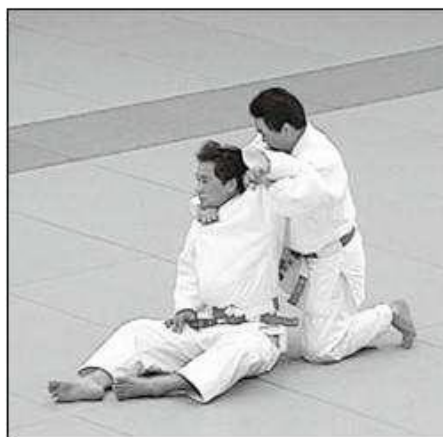
(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



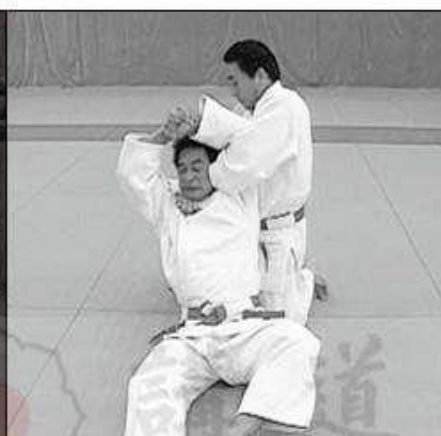
(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)

5. Gyaku-juji-jime

Uke se tumba boca arriba.

Movimiento 1: Después de que *Uke* se tumbe, *Tori* se levanta para avanzar hacia el costado derecho de *Uke* y se coloca en *Kyoshi* mirando a *Uke* a la distancia de *Toma*, luego avanza con su pie derecho en *Shikko* hasta la distancia de *Chikama* y de nuevo se coloca en *Kyoshi* (foto 1).

Movimiento 2: *Tori* desde la distancia de *Chikama* avanza ligeramente, sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos, (sujetando con la mano izquierda, con los cuatro dedos por debajo del brazo y con su mano derecha agarra la muñeca de *Uke*, con los cuatro dedos por encima) y lo mueve hacia su izquierda (foto 2). *Tori* se acerca y agarra con la mano izquierda, profundamente, la solapa izquierda, junto al cuello de *Uke* (los cuatro dedos dentro) (fotos 3-①②), se sienta a horcajadas sobre el cuerpo de *Uke* mientras abre el brazo izquierdo de *Uke* con su mano derecha y controla el cuerpo de *Uke* con ambas piernas. *Tori* introduce su mano derecha (cuatro dedos por dentro), para agarrar la solapa derecha, cerca de la parte de atrás del cuello de *Uke* y por encima de su muñeca izquierda (fotos 4-①②).

Movimiento 3: *Tori* se inclina sobre el cuerpo de *Uke*, lo estrangula tirando con ambas manos y apretándolas (foto 5). Respondiendo a *Tori*, *Uke* intenta librarse de la estrangulación, empujando hacia abajo el codo izquierdo de *Tori* con su mano derecha y hacia arriba el codo derecho de *Tori* con su mano izquierda (fotos 6-①②). *Tori* aprovecha esta acción para rodar hacia su izquierda y controlar a *Uke* sujetándolo entre las piernas con los pies cruzados, seguidamente, lo estrangula tirando más firmemente de él (fotos 7-①②).

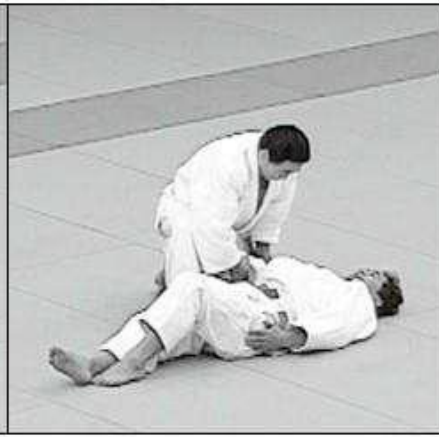
Uke intenta escapar poniendo ambas manos en los codos de *Tori* de la misma forma que antes, pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la estrangulación, *Uke* vuelve a tumbarse boca arriba en la posición anterior, *Tori* sigue a *Uke* para recuperarse y quedarse a horcajadas sobre él manteniendo el control de la estrangulación. Entonces *Tori* suelta la estrangulación, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición inicial con ambas manos, retrocede hasta la distancia de *Chikama* para volver a *Kyoshi*, y retrocede aún más hasta la distancia de *Toma* para adoptar la postura de *Kyoshi*.

