



COMPETICIÓN DE KATA

Criterios de Evaluación

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE JUDO
COMISIÓN DE KATA

ENERO DE 2025

con Koshiki-no-kata e Itsutsu-no-kata.

ELEMENTOS GENERALES

La evaluación de cada una de las técnicas de las katas tiene que tomar en consideración el principio y la oportunidad de ejecución: la evaluación (incluyendo el ceremonial de apertura y cierre) debe de ser global.

A invitación del juez central, Tori y Uke avanzan a través de la zona de seguridad a lo largo del área de competición, moviéndose hacia el centro del Shiai-jo (no evaluado).

Al finalizar la Kata, después de saludarse frente al área de competición, Tori y Uke dan la espalda al juez para salir del tatami en el que entraron (no evaluado).

La ceremonia de apertura comienza en la línea de 8 o 10 metros. Los siguientes puntos son parte de la ceremonia de apertura:

- Saludo al área de competición;
- Entrar/Avanzar con el pie izquierdo/derecho;
- Saludo a los jueces y saludo al compañero;
- Entrar/avanzar con el pie izquierdo/derecho para la primera técnica.

La ceremonia de clausura comienza cuando Tori y Uke finalizan la última técnica e incluye:

- Detenerse detrás de la línea de 6 m;
- Saludo al compañero
- Saludar a los jueces y salir (empezando con el pie derecho y luego con el izquierdo) a la zona de seguridad, a 8 m o 10 m, saludando al salir del área de competición.

Cada técnica termina cuando Tori suelta el agarre al finalizar; los errores que ocurren después son incluidos en la siguiente técnica.

Para Katame-no-Kata, la técnica termina cuando Tori asume la postura de kyoshi.

Cada técnica debe realizarse correctamente y evaluarse globalmente según los siguientes criterios:

- Preparación;
- Desequilibrio/control;
- Proyección/Conclusión;
- Eficiencia;
- Realismo;
- Fluidez.

Para Nage-no-Kata, las técnicas de derecha e izquierda se evaluarán de manera global (solo una puntuación).

Para Kime-no-Kata y Kodokan-Goshin-jutsu, todas las armas (sable, cuchillo, bastón y pistola) deben ser de madera. No se permiten partes metálicas. Para Kime-no-Kata, la espada necesita una protección (Tsuba) en un material plástico.

La longitud del bastón para Kodokan-Goshin-jutsu es de unos 3 pies o 92 cm, pero también se permite la longitud estándar comercial de 100 cm, el diámetro es de unos 20-25 mm.

Cualquier comportamiento contrario al espíritu del judo será sancionado con la descalificación de los competidores.

Si alguno de los elementos falta o es incorrecto, se debe sancionar de acuerdo con los tipos de errores que se enumeran a continuación.

⇒ **En caso de litigio, la versión inglesa es la oficial.**

Definición de errores

Técnica olvidada / Error muy grave

En este tipo de error la puntuación será cero y además la puntuación total final de la pareja se dividirá por la mitad. Si se olvida más de una técnica o se comete más de un error muy grave, la puntuación de esa técnica también será cero, pero la puntuación total final para la pareja no se reducirá a la mitad nuevamente.

Situaciones

- Tori no hace la técnica adecuada después del ataque de Uke.
- Tori y Uke inician la kata con su posición invertida (en la ceremonia de apertura).
- Dejar caer al tatami algo que no es parte del equipo (todos los objetos).
- Cambiar el orden de las técnicas: se considera cada técnica cuya secuencia se modifica como olvidada.
- Uke comete un error en la acción y Tori no se mueve, Uke vuelve a empezar.
- Uke realiza el ataque correspondiente, Tori no se mueve y Uke vuelve a empezar.
- Tori o Uke están claramente perdidos, por ejemplo, más de 5 segundos sin acción.
- Uke o Tori da un paso adelante, retrocede, duda y vuelve a empezar.
- Tori y/o Uke están hablando entre ellos o dando instrucciones a su pareja.
- Uke no se mueve, Tori agarra a Uke y realiza la acción.
- La técnica se realiza de un solo lado (Nage-no-Kata).

