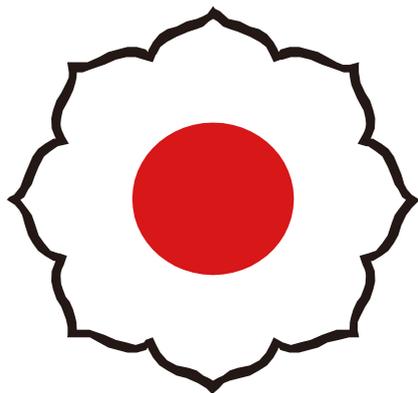


講道館



講道館形教本

Libro de texto de **KATA** Kodokan

柔の形

Ju-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.

Ju-no-Kata

Revisado el 7 de julio de 1977
Modificado el 1 de junio de 2007

Introducción

El *Ju-no-Kata* es una composición dinámica, expresiva y gimnástica de métodos de ataque y defensa en una serie de acciones lentas y moderadas. Consta de 15 técnicas, divididas en 3 grupos de 5 técnicas.

Ju-no-Kata tiene las siguientes características:

1. El *Ju-no-Kata* puede ejercitarse y practicarse libremente en cualquier momento y lugar con cualquier tipo de vestimenta.
2. El *Ju-no-Kata* permite a todo hombre y mujer de cualquier edad disfrutar aprendiendo la lógica y los principios del Judo.
3. Dado que el *Ju-no-Kata* se ejercita en acciones lentas y moderadas de ataque y defensa, facilita la comprensión exacta y fácil de su razonamiento y legitimidad.
4. Dado que el *Ju-no-Kata* incorpora una variedad de ejercicios de los músculos extensores o movimientos de inclinación hacia atrás, puede combinarse con el *Randori* para fomentar un desarrollo eficaz y saludable de la constitución física.
5. El *Ju-no-Kata* potencia el cultivo de las sensaciones estéticas al adquirir su *Tai-sabaki* natural y sus suaves desplazamientos y cambios de movimiento.

Ju-no-Kata: Nombres de técnicas

Dai-ikkyo (Grupo 1)

1. *Tsuki-dashi*
2. *Kata-oshi*
3. *Ryote-dori*
4. *Kata-mawashi*
5. *Ago-oshi*

Dai-nikyo (Grupo 2)

1. *Kiri-oroshi*
2. *Ryokata-oshi*
3. *Naname-uchi*
4. *Katate-dori*
5. *Katate-age*

Dai-sankyo (Grupo 3)

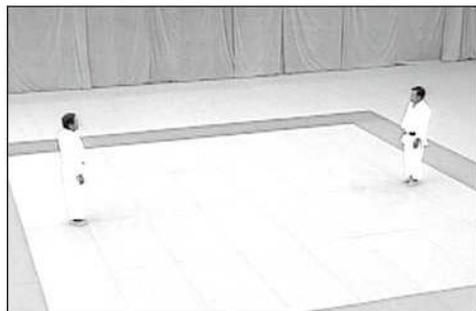
1. *Obi-Tori*
2. *Mune-oshi*
3. *Tsuki-age*
4. *Uchi-oroshi*
5. *Ryogan-tsuki*

Formalidades iniciales

Tori y *Uke* toman la posición situándose en la línea central del *Dojo* uno frente al otro a una distancia de unos 5,5 m (unos 3 *ken*), mientras *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha (Foto 1). Tanto *Tori* como *Uke* se giran para mirar a *Shomen* (Foto 2) y hacen el saludo de pie simultáneamente (Foto 3).

A continuación, *Tori* y *Uke* se giran uno frente al otro y realizan el saludo de pie (Foto 4). Después de realizar el saludo, *Tori* y *Uke* dan simultáneamente un paso adelante, comenzando con el pie izquierdo para realizar *Shizen-hontai* a una distancia de unos 3,6 m (unos 2 *ken*) (Foto 5).

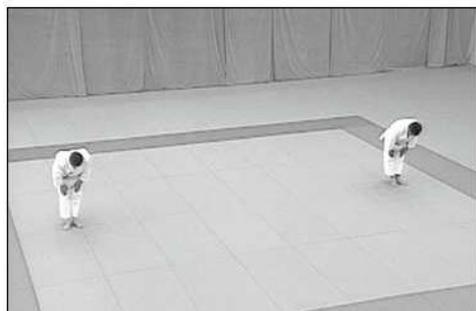
A continuación, tanto *Tori* como *Uke* dan un paso adelante con el pie izquierdo (Foto 6), luego con el pie derecho (Foto 7) y luego con el pie izquierdo unos 90 cm (aproximadamente medio *ken*) en total y ambos se colocan uno frente al otro a una distancia de unos 1,8 m (aproximadamente 1 *ken*) en *Shizen-hontai* (Foto 8).



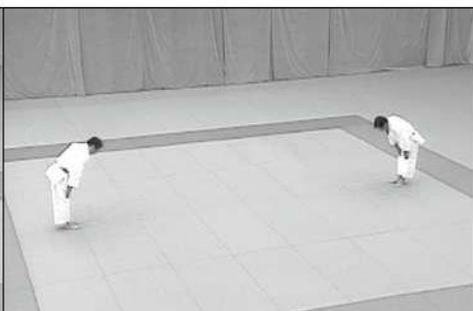
(Photo 1)



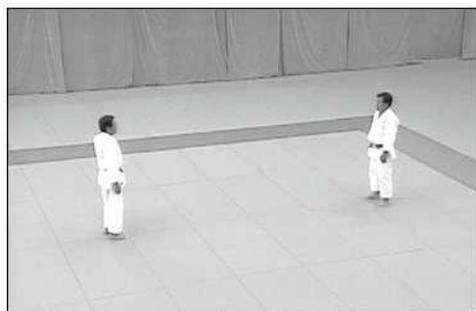
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Dai-ikkyo (Grupo 1)

1. *Tsuki-dashi*

Tori y *Uke* se colocan uno frente al otro a una distancia de 1,8 m (aproximadamente 1 *ken*), ambos en *Shizen-hontai*, mientras *Tori* se coloca a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha (Foto 1).

Uke estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos y estira totalmente su brazo derecho, luego se mueve hacia adelante desde su pie derecho por *Tsugi-ashi*, mientras levanta gradualmente el brazo para golpear a *Tori* en el *Uto*, en el tercer paso (Fotos 2, 3, 4-① ②).

Tori, al principio, gira la cara hacia su derecha para esquivar el ataque de *Uke*, retrocediendo con el pie derecho para girar hacia su derecha, luego, agarra la muñeca derecha de *Uke* con los cuatro dedos por arriba y tira de *Uke* hacia el frente (Fotos 5-① ②), (Durante esta secuencia, *Tori* hace que *Uke* se mueva hacia adelante por *Tsugi-ashi* a fin de tomar una posición justo detrás de *Uke* con la parte delantera del cuerpo de *Tori* mirando a *Uke*, mientras que tiene los pies derecho e izquierdo de *Uke*, respectivamente, justo en frente de los pies derecho e izquierdo de *Tori*), (Foto 6). *Tori*, a continuación, agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano izquierda, con el pulgar por arriba, estira la mano derecha de *Uke* en diagonal hacia arriba a su derecha y la mano izquierda en diagonal hacia abajo a su izquierda y se inclina hacia atrás para controlar a *Uke* (Fotos 7-① ②).

Para liberarse del agarre de ambas manos, *Uke* baja el hombro izquierdo y adelanta ligeramente el derecho, luego, girando hacia la izquierda, acerca el pie izquierdo al derecho. Mientras sujeta la muñeca izquierda de *Tori* con su mano izquierda (el pulgar por arriba), cambia su pie derecho a la posición anterior de su pie izquierdo y, a continuación, sujeta la muñeca derecha de *Tori* con su mano derecha (el pulgar por arriba) (Fotos 8-① ②), *Uke* gira hacia *Tori* (la espalda de *Uke* hacia *Shomen*).



(Photo 1)



(Photo 2)



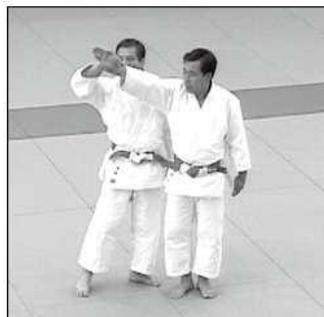
(Photo 3)



(Photo 4 ①)



(Photo 4-②)



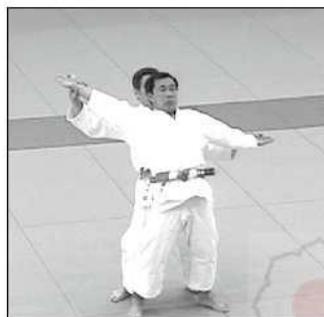
(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)

Durante esta secuencia, *Tori* responde a *Uke* girando hacia su derecha, pone su pie izquierdo más cerca de su derecha y, a continuación, desplaza su pie derecho a la posición anterior de su pie izquierdo (Foto 9). Seguidamente, mientras pega firmemente la zona del pecho y el abdomen a la espalda de *Tori* (Foto 10), *Uke* estira la mano izquierda de *Tori* en diagonal hacia arriba y a su izquierda (el pulgar de *Uke* por arriba) y la mano derecha en diagonal hacia abajo a su derecha (el pulgar de *Uke* por arriba) y se inclina hacia atrás para controlar a *Tori* hacia atrás (Foto 11).