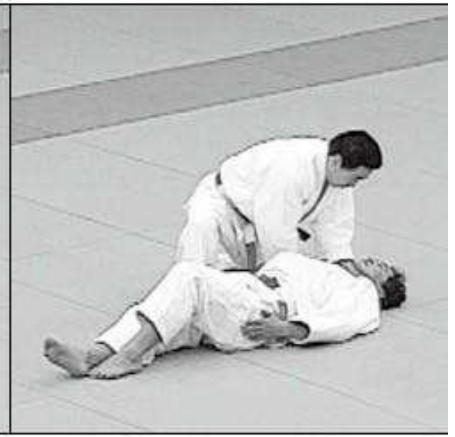
Luego *Tori* se levanta para volver a la posición de inicio del kata y asume la postura de *Kyoshi*. Durante esta secuencia, *Uke* se levanta y se coloca en *Kyoshi* mirando a *Tori* (foto 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)

Kansetsu-waza (Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami) (Grupo 3)

1. Ude-garami

Uke se tumba boca arriba en la misma posición.

Movimiento 1: Después de que *Uke* se tumbe, *Tori* se levanta para avanzar hacia el costado derecho de *Uke* y se coloca en *Kyoshi* mirando a *Uke* a la distancia de *Toma*, luego avanza con su pie derecho en *Shikko* hasta la distancia de *Chikama* y de nuevo se coloca en *Kyoshi* (foto 1).

Movimiento 2: *Tori* desde la distancia de *Chikama* avanza ligeramente, sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos, (mano izquierda, cuatro dedos por debajo y con su mano derecha agarra la muñeca de *Uke*, cuatro dedos por encima) y lo deja en su costado izquierdo, sobre el *Tatami*, (foto 2). *Tori* se acerca y muestra su intención de atacar. Respondiendo a *Tori*, *Uke* intenta agarrar la solapa derecha de *Tori* con su mano izquierda (foto 3).

Movimiento 3: *Tori* agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano izquierda (con el pulgar hacia abajo) (fotos 4-①②, 5, 6-①②) y arrodilla su pierna derecha, al mismo tiempo que coloca el brazo izquierdo de *Uke* sobre el *Tatami* para forzar su codo controlándolo por encima del hombro izquierdo de *Uke*, de modo que el antebrazo izquierdo y la parte superior del brazo de *Uke* formen un ángulo recto. *Tori*, pasa su brazo derecho por debajo del de *Uke* y agarra su propia muñeca izquierda y controla la articulación del codo tirando firmemente con ambas manos, mientras presiona su pecho contra el pecho de *Uke* (fotos 7-①②③).

Uke intenta escapar girando la muñeca izquierda hacia dentro mientras hace un puente sobre el hombro izquierdo y levanta las caderas (foto 8), pero hace la señal de "*Mairi*" porque no puede escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la técnica de control del brazo, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición inicial con ambas manos y retrocede hasta la distancia de *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)

2. *Udehishigi-juji-gatame*

Movimiento 1: *Tori* avanza ligeramente desde la distancia de *Chikama* y muestra su intención de atacar (foto 1).

Movimiento 2: En respuesta a *Tori*, *Uke* intenta agarrar la solapa izquierda de *Tori* con su mano derecha (foto 2).