Error grave

Cuando la ejecución de un principio es incorrecta (se restan 5 puntos, el número máximo de cruces es 1).

Situaciones

- Tori o Uke inician la acción y la modifican antes de completar su acción por completo (vacilación).
- Si Tori o Uke realizan la acción completa correctamente, pero el otro no aplica el principio correcto de acción, ataque o técnica.
- Una mala ejecución de la técnica correspondiente que hace que se convierta en otra: Seoi nage/Seoi otoshi, Okuri ashí harai/De ashí harai, Uki goshi/O goshi, Harai goshi/Ashi guruma, Uchi mata/Hane goshi, Sasae tsuri komi así/Hiza guruma, O soto gari/ O soto guruma, etc.
- Contacto con el compañero durante el ataque causando lesiones.
- La ejecución del principio es incorrecta o errónea.
- Realizar la técnica dos veces por el mismo lado o invertir un lado (Nage-no-Kata).
- Al ejecutar cada técnica posición inicial invertida de Tori/Uke (error grave)
- Pérdida de control, pérdida de cinturón o arma (Kime-no-Kata y Kodokan-Goshin-jutsu) para cada técnica.

Error medio

Cuando uno o varios elementos de un principio no son aplicados correctamente (se restan 3 puntos, el número máximo de cruces es 1).

Situaciones

- Dar un paso adelante o atrás con el pie equivocado.
- Contacto con el compañero durante el ataque sin causar lesiones.
- Posición inicial (en cada grupo o técnica).
- Distancia entre Tori y Uke (aparte de la debida a la morfología).
- Elemento incorrecto en el saludo.
- Falta de eficacia, realismo o fluidez.
- Pérdida de protección o vendaje.
- Judogi, cinturón, dorsal o camiseta (mujeres): durante las ceremonias de apertura y clausura.
- Si Tori o Uke llevan el pelo largo cubriendo la parte trasera del cuello del judogi. En ceremonia de apertura y clausura. Durante la ejecución del kata en cada técnica.
- Si Tori o Uke durante la ejecución del kata se salen fuera del área de competición.

Error leve

Imperfección en la aplicación de una técnica (se resta 1 punto, el número máximo de cruces es 2).

Valor de corrección

Para cada técnica se puede sumar (+) o restar (-) una puntuación de 0,5.

NAGE-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Tori decide la posición de inicio	Medio
Distancia de ejecución de la acción (para la aplicación de la técnica). Uke empieza a acercarse y ejecutar el agarre fundamental derecho/izquierdo caminando hacia adelante. Tori reacciona agarrando y retrocediendo, tirando así de Uke hacia delante para desequilibrarlo (Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Tsurikomi goshi, Sasae tsurikomi ashi, Yoko gake). Distancia de ejecución de la acción (para la aplicación de la técnica): Uke empieza a acercarse y ejecutar el agarre fundamental derecho/izquierdo caminando hacia adelante con el pie derecho/izquierdo, Tori reacciona al agarre, Tori y Uke en migi/hidari shizen-tai, y Tori empuja a Uke hacia atrás para desequilibrarlo, caminando hacia adelante con Ayumi-ashi (Tomoe-nage).	Medio
Desplazamiento en Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Leve/Medio
Tori y Uke en zona central, a tres pasos de distancia (aproximadamente 1,8 m), Uke golpea en la parte superior de la cabeza de Tori (Seoi nage, Uki goshi, Ura nage, Yoko guruma)	Leve/Medio (medio si el golpe de Uke a la cabeza de Tori es lateral)
Tori y Uke en zona central, distancia de inicio, Uke agarra a Tori con guardia fundamental derecha/izquierda, Tori reacciona agarrando a Uke y empujándole lateralmente, Tori y Uke se desplazan lateralmente (Okuri ashi harai).	Leve/Medio
Tori y Uke en zona central, distancia de inicio, un paso hacia delante Uke agarra a Tori en migi/hidari shizen-tai; Uke y Tori en guardia fundamental (Uchi-mata).	Leve/Medio (si el paso es hacia atrás error medio)
Tori y Uke en el lado de Uke, aproximadamente a 1 m del centro, distancia de inicio, un paso hacia delante Uke agarra a Tori en migi/hidari shizen-tai; Uke y Tori con agarre fundamental (Tomoe-nage).	Leve/Medio (si el paso es hacia atrás error medio)
Tori y Uke a un paso de distancia, agarre en migi/hidari jigotai (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Leve/Medio
Dirección de la ejecución de la técnica y de la caída (para Tomoe-nage y Sumi-gaeshi, Uke avanza su pie derecho/izquierdo para la caída y se levanta en shizen-hon-tai. En Yoko-guruma y Uki-waza, Uke se levanta en shizen-hon-tai tras la caída; en Ura-nage no se levanta; en Yoko-gake, Uke cae con cuerpo y piernas estirados).	Leve/Medio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de errores