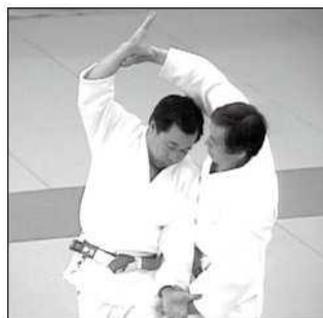
Tori baja su hombro derecho y mueve su hombro izquierdo ligeramente hacia adelante (Foto 12), luego, mientras gira hacia su derecha, pone su pie derecho más cerca de su pie izquierdo y retiene ambas manos de *Uke* en el mismo procedimiento que antes (Foto 13), gira hacia *Uke* (durante esta secuencia, *Uke* responde a *Tori* girando hacia su izquierda, acerca su pie derecho a su pie izquierdo y desplaza su pie izquierdo a la posición anterior de su pie derecho para mirar a *Shomen*) y pega su cuerpo firmemente de la misma manera que antes (Foto 14). Luego, *Tori* estira la mano derecha de *Uke* diagonalmente hacia arriba a su derecha (el pulgar de *Tori* por arriba) y la mano izquierda diagonalmente hacia abajo a su izquierda (el pulgar de *Tori* por arriba) y se inclina hacia atrás para controlar a *Uke* hacia atrás (Foto 15).

Tori coloca el brazo izquierdo de *Uke* en el costado izquierdo con su mano izquierda y levanta su brazo derecho por encima del hombro para controlar a *Uke* con ambas manos, luego mueve su mano izquierda para deslizarse hacia arriba a lo largo del brazo izquierdo de *Uke* para sostener el hombro izquierdo de *Uke* ligeramente con cuatro dedos en la parte superior del hombro. Luego, *Tori* estira la mano derecha de *Uke* hacia arriba con su mano derecha (Foto 16), da un paso hacia atrás de su pie derecho para realizar *Shizen-hontai* y rompe el equilibrio de *Uke* más hacia atrás para controlar a *Uke* (Foto 17).

Uke hace la señal de "*Mairi*" con la mano izquierda.

En *Ju-no-Kata*, "*Mairi*" deberá señalarse, golpeando una vez con una mano o retrocediendo ligeramente con uno de los pies.

Tori da un paso adelante con su pie izquierdo para adoptar *Shizen-hontai*, baja la mano derecha de *Uke* (Foto 18) y vuelve a colocar a *Uke* en *Shizen-hontai* (Foto 19)



(Photo 8- ②)



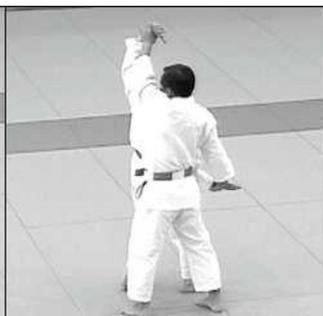
(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



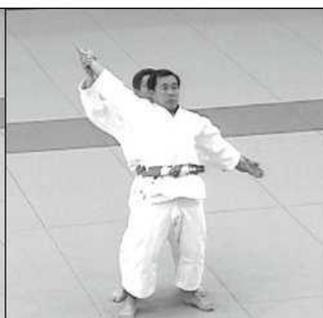
(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)

2. *Kata-oshi*

Después de terminar el "*Tsuki-dashi*" (Foto 1), tanto *Tori* como *Uke* giran hacia la derecha (Foto 2) para colocarse en *Shizen-hontai* con el costado izquierdo hacia *Shomen* de modo que pie derecho de *Uke* quede justo detrás del talón izquierdo de *Tori* (Foto 3).

Uke estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos y la levanta gradualmente, con el pulgar a lo largo del costado hasta que llegar al lado derecho de su pecho. A continuación, *Uke* levanta la mano derecha, con las puntas de los dedos hacia arriba y la palma hacia delante, a la altura de su hombro y pone la palma en la parte posterior del hombro derecho de *Tori* para empujarlo hacia adelante (Fotos 4-① ②) y, mientras responde a la acción de *Tori* (sin doblar las piernas), *Uke* presiona gradualmente hacia delante, hacia abajo y luego hacia atrás (Foto 5). Durante esta secuencia, mientras responde a la acción de *Tori*, *Uke* también se inclina hacia adelante (Fotos 6-① ②).

De manera natural, la mano de *Uke* se desliza hacia abajo para pasar por encima del hombro de *Tori* y continúa empujando a *Tori*, a continuación, mientras retrocede en una secuencia de pequeños pasos de su pie derecho, *Tori* agarra los dedos de la mano derecha de *Uke* desde el lado del dedo meñique con su mano derecha y trata de controlar el brazo derecho de *Uke* mientras mantiene su cuerpo estable (Foto 7).

Uke gira hacia su derecha sobre su talón derecho como pivote, se agacha, pone su codo izquierdo al costado de su cuerpo, estira los dedos de su mano izquierda mientras los mantiene juntos, con la palma hacia arriba, y luego, comienza a atacar apuntando hacia el *Uto* de *Tori* con la parte superior de sus dedos por debajo de su brazo derecho, mientras mueve su pie izquierdo hacia adelante (Fotos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Mientras retrocede y da un paso hacia atrás con el pie izquierdo, *Tori* recibe la mano izquierda de *Uke* agarrando los dedos de la mano izquierda por el lado del meñique con su mano izquierda (Fotos 10-① ②), saca a *Uke* hacia la dirección a la que apunta (Foto 11) y mueve su pie derecho hacia su derecha mientras gira a *Uke* hacia la derecha con su mano derecha (Foto 12). *Tori* levanta ambas manos de *Uke*, lo que hace que *Uke* se enderece con la espalda contra él y levanta aún más ambas manos de *Uke* en diagonal por detrás de *Uke* para controlarlo desequilibrándole (Foto 13).

Cuando está totalmente controlado por *Tori*, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" retrocediendo ligeramente hacia atrás con cualquiera de sus pies.

Tori da un paso adelante con su pie izquierdo (Foto 14) y hace retroceder a *Uke* en *Shizen-hontai* (Fotos 15, 16, 17).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)

3. *Ryote-dori*

Después de terminar “*Kata-oshi*” (Foto 1), *Tori* pasa por el lado derecho (*Shimoza*) de *Uke* (Foto 2), luego *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro a corta distancia, ambos en *Shizen-hontai*, mientras *Tori* se coloca a la izquierda y *Uke* a la derecha de *Shomen* (Foto 3).

Uke agarra ambas muñecas de *Tori* con sus manos en un agarre normal (pulgares por dentro) (Fotos 4, 5).

Tori retira ambas manos (Foto 6), retrocede ligeramente con su pie izquierdo para girar hacia su izquierda, mientras rompe el equilibrio de *Uke* hacia adelante, y agarra de nuevo la muñeca derecha de *Uke* con su mano izquierda desde abajo (el pulgar por dentro) (Fotos 7-① ② ③). *Tori* estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos y suelta su mano derecha del agarre de *Uke* dirigiendo la punta de sus dedos hacia el hombro izquierdo de *Tori* y su codo derecho hacia el *Suigetsu* de *Uke* (Foto 8) y mueve su pie derecho hacia el frente y hacia el interior del pie derecho de *Uke* (Fotos 9-① ②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

Con este pie derecho como apoyo, *Tori* gira a su izquierda hasta ponerse de espaldas a *Uke*, pasa su mano derecha por encima del codo derecho de *Uke* y controla el brazo derecho de *Uke* firmemente con su axila derecha (Fotos 10-① ② ③ ④). *Tori* mueve su pie izquierdo hacia la parte delantera e interior del pie izquierdo de *Uke*, pega la espalda firmemente al pecho y abdomen de *Uke* y pone a *Uke* sobre su cadera mientras se agacha (Fotos 11- ①②). *Tori* estira las piernas y se inclina hacia adelante para controlar a *Uke* (Fotos 12, 13-① ② ③).

Uke pone su mano izquierda, con las puntas de los dedos hacia abajo, en el lado izquierdo de la cadera de *Tori*, se inclina completamente hacia atrás y estira ambas piernas juntas para levantarlo. Después de inclinarse completamente hacia atrás, *Uke* hace la señal de "*Mairi* " golpeando ligeramente el lado izquierdo de la cadera de *Tori* con su mano izquierda.

