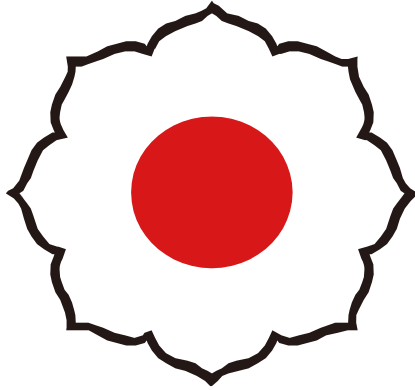


講道館



講道館形教本

Libro de texto de Kata Kodokan

古式の形

Koshiki-no-Kata

Traducción oficial del original japonés
Aprobada el 18 de enero de 2011.

Derechos de autor©2011 Kodokan Judo Instituto Todo Derechos Reservado.

Koshiki-no-Kata

Revisado el 11 de abril de 1990.

Enmendado el 1 de octubre de 2008.

Introducción

“*Koshiki-no-Kata*” tiene su origen en la escuela (*Ryu*), *Kito* de *Jiu-jitsu* en la cual el *Shihan Jigoro Kano* estudio antes de fundar el *Kodokan Judo*. El reconoció que este *Kata* por su alta eficacia y apropiada por sus características técnicas, valores teóricos y medios para el entrenamiento mental y espiritual, y la estableció prácticamente tal como era originalmente, como *Kodokan “Koshiki-no-Kata”*.

Este *Kata* está basada en técnicas de proyección con *Yoroi-Kumiuchi* (armadura), que los guerreros *samuráis* de aquella época usaban para luchar entre sí mientras vestían dicha armadura. Está compuesto por dos grupos, *Omote-no-Kata* con 14 técnicas y *Ura-no-Kata* con 7 técnicas. *Omote-no-Kata*, representa la tranquilidad mental y la solemne elegancia en cada aspecto de su comportamiento y conducta con precisión en cada movimiento de ataque y defensa, mientras *Ura-no-Kata* demuestra movimientos ágiles y audaces, y ambos exhiben el razonamiento y la teoría del ataque y la defensa en el *Judo* como un *Kata* profundo.

Koshiki-no-Kata, nombres de las técnicas

Omote

1. *Tai*
2. *Yume-no-uchi*
3. *Ryoku-hi*
4. *Mizu-guruma*
5. *Mizu-nagare*
6. *Hiki-otoshi*
7. *Ko-daore*
8. *Uchi-kudaki*
9. *Tani-otoshi*
10. *Kuruma-daore*
11. *Shikoro-dori*
12. *Shikoro-gaeshi*
13. *Yu-dachi*
14. *Taki-otoshi*

Ura

1. *Mi-kudaki*
2. *Kuruma-gaeshi*
3. *Mizu-iri*
4. *Ryu-setsu*
5. *Saka-otoshi*
6. *Yuki-ore*
7. *Iwa-nami*

Formalidades iniciales

Tori y *Uke* se pone de pie sobre la línea central de *Dojo* a una distancia aproximada de 5,5 metros (unos 3 *ken*), uno frente al otro, *Tori* se sitúa a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha. Ambos se giran para mirar a *Shomen* y, simultáneamente, hacen el saludo de pie (Foto 1).

A continuación, se giran para mirarse el uno al otro, en el mismo lugar, con los talones ligeramente separados y se preparan para realizar el saludo de rodillas.

Este saludo de rodillas es diferente al de otras *Kata*, ya que, tanto *Tori* como *Uke* están de pie con los talones ligeramente separados (Foto 2-①②), seguidamente, doblan las piernas y bajan las caderas mientras colocan las manos sobre las rodillas (Foto 3-①②③), entonces, apoyan sus rodillas sobre el *Tatami*, primero la izquierda y después la derecha (Foto 4-①②), luego, ambos ponen sus manos en el *Tatami*, realizan el saludo con los dedos de los pies apoyados y levantan las caderas (Foto 5-①②③). Después de terminar el saludo, ambos levantan el tronco, luego las rodillas (primero la derecha y después la izquierda), y se pone de pie con los talones ligeramente separados.

Esta forma de saludar de rodillas, deberá ser formal, pero también será aceptable realizar el saludo normal de pie.



(Foto 1)



(Foto 2-①)



(Foto 2-②)



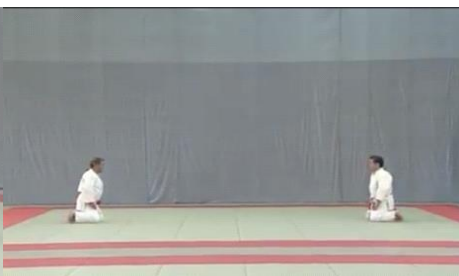
(Foto 3-①)



(Foto 3-②)



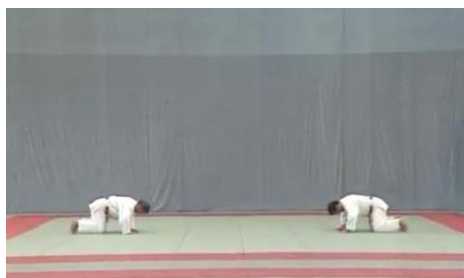
(Foto 3-③)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 5-③)

Omote

1. Tai

Después de terminar las “Formalidades iniciales”, tanto *Tori* como *Uke* dan simultáneamente un paso amplio hacia delante con el pie izquierdo y derecho, para colocarse en *Shizen-hontai* (Foto 1). *Tori* gira hacia su derecha (hacia *Shomen*), y mueve su pie izquierdo levemente hacia delante, para pararse en *Shizen hontai* (Foto 2) seguidamente, avanza dos pasos más hacia delante (izquierdo y derecho), y se para con los talones levemente separados (Foto 3) y, después de activarse, da otro paso amplio hacia delante (izquierdo y derecho), parándose de nuevo en *Shizen-hontai* (Foto 4). Durante esta secuencia, mientras observa el comportamiento de *Tori*, *Uke* se gira hacia *Tori* cuando este se para en *Shizen-hontai*.