Uki-otoshi

Uke agarra. Tori no eleva los brazos mientras retrocede en tsugi-ashi; Tori tira hacia abajo para proyectar durante el tercer paso que debe ser amplio.	Leve
Cuando Uke es proyectado, no salta.	Medio
Tori finaliza la técnica mirando hacia delante.	Medio
Posición de la rodilla de Tori (ligeramente adentro)	Leve

Seoi-nage

Uke ataca avanzando dos pasos (pie izquierdo-derecho/derecho-izquierdo).	Medio
Tori desequilibra a Uke hacia delante y lo carga sobre su hombro derecho/izquierdo para proyectarlo.	Medio
Defensa de Uke: ambos pies alineados con los talones alzados debido al desequilibrio (palma de la mano izquierda/derecha sobre la cadera izquierda/derecha de Tori).	Medio

Kata-guruma

Tori cambia su agarre a la manga de Uke en el segundo paso. El tercer paso de Tori es más largo.	Leve/Medio
Uke se defiende tensando la parte superior del cuerpo.	Medio
Tori se coloca en posición de levantamiento (recogiendo su pierna exterior) sin agarrar el pantalón de Uke.	Leve

Uki-goshi

Uke ataca avanzando dos pasos (pie izquierdo-derecho/derecho-izquierdo).	Medio
Tori avanza para encontrarse al atacante y proyecta a Uke diagonalmente (Uke no defiende).	Leve/Medio

Harai-goshi

Tori cambia el agarre de la solapa al omóplato izquierdo/derecho de Uke por debajo de la axila izquierda/derecha durante el segundo paso.	Medio
Tori se posiciona para el tsukuri/kuzushi en el tercer paso.	Medio
Defensa del Uke: ambos pies casi en línea, elevando los talones debido al desequilibrio.	Medio
Tori barre con la pierna estirada.	Leve/Medio

Tsurikomi-goshi

Al tercer paso Tori desplaza su pie derecho/izquierdo delante del pie derecho/izquierdo de Uke para desequilibrarle hacia delante.	Leve
Defensa de Uke: ambos pies alineados con la parte superior del cuerpo hacia atrás sin elevar los talones.	Medio
Tori desequilibra a Uke hacia adelante inmediatamente, retrocediendo con el pie izquierdo/derecho, pivotando y se desliza muy abajo con sus caderas presionando contra los muslos de Uke, que levanta los talones sólo cuando Tori lo desequilibra.	Leve/Medio