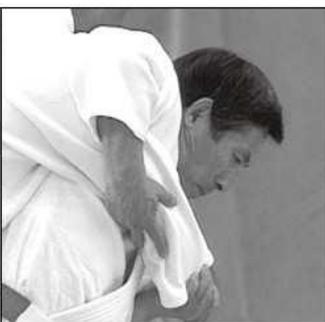
Tori suelta la técnica y baja a *Uke* de su cadera (Fotos 14, 15).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 10-③)



(Photo 10-④)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 13-③)



(Photo 14)



(Photo 15)

4. *Kata-mawashi*

Tanto *Tori* como *Uke* se colocan donde terminan "*Ryote-dori*" (*Tori* se coloca delante de *Uke* a corta distancia en la misma posición en relación a *Shomen*) en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Uke levanta ambas manos a lo largo de su cuerpo (en el mismo procedimiento que el de "*Kata-oshi*") (Fotos 2, 3, 4-① ②), pone su mano derecha en la parte trasera del hombro derecho de *Tori* y su mano izquierda en la parte delantera del hombro izquierdo de *Tori* (Fotos 5-① ②), empuja con su mano derecha y tira con su mano izquierda para girar a *Tori* hacia la izquierda (Foto 6).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



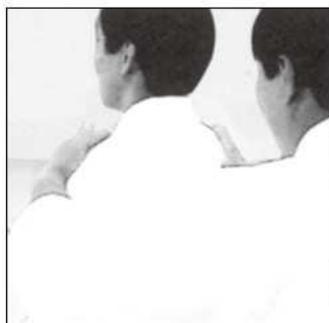
(Photo-4 ①)



(Photo-4 ②)



(Photo-5 ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)

Respondiendo al giro de *Uke*, *Tori* se gira hacia su izquierda cambiando sus pasos del pie izquierdo al derecho, luego a la izquierda para mirar a *Uke*, mueve su mano izquierda, con el dedo meñique hacia arriba y la palma hacia *Uke*, desde la parte frontal del hombro derecho de *Uke* hacia la parte superior del brazo derecho y agarra la parte superior del brazo de *Uke* cerca del codo derecho desde adentro, (la mano izquierda de *Uke* va de forma natural hacia abajo), retrocede ligeramente con su pie izquierdo y, mientras rompe el equilibrio de *Uke* hacia delante con su mano izquierda (Fotos 7, 8- ① ②), mueve su pie derecho hacia la parte delantera e interior del pie derecho de *Uke* (Foto 9). Mientras se agacha, *Tori* mueve su pie izquierdo hacia la parte delantera e interna del pie izquierdo de *Uke*, inserta su hombro derecho bajo la axila derecha de *Uke* (Fotos 10, 11), inserta su mano derecha bajo la axila derecha de *Uke* y la pone sobre el hombro derecho de *Uke* (Fotos 12-① ②) para controlar a *Uke* en forma de "*Ippon-seoi-nage* " derecho (Fotos 13, 14).

Uke pone su palma izquierda, con las puntas de los dedos hacia abajo, en el lado izquierdo de la cadera de *Tori*, estira ambas piernas mientras las mantiene juntas y rectas. Después de inclinarse completamente hacia atrás y levantar el cuerpo, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente el lado izquierdo de la cadera de *Tori* con su mano izquierda.

Tori abandona la técnica y baja el cuerpo de *Uke* (Fotos 15, 16).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)

5. Ago-oshi

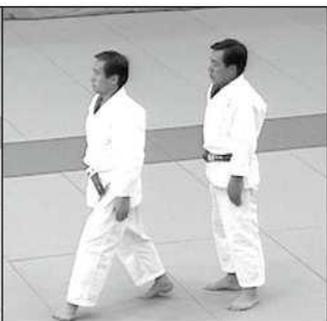
Desde la posición donde terminan el "*Kata-mawashi*" (*Tori* se coloca delante de *Uke*, ambos en *Shizen-hontai* y en la misma posición en relación a *Shomen*) (Foto 1), *Tori* da un paso adelante con su pie izquierdo (Foto 2) y con su pie derecho (Foto 3), luego mueve su pie izquierdo para girar hacia su derecha con su pie derecho como pivote (de espaldas a *Shomen*) para colocarse en *Shizen-hontai* (Foto 4, 5).

Uke estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos (el pulgar hacia arriba), estira totalmente su brazo derecho y se mueve hacia adelante desde su pie derecho con *Tsugi-ashi* (el mismo procedimiento que el de "*Tsuki-dashi*"), mientras intenta empujar y girar la barbilla de *Tori* desde el lado derecho (*Uke* levanta gradualmente su mano derecha para que golpee la barbilla de *Tori* en el tercer paso) (Foto 6).

Tori retira la barbilla y gira la cara hacia su izquierda, gira la punta del pie izquierdo hacia su izquierda sobre el talón izquierdo para girar hacia su izquierda esquivando la mano derecha de *Uke*, agarra la palma derecha de *Uke* desde abajo (pulgar de *Tori* en la palma de *Uke*) (Fotos 7-① ②). *Tori* rompe el equilibrio de *Uke* tirando de él hacia la dirección del ataque, da una zancada amplia hacia su izquierda con su pie derecho, gira su cuerpo 180° hacia su izquierda con su pie derecho como pivote pasando por debajo de la mano derecha de *Uke* e intenta girar el brazo derecho de *Uke* (Fotos 8-① ② ③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)



(Photo 8- ③)

Uke estira los dedos de su mano izquierda mientras los mantiene juntos, con la palma hacia arriba (poniendo primero su codo izquierdo al costado de su cuerpo) (Foto 9) y luego, comienza a apuntar al *Uto* de *Tori* moviendo su pie izquierdo hacia adelante (Foto 10).

Mientras levanta su cuerpo, *Tori* controla el ataque que *Uke* realiza con su mano izquierda, agarrándola desde abajo con un agarre normal (el pulgar en la palma de *Uke* desde el lado del dedo meñique) (Fotos 11-① ② ③). *Tori* mueve su pie izquierdo hacia el lado izquierdo de su pie derecho y mueve su pie derecho hacia su lado derecho para pararse en *Shizen-hontai*, y luego, estira ambos brazos de *Uke* hacia arriba y hacia atrás para que *Uke* se pare con la parte posterior del cuerpo mirando hacia *Tori* después de retroceder con su pie derecho (Foto 12).

Después de estirar completamente ambos brazos de *Uke* hacia arriba y hacia atrás (Foto 13), *Tori* dobla hacia abajo ambas manos de *Uke* hacia la parte posterior de los hombros de *Uke* y lo desequilibra hacia atrás para controlarlo (Foto 14).

Uke hace la señal de "*Mairi*" retrocediendo ligeramente con cualquiera de sus pies (Foto 15).

Tori avanza con su pie izquierdo y afloja la sujeción de las manos de *Uke* para liberar la técnica (Fotos 16, 17, 18).



(Photo 9)



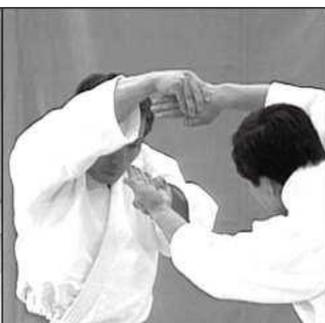
(Photo 10)



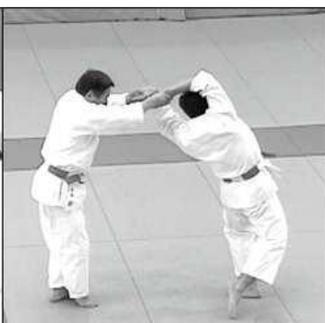
(Photo-11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 11-③)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)

Dai-nikyō (Grupo 2)

1. *Kiri-oroshi*

Después de terminar "*Ago-oshi*", tanto *Tori* como *Uke* vuelven al centro (Fotos 1, 2) y se colocan uno frente al otro (a una distancia de unos dos pasos) en *Shizen-hontai* mientras *Tori* se coloca a la izquierda de *Shomen* y *Uke* a la derecha (Foto 3).

Uke retrocede con su pie derecho y gira hacia su derecha (de espaldas a *Shomen*) (Foto 4). *Uke* estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos con la palma hacia adelante y la levanta desde el costado derecho de su cuerpo hacia arriba (Foto 5). A continuación, tras girar hacia la izquierda (cambiando la dirección de ambas manos y pies para mirar a *Tori*), *Uke* da una zancada amplia hacia adelante con su pie derecho y comienza a golpear hacia abajo la parte superior de la cabeza de *Tori* con su *Te-gatana* derecha, mientras mantiene el centro de gravedad alrededor de sus caderas (Foto 6).

Metiendo la barbilla e inclinándose hacia atrás, *Tori* esquivo el ataque de *Uke* mientras retrocede primero con su pie derecho y luego con el izquierdo (Fotos 7, 8) y agarra la muñeca derecha de *Uke* con su mano derecha por encima con un agarre normal, cuando la mano derecha de *Uke* en *Te-gatana* pasa cortando hacia abajo a la altura del abdomen de *Tori* (Foto 9). Mientras avanza, primero con su pie derecho y luego con el izquierdo en *Tsugi-ashi* (2 pasos), *Tori* empuja la mano de *Uke* e intenta desequilibrarlo hacia la parte posterior derecha (Fotos 10, 11).

Mientras responde al contraataque de *Tori*, *Uke* retrocede con su pie derecho para girar hacia su derecha, gira su mano izquierda con las puntas de los dedos hacia abajo para poner su palma en el codo derecho de *Tori* desde el frente (Fotos 12-① ②) y empuja para a *Tori* considerablemente hacia atrás y hacia el lado izquierdo de *Uke* (Fotos 13-① ②).



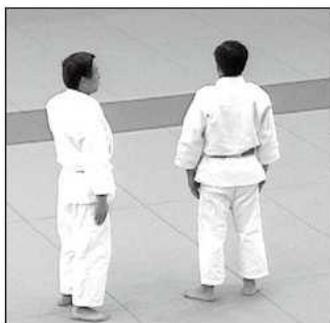
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo-12-①)

Mientras responde a *Uke*, *Tori* pasa por debajo del brazo izquierdo de *Uke* y gira ampliamente hacia su izquierda con su pie izquierdo como pivote (Foto 14), mueve su pie derecho diagonalmente hacia la izquierda detrás de *Uke* para levantarlo y estirar su codo derecho hacia la derecha para romper el equilibrio de *Uke* hacia atrás y en diagonal hacia la izquierda (durante esta secuencia, haciendo un leve *Jigo-tai*) (Foto 15).