Uke avanza silenciosamente hacia a *Tori*, comenzando con el pie izquierdo, por detrás y por el costado izquierdo (Foto 5), sitúa el pie derecho delante del pie izquierdo de *Tori* (con el pie derecho justo delante del dedo gordo del pie izquierdo de *Tori*) (Foto 6-①②), tras una pausa para respirar y tranquilizarse, levanta los brazos hacia delante, mientras estira ligeramente los brazos e intenta agarrar la parte posterior del cinturón de *Tori*, con la mano derecha y la parte frontal, con la izquierda. Al hacerlo, mientras se impulsa sobre el pie derecho, gira el pie izquierdo, planta del pie levemente hacia el interior, seguidamente, balancea dicho pie hacia la rodilla derecha de *Tori* (Foto 7-①②③), *Uke* tira ligeramente de ambos brazos para acercar a *Tori*, mientras pega el costado derecho de la cadera sobre la parte delantera de la cadera izquierda de *Tori*, e intenta lanzar a *Tori* con *Koshi-nage* de un solo tirón, utilizando dicha acción para girar el pie izquierdo hacia su posición original, tirando fuertemente de ambas manos (Foto 8, 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7-①)



(Foto 7-②)



(Foto 7- ③)

En ese instante, adoptando inmediatamente una ligera posición *Jigo-tai*, *Tori* inserta su mano izquierda por debajo de la axila derecha de *Uke* y por la espalda, para sujetarlo firmemente por la cadera izquierda. *Tori* coloca la palma de su mano derecha (con los dedos hacia arriba) sobre la zona superior del pecho izquierdo de *Uke*, para empujarlo (Foto 10), luego, se mueve hacia atrás en diagonal y a la izquierda con su pie izquierdo por *Tsugi-ashi*, mientras que *Uke* responde tirando de sus manos, lo empuja para romper su equilibrio hacia atrás con ambas manos y moviendo su cuerpo. Mientras pierde el equilibrio, *Uke* retrocede (con *Ayumi-ashi*) e intenta recuperar su posición y se resiste a *Tori*, que continúa empujándolo (Foto 11). *Tori* avanza unos pocos pasos, mientras continúa controlando a *Uke* que intenta continuamente recuperar su posición y levantarse, y al empujar a *Uke* lo suficiente como para romper su equilibrio hacia atrás (Foto 12-①②), *Tori* da un paso hacia atrás con su pie derecho, y arrodilla la pierna derecha cerca de su talón izquierdo, bajando mucho, (mientras apoya los dedos del pie derecho sobre *Tatami*), y arroja a *Uke* sobre su rodilla izquierda con ambas manos. Cuando *Tori* arroja a *Uke*, este da un paso amplio hacia la izquierda con su pie izquierdo, luego, lleva el derecho hacia la pierna izquierda, mientras evita la rodilla izquierda de *Tori*, da paso más hacia la izquierda con el pie izquierdo y, después de realizar un *Ukemi* hacia atrás golpeando el *Tatami* con su mano izquierda, *Uke* se sienta, mientras abre y estira totalmente sus piernas y coloca ambas manos de forma natural sobre sus muslos, para adoptar la posición *Kaikyaku-choza*. (Foto 13, 14, 15, 16).

Después de lanzar a *Uke*, *Tori* pone su mano izquierda sobre su rodilla izquierda (con los dedos hacia dentro) y abre su pierna izquierda hacia la izquierda, como si dibujara un arco, adoptando la posición estable *Kurai*. (Foto 17-①②).



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)



(Foto 12-①)



(Foto 12- ②)



(Foto 13)



(Foto 14)



(Foto 15)



(Foto 16)



(Foto 17-①)



(Foto 17-②)

2. *Yume-no-uchi*

Tori, se mueve levemente hacia atrás y en diagonal hacia la izquierda del sitio donde empezó “*Tai*”, y se coloca en *Shizen-hontai* mirando hacia *Shomen*. *Uke* regresa al mismo sitio donde comenzó “*Tai*” y se coloca en *Shizen-hontai* mirando hacia *Tori* (Foto 1).

Uke se acerca a *Tori* de la misma forma que hizo en “*Tai*” (Foto 2) e intenta derribar a *Tori* con *Koshi-nage* (Foto 3). Respondiendo a *Uke*, *Tori* también intenta controlar a *Uke* como hizo en “*Tai*” (Foto 4, 5). Mientras pierde el equilibrio hacia atrás, *Uke* intenta recuperar su posición y resiste retrocediendo ligeramente con el pie izquierdo (Foto 6).

Luego, *Tori* cambia la dirección de su ataque, utilizando la fuerza de empuje de *Uke* y moviendo su mano izquierda desde la parte posterior de la cadera hacia la parte derecha de su espalda, tirando de *Uke* hacia delante para romper su equilibrio, en ese momento, *Uke* adelanta su pierna izquierda y deja ambos pies alineados para tratar de equilibrarse (Foto 7).

Mientras lleva su mano derecha desde el pecho, por encima del brazo izquierdo de *Uke*, hacia la zona superior del codo de *Uke*, *Tori* gira la punta del pie derecho hacia dentro, y gira hacia la izquierda retirando el pie izquierdo hacia el derecho, mientras se echa hacia atrás sobre sus talones (con ambos pies por fuera del pie derecho de *Uke*) (Foto 8). *Tori* da unos pequeños pasos hacia atrás con ambos pies (Foto 9) y, al ver que *Uke* no puede mantener el equilibrio, se tumba boca arriba debajo de las piernas de *Uke*, mientras aplica más fuerza con ambas manos, para lanzar a *Uke* por encima de su hombro izquierdo y adopta la postura llamada “*Dai-no-ji*” extendiendo los brazos y las piernas lateralmente.

Uke, apoya su mano derecha sobre el *Tatami* y el hombro izquierdo de *Tori*, para saltar diagonalmente por encima de él, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 10, 11).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)

3. Ryoku-hi

Tori se encuentra en el centro del *Dojo*, en *Shizen-hontai*, a la izquierda del *Shomen*. *Uke* se acerca silenciosamente a *Tori* girando por el costado izquierdo como si dibujara un arco y se coloca frente a *Tori*, a una distancia de aproximadamente un paso (Foto 1).

Uke abre y levanta sus brazos hacia delante, con las manos hacia abajo, da un paso hacia delante con su pie derecho mientras cruza ambas manos alrededor de sus muñecas (con su mano derecha por encima de la izquierda), e intenta agarrar con ambas manos, el cinturón de *Tori* por delante y desde arriba (Foto 2-①②).

Cuando *Uke* están a punto de agarrar el cinturón de *Tori*, éste aparta sus caderas hacia atrás y, al mismo tiempo, da un pequeño paso con su pie derecho, hacia atrás y a la derecha, para evitar el agarre de *Uke*. Al ser incapaz de agarrar el cinturón de *Tori*, *Uke* pierde el equilibrio hacia delante, en ese momento, *Tori* barre inmediatamente la muñeca derecha de *Uke* de fuera hacia dentro con su mano izquierda (con el pulgar hacia arriba), y agarra la muñeca de *Uke*, y tira de ella hacia delante (Foto 3-①②).

Mientras gira hacia la derecha, atrasando más su pie derecho, *Tori* coloca su mano derecha (con la palma hacia arriba) por encima de su brazo izquierdo, para agarrar la parte superior de codo derecho de *Uke* por fuera, y tira de él para llevarlo hacia delante, en diagonal y a la derecha (Foto 4-①②).

Mientras intenta mantener el equilibrio, *Uke* adopta una postura oblicua sobre su pie derecho siendo impulsado hacia delante (con *Tsugi-ashi*) por *Tori* (Foto 5).