Okuri-ashi-harai	
Tori debe cambiar el ritmo en el segundo y tercer paso y aplicar el kuzushi.	Leve/Medio
Tori barre horizontalmente y proyecta a Uke en la dirección del desplazamiento sin levantar el cuerpo de Uke.	Leve/Medio
Sasae-tsurikomi-ashi	
Tras el segundo paso, Tori debe retroceder en diagonal.	Medio
Tori proyecta a Uke en el tercer paso pivotando sobre su pie derecho/izquierdo (Tori no debe dar un paso adelante).	Medio
Uchi-mata	
Tori desplaza a Uke en un movimiento circular amplio (los brazos de Tori tiran horizontalmente).	Medio
Durante la tercera rotación, Tori barre la pierna adelantada de Uke hacia arriba y hacia afuera.	Medio
Tomoe-nage	
Tori avanza en Ayumi-ashi, desequilibrando a Uke hacia atrás.	Leve
Uke resiste en el tercer paso empujando a Tori hacia atrás y avanzando (ambos pies alineados).	Leve
Cuando Uke comienza a empujar a Tori hacia atrás, Tori cambia su guardia, avanza con su pie izquierdo/derecho entre los pies de Uke, descendiendo su cuerpo y alzando a Uke hacia adelante y hacia arriba para desequilibrarle.	Medio
Tori coloca su pie derecho/izquierdo sobre el estómago de Uke a la vez que Uke alinea sus pies (talones de Uke elevados). Tori proyecta a Uke por encima de su cabeza.	Leve
Ura-nage	
Uke ataca con dos pasos hacia adelante (pie izquierdo-derecho / pie derecho-izquierdo).	Medio
Tori evita el golpe de Uke durante el segundo paso, avanzando con el cuerpo muy bajo, pie izquierdo-derecho / derecho-izquierdo (tori no debe saltar con ambos pies al mismo tiempo), su brazo izquierdo/derecho rodea la cintura de Uke para atraerle y la palma de la mano derecha/izquierda en la parte inferior del abdomen de Uke	Medio
Tori proyecta a Uke por encima de su hombro izquierdo/derecho y termina con los dos hombros sobre el tatami.	Medio
Sumi-gaeshi	
Tori desequilibra a Uke elevando su brazo derecho/izquierdo y retrocediendo en posición jigotai.	Leve/Medio
Uke para recobrar su equilibrio avanza su pie derecho/izquierdo y coloca ambos en paralelo en una posición defensiva (jigotai).	Leve/Medio
Tori (pie derecho/izquierdo entre los pies de Uke) vuelve a desequilibrar a Uke hacia delante antes de proyectarle por encima de su cabeza.	Medio
Yoko-gake	
Tori desequilibra a Uke inclinándole hacia su parte diagonal anterior derecha/izquierda durante el tercer paso (medio paso) para proyectarle lateralmente.	Medio

Tori retrocede lentamente con su pie derecho/izquierdo; en cuanto se encuentra a la altura del otro pie, empuja el tobillo de Uke con su pie izquierdo/derecho recogiendo la manga derecha/izquierda de Uke con su mano izquierda/derecha y proyecta el cuerpo de Uke al lado del suyo.	Medio
Yoko-guruma	
Uke ataca avanzando dos pasos (pie izquierdo derecho/derecho/izquierdo).	Medio
Tori intenta realizar Ura-nage.	Medio
Uke defiende inclinándose hacia delante.	Medio
Tori desequilibra a Uke hacia delante y desliza su pierna derecha/izquierda profundamente entre las piernas de Uke.	Medio
Tori se tumba sobre su lado derecho/izquierdo para proyectar a Uke diagonalmente.	Medio
Uki-waza	
Tori desequilibra a Uke levantando su brazo derecho/izquierdo mientras retrocede un paso en posición jigotai.	Leve/Medio
Uke para recuperar su equilibrio avanza hacia delante su pie derecho/izquierdo (jigotai).	Leve/Medio
Tori desequilibra a Uke diagonalmente hacia delante y se tumba sobre su costado para proyectar a Uke hacia la diagonal.	Medio