Mientras rompe el equilibrio de *Uke* hacia atrás y en diagonal hacia la izquierda, *Tori* agarra los cuatro dedos de la mano izquierda de *Uke* con su mano izquierda por debajo de su brazo derecho poniendo su pulgar sobre la palma de *Uke* (Fotos 16-① ②), continúa desequilibrando a *Uke* aún más hacia atrás y en diagonal hacia la izquierda y da un paso adelante con su pie izquierdo detrás del pie izquierdo de *Uke* (Foto 17). Luego, *Tori* mueve su pie derecho justo detrás de *Uke*, pone su mano derecha encima del hombro izquierdo de *Uke* (Foto 18), gira hacia su izquierda y levanta considerablemente la mano izquierda de *Uke* con su mano izquierda hacia arriba detrás del hombro de *Uke* con la palma hacia arriba (Foto 19). *Tori* da una zancada amplia hacia atrás con el pie izquierdo detrás del derecho para controlar a *Uke* haciendo un leve *Jigo-tai* (Foto 20).

Uke hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente la parte exterior de su muslo derecho con su mano derecha.

Tori libera la técnica, adelanta su pie izquierdo y baja la mano izquierda de *Uke* (Foto 21).



(Photo 12-②)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)

2. *Ryokata-oshi*

Después de finalizar *Kiri-oroshi*, *Uke* atrasa su pie izquierdo usando su pie derecho como pivote. *Tori* avanza con su pie derecho, usando su pie izquierdo como pivote, para situarse frente a *Uke* (Fotos 1, 2).

Tori se posiciona delante de *Uke*, a una distancia de aproximadamente un paso, ambos en *Shizen-hontai*, y con el costado izquierdo hacia *Shomen* (Foto 3).

Uke levanta ambas manos (con los dedos estirados y juntos) a lo largo de su cuerpo, gira las palmas hacia adelante con las puntas de los dedos apuntando hacia arriba a la altura del pecho (Foto 4) y luego las levanta aún más (Foto 5). A continuación, *Uke* baja ambas manos mientras estira los brazos y comienza a presionar los hombros de *Tori* con las palmas de ambas manos, manteniendo *Shizen-hontai* (Foto 6).

En respuesta a la presión de *Uke*, *Tori* flexiona las piernas, se agacha (sobre la punta de los pies) y mueve su pie izquierdo en diagonal detrás de su pie derecho (Foto 7). Al mover su pie derecho al frente de su pie izquierdo, *Tori* gira hacia la izquierda para enfrentarse a *Uke* y agarra la muñeca derecha de *Uke* desde la parte inferior con su mano izquierda, con el dorso de la mano mirando hacia arriba (Fotos 8- ①②).

Mientras sigue agachándose, *Tori* mueve su pie izquierdo diagonalmente hacia la izquierda detrás de su pie derecho para desequilibrar a *Uke* hacia adelante (durante esta secuencia, *Uke* mueve su pie derecho ligeramente hacia adelante debido al tirón de *Tori*) (Foto 9). Luego, *Tori* gira más aún hacia la izquierda, moviendo su pie derecho al frente de su pie izquierdo, y agarra la muñeca derecha de *Uke* desde el exterior con su mano derecha (Fotos 10- ①②).

Cuando *Tori* está casi en la misma dirección que *Uke*, cambia su agarre para que ambas palmas queden enfrentadas (su mano izquierda más cerca de la muñeca de *Uke* que la derecha) (Fotos 11- ①②). Luego, avanza en una serie de pequeños pasos y gradualmente estira su cuerpo. Finalmente, *Tori* tira de *Uke* para estirar más su brazo derecho hacia adelante y arriba con ambas manos e intenta proyectarlo sobre la espalda al romper su equilibrio hacia adelante.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



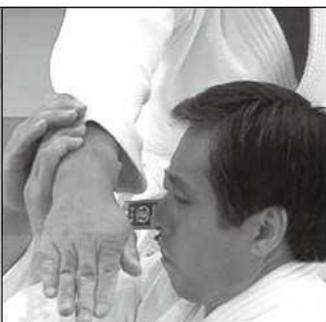
(Photo 8-②)



(Photo 9)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)

Uke resiste colocando su mano izquierda, con los dedos apuntando hacia abajo, en la parte posterior de la cadera de *Tori*, mientras avanza unos pasos hacia adelante al ser arrastrado por *Tori* (Fotos 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Mientras gira hacia la izquierda, *Tori* retrocede ligeramente con su pie derecho en diagonal hacia atrás a su derecha y libera la mano izquierda de *Uke* (Foto 18). Luego, mientras tira completamente de la muñeca derecha de *Uke* en diagonal hacia arriba a su derecha con su mano derecha, *Tori* rompe el equilibrio de *Uke* hacia atrás colocando su parte superior del brazo izquierdo (con la palma hacia abajo) en el área del pecho de *Uke* y lo controla al posicionar su pie izquierdo detrás de *Uke* en una leve postura de *Jigo-tai* (Foto 19).

Uke señala “*Mairi*” golpeando suavemente la parte exterior de su muslo izquierdo con su mano izquierda.

Tori libera la técnica (Fotos 20, 21).



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)

3. Naname-uchi

Después de terminar "*Ryokata-oshi*", tanto *Tori* como *Uke* vuelven al centro y se colocan uno frente al otro (a una distancia de aproximadamente un paso) en *Shizen-hontai* mientras *Tori* se coloca a la izquierda de *Shomen* y *Uke* derecha (Foto 1).

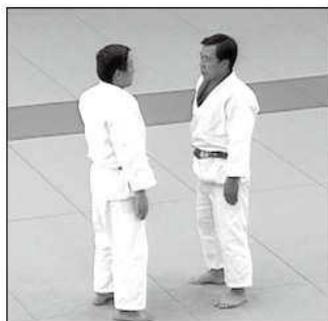
Uke estira los dedos y el pulgar de su mano derecha mientras los mantiene juntos, dobla su codo derecho para levantar su mano derecha por encima de su hombro izquierdo (Foto 2) y comienza a golpear el *Uto* de *Tori* con *Te-gatana* derecha (el extremo inferior del dedo meñique golpea el *Uto* de *Tori*) (Fotos 3-① ②).

Tori esquiva el ataque de *Uke* con *Te-gatana* inclinándose hacia atrás y controlando a *Uke*, agarrándole por la muñeca derecha por dentro con los dedos de su mano izquierda mirando hacia arriba, cuando el ataque de *Te-gatana* derecho de *Uke* pasa hacia abajo en diagonal y hacia la izquierda de *Tori* (Fotos 4-① ②).

Entonces, *Tori* estira los dedos y el pulgar de su mano derecha mientras los mantiene juntos con la palma hacia abajo (Foto 5) y comienza un movimiento de ataque al *Uto* de *Uke* mientras se mueve hacia adelante con su pie derecho (Foto 6).

Uke da un paso hacia atrás con su pie izquierdo y gira hacia la izquierda, agarra la muñeca derecha de *Tori* por el interior con el dorso de su mano izquierda mirando si, para sacarla en dirección al empuje y trata de romper el equilibrio de *Tori* hacia adelante (Fotos 7-① ②).

Tori da un paso adelante con su pie izquierdo, suelta su mano izquierda, agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano izquierda, con los cuatro dedos mirando hacia arriba, e intenta romper el equilibrio de *Uke* hacia la esquina frontal izquierda de su cuerpo, (durante esta secuencia, la mano derecha de *Tori* se libera del agarre de la mano izquierda de *Uke*) (Fotos 8, 9).



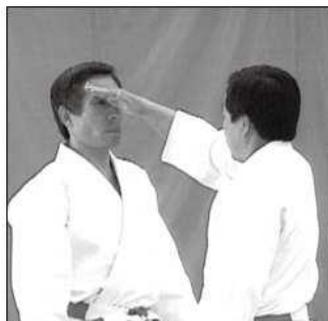
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



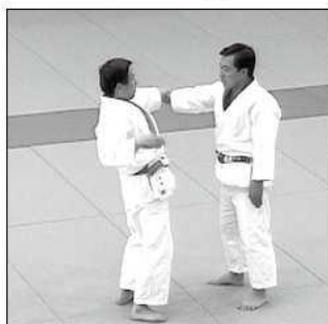
(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)

Uke gira su mano derecha, mientras pone su palma en el codo izquierdo de *Tori* desde el frente con la punta de los dedos hacia abajo, y gira considerablemente a *Tori* hacia su derecha (Fotos 10-① ②).

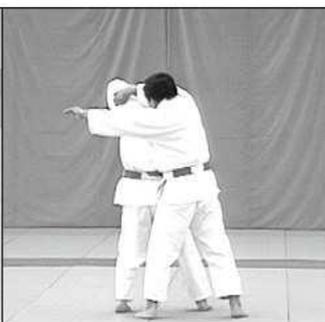
Mientras responde a la fuerza de *Uke*, *Tori* flexiona sus piernas para agacharse, mueve su pie derecho hacia atrás y detrás del pie izquierdo de *Uke* con su pie izquierdo como pivote y, después de girar, adopta una posición en forma de T contra el cuerpo de *Uke* y baja su cadera (Fotos 11, 12). Luego, *Tori* sujeta firmemente el lado derecho de la cadera de *Uke* con su brazo derecho por detrás de *Uke*, (durante esta secuencia, el pie derecho de *Uke* es arrastrado hacia su pie izquierdo), (Fotos 13, 14), coloca su mano izquierda en el lado izquierdo del abdomen de *Uke* en posición normal (los dedos y el pulgar hacia arriba) para adoptar la forma de "*Ura-nage* derecho y controla a *Uke* estirando las piernas e inclinándose hacia atrás para levantar a *Uke* lo suficientemente alto (Fotos 15, 16-① ②).