Tori avanza en diagonal hacia la derecha, forzando a *Uke* a cambiar su postura, mientras lo empuja por el codo derecho en diagonal hacia arriba con su mano derecha y lo controla colocando su mano izquierda alrededor de la mitad del brazo izquierdo de *Uke*. *Tori* avanza unos pasos, y levanta ligeramente a *Uke* con ambas manos (Foto 6). *Tori*, coloca la zona de su pecho derecho en el lado izquierdo de la espalda de *Uke* para romper su equilibrio hacia arriba, levantándolo.

Uke se inclina hacia atrás con la parte superior de su cuerpo y se pone de puntillas (Foto 7-①②③).



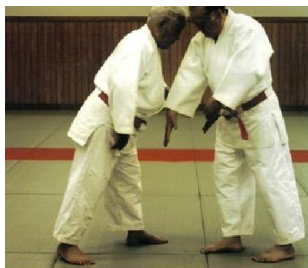
(Foto 1)



(Foto 2-①)



(Foto 2-②)



(Foto 3-①)



(Foto 3-②)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7-①)



(Foto 7-②)



(Foto 7-③)

Cuando *Tori* pierde el control sobre *Uke*, este apoya los talones sobre el *Tatami* e intenta mantener el equilibrio. Luego, *Tori* coloca su mano derecha sobre la parte delantera del hombro derecho de *Uke* y sube lentamente la mano izquierda desde su brazo izquierdo hasta la parte delantera del hombro izquierdo de *Uke*. (Foto 8). Al hacerlo, *Tori* da un gran paso hacia atrás con su pierna izquierda y pone su rodilla izquierda sobre el *Tatami* (con los dedos flexionados) para agacharse mucho (mientras mantiene la rodilla derecha levantada) y, al mismo tiempo, tira hacia abajo a *Uke*, justo por detrás, con ambas manos y de un solo tirón (Foto 9).

Después de dar un amplio paso hacia atrás con el pie derecho, *Uke* realiza un *Ukemi*, golpeando sobre el *Tatami* con su mano derecha (Foto 10-①②, 11-①②, 12-①②), *Uke* incorpora la parte superior de su cuerpo y adopta la posición *Kaikyaku-choza* de la misma forma que en “*Tai*” (Foto 13-①②③).



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10-①)



(Foto 10-②)



(Foto 11-①)



(Foto 11-②)



Foto 12-①)



(Foto 12-②)



(Foto 13-①)



(Foto 13-②)



(Foto 13-③)

4. Mizu-guruma

Tori se encuentra en *Shizen-hontai* en el centro del *Dojo* a la izquierda del *Shomen*. *Uke* se acerca a *Tori* de la misma forma que en “*Ryoku-hi*”, y se coloca frente a *Tori* a una distancia de aproximadamente un paso (Foto 1).

Uke, de la misma forma que en “*Ryoku-hi*” intenta agarrar el cinturón de *Tori* por delante (Foto 2). Seguidamente, *Tori* da un paso amplio hacia atrás con el pie derecho para evitar el ataque, agarra la muñeca derecha de *Uke* con la mano derecha y coloca la mano izquierda ligeramente por encima del codo derecho de *Uke*, mientras intenta tirar de él hacia abajo y en diagonal hacia la derecha (Foto 3, 4). Tratando de que *Tori* no rompa su equilibrio, *Uke* mueve su pie levemente hacia delante para resistir, mientras intenta incorporarse (Foto 5-①②).

Tori afloja el tirón de sus manos (Foto 6) e inmediatamente, da un paso amplio hacia delante con su pie derecho, por el exterior del pie derecho de *Uke* (Foto 7-①②). Luego, mientras mueve su pie izquierdo hacia el costado de *Uke* y gira hacia la derecha, *Tori* levanta la muñeca derecha de *Uke* con su mano derecha, presionando el dorso de la mano derecha de *Uke* sobre la frente de *Uke* mientras libera su mano izquierda del brazo derecho para sujetarlo por detrás de las caderas (Foto 8-①②). Mientras se encoge ligeramente y controla con ambas manos el movimiento de su cuerpo, *Tori* empuja a *Uke* hacia atrás para romper el equilibrio (Foto 9, 10). Cuando todo su peso está a punto de recaer sobre ambos talones, *Uke* resiste retrocediendo ligeramente con su pie izquierdo (Foto 11).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 6)



(Foto 7-①)



(Foto 7-②)



(Foto 8-①)



(Foto 8-②)



(Foto 9)

Utilizando la fuerza de empuje de *Uke*, *Tori* afloja gradualmente el empuje con su mano derecha y deja que se incorpore, después, mientras sube lentamente su mano izquierda desde la parte posterior de las caderas hacia el lado derecho de la espalda de *Uke*, tira de él hacia delante para romper su equilibrio y lleva su mano derecha desde la muñeca derecha de *Uke* hasta la zona superior del codo izquierdo de *Uke* (Foto 12, 13-①②③) y entonces tira de él, igual que en “*Yume-no-uchi*” (Foto 14, 15, 16).

Uke cae por encima de *Tori* en diagonal, mientras rueda hacia delante, y se incorpora sobre el *Tatami* (Foto 17-①②).



(Foto 10)



(Foto 11)



(Foto 12)



(Foto 13-①)



(Foto 13-②)



(Foto 13-③)



(Foto 14)



(Foto 15)



(Foto 16)



(Foto 17-①)

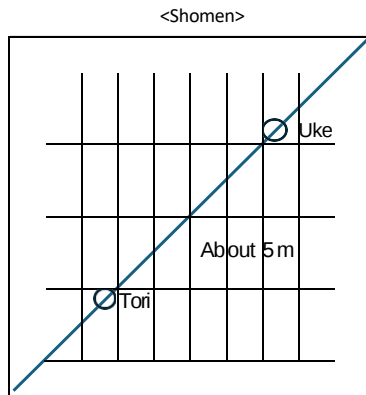


(Foto 17-②)

5. Mizu-nagare

Tori se mueve hacia atrás, a la esquina izquierda del *Dojo*, mirando a *Shomen*. Después de ponerse de pie, *Uke* se gira para mirar a *Tori* en correspondencia con el movimiento de *Tori*, ambos están frente a frente y en diagonal, en *Shizen-hontai*, a una distancia de unos 5 m (Foto 1).

(Ver la figura de la derecha)



Tori y *Uke* se acercan silenciosamente al centro.