KATAME-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Uke decide la posición de inicio.	Medio
Movimiento: al principio Uke da un paso adelante; al final Tori da dos pasos atrás y luego Uke da un paso atrás. Saludo.	Medio
<p>Distancia y posición:</p> <p>Osae-komi-waza</p> <p>Desde kyoshi, antes de ejecutar Kesa-gatame, Uke adopta la posición supina tumbado sobre el tatami. Tori se levanta y cambia su posición al costado de Uke, posición toma (dos pasos y medio de distancia, unos 1,2 m.) y se coloca en kyoshi, después posición chikama (medio paso de distancia, unos 30 cm.); tras la técnica Tori sale a chikama, kyoshi y después Tori vuelve para Kata-gatame; tras esta técnica, sale a chikama, kyoshi y sale a toma y se coloca en kyoshi.</p> <p>Antes de realizar Kami-shiho-gatame Tori se levanta y se posiciona detrás de la cabeza de Uke, se coloca en kyoshi en toma (dos pasos y medio de distancia), chikama en kyoshi; tras la técnica, chikama, kyoshi y después de desplaza otra vez a toma en kyoshi.</p> <p>Antes de Yoko-shiho-gatame Tori se levanta y se coloca otra vez en el costado de Uke, toma, kyoshi, chikama; tras la técnica, kyoshi y vuelve a salir a toma en kyoshi.</p> <p>Antes de realizar Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori se levanta y se coloca detrás de la cabeza de Uke, vuelve a la distancia de toma, kyoshi, chikama, kyoshi y avanza ligeramente hacia delante y luego hacia el hombro de Uke para posicionarse para la ejecución de la técnica; después de la técnica, vuelve con un paso pequeño hacia la cabeza de Uke y con otro paso pequeño a chikama; kyoshi y vuelve a la distancia de toma y se coloca en kyoshi para finalizar el primer grupo. Tori y Uke se encuentran ambos en kyoshi y se ajustan el judogi.</p> <p>Shime-waza</p> <p>Antes de realizar Kata-juji-jime Uke se tumba y Tori se levanta y cambia su posición al costado de Uke, a la distancia de toma en kyoshi, se desplaza a chikama, kyoshi. Tori se coloca a horcajadas sobre Uke y ejecuta la estrangulación, a continuación Tori sale de la posición a chikama, kyoshi, vuelve a toma y se coloca en kyoshi. Uke se incorpora y Tori se posiciona detrás de Uke en la distancia de toma (kyoshi)</p>	<p>Leve/Medio</p> <p>Tori o Uke levantan sus rodillas al desplazarse (Shikko). (Se debe evaluar como medio si el número de pasos es correcto pero la distancia no lo es, o si Tori no vuelve a chikama al final de cada técnica)</p>