Uke junta los pies, estira completamente, levanta ambas manos y brazos por encima de la cabeza y luego aplaude con ambas manos para hacer la señal de "*Mairi* " (Foto 17).

Tori suelta la técnica y baja a *Uke* (Fotos 18, 19).



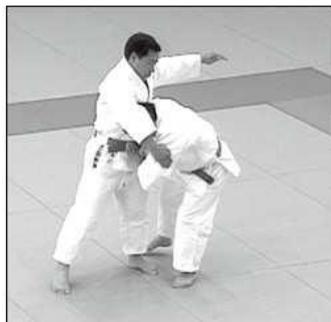
(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



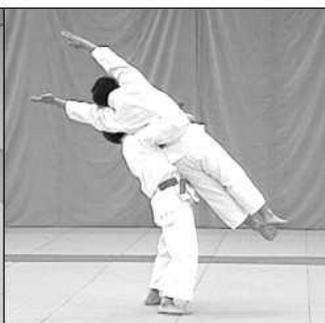
(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)

4. *Katate-dori*

Después de terminar "*Naname-uchi*", *Tori* se mueve hacia el lado izquierdo de *Uke* y ambos se colocan mirando a *Shomen* en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Uke agarra la muñeca derecha de *Tori* con el dorso de la mano izquierda hacia arriba (Foto 2).

Tori extiende los dedos de su mano derecha manteniéndolos juntos con el dorso de su mano mirando hacia arriba, mientras controla el brazo izquierdo de *Uke* estirándolo ligeramente, mueve su pie derecho hacia adelante con su cuerpo hacia el frente de su pie izquierdo (manteniendo su brazo a la altura de su hombro) e intenta soltarse de la mano izquierda de *Uke* (Fotos 3-① ②).

Uke da un paso en diagonal hacia adelante a su izquierda con su pie derecho (Fotos 4, 5), coloca su palma derecha debajo de su mano izquierda sobre el codo derecho de *Tori* y empuja el codo hacia afuera para liberar su mano izquierda (Fotos 6, 7-① ②, 8-① ②) y luego, pone su mano izquierda sobre el hombro izquierdo de *Tori* para girar a *Tori* hacia la izquierda arrastrándolo hacia *Uke* (Fotos 9-① ②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



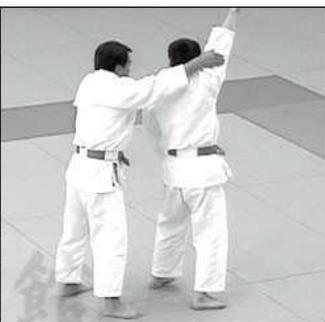
(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9-①)

Mientras responde a los movimientos de *Uke*, *Tori* gira la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda mientras mantiene las posiciones de sus dos pies sin cambios (Fotos 10-① ②), sujeta el brazo izquierdo de *Uke* con la mano derecha (sujetándolo desde abajo a través del interior del brazo izquierdo de *Uke*) e introduce profundamente la mano izquierda bajo la axila derecha de *Uke* y a lo largo del cinturón (Fotos 11-① ②, 12- ① ②) para controlar a *Uke* con "*Uki-goshi*" por la izquierda (debe ser, sin embargo, en forma de "*O-goshi*" para hacer que *Uke* levante ambas piernas lo suficientemente alto) (Fotos 13, 14-① ②).

Después de inclinarse completamente hacia atrás y estirar ambas piernas juntas para levantarlas, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente el lado derecho de la cadera de *Tori* con su mano derecha.

Tori suelta la técnica y baja a *Uke* de la cadera (Fotos 15, 16).



(Photo 9- ㉔)



(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)



(Photo 11- ①)



(Photo 11- ②)



(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)



(Photo 13)



(Photo 14- ①)



(Photo 14- ②)



(Photo 15)



(Photo 16)

5. *Katate-age*

Después de terminar "*Katate-dori*", *Tori* pasa por *Shimoza* (Fotos 1, 2), luego *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro a una distancia de unos 2,7 m (aproximadamente 1,5 ken), ambos en *Shizen-hontai*, mientras *Tori* se coloca a la izquierda de *Shomen* y *Uke* a la derecha (Foto 3).

Tanto *Tori* como *Uke* estiran los dedos de su mano derecha con las palmas hacia delante mientras los mantienen juntos, elevan gradualmente el brazo desde el costado derecho hasta estar completamente levantado y estiran sus cuerpos hasta ponerse de puntillas (Fotos 4-① ②). Luego, tanto *Tori* como *Uke* avanzan simultáneamente en una secuencia de pequeños pasos (Foto 5) y en el momento en que *Tori* y *Uke* se acercan tanto que casi chocan entre sí (cuando ambos dedos del pie derecho están a punto de tocarse), *Tori* mueve su pie derecho hacia atrás con el pie izquierdo como pivote para girar hacia su derecha y esquivar el brazo derecho de *Uke* mientras estira su brazo derecho (Fotos 6-① ②).

Después de que *Tori* haya esquivado el ataque, *Uke* da un paso adelante con su pie derecho para quedar en posición oblicua contra *Tori* y su brazo derecho está abajo, (*Uke* queda frente a *Tori* y sus pies derecho e izquierdo están justo delante de los de *Tori*) (Fotos 7, 8).

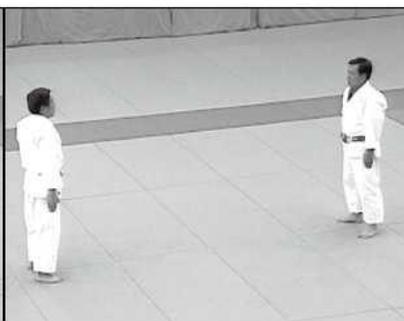
Tori controla el codo derecho de *Uke* desde afuera con su mano derecha con su pulgar hacia arriba y sus cuatro dedos hacia abajo y pone su mano izquierda en el hombro izquierdo de *Uke* desde el costado para inclinar el cuerpo de *Uke* hacia la derecha (Fotos 9-① ② ③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

Luego, aprovechando el movimiento de *Uke* de enderezar su cuerpo para recuperar su estabilidad, *Tori* agarra el codo derecho de *Uke* por la parte posterior y por fuera con su mano derecha para levantar el brazo de *Uke* hacia arriba y baja deslizando su mano izquierda desde el hombro izquierdo de *Uke* hacia la parte exterior del codo izquierdo de *Uke* para empujar el codo e inclinar a *Uke* hacia la izquierda (Fotos 10, 11, 12, 13).

Uke intenta resistir y levantarse hacia la derecha. *Tori* aprovecha la fuerza de *Uke*, lo eleva y rompe el equilibrio de *Uke* hacia atrás con ambas manos en el momento en que *Uke* está a punto de ponerse recto (Fotos 14- ①②). *Tori* eleva su palma izquierda desde el codo izquierdo de *Uke* hasta su hombro izquierdo para sujetarlo desde arriba y sube su mano derecha desde el codo derecho de *Uke* hasta la muñeca para agarrarla con un agarre normal (el pulgar por adentro) y tirar de él hacia arriba (Foto 15). *Tori* da un paso hacia atrás de su pie derecho para quedar en *Shizen-hontai*, aplica fuerza sobre *Uke* con ambas manos y lo controla rompiendo su equilibrio hacia atrás (Fotos 16-①②).

Uke hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente la parte exterior de su muslo izquierdo con su mano izquierda.

Tori da un paso adelante de su pie izquierdo y afloja la presión con su mano derecha para liberar la técnica (Fotos 17, 18).



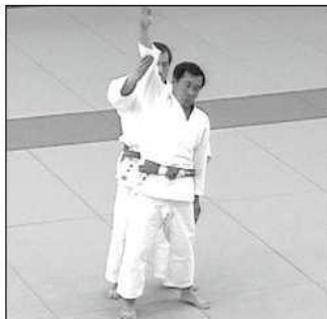
(Photo 9-③)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



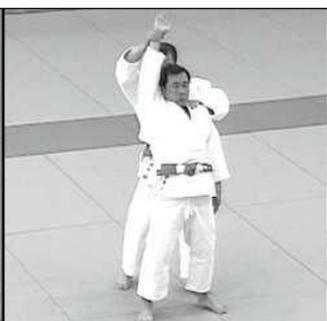
(Photo 13)



(Photo 14-①)



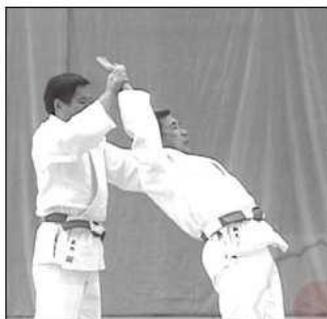
(Photo 14-②)



(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)

Dai-sankyo (Grupo 3)

1. *Obi-Tori*

Después de completar "*Katate-age*", *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro (aproximadamente a un paso de distancia), ambos en posición *Shizen-hontai*. *Tori* se coloca a la izquierda de *Shomen* y *Uke* a la derecha (foto 1).

Uke mueve su pie izquierdo ligeramente hacia adelante, al mismo tiempo cruza sus manos (mano izquierda sobre la derecha, con el dorso de cada mano mirando hacia *Tori*) e intenta agarrar el cinturón de *Tori* (foto 2).