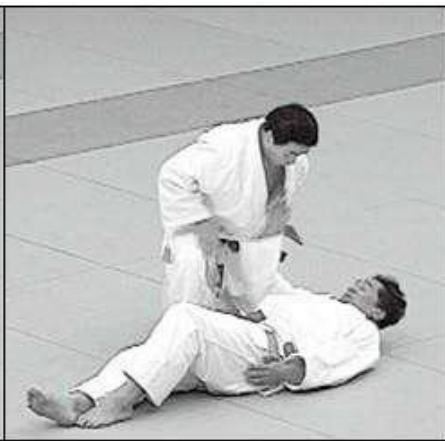
Movimiento 3: *Tori* agarra la muñeca derecha de *Uke* con su mano derecha, y con su mano izquierda la agarra justo por debajo de la derecha para tirar ligeramente hacia arriba. *Tori* pega la muñeca derecha de *Uke* firmemente contra su pecho y mete su pie derecho profundamente bajo la axila derecha de *Uke* (fotos 3-① ② ③). *Tori* se inclina hacia delante, y mueve el pie izquierdo por encima de la cabeza de *Uke* en un arco hacia el hombro izquierdo de *Uke* y, a continuación, coloca la planta del pie izquierdo en el *Tatami* por encima del hombro izquierdo de *Uke*. *Tori* sujeta el brazo derecho de *Uke* entre sus muslos, se tumba boca arriba de modo que su cuerpo forme un ángulo recto con el cuerpo de *Uke* y coloca sus caderas cerca de su talón derecho para controlar el cuello de *Uke* (fotos 4, 5, 6). *Tori* controla la articulación del codo de *Uke* mientras aprieta las rodillas y levanta las caderas (fotos 7-①②).

Uke intenta escapar levantando las caderas y girando hacia la izquierda mientras tira de su brazo derecho, pero hace la señal de "*Mairi*" porque no puede escapar (foto 8).

Movimiento 4: *Tori* suelta el control del brazo y vuelve a la distancia de *Chikama* para realizar *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)

3. *Udehishigi-ude-gatame*

Movimiento 1: *Tori* desde la distancia de *Chikama* avanza ligeramente, sujeta el brazo derecho de *Uke* con ambas manos, (mano izquierda, cuatro dedos por debajo y con su mano derecha agarra la muñeca de *Uke*, cuatro dedos por encima) y lo deja en su costado izquierdo, sobre el *Tatami*, (foto 1). *Tori* se acerca y muestra su intención de atacar (foto 2).

Movimiento 2: *Uke* intenta agarrar la solapa derecha de *Tori* con su mano izquierda (fotos 3-①②).

Movimiento 3: *Tori* se inclina levemente hacia adelante y controla la muñeca izquierda de *Uke* entre su hombro derecho y la parte derecha de su cuello, pone su mano derecha sobre el codo de *Uke* (fotos 4-①②), y la izquierda encima de su mano derecha mientras presiona con su espinilla derecha las costillas de *Uke* para evitar que se levante (fotos 5-①②). *Tori* controla la articulación del codo tirando con fuerza de ambas manos como dibujando un semicírculo en forma de arco y girando la parte superior del cuerpo hacia la izquierda (fotos 6-①②③).

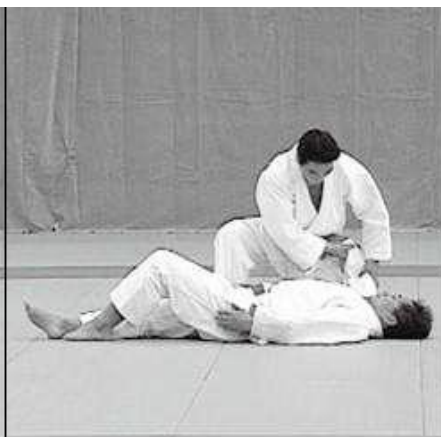
Uke intenta escapar tirando de su brazo izquierdo, pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta el control del brazo, devuelve el brazo derecho de *Uke* a su posición original, retrocede hasta *Chikama* para adoptar la postura de *Kyoshi* (foto 7) y, luego, retrocede más a la distancia de *Toma* para adoptar la postura de *Kyoshi*.