<p>Antes de realizar Hadaka-jime Tori se coloca en kyoshi y se desplaza de toma a chikama, kyoshi, tras la técnica vuelve otra vez a chikama, kyoshi, y se posiciona para realizar la estrangulación Okuri-eri-jime. Vuelve de nuevo a chikama, kyoshi, antes de posicionarse para la última estrangulación desde atrás, Kataha-jime. Entonces Tori se desplaza a chikama, kyoshi, vuelve a toma y se coloca en kyoshi.</p> <p>Antes de realizar Gyaku-juji-jime Uke se tumba y Tori se levanta, cambia su posición para volver al costado de Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Avanza y vuelve a colocarse a horcajadas sobre Uke para realizar la estrangulación, a continuación Tori sale a chikama, kyoshi, vuelve a toma, kyoshi al final del segundo grupo. Se levanta y vuelve a su posición inicial colocándose en kyoshi. Ambos se ajustan el judogi.</p> <p>Kansetsu-waza</p> <p>Antes de realizar Ude-garami Uke se tumba y Tori se levanta para colocarse en el costado de Uke, se desplaza de toma, kyoshi a chikama, kyoshi y entonces realiza la técnica; después vuelve a chikama, kyoshi antes de volver a avanzar para realizar Ude-hishigi-juji-gatame, después chikama, kyoshi volver a avanzar para realizar Ude-hishigi-ude-gatame. Vuelta a chikama, kyoshi, se desplaza a toma y se coloca en kyoshi.</p> <p>Antes de realizar Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori y Uke se colocan en kyoshi a una distancia de toma, Tori avanza dos pasos hasta una distancia de chikama se coloca en kyoshi; ambos se mueven ligeramente hacia adelante para realizar un agarre por el lado derecho. Después de realizar la técnica, Tori y Uke están en kyoshi y se ponen de pie.</p> <p>Antes de realizar Ashi-garami Tori y Uke se levantan y toman la distancia de agarre, migi shizen-tai, Tori intenta Tomoe-nage, pero Uke avanza un paso para defenderse e intenta levantar a Tori. Tori realiza una luxación de pierna. Tras la técnica, Tori y Uke se colocan frente a frente en posición kyoshi en la distancia de chikama.</p> <p>Para finalizar, Tori retrocede dos pasos a toma y se coloca en kyoshi, Uke retrocede un paso y se coloca también en kyoshi. Ambos se ajustan el judogi, se levantan, retroceden un paso para cerrar el kata y saludan.</p>	
Tori se acerca medio paso antes de realizar la técnica.	Leve
Tori en kyoshi se posiciona mal en referencia al cuerpo de Uke antes de comenzar la técnica.	Leve/Medio
Tori en chikama cambia su posición avanzando o retrocediendo medio paso.	Leve/Medio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de errores
Osae-komi-waza	
<p>Forma de ejecución de cada técnica:</p> <p>Kesa-gatame: agarrar el brazo derecho, controlar el hombro izquierdo debajo de la axila izquierda, etc.</p> <p>Kata-gatame: empujar el codo derecho de Uke hacia la oreja derecha de Uke, etc.</p> <p>Kami-shiho-gatame: acercamiento normal y luego acercamiento de rodillas, las manos, etc.</p> <p>Yoko-shiho-gatame: desplazamiento del brazo, la rodilla contra la axila de Uke, el agarre del cinturón (mano izquierda/derecha), bloqueo con la rodilla derecha, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame: acercamiento normal más un paso hacia delante en diagonal, agarre del brazo, colocar el brazo derecho de Uke sobre el muslo derecho de Tori, etc.</p>	Leve/Medio
En cada técnica Uke debe mostrar tres tentativas de escape.	Grave
Ante cada intento de escape de Uke, Tori debe realizar las respectivas reacciones, que deben ser apropiadas y lógicas.	Medio
Shime-waza	
<p>Forma de ejecución de cada técnica:</p> <p>Kata-juji-jime: rodilla contra la axila de Uke, posición de las manos, Tori bloquea y controla el cuerpo de Uke con sus piernas.</p> <p>Hadaka-jime: ambos brazos simultáneamente, etc.</p> <p>Okuri-eri-jime: mano izquierda/derecha/izquierda, etc.</p> <p>Kataha-jime: manos, palma izquierda y brazo, Tori pivota hacia su derecha y estrangula retrocediendo la pierna derecha hacia atrás y hacia el costado.</p> <p>Gyaku-juji-jime: rodilla contra la axila de Uke, las manos, etc. Tori bloquea y controla el cuerpo de Uke con sus piernas.</p>	Leve/Medio
<p>En cada técnica, Uke debe mostrar una sola tentativa de defensa y Tori continuará la estrangulación.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke intenta liberarse empujando los dos brazos de Tori con sus manos. Tori continúa la estrangulación descendiendo la cabeza hacia el tatami.</p> <p>Hadaka-jime: Uke intenta liberarse tirando hacia abajo con ambas manos de la parte superior del brazo de Tori. Tori continúa la estrangulación retrocediendo y controlando a Uke.</p> <p>Okuri-eri-jime: Uke intenta liberarse tirando hacia abajo con ambas manos de la parte superior del brazo de Tori. Tori continúa la estrangulación retrocediendo ligeramente y sujetando el cuerpo de uke con su rodilla derecha y controlando a Uke.</p>	Medio
<p>Kata-ha-jime: Uke intenta liberarse agarrando su muñeca izquierda con su mano derecha y empujando hacia abajo. Tori continúa la estrangulación.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke intenta liberarse empujando con su mano izquierda y tirando hacia abajo con su mano derecha. Tori continúa la estrangulación y rueda hacia su costado cruzando los pies.</p>	

Kansetsu-waza

Forma de ejecución de cada técnica:

Ude-garami: Tori mueve el brazo derecho de Uke y se acerca, Uke ataca intentando agarrar con su mano izquierda el cuello de la solapa derecha de Tori.

Ude-hishigi-juji-gatame: cuando Tori se acerca, Uke ataca intentando agarrar con su mano derecha la solapa izquierda de Tori; Tori bloquea el brazo contra su pecho, agarra la muñeca derecha de Uke primero con su mano derecha y colocando después la izquierda por debajo, pie derecho bajo la axila de Uke, y rodeando la cabeza de Uke con su pie izquierdo; coloca el brazo de Uke entre sus muslos y cierra las rodillas, se tumba y alza sus caderas.