Tras dar unos pasos, *Uke* flexiona ligeramente los dedos de la mano derecha y la coloca en la parte posterior derecha de su cadera (como si sostuviera un estilete), mientras sigue caminando hacia *Tori*, al mismo tiempo, levanta gradualmente la mano izquierda con la palma hacia abajo (Foto 2). Cuando está cerca de *Tori*, da un paso amplio hacia delante con el pie izquierdo e intenta agarrar la solapa de *Tori* (equivalente al pecho de la armadura), con los cuatro dedos de su mano izquierda para atraer a *Tori* hacia él (como si intentara atraerlo con su mano izquierda, para apuñalarlo con el estilete que sostiene en la mano derecha). Mientras retrocede ligeramente con su pie derecho en un momento, *Tori* retira su mandíbula y se inclina hacia atrás para evitar el ataque de *Uke* (Foto 3). Por la acción de *Tori*, *Uke* no puede enganchar la solapa y pierde el equilibrio hacia delante, entonces *Tori* atrasa rápidamente su pie derecho e izquierdo, en *Tsugi-ashi*, agarra la mano izquierda de *Uke*, con su mano derecha por debajo y la zona del dedo meñique, para tirar de él hacia delante, mientras pone la izquierda por debajo del brazo de *Uke* para levantarlo (Foto 4) y entonces, *Tori* aplica más fuerza en las manos para levantarlo más aún y romper su equilibrio (Foto 5-①②).

Cuando *Tori* tira de *Uke* para romper su equilibrio, *Uke* tiene todo su peso sobre los dedos del pie izquierdo, entonces, *Tori* cambia su mano izquierda y la coloca por dentro, en la parte superior del brazo de *Uke* y lo empuja hacia el exterior (Foto 6-①②). *Tori* baja con fuerza su mano derecha y, mientras retrocede y arrodilla su pierna derecha sobre el *Tatami*, empuja con fuerza a *Uke* hacia delante con fuerza de un solo golpe (Foto 7). *Uke* gira sobre su pie izquierdo hacia la derecha y hacia fuera, describiendo un semicírculo con la pierna derecha hasta caer sobre el *Tatami* (Foto 8).

Después de caer, *Uke* se sienta y realiza la posición *Kaikyaku-choza* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5-①)



(Foto 5- ②)



(Foto 6-①)



(Foto6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

6. *Hiki-otoshi*

Tori y *Uke*, se colocan uno frente a el otro, en diagonal y en el lado opuesto que tenían en “*Mizu-nagare*”, en *Shizen hontai*, a una distancia aproximada de 5 m (Foto 1).

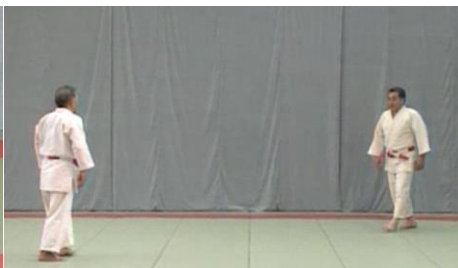
Tanto *Tori* como *Uke* se acercan silenciosamente el uno al otro (Foto 2) y al alcanzar la distancia oportuna, *Uke* avanza con su pie derecho e intenta agarrar algún objeto de la cintura de *Tori*, con su mano derecha (Foto 3).

Tori se retira con sus pies izquierdo y derecho en *Tsugi-ashi*, y evita el ataque de *Uke*. Al no poder alcanzar el objeto de la cintura de *Tori*, *Uke* pierde el equilibrio hacia delante (Foto 4), entonces, *Tori* agarra la muñeca derecha de *Uke* por arriba con su mano izquierda, y coloca su mano derecha en la parte superior del mismo brazo, con el pulgar hacia arriba (Foto 5-①②) y, mientras retrocede nuevamente con su pie izquierdo coloca su rodilla izquierda sobre *el Tatami*, y tira hacia abajo de *Uke* con las manos (Foto 6, 7).

Después de caer girando sobre los dedos del pie derecho y realizar un *Ukemi* (Foto 8), *Uke* se sienta y realiza la posición *Kaikyaku-choza* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

7. Ko-daore

Tori y *Uke*, se colocan uno frente a el otro, en diagonal y en lado opuesto al que tenían en “*Hiki-otoshi*”, en *Shizen hontai*, a una distancia aproximada de 5 m (Foto 1).

Tanto *Tori* como *Uke* se acercan silenciosamente el uno al otro. Después de dar uno pocos pasos hacia delante, *Tori* levanta gradualmente la mano derecha hacia delante, mientras hace *Te-gatana* (con el pulgar hacia arriba y los cuatro dedos juntos y estirados). Al alcanzar la distancia oportuna, *Tori* avanza con el pie derecho e intenta golpear con *Te-gatana* a *Uke* en el *Uto* (el entrecejo) (Foto 2). Mientras gira hacia la derecha y aparta la cara para evitar el ataque de *Tori*, *Uke* agarra la muñeca derecha de *Tori* con los cuatro dedos de su mano derecha por encima (Foto 3) y tira hacia delante en la dirección del empuje, mientras se defiende ligeramente del ataque de *Tori*. *Uke* se para delante de *Tori* con su pierna izquierda, rodea profundamente con su mano izquierda la espalda de *Tori* y, mientras lo sujeta por las caderas, lo atrae hacia su cadera izquierda e intenta tirarlo con *Koshi-nage* (Foto 4). Mientras *Uke*, agarra su muñeca, *Tori* responde al ataque, estirando el brazo derecho con fuerza y presionando con su antebrazo (con el meñique) sobre el rostro de *Uke* para controlarlo, seguidamente, *Tori* pega su cadera derecha sobre la parte posterior de la cadera izquierda de *Uke*, coloca su mano izquierda, sobre la parte delantera del cinturón de *Uke* y, mientras se mueve diagonalmente hacia atrás y hacia la derecha con el pie derecho mediante *Tsugi-ashi*, introduce profundamente sus caderas detrás de *Uke* para empujarlo hacia la esquina posterior derecha y romper su equilibrio. *Uke* retrocede con ambos pies e intenta recuperar el equilibrio (Foto 5). *Tori* continúa controlando a *Uke* sin relajación y, después de romper suficientemente el equilibrio de *Uke* hacia atrás, en diagonal y a la derecha (Foto 6-①②), retrocede con el pie izquierdo para poner su rodilla izquierda cerca de su talón derecho y empuja a *Uke* hacia atrás con ambas manos (Foto 7, 8). Luego, *Tori* coloca su mano derecha sobre su rodilla derecha (con los dedos hacia dentro) y abre su pierna derecha hacia la derecha, como si dibujara un arco, para mantener la posición estable de *Kurai*.

Después de realizar el *Ukemi* evitando la rodilla de *Tori*, como en “*Ryoku-hi*”, *Uke* realiza la posición *Kaikyaku-choza* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

8. *Uchi-kudaki*

Tori y *Uke*, se colocan uno frente a el otro, en diagonal y en lado opuesto al que tenían en “*Ko-daore*” en *Shizen hontai*, a una distancia aproximada de 5 m (Foto 1).