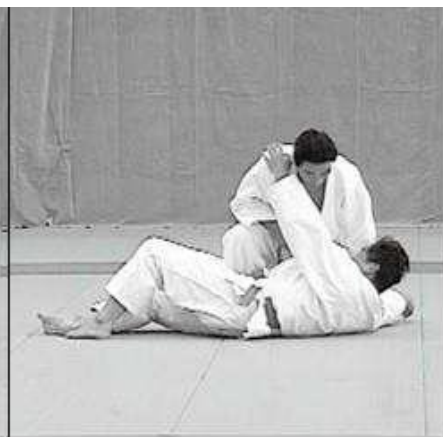
Luego *Tori* se levanta, avanza hacia la cabeza de *Uke*, mientras este se incorpora y se coloca en *Kyoshi* frente a *Tori*.



(Photo 1)



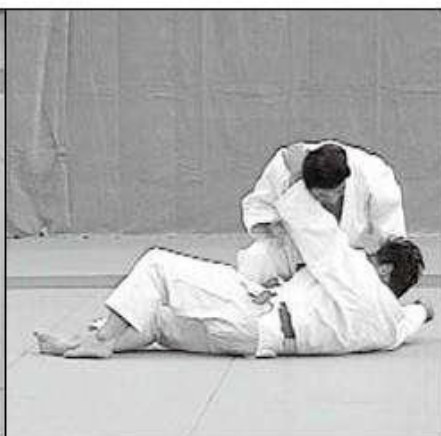
(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



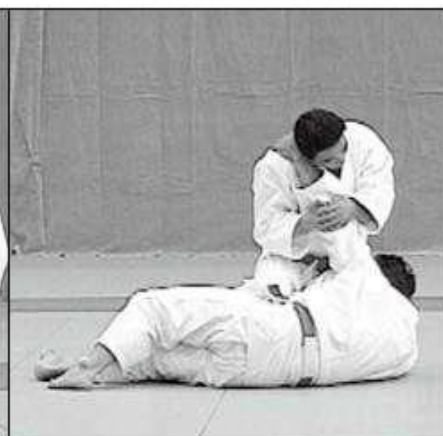
(Photo 4-②)



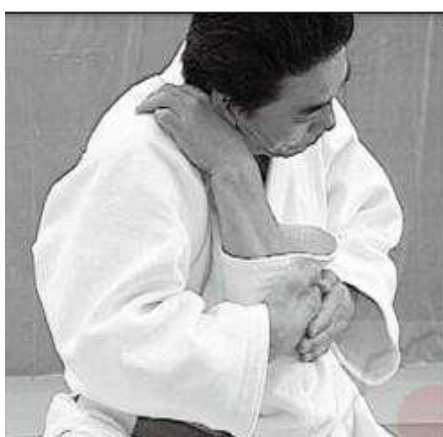
(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

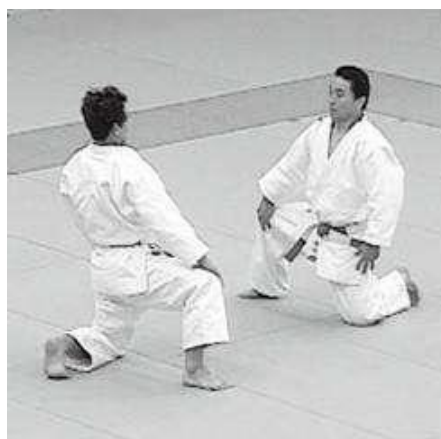
4. *Udehishigi-hiza-gatame*

Movimiento 1: *Tori* adopta la postura de *Kyoshi* mirando a *Uke* a distancia de *Toma*, da dos pasos adelante hacia *Shikko* hasta la distancia de *Chikama* (foto 1). *Tori* y *Uke* avanzan ligeramente y se agarran mutuamente (foto 2).