Ude-hishigi-ude-gatame: cuando Tori se acerca (tras haber movido el brazo derecho de Uke), Uke ataca intentando agarrar con su mano izquierda el cuello de la solapa derecha de Tori; Tori realiza la luxación bloqueando la muñeca izquierda de Uke con el lado derecho de su cuello y su hombro derecho, mano derecha-izquierda sobre el codo, control del cuerpo de Uke con la rodilla derecha.

Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori coloca su palma izquierda sobre el codo derecho de Uke y atrapa la muñeca de Uke debajo de su axila izquierda, pone su pie derecho en el área de la ingle de Uke, se tumba sobre su costado derecho, su pie izquierdo girado hacia el interior en el costado derecho de Uke y controlando a Uke con la punta del pie; Tori empuja con la parte interior de su rodilla izquierda sobre su mano izquierda y realiza la luxación.

Ashi-garami: Tori intenta realizar Tomoe-nage, Uke defiende avanzando con su pie derecho y levantando el cuerpo de Tori. Tori empuja la parte interior de la rodilla izquierda de Uke con su pie derecho y rodea la rodilla derecha de Uke con su pierna izquierda y realiza una luxación de pierna.

Leve/Medio

En cada técnica, debe mostrar una sola tentativa de defensa y Tori debe continuar la luxación de brazo o de pierna.

Ude-garami: Uke intenta escapar elevando el hombro izquierdo realizando el puente. Tori continúa la luxación.

Ude-hishigi-juji-gatame: Uke intenta escapar realizando el puente, tirando de su brazo y girando hacia la izquierda. Tori continúa la luxación.

Ude-hishigi-ude-gatame: Uke intenta escapar tirando con su brazo hacia abajo. Tori continúa la luxación

Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke intenta escapar empujando con su brazo hacia delante. Tori continúa la luxación.

Ashi-garami: Uke intenta escapar girando hacia la izquierda. Tori continúa a luxación de pierna.

Medio

KIME-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Tori decide la posición de inicio y espera a Uke (especialmente en Idori, se coloca en su sitio rápidamente, se sienta y espera); Uke toma la distancia correcta.	Medio
Forma de colocar y coger las armas.	Medio
Distancia durante el ataque.	Leve/Medio
Idori: En los ataques apoyar bien los dedos de los pies, excepto en Ryote-dori.	Medio
Desplazamiento de Tori en la ejecución de una luxación de brazo: pie derecho - pie izquierdo - pie derecho/pie izquierdo - pie derecho - pie izquierdo.	Medio
Utilización de las armas (general).	Medio
Utilización de las armas (en cada técnica).	Leve/Medio
Dirección en la ejecución de una técnica.	Medio
Tori mira hacia el frente cuando ejecuta una luxación de brazo.	Leve
Kiai.	Leve (si no es necesario y se hace) Medio (si está ausente y debe hacerse)
Abandono (golpear dos veces).	Leve

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de errores
Forma de colocar y recoger las armas.	
Cuchillo en el interior, sable en el exterior, filo hacia arriba y apuntando diagonalmente hacia abajo, lado derecho de Uke.	Leve/Medio
<p>Antes del saludo de Tori y Uke (al principio y al final del kata), Uke deja las armas sobre el tatami a su derecha (primero el sable, luego el cuchillo) paralelos a su pierna y con el filo hacia él (el mango del cuchillo alineado con la guarda - Tsuba - del sable). Entonces Uke coge las armas (primero el cuchillo, después el sable) y se levanta, se da la vuelta y avanza aproximadamente 1,8 m (en un área de 10 x 10 m), se sienta y sujeta las armas verticalmente delante de si y seguido las coloca sobre el tatami paralelas a la línea del tatami.</p> <p>El cuchillo debe de estar en el interior, los filos hacia él, ambas empuñaduras hacia el Shomen.</p>	
Al final del kata, Uke coge las armas (primero el cuchillo y luego el sable) y las lleva en su lado derecho.	