Tori y *Uke* se acercan silenciosamente el uno al otro. Después de dar unos pasos hacia delante, *Tori*, levanta gradualmente su mano izquierda, mientras hace *Te-gatana* (con el pulgar hacia arriba y los cuatro dedos juntos y estirados), y al llegar a la distancia oportuna, *Tori* avanza con su pierna izquierda e intenta atacar con *Te-gatana* a *Uke*, en el abdomen (*Suigetsu* o solar plexo) (Foto 2).

Mientras gira hacia su izquierda para evitar el ataque de *Tori*, *Uke* agarra la muñeca de *Tori*, con los cuatro dedos de su mano izquierda por encima (Foto 3), y tira hacia delante en la dirección del ataque de *Tori*, mientras se defiende. *Uke* coloca el pie derecho delante de *Tori*, e introduce la mano derecha profundamente por la espalda de *Tori* y, mientras lo sujeta por la cadera, lo atrae hacia su cadera derecha para intentar proyectarlo con *Koshinage* (Foto 4). Cuando *Uke* tira de su mano izquierda, *Tori* estira el brazo izquierdo y lo gira (con el meñique hacia arriba), para sostener la cadera de *Uke* desde el frente mientras lo levanta y coloca su mano derecha en la parte delantera del cinturón de *Uke* (Foto 5). Luego, *Tori* se mueve en diagonal, hacia atrás y hacia la izquierda, con su pie izquierdo por *Tsugi-ashi*, inserta su cadera profundamente detrás de *Uke* para empujarlo hacia la izquierda y hacia la esquina trasera y así romper su equilibrio. *Uke* resiste con ambos pies e intenta recuperar el equilibrio. *Tori* continúa controlando a *Uke* sin relajación y, después de romper lo suficiente el equilibrio de *Uke* hacia la izquierda y hacia la esquina trasera (Foto 6-①②), retira el pie derecho para colocar la rodilla cerca del talón izquierdo y empujar a *Uke* hacia atrás con ambas manos. (Foto 7, 8). Luego, *Tori* realiza *Kurai* de la misma forma que en “*Tai*”.

Después de realizar el *Ukemi* evitando la rodilla de *Tori*, *Uke* se coloca en la posición *Kaikyaku-choza* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto-7)



(Foto 8)



(Foto 9)

9. Tani-otoshi

Tori camina hacia el centro del *Dojo* y se para en *Shizen-hontai*, mirando a *Shomen*. *Uke* se pone a su espalda, a unos 3 m, por detrás del pie izquierdo de *Tori* y mirando hacia él, en *Shizen-hontai* (Foto 1).

(Ver la figura de la derecha)

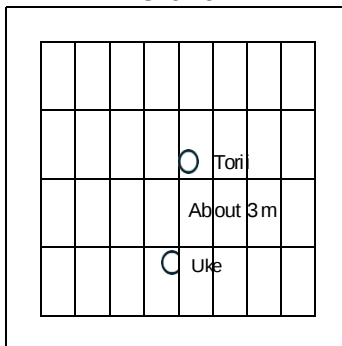
Uke avanza silenciosamente para colocarse detrás de *Tori*, a una distancia aproximada de uno paso (Foto 2) y luego, mientras pone su pie izquierdo junto al izquierdo de *Tori*, *Uke* pone su mano derecha sobre la parte posterior

del hombro derecho de *Tori* y lo empuja hacia delante, al mismo tiempo, pone su mano izquierda en el centro del abdomen de *Tori*, para empujar hacia delante y hacia abajo (Foto 3-①②). Mientras lo empujan hacia abajo, *Tori* da un paso adelante con el pie derecho, y responde al ataque de *Uke* agachándose mucho hacia delante. Cuando *Uke* pierde el equilibrio, su mano derecha se desliza hacia abajo sobre el hombro de *Tori* (Foto 4).

Inmediatamente, *Tori* agarra la mano derecha de *Uke*, por el lado del dedo meñique, con su mano derecha e intenta lanzar a *Uke* envolviéndolo hacia delante. Tratando de evitar la acción de *Tori*, *Uke* avanza con su pie derecho (Foto 5-①②) e intenta mantener el equilibrio levantando su mano derecha. Entonces, *Tori* levanta su mano derecha, mientras rodea con la izquierda, por el frente, la cintura de *Uke* para controlar la cadera izquierda y pone su pierna izquierda detrás de ambos pies de *Uke* para sujetarlo con su brazo izquierdo. A la vez que levanta la mano derecha de *Uke*, en diagonal, *Tori* se incorpora para elevar ligeramente a *Uke*, seguidamente, se mueve unos pasos en diagonal hacia atrás y hacia la izquierda con el pie izquierdo mediante *Tsugi-ashi*, e introduce la cadera detrás de *Uke* para desequilibrarlo en la misma dirección en la que se desplace. *Uke* resiste con ambos pies e intenta recuperar el equilibrio (Foto 6-①②). *Tori* continúa controlándolo sin relajarse y, después de romper suficientemente el equilibrio de *Uke* en la dirección anterior, suelta el agarre de la mano derecha y, al mismo tiempo, arrodilla la pierna derecha cerca del talón izquierdo para lanzar a *Uke* hacia atrás (Foto 7, 8). Luego, *Tori* realiza *Kurai* como en “*Uchi-kudaki*”.

Después de realizar el *Ukemi* evitando la rodilla de *Tori*, *Uke* se coloca en la posición *Kaikyaku-choza* (Foto 9).

<Shomen>





(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3-①)



(Foto 3-②)



(Foto 4)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 6-①)



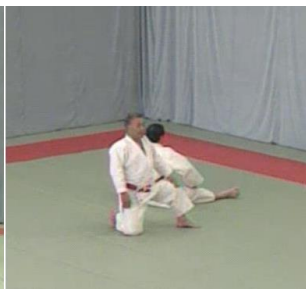
(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

10. *Kuruma-daore*

Tori se sitúa a unos 50 cm por detrás de donde comenzó “*Tani-otoshi*”, en *Shizen-hontai*, mirando hacia *Shomen*. *Uke* se pone a su espalda, a unos 3 m, por detrás del pie izquierdo de *Tori* y mirando hacia él, en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Igual que hizo para “*Tani-otoshi*”, *Uke* camina hasta situarse detrás de *Tori* (Foto 2), levanta ambas manos (Foto 3), pone su mano derecha en la parte posterior del hombro derecho de *Tori* para empujarlo hacia delante y pone la izquierda por delante en el hombro izquierdo para tirar hacia delante; de esa manera, intenta girar a *Tori* de un tirón (Foto 4-①②). Mientras gira sobre su pie derecho, (Foto 5), *Tori* lleva su pie izquierdo cerca del derecho de *Uke* y luego con el derecho para poner sus manos cerca de las axilas de *Uke* (Foto 6-①②) y, mientras levanta a *Uke* hacia delante para romper su equilibrio girando y tirando con ambas manos, lanza a *Uke* por encima su cuerpo para terminar en la postura “*Dai-no-ji*” (Foto 7, 8).