Apartando las caderas ligeramente hacia atrás (sin mover los pies), *Tori* pone su palma de la mano derecha sobre la muñeca izquierda de *Uke* con el dorso de su mano hacia abajo y tira de ella hacia su izquierda (Fotos 3-① ②). Luego *Tori*, coloca su mano izquierda (con el dorso de la mano hacia abajo), por encima de su brazo derecho, sobre el codo izquierdo de *Uke* y lo empuja hacia adelante. Durante esta secuencia, *Uke* mueve su pie izquierdo hacia adelante hasta quedar frente al pie izquierdo de *Tori* (Fotos 4-① ② ③). *Tori* levanta el codo izquierdo de *Uke* más arriba e intenta girar a *Uke* hacia su derecha, (durante esta secuencia *Tori* cambia la posición de su mano izquierda sobre el codo izquierdo de *Uke* en *Yahazu* (entre los cuatro dedos, juntos, y el pulgar forman una V) con sus cuatro dedos mirando hacia *Uke* (Fotos 5-① ②). Cuando el hombro derecho de *Uke* llega frente a él, *Tori* coloca la palma de su mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke* para atraerlo hacia él (Fotos 6-① ② ③).



(Photo 1)



(Photo 2)



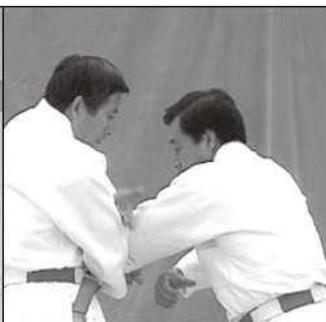
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)

Mientras se da la vuelta, *Uke* pone su palma derecha en el codo derecho de *Tori* desde abajo (con el dorso de la mano mirando hacia abajo) (Fotos 7-① ② ③), mueve su pie derecho detrás de su pie izquierdo y retira a *Tori*, mientras gira hacia su derecha, (*Uke* gira alrededor de *Tori* mientras levanta el codo de *Tori* con su mano derecha y cambia la forma de su mano derecha en la parte superior del codo derecho de *Tori* a *Yahazu* con sus cuatro dedos hacia *Tori* y su pulgar hacia él) (Fotos 8-① ②).

Mientras es arrastrado por *Uke*, *Tori* desplaza su pie derecho un paso hacia su izquierda mientras pasa por delante de su pie izquierdo y gira su cuerpo 180° para colocarse de espaldas a *Uke*.

Entonces, cuando el hombro izquierdo de *Tori* queda frente a él, *Uke* pone su palma izquierda en la parte superior del hombro izquierdo de *Tori* e intenta girarlo (Fotos 9-① ②).

Mientras mantiene la posición de ambos pies sin cambios, *Tori* controla a *Uke* con "*Uki-goshi*" izquierda (debería ser, sin embargo, en forma de "*O-goshi*" para hacer que *Uke* levante ambas piernas lo suficientemente alto) (Fotos 10, 11, 12, 13).

Después de inclinarse completamente hacia atrás y estirar ambas piernas juntas para levantarlas, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente el lado derecho de la cadera de *Tori* con su mano derecha.

Tori suelta la técnica y baja a *Uke* de la cadera (Foto 14).



(Photo 7-①)



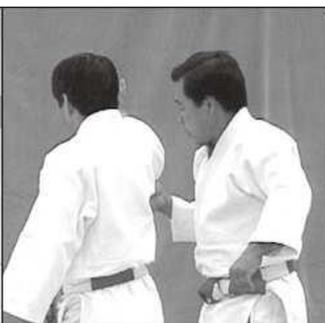
(Photo 7-②)



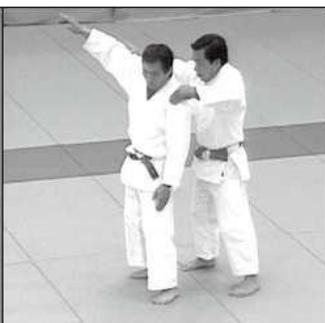
(Photo 7-③)



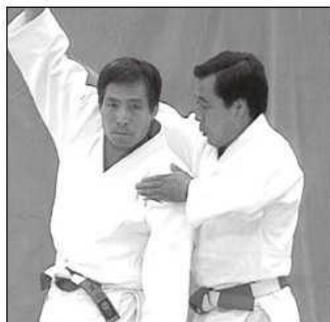
(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9-①)



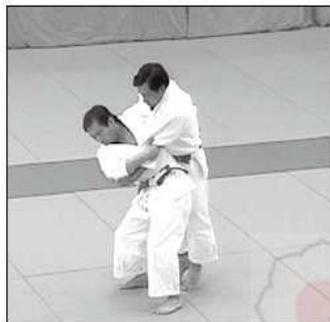
(Photo 9-②)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)

2. *Mune-oshi*

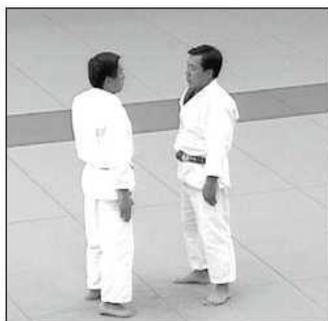
Después de terminar "*Obi-Tori*", tanto *Tori* como *Uke* vuelven al centro.

Tori y *Uke* se colocan uno frente al otro (a una distancia de aproximadamente un pequeño paso) en *Shizen-hontai* mientras *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha (Foto 1).

Uke estira los dedos de su mano derecha mientras los mantiene juntos y la levanta con la palma a lo largo de su cuerpo, gira su muñeca alrededor del pecho para poner las puntas de los dedos hacia arriba con la palma mirando hacia adelante (Foto 2) y comienza a empujar el pecho izquierdo de *Tori* con la parte inferior de su palma, que está cerca de su muñeca (Foto 3).

Mientras responde a la fuerza de empuje de *Uke* inclinándose hacia atrás, *Tori* controla con su mano izquierda (la palma hacia adelante) en forma de *Yahazu*, la muñeca derecha de *Uke* por debajo, para esquivar el ataque y lo levanta (Fotos 4-① ②). Luego, *Tori* comienza a empujar el pecho izquierdo de *Uke* con su mano derecha de una manera similar (Foto 5).

Mientras se inclina hacia atrás, *Uke* empuja hacia arriba la mano derecha de *Tori* desde abajo con su mano izquierda de una manera similar y agarra la muñeca derecha de *Tori* desde abajo para llevarla hacia arriba (Fotos 6-① ②, 7). Durante esta secuencia, la atención de *Uke* se dirige hacia su mano izquierda, mientras que la de *Tori* se desplaza hacia su mano derecha, y la mano izquierda de *Tori* se mueve naturalmente hacia abajo. Por lo tanto, respondiendo a la secuencia, *Uke* agarra la muñeca izquierda de *Tori* con su mano derecha para estirla diagonalmente hacia abajo a su derecha y la muñeca derecha de *Tori* con su mano izquierda para estirla diagonalmente hacia arriba a su izquierda, mientras intenta controlar a *Tori* (Foto 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



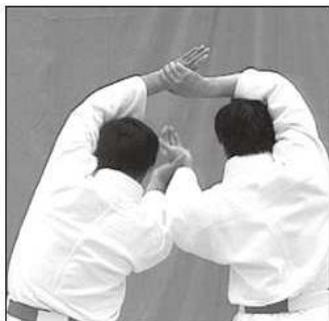
(Photo 9)



(Photo 10-①)

Mientras intenta soltar las manos del agarre de *Uke*, *Tori* baja su mano izquierda hacia delante de su cuerpo, baja su hombro izquierdo, mueve su hombro derecho hacia atrás, mientras desplaza su pie izquierdo un paso hacia su derecha desde la parte delantera de su pie derecho, y dobla su mano derecha, que está siendo agarrada y estirada hacia arriba, hacia adentro para agarrar de nuevo la muñeca izquierda de *Uke*. Durante esta secuencia, *Uke* intenta mantener el agarre con su mano derecha, baja su hombro derecho, mueve su hombro izquierdo hacia atrás, mientras mueve su pie derecho un paso hacia su izquierda desde el frente de su pie izquierdo, y agarra la muñeca izquierda de *Tori* (Fotos 9, 10-① ②). Después de que el hombro izquierdo de *Tori* y el hombro derecho de *Uke* se tocan y ambos quedan espalda contra espalda (*Tori* estira el brazo izquierdo de *Uke* hacia abajo con su mano derecha y *Uke* estira el brazo izquierdo de *Tori* hacia arriba con su mano derecha) (Foto 11), tanto *Tori* como *Uke* giran, mientras que dan un paso a su derecha por parte de *Tori* y hacia la izquierda por *Uke* respectivamente (Fotos 12-① ②). Luego, después de que *Tori* y *Uke* se enfrentan, *Tori* agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano derecha (el dorso de la mano hacia arriba) para estirla diagonalmente hacia arriba a su derecha (Fotos 13-① ②) y agarra la muñeca derecha de *Uke* con su mano izquierda (el dorso de la mano hacia abajo) para estirla diagonalmente hacia abajo a su izquierda, mientras gira ligeramente hacia su izquierda (desplazando los dedos del pie izquierdo ligeramente hacia la izquierda), y tira de la muñeca derecha de *Uke* hacia su cadera izquierda para controlar a *Uke* hacia la esquina trasera derecha (Foto 14). Después, *Tori* suelta el agarre de la mano derecha, sin apartar la palma de la muñeca izquierda de *Uke* y cambiando la dirección de la mano para que las puntas de los dedos miren hacia arriba, desliza la palma hacia abajo a lo largo del brazo izquierdo de *Uke* y empuja a *Uke* agarrando la parte superior del brazo izquierdo de *Uke* cerca del codo para romper el equilibrio de *Uke* aún más en diagonal y hacia atrás a la derecha (Fotos 15-① ②). Mientras rompe el equilibrio de *Uke*, *Tori* da grandes pasos con su pie derecho primero y, luego, con el pie izquierdo detrás del pie derecho de *Uke* y controla a *Uke* hacia atrás agachándose ligeramente, (durante esta secuencia, *Uke* responde a *Tori* retrocediendo ligeramente con su pie izquierdo) (Fotos 16-① ②).