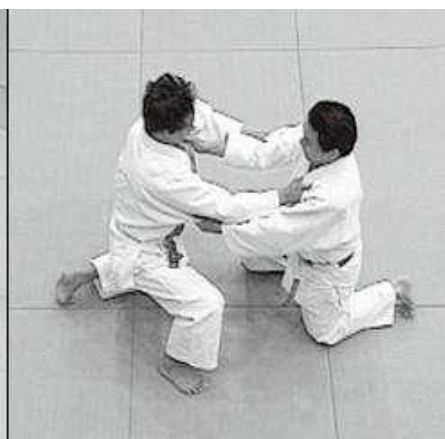
Movimientos 2 y 3: *Tori* suelta su mano izquierda del brazo derecho de *Uke*, e introduce el brazo desde abajo y hacia afuera, para enroscarlo alrededor del brazo derecho de *Uke* para controlar el brazo derecho de *Uke* poniendo su palma en la parte superior externa del codo derecho de *Uke* (foto 3). (Durante esta secuencia, sujeta la muñeca derecha de *Uke* bajo la axila izquierda). *Tori* desequilibra a *Uke* hacia adelante, coloca su pie derecho en la parte interior del muslo izquierdo de *Uke* (foto 4) y, luego, se tumba de lado (foto 5). *Tori* coloca su pie izquierdo en la parte posterior de la cadera de *Uke* y controla la articulación del codo, girando las caderas hacia la derecha colocando el interior de su rodilla sobre su mano izquierda que controla el codo derecho de *Uke* (fotos 6-① ② ③).

Uke intenta escapar empujando con su brazo derecho hacia *Tori*, pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta la técnica de control de brazo y regresa a la distancia de *Chikama* y realiza la postura de *Kyoshi*. Mientras *Uke* se incorpora y se coloca en la postura de *Kyoshi*, mirando hacia *Tori* (foto 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

5. *Ashi-garami*

Movimiento 1: *Tori* y *Uke* se levantan juntos y se agarran en *Migi-shizen-tai* (foto 1).

Movimiento 2: *Tori* desequilibra a *Uke* hacia adelante tirando con ambas manos e intenta realizar *Tomoe-nage*, mientras se tumba hacia atrás boca arriba, coloca la planta del pie derecho sobre el abdomen de *Uke* (fotos 2, 3-①②).

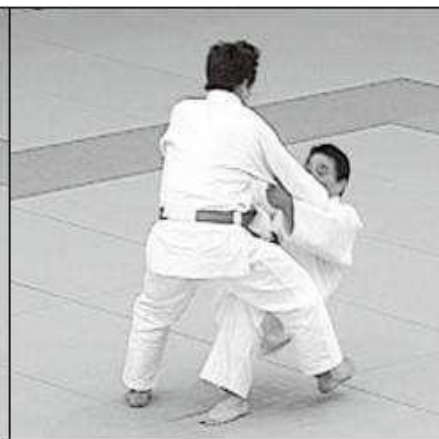
Movimiento 3: *Uke* se defiende dando un paso adelante con el pie derecho e intenta levantar a *Tori*. *Tori* aprovecha esta oportunidad y mueve las caderas deslizándolas hacia adelante todo lo posible (fotos 4-①②). *Tori* tira hacia abajo para tumbar a *Uke* hacia adelante, empujando el interior de la rodilla izquierda de *Uke* con su pie derecho (fotos 5-①②). *Tori* enrosca su pierna izquierda desde el exterior, detrás de la pierna derecha de *Uke* para insertar su pie izquierdo en el lado derecho del abdomen de *Uke* como una cuña (foto 6). *Tori* controla la articulación de la rodilla de *Uke* tirando de ambas manos fuertemente mientras gira sus caderas hacia la derecha y estira su pierna izquierda (fotos 7-①②③).

Uke intenta escapar girando hacia la izquierda, pero hace la señal de "*Mairi*" al no poder escapar.