Uke salta por encima de *Tori* diagonalmente, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 6-③)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

11. *Shikoro-dori*

Tori se desplaza al centro del *Dojo* y se coloca en *Shizen-hontai*, a la izquierda del *Shomen*, al igual que en “*Ryoku-hi*”, *Uke* se acerca a *Tori* hasta más o menos, medio paso y se coloca frente a él en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Uke, intenta agarrar el cinturón de *Tori* por delante, de una forma natural (introduciendo los cuatro dedos por arriba) (Foto 2). En este instante, *Tori* aparta ligeramente las caderas hacia atrás para evitar el agarre. Al no poder agarrarlo, *Uke* pierde el equilibrio hacia delante, aprovechando ese instante, *Tori* barre y agarra la muñeca izquierda de *Uke* con su mano derecha (con el pulgar hacia arriba), tira hacia abajo y hacia la izquierda con fuerza (Foto 3-①②). Al mismo tiempo, *Tori* presiona con la palma de la mano izquierda, sobre el lado izquierdo de la mandíbula de *Uke*, y lo empuja hacia arriba y en diagonal hacia la derecha (Foto 4-①②). Con el cuello torcido, *Uke* gira 180° sobre su pie izquierdo, y pierde el equilibrio hacia atrás (Foto 5). En ese instante, *Tori* pone su mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke*, desde atrás, y la izquierda, sobre el hombro izquierdo, por delante (Foto 6-①②) y, mientras da un gran paso hacia atrás con la pierna izquierda, apoya la rodilla izquierda sobre el *Tatami*, y empuja a *Uke* hacia abajo y hacia atrás, con ambas manos (Foto 7, 8).

Uke cae hacia atrás, retrocediendo ligeramente con su pie derecho, realiza un *Ukemi* golpeando con ambas manos y después se coloca en la posición *Kaikyaku-choza*. (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3-①)



(Foto 3-②)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

12. *Shikoro-gaeshi*

Tori se encuentra en *Shizen-hontai*, en el centro del *Dojo*, a la derecha del *Shomen*. *Uke* se acerca silenciosamente a *Tori*, hasta quedar aproximadamente a medio paso frente a él, en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Uke, agarra con fuerza el cinturón de *Tori*, insertando los cuatro dedos de la mano izquierda por delante, desde arriba (Foto 2), seguidamente, da un paso amplio hacia atrás con el pie derecho y gira hacia la derecha, flexiona ligeramente la rodilla derecha y baja las caderas. Tira con fuerza con la mano izquierda para atraer a *Tori* hacia su cadera izquierda (Foto 3). Aprovechando ese tirón, *Tori* da un paso amplio con el pie derecho por detrás de *Uke*, y pone su mano en el hueso temporal izquierdo de *Uke* para presionar hacia delante y, al mismo tiempo, coloca su mano izquierda sobre el lado derecho de la mandíbula de *Uke* para tirar hacia delante e intenta controlarlo torciendo su cuello hacia la izquierda (Foto 4-①②). Mientras soporta el ataque de *Tori*, *Uke* empuja sobre el abdomen de *Tori* con la mano izquierda e intenta recuperar el equilibrio. Cuando *Tori* relaja las manos, *Uke* recupera la verticalidad, entonces *Tori* pone su la mano derecha sobre el hombro derecho de *Uke*, por detrás, y la mano izquierda sobre el hombro izquierdo de *Uke* por delante (Foto 5-①②) y tira con fuerza de ambas manos para desequilibrarlo hacia atrás. En ese instante, *Tori*, gira levemente sobre su pie derecho y atrasa el izquierdo, para quedarse mirando a *Shomen*, igual que *Uke* (Foto 6-①②), *Tori* baja sus caderas y empuja bruscamente la pierna izquierda de *Uke* desde atrás con el interior de su pierna derecha, como si estuviese barriendo la pierna izquierda de *Uke*, para tirarlo hacia abajo sobre su espalda, de un tirón (cuando *Tori* estira ambas piernas para adoptar la postura *Kaikyaku-choza*) (Foto 7, 8). Después de realizar un *Ukemi* golpeando con la mano derecha sobre el *Tatami*, *Uke* se coloca en la posición *Kaikyaku-choza*. (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

13. *Yu-dachi*

Tori se encuentra en *Shizen-hontai* en el centro del *Dojo* a la izquierda del *Shomen*. Igual que en “*Ryoku-hi*”, *Uke* se acerca a *Tori* hasta quedar aproximadamente a un paso frente a él, en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Tori comienza agarrando las solapas de *Uke* con ambas manos, para sujetarlas después con la mano derecha, justo por debajo de la mandíbula de *Uke* (insertando el dedo índice entre ellos) (Foto 2-①②). Inmediatamente después, *Uke* da un pequeño paso hacia delante con el pie izquierdo y presiona la parte inferior del codo derecho de *Tori* con su mano izquierda para empujarlo hacia delante. Respondiendo al empujón, *Tori* retrocede con el pie derecho (Foto 3). En ese momento, *Uke* da un gran paso hacia delante con el pie derecho, intentando sujetar a *Tori* por la cadera izquierda y proyectarlo con *Koshi-nage* (Foto 4). Mientras agarra el brazo de *Uke* con su mano izquierda, (como si la sostuviera debajo de su axila izquierda) (Foto 5-①②), continúa agarrando las solapas de *Uke* con su mano derecha, *Tori* da un gran paso hacia atrás con su pierna izquierda y se arrodilla sobre el *Tatami* tirando de *Uke* hacia delante con la fuerza de ambas manos de un solo tirón (Foto 6, 7-①②, 8).

Después de realizar un *Ukemi* igual que en “*Hiki-otoshi*”, *Uke* se coloca en la posición *Kaikyaku-choza*. (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2-①)



(Foto 2-②)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 6)



(Foto 7-①)



(Foto 7-②)



(Foto 8)



(Foto 9)

14. *Taki-otoshi*

Tori se encuentra en *Shizen-hontai* en el centro del *Dojo*, a la derecha del *Shomen*. *Uke* se acerca a *Tori* hasta quedar aproximadamente a un paso frente a él, en *Shizen-hontai* (Foto 1).