Uke hace la señal de "*Mairi* " retrocediendo ligeramente con el pie izquierdo. *Tori* suelta la técnica y devuelve a *Uke* en *Shizen-hontai* (Foto 17).



(Photo 10-②)



(Photo 11)



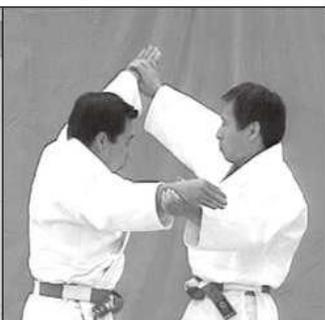
(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13-①)



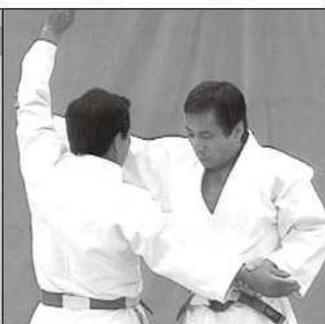
(Photo 13-②)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)

3. *Tsuki-age*

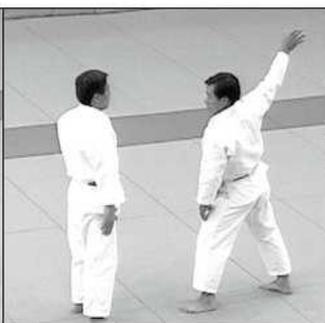
Después de terminar "*Mune-oshi*", tanto *Tori* como *Uke* vuelven al centro. *Tori* y *Uke* se colocan uno frente al otro (a una distancia de aproximadamente un paso) en *Shizen-hontai*. Ambos en el mismo lugar en relación a *Shomen* (Foto 1).

Mientras mira a *Tori*, *Uke* da un amplio paso hacia atrás con el pie derecho, estira y abre los dedos con la palma hacia abajo y lleva la mano derecha hacia atrás (Foto 2). Luego, mientras cierra gradualmente la mano derecha (Fotos 3-① ②), *Uke* da un paso adelante con el pie derecho y trata de golpear con el puño, desde abajo, a *Tori* en la barbilla (el dorso de la mano derecha hacia *Tori*) (Foto 4).

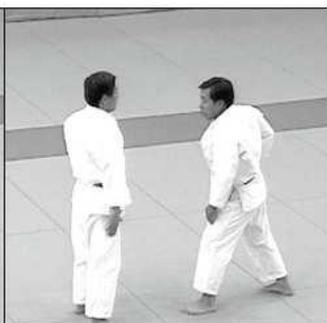
Tori mete la barbilla, se inclina hacia atrás, esquiva el puño de *Uke* y lo cubre con su mano derecha desde el frente, mientras lo controla respondiendo a la fuerza del golpe ascendente (Fotos 5-① ② ③), *Tori* gira su mano izquierda y la pone alrededor de la parte superior del brazo de *Uke* cerca del codo con el dorso de la mano hacia arriba (Fotos 6-① ②). Luego, *Tori* da un amplio paso hacia adelante con su pie izquierdo y gira a *Uke* hacia la izquierda mientras lo empuja hacia atrás (Fotos 7, 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



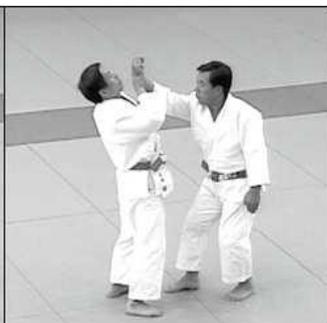
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)

Mientras *Tori* le gira, *Uke* intenta mantener su cuerpo estable para girar 360° a su izquierda moviendo su pie derecho desde su izquierda hacia atrás con su pie izquierdo como pivote, luego hacia el lado derecho detrás de su pie izquierdo (Foto 10).

Cuando *Uke* casi vuelve a quedar frente a *Tori* después de girar 360° (Foto 11), *Tori* mueve su pie izquierdo cerca de su pie derecho y obliga a *Uke* a mover el pie derecho hacia adelante mientras lo agarra para levantar su codo derecho con su mano izquierda (Fotos 12, 13). Luego, mientras gira su mano izquierda con el dorso de la mano hacia arriba y empuja el codo de *Uke* desde el lado frontal, *Tori* avanza con el pie izquierdo y desequilibra a *Uke* hacia la esquina trasera empujando (Fotos 14-① ②). *Tori* pasa su mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke* (Fotos 15-① ②), mientras mueve su pie derecho detrás del pie derecho de *Uke* por el exterior para quedar en *Jigo-tai*, y controla el brazo derecho de *Uke* con la técnica de "*Ude-garami*" poniendo su palma derecha sobre su antebrazo izquierdo, (la mano derecha pasa entre el brazo izquierdo y el pecho) (Fotos 16-① ②).

Uke hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente la parte exterior de su muslo izquierdo con la mano izquierda.

Tori suelta la técnica y devuelve a *Uke* a *Shizen-hontai* (Foto 17).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14-①)



(Photo 14-②)



(Photo 15-①)



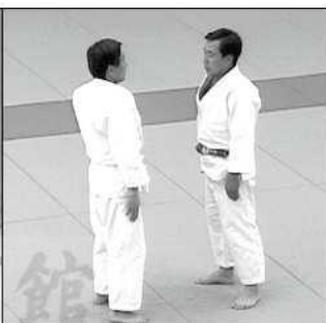
(Photo 15-②)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)

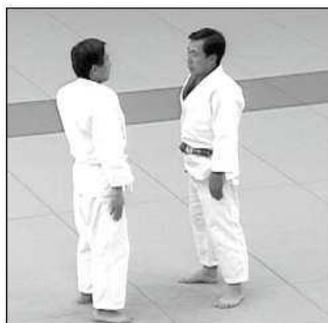
4. *Uchi-oroshi*

Después de terminar "*Tsuki-age*", tanto *Tori* como *Uke* se colocan uno frente al otro (a una distancia de unos dos pasos) en *Shizen-hontai* y ambos en el mismo lugar en relación a *Shomen* (Foto 1).

Mientras abre gradualmente los dedos de su mano derecha, con el dedo meñique hacia arriba y el dorso de la mano mirando hacia si, *Uke* mueve su mano derecha hacia el lado izquierdo a lo largo de la parte delantera de su cuerpo y la levanta haciendo una forma circular (Fotos 2, 3). Cuando su brazo derecho está estirado y su mano derecha llega justo por encima de su cabeza, *Uke* abre completamente los cuatro dedos y el pulgar de su mano derecha, gira la palma hacia abajo (Foto 4) y comienza a apretar los dedos y el pulgar mientras baja su mano derecha hacia abajo desde el lado derecho haciendo una forma circular (Foto 5). Mientras aprieta firmemente el puño frente a su abdomen y orienta su puño hacia arriba (el dorso de la mano mirando hacia adelante), *Uke* levanta el puño recto hacia arriba a lo largo de su pecho para estirar completamente su brazo derecho (Fotos 6, 7), luego, da un paso adelante con su pie derecho para estar ligeramente en *Jigo-tai* derecho y comienza a golpear la parte superior de la cabeza (*Tento*) de *Tori* (de manera similar a "*Kiri-oroshi*") (Foto 8).

Mientras aprieta la barbilla, se inclina hacia atrás y retrocede con su pie derecho primero y luego con su pie izquierdo, *Tori* esquiva el ataque de *Uke* y cuando el puño de *Uke* baja hacia la altura del abdomen, *Tori* agarra la muñeca derecha de *Uke* desde la parte superior en un agarre normal (el dorso de la mano hacia arriba) (Foto 9), se mueve hacia adelante con el pie derecho primero y luego con su pie izquierdo mediante *Tsugi-ashi* e intenta desequilibrar a *Uke* hacia la esquina trasera derecha empujando la mano derecha de *Uke* (Foto 10).

Mientras responde a *Tori*, *Uke* gira hacia su derecha retrocediendo con su pie derecho, gira su mano izquierda con las puntas de los dedos hacia abajo para poner su palma en el codo derecho de *Tori* desde el frente y empuja para girar ampliamente a *Tori* hacia su lado izquierdo (Fotos 11-① ②).