Movimiento 4: *Tori* suelta el control y ambos adoptan la postura de *Kyoshi*.



(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 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

Ceremonia de clausura

Tori retrocede dos pasos hasta la distancia de *Toma* (fotos 1, 2), *Uke* retrocede un paso hasta la posición inicial del *Kata* y ambos se colocan en la postura de *Kyoshi* frente a frente (foto 3). *Tori* y *Uke* se levantan al mismo tiempo y se colocan en *Shizen-hontai* (foto 4). Ambos dan un paso atrás con el pie derecho e izquierdo y seguidamente hacen el saludo de rodillas (foto 5), después se levantan y se giran hacia el *Shomen* para realizar el saludo de pie y completar el *Katame-no-Kata* (foto 6).

En fotos : *Tori* - Tsuneo Sengoku, 8º Dan

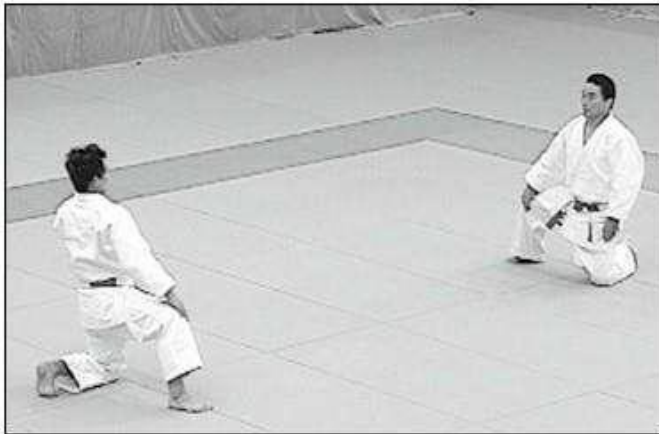
Uke - Yoshihisa Doba, 7º Dan (en el momento de hacer las fotos)



(Photo 1)



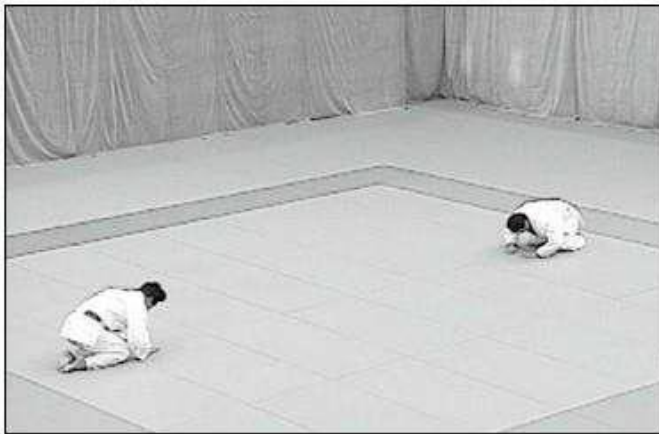
(Photo 2)



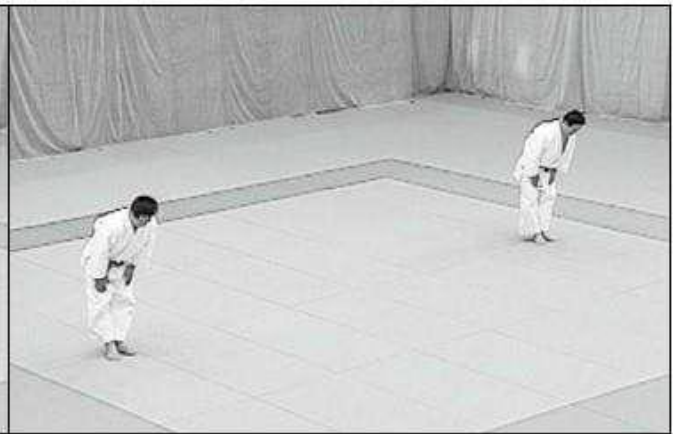
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



講道館
KODOKAN