Idori

Ryote-dori

Distancia: aproximadamente 90 cm al principio, entonces Tori y Uke avanzan el uno hacia el otro deslizando las rodillas hasta una distancia de dos puños (hiza-zume).

Uke: agarra las muñecas de sin apoyar los dedos de los pies (Kiai). Tori: se eleva apoyando los dedos de los pies juntando las rodillas y golpea con una patada el plexo solar de Uke (Kiai), entonces, con la rodilla derecha sobre el tapiz eleva la rodilla izquierda, agarra la muñeca izquierda de Uke y pivota hacia su izquierda, tira hacia delante en diagonal del brazo izquierdo de Uke y lo bloquea bajo su axila derecha. Durante la tracción, se aplica una presión sobre el codo efectuando así la luxación de brazo Ude- Hishigi-Waki-gatame.

Uke debe permanecer de rodillas y golpear la pierna izquierda de Tori dos veces indicando el abandono.

Leve/Medio

Tsukkake

Distancia: hiza-zume.

Uke: se eleva apoyando los dedos de los pies e intenta golpear con el puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) en el plexo solar de Tori (Kiai).

Tori: se eleva rápidamente apoyando los dedos de los pies y pivota 90° hacia la derecha sobre su rodilla izquierda, con la rodilla derecha elevada, desvía el ataque con su mano izquierda, tira de Uke hacia delante para desequilibrarle y propina un atemi con su puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) entre las cejas de Uke (Kiai).

Tori: agarra la muñeca derecha de Uke, tira de ella hacia su cadera derecha y sujeta la muñeca contra su muslo, pasa el brazo por detrás de la cabeza de Uke y rodeando el cuello agarra la parte superior de la solapa derecha con su mano izquierda. Avanza con dos pasos en diagonal y aplica la luxación Ude-Hishigi Hara-gatame controlando el cuello de Uke.

Uke debe permanecer de rodillas y golpear dos veces sobre el tatami indicando el abandono.

Leve/Medio

Suri-age

Distancia: hiza-zume.

Uke: se alza apoyando los dedos de los pies e intenta golpear con la palma de la mano derecha abierta, con los dedos extendidos y unidos entre sí, a la frente de Tori (Kiai).

Tori: se eleva rápidamente apoyando los dedos de los pies, con su mano derecha defiende el ataque y después agarra la muñeca de Uke, su mano izquierda invertida (pulgar hacia el exterior) bajo la axila de Uke, golpea con el pie al plexo solar de Uke (Kiai).

Tori luego pivota dándose la vuelta girando el brazo de Uke y forzando a caer a Uke de cara sobre el tatami. Desplaza el brazo de Uke hacia adelante (la palma de la mano de Uke hacia abajo), realiza dos pasos hacia adelante sobre sus rodillas (izquierda/derecha) y coloca su rodilla izquierda en la parte posterior del codo de Uke para aplicar Ude-Hishigi-Hiza-Gatame levantando la mano de Uke.

Uke: golpea dos veces el tatami indicando el abandono.

Leve/Medio

Yoko-uchi	
<p>Distancia: hiza-zume.</p> <p>Uke: se alza apoyando los dedos de los pies e intenta golpear la sien izquierda de Tori con su puño derecho (palma hacia arriba) (Kiai).</p> <p>Tori: se alza rápidamente apoyando los dedos de los pies, evita el ataque pasando la cabeza por debajo del brazo derecho de Uke, sube el brazo derecho para rodear la cabeza de Uke y al mismo tiempo avanza su pie derecho controlando a Uke como en Kata gatame.</p> <p>Tori: apoya su mano izquierda en la espalda de Uke y empuja a Uke hacia atrás avanzando su pie izquierdo. Empuja el codo derecho de Uke hacia su cara (rodilla derecha en el suelo y rodilla izquierda elevada), golpea con su codo derecho a Uke en el plexo solar (con la mano abierta) (Kiai). Uke: tras la técnica se arrodilla en frente de Tori en posición toma (aproximadamente 1,2 m.) antes de levantarse y rodear a Tori por el lado derecho y arrodillarse a un paso por detrás.</p>	Leve/Medio