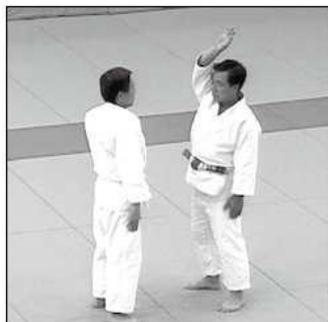
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



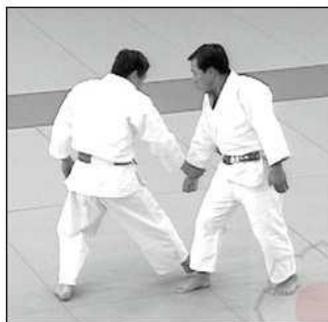
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)

Mientras responde a *Uke*, *Tori* gira ampliamente hacia su izquierda con su pie izquierdo como pivote (Fotos 12-① ②, 13), mueve su pie derecho diagonalmente hacia la izquierda detrás de *Uke*, estira su codo derecho hacia la derecha para romper el equilibrio de *Uke* a la esquina trasera izquierda (de una manera similar a "*Kiri-oroshi*") (Foto 14) y agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano izquierda sobre su brazo derecho (el dorso de la mano hacia abajo) (Fotos 15-① ②) para desequilibrar a *Uke* aún más hacia la esquina trasera izquierda (Foto 16). Luego, cambiando la posición de sus pies con su pie izquierdo primero y luego su pie derecho hacia la parte trasera de *Uke*, *Tori* se mueve detrás de *Uke* (durante esta secuencia, no se relaja el desequilibrio de *Uke* hacia la esquina trasera izquierda) (Fotos 17, 18), *Tori* pasa su brazo derecho sobre el hombro derecho de *Uke* para poner su muñeca derecha en la garganta de *Uke* en forma de "*Hadaka-jime*" y controla la articulación del codo izquierdo de *Uke* desplazando ampliamente su pie izquierdo detrás de su pie derecho y arrastrando la muñeca izquierda de *Uke* hacia el lado izquierdo de su cadera (Fotos 19-① ②).

Uke hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente la parte exterior de su muslo derecho con la mano derecha.

Tori suelta la técnica y devuelve a *Uke* en *Shizen-hontai* (Foto 20).



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19-①)



(Photo 19-②)



(Photo 20)

5. *Ryogan-tsuki*

Después de terminar "*Uchi-oroshi*", tanto *Tori* como *Uke* se colocan uno frente al otro (a una distancia de un paso grande) en *Shizen-hontai* y ambos en el mismo lugar en relación a *Shomen* (Foto 1).

Uke separa los dedos medio y anular de la mano derecha y lanza un ataque hacia los ojos de *Tori* avanzando con su pie derecho (Fotos 2-① ②).

Tori gira hacia la izquierda retrocediendo con su pie izquierdo (con la espalda orientada hacia *Shomen*), agarra la muñeca derecha de *Uke* desde el interior con el dorso de la mano izquierda hacia arriba e intenta romper el equilibrio de *Uke* hacia delante tirando de él (Fotos 3-① ②).

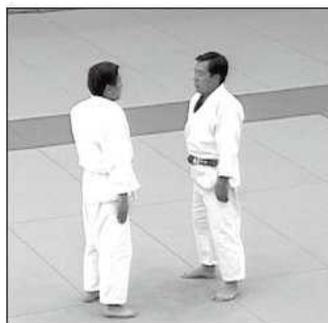
Mientras avanza con su pie izquierdo, *Uke* empuja la muñeca izquierda de *Tori* hacia adelante con su mano izquierda, con el dorso de la muñeca izquierda hacia arriba, agarrándola desde el frente para liberar su mano derecha del agarre de *Tori* e intenta romper el equilibrio de *Tori* hacia su lado izquierdo (Fotos 4-① ②).

Tori coloca la palma de su mano derecha sobre el codo izquierdo de *Uke* con el dorso de su mano derecha hacia arriba y trata de alejar la mano izquierda de *Uke* (Foto 5).

Después del empujón sobre su codo izquierdo, *Uke* responde a *Tori*, carga su peso sobre su pie derecho doblando profundamente la rodilla derecha y agachándose, gira hacia la derecha pasando por debajo del brazo derecho de *Tori* y desplaza ampliamente su pie izquierdo desde el frente hacia su lado derecho, intentando mantener la estabilidad de su cuerpo (Fotos 6, 7).

Mientras avanza con su pie izquierdo, *Tori* lanza un ataque hacia los ojos de *Uke* con la punta de los dedos de su mano izquierda de la misma manera que lo hizo de *Uke* (Foto 8).

Uke gira hacia su derecha dando un paso atrás con su pie derecho, agarra la muñeca izquierda de *Tori* desde el interior con su mano derecha y tira de ella hacia afuera para desequilibrar a *Tori* en esa dirección (Foto 9).



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Mientras avanza con su pie derecho, *Tori* empuja la muñeca derecha de *Uke* hacia adelante con su mano derecha, con el dorso de su muñeca hacia arriba, agarrándola desde el frente para liberar su mano izquierda del agarre de *Uke* e intenta romper el equilibrio de *Uke* hacia su lado derecho (Fotos 10-① ②).

Uke pone su palma izquierda en el codo derecho de *Tori* con el dorso de su mano izquierda hacia arriba y las puntas de los dedos hacia abajo intentando apartar la mano derecha de *Tori* (Fotos 11-① ②).

En respuesta a *Uke*, *Tori* gira el tronco hacia la izquierda sin cambiar la posición de sus pies (Fotos 12, 13, 14), sujeta el brazo izquierdo de *Uke* con su mano derecha (agarrándolo desde abajo por el interior del brazo izquierdo de *Uke*) (Foto 15) e introduce profundamente su mano izquierda bajo el brazo derecho de *Uke* y a lo largo del cinturón (Foto 16) para controlar a *Uke* con "*Uki-goshi*" izquierda (aunque debería ser, en forma de "*O-goshi*" para elevar ambas piernas lo suficiente) (Fotos 17-① ②).

Después de inclinarse completamente hacia atrás y estirar ambas piernas juntas para levantarlas, *Uke* hace la señal de "*Mairi*" golpeando ligeramente el lado derecho de la cadera de *Tori* con su mano derecha.

Tori libera la técnica y baja a *Uke* de la cadera (Foto 18).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17-①)



(Photo 17-②)



(Photo 18)

Formalidades finales

Tanto *Tori* como *Uke* vuelven a las posiciones iniciales (a una distancia de unos 2 ken donde ambos estaban en *Shizen-hontai* después de hacer el saludo de pie y dar un paso hacia delante respectivamente) (Fotos 1, 2, 3) y después de quedar frente a frente en *Shizen-hontai* (Foto 4), *Tori* y *Uke* dan simultáneamente un paso hacia atrás respectivamente con sus pies derechos y se colocan con ambos pies juntos (Foto 5) para hacer el saludo de pie el uno al otro (a una distancia de unos 3 ken) (Foto 6).

A continuación, tanto *Tori* como *Uke* se giran para mirar a *Shomen* (Foto 7) y hacen el saludo de pie para finalizar el *Ju-no-Kata* (Fotos 8, 9).

Fotos : *Tori* - Takashi Ogata, 7º Dan

Uke - Motonari Sameshima, 7º Dan (en el momento del rodaje)



(Photo 1)



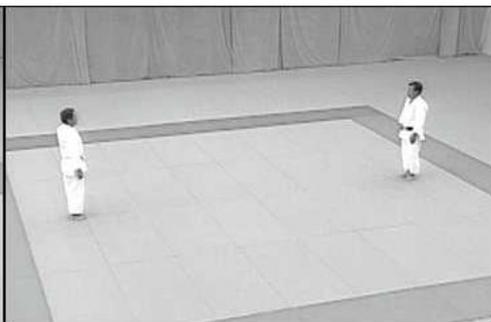
(Photo 2)



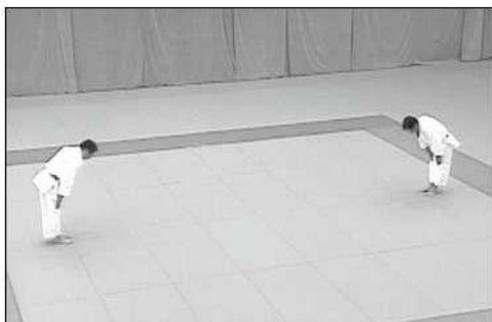
(Photo 3)



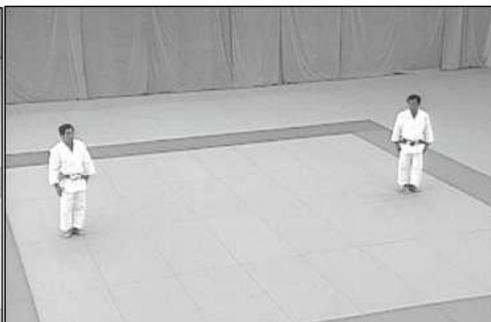
(Photo 4)



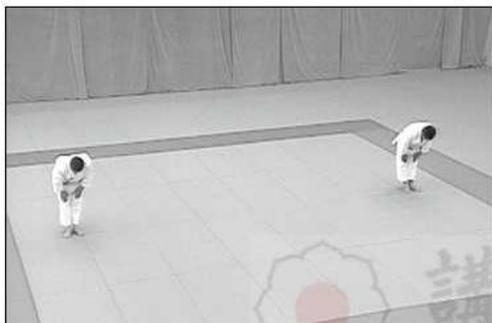
(Photo 5)



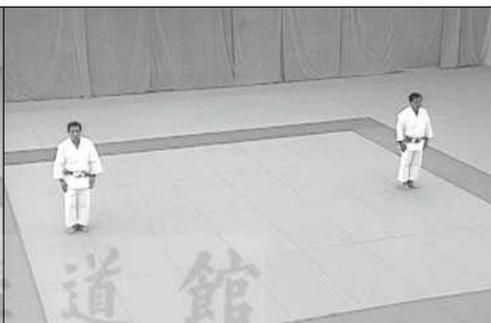
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)