Tori comienza agarrando las solapas de *Uke* con ambas manos, para sujetarlas después con la mano derecha, justo por debajo de la mandíbula de *Uke* (insertando el dedo índice entre ellas), y baja su mano izquierda (Foto 2). Inmediatamente después, *Uke* da un pequeño paso hacia delante con el pie izquierdo y presiona la parte inferior del codo derecho de *Tori* con su mano izquierda, para empujarlo hacia delante. Entonces, *Tori* retrocede con el pie derecho (Foto 3), en ese momento, *Uke* da un paso amplio hacia delante con el pie derecho e intenta agarrar (con la mano derecha), por encima del hombro izquierdo de *Tori*, la parte posterior del cinturón y proyectarlo con *Koshi-nage* (Foto 4). En respuesta al ataque, *Tori* flexiona sus piernas, mientras se desplaza rápidamente hacia la izquierda, y sostiene a *Uke* por las caderas, con su mano izquierda (Foto 5). Mientras levanta la mano derecha, da unos pasos hacia atrás y a la izquierda, *Tori* empuja a *Uke* para romper su equilibrio (Fotos 6 y 7). Para intentar recuperar el equilibrio, *Uke* da un pequeño paso con el pie izquierdo hacia atrás, para resistir (Foto 8). Mientras utiliza la fuerza de empuje de *Uke* y relaja gradualmente la presión de su mano derecha para permitirle recuperar la verticalidad, *Tori* sube lentamente la mano izquierda desde la parte posterior de las caderas de *Uke* hasta la parte derecha de su espalda, mientras aplica fuerza en su mano derecha (con el dedo índice entre las solapas) y levanta a *Uke* hacia delante para romper su equilibrio. (Foto 9) y lo lanza de la misma forma que en “*Yume-no-uchi*” (Foto 10, 11).

Uke salta diagonalmente por encima de *Tori*, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 12).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)



(Foto 12)

Ura

1. Mi-kudaki

Tori, se sitúa un paso por detrás de donde comenzó "*Yume-no-uchi*", en *Shizen-hontai*, y mirando hacia *Shomen*. *Uke* se sitúa en el mismo punto donde comenzó "*Yume-no-uchi*" en *Shizen-hontai*, mirando a *Tori*.

Tori da un gran paso adelante con su pie izquierdo y se para en *Shizen-hontai* (Foto 1). *Uke* avanza silenciosamente hacia a *Tori*, por detrás y por el costado izquierdo, y lo intenta tirar con *Koshi-nage*, tal y como hizo en "*Tai*" (Foto 2, 3). Inmediatamente, adoptando una posición ligeramente *Jigo-tai*, *Tori* sujeta la muñeca izquierda de *Uke* con su mano derecha (Foto 4) y la presiona hacia abajo con fuerza para liberarse del agarre de la mano izquierda de *Uke*, de la parte delantera de su cinturón. Al mismo tiempo, mientras levanta el brazo izquierdo y gira la mano (con el meñique hacia arriba), inserta dicho brazo debajo de la axila izquierda de *Uke*, empujándolo hacia atrás y hacia arriba, *Tori* da unos pequeños pasos, empezando con su pierna izquierda, en *Tsugi-ashi*, hacia la izquierda y hacia atrás empujando para romper el equilibrio de *Uke* hacia atrás, aún más. Al retroceder, *Uke* intenta recuperar el equilibrio apoyando su pie izquierdo hacia atrás (Foto 5-①②). Utilizando la fuerza de empuje de *Uke*, *Tori* gira y atrasa su pierna izquierda, hacia la izquierda, y (Foto 6), seguidamente da un paso con su pie derecho, hacia el exterior del pie derecho de *Uke* y empuja con su brazo izquierdo hacia arriba, mientras tira hacia abajo de su muñeca izquierda con la mano derecha. Al ser levantado y perder el equilibrio hacia delante (Foto 7-①②), *Tori* se tumba boca arriba bajo las piernas de *Uke*, aplica más fuerza con las manos y lo lanza hacia delante por encima de su cuerpo (Fotos 8, 9).

Uke salta diagonalmente por encima de *Tori*, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 10).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



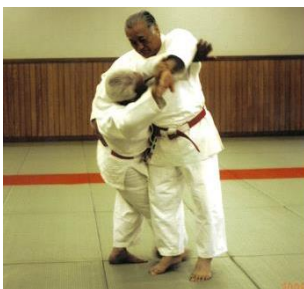
(Foto 5-①)



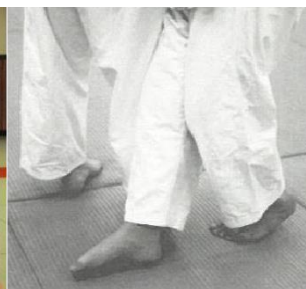
(Foto 5-②)



(Foto 6)



(Foto 7-①)



(Foto 7-②)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)

2. *Kuruma-gaeshi*

Tanto *Tori* como *Uke*, se paran en la línea diagonal del *Dojo*, (*Tori* está a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda), frente a frente y se acercan rápidamente (Foto 1). *Uke*, al llegar a la distancia oportuna, avanza con su pierna derecha y trata de empujar a *Tori* en los hombros con ambas manos (Foto 2, 3). En ese instante, coloca la palma de las manos (con cuatro dedos hacia adentro), por debajo en la zona superior de los brazos de *Uke* para defenderse del empuje, *Tori* avanza hacia el exterior del pie derecho de *Uke* con su pie izquierdo y luego con su pie derecho. (Foto 4-①②③) y se tumba sobre su espalda debajo de las piernas de *Uke*, para lanzarlo por encima de él (Foto 5, 6, 7).

Uke salta diagonalmente por encima de *Tori*, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 8, 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 4-③)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

3. *Mizu-iri*

Tanto *Tori* como *Uke*, se paran en la línea diagonal del *Dojo*, (*Tori* está a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha), frente a frente y se acercan rápidamente (Foto 1). *Uke*, al llegar a la distancia oportuna, avanza con su pierna derecha y trata de golpear a *Tori* en el hombro izquierdo con la mano derecha (Foto 2). En ese instante, mientras se inclina hacia atrás para apartar su hombro izquierdo, gira la parte superior de su cuerpo, *Tori* gira su mano izquierda hacia fuera para agarrar la muñeca derecha de *Uke*, por dentro, para defenderse del empujón de *Uke*. En el mismo instante, mientras gira su mano derecha hacia arriba (con los cuatro dedos por dentro), la coloca en la axila derecha de *Uke* y rompiendo su equilibrio tira de él con ambas manos, *Tori* da un paso con su pie izquierdo hacia el exterior del pie derecho de *Uke* y luego con el derecho (Foto 3-①②③) y se tumba sobre su espalda debajo de las piernas de *Uke*, para lanzarlo por encima de él (Foto 4, 5, 6-①②, 7).

Uke salta diagonalmente por encima de *Tori*, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 8).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3-①)



(Foto 3-②)



(Foto 3-③)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)

4. *Ryu-setsu*

Tanto *Tori* como *Uke*, se paran en la línea diagonal del *Dojo*, (*Tori* está a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda), *Uke* da uno o dos pasos hacia adelante y *Tori* da unos pasos rápidos hacia delante para acercarse el uno al otro. (Foto 1, 2). Al alcanzar la distancia, *Tori* avanza con el pie derecho y levanta la mano derecha con el dorso hacia arriba (con los dedos ligeramente flexionados), hacia el rostro de *Uke* para aplicar un golpe cegador en los ojos de *Uke* (*Katate-kasumi*) (Foto 3). *Uke* echa su cabeza levemente hacia atrás, para defenderse del ataque de *Tori* (Foto 4-①②). Cuando *Uke* lleva la cabeza hacia atrás, *Tori* agarra la solapa izquierda de *Uke* con su mano derecha e introduce la mano izquierda por debajo de la axila derecha de *Uke* para colocarla debajo del hombro derecho. Mientras aplica fuerza con ambas manos para levantar a *Uke* y romper su equilibrio, *Tori* da un paso con su pie izquierdo hacia el exterior del pie derecho de *Uke* y luego con el derecho (Foto 5-①②③) y se tumba sobre su espalda para lanzar a *Uke* por encima de él (Foto 6, 7, 8).

Uke salta diagonalmente por encima de *Tori*, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 9).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 5-③)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

5. *Saka-otoshi*

Tori y *Uke*, se paran en la línea diagonal del *Dojo*, (*Tori* está a la izquierda del *Shomen* y *Uke* a la derecha), frente a frente (Foto 1). *Uke* da uno o dos pasos hacia delante y *Tori* da unos pasos rápidos en la misma dirección para acercarse el uno al otro. Cuando *Uke* alcanza la distancia oportuna, mientras avanza con su pie izquierdo, bruscamente lanza un ataque al abdomen de *Tori* (*Suigetsu* o plexo solar) con su mano izquierda como *Te-gatana* (con el pulgar hacia arriba y los cuatro dedos juntos y estirados). (Fotos 2 y 3). *Tori*, da un paso atrás con su pie derecho para defenderse del ataque de *Uke* y asume la postura izquierda y agarra la muñeca de la mano izquierda de *Uke*, por encima, con su mano derecha y coloca la palma de la mano izquierda por dentro (con el pulgar hacia arriba) en la zona superior del brazo. Y, mientras mantiene su posición de pie, *Tori* tira con fuerza del brazo de *Uke*, con ambas manos hacia abajo, para tumbarlo de un solo tirón. (Foto 4-①②③, 5).

Uke gira lateralmente hacia adelante (Foto 6, 7, 8, 9, 10).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 4-③)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)

6. *Yuki-ore*

Tori da unos pasos hacia *Uke* y cuando este se levanta, *Tori* le da la espalda y camina hacia delante. *Uke* le sigue por detrás, y da unos pasos rápidos para acercarse a *Tori* por la espalda (Foto 1, 2) y, mientras da un paso con su pie derecho por el exterior del derecho de *Tori*, trata de abrazarlo por encima de los brazos y sujetarlo (Foto 3, 4-①②). En este instante, mientras abre los brazos, sujeta el brazo derecho de *Uke* desde arriba (con su mano derecha en la parte superior del brazo y la izquierda en el antebrazo) (Foto 5-①②③), *Tori* se agacha y apoya la rodilla derecha sobre *Tatami* para lanzar a *Uke* sobre su espalda (Foto 6-①②).

Uke rueda hacia delante (Foto 7, 8).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4-①)



(Foto 4-②)



(Foto 5-①)



(Foto 5-②)



(Foto 5-③)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)

7. *Iwa-nami*

Uke se levanta rápidamente para darse la vuelta y mirar a *Tori*. (Foto 1, 2).

Tori da uno o dos pasos hacia *Uke* y, al alcanzar la distancia oportuna (Foto 3), levanta ambas manos con el dorso hacia arriba (con los dedos flexionados), hacia el rostro de *Uke*, para aplicarle un golpe cegador en los ojos (*Ryote-kasumi*). *Uke* echa hacia atrás su cabeza levemente, para defenderse del ataque de *Tori* (Foto 4, 5). Cuando echa la cabeza hacia atrás, *Tori* lo agarra por las solapas con ambas manos y aplica fuerza con las manos para levantar a *Uke* y romper su equilibrio, *Tori* da un paso hacia el exterior del pie derecho de *Uke* con su pie izquierdo y luego con su pie derecho. (Foto 6-①②), y se tumba sobre su espalda para lanzar a *Uke* por encima de él (Foto 7, 8) y después, realizar la postura “*Dai-no-ji*”.

Uke salta diagonalmente por encima de él, mientras gira hacia delante para quedarse de pie sobre el *Tatami* (Foto 9, 10, 11).



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6-①)



(Foto 6-②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)

Formalidades finales

Después de terminar “*Iwa-nami*”, tanto *Tori* como *Uke* vuelven a su posición de inicio (donde estuvieron por primera vez en *Shizen-hontai*, después de hacer el saludo de pie y dar un paso hacia delante respectivamente), (Foto 1, 2, 3), se sitúan frente a frente en *Shizen-hontai* (Foto 4), ambos dan un paso hacia atrás simultáneamente con su pie derecho e izquierdo y se colocan con ambos talones ligeramente separados (Foto 5), para hacer el saludo de rodillas (Foto 6).

Luego, tanto *Tori* como *Uke* se giran hacia *Shomen* (Foto 7) y hacen el saludo de pie para finalizar “*Koshiki-no-Kata*” (Foto 8).

Fotos: *Tori* - Shiro Yamamoto, 8º dan
Uke - Midori Chiba, 8º dan



(Foto 1)



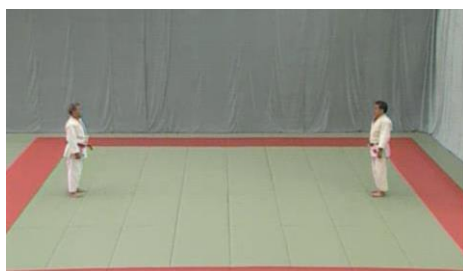
(Foto 2)



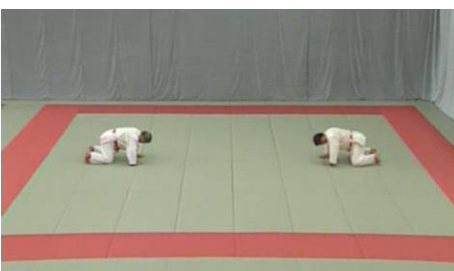
(Foto 3)



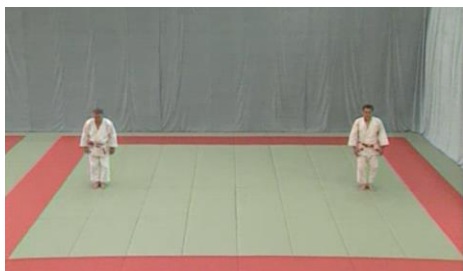
(Foto 4)



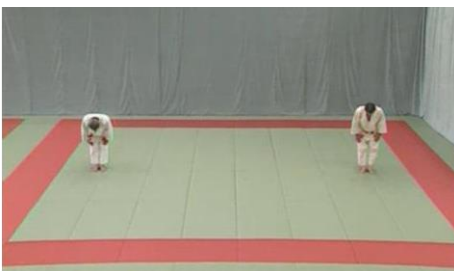
(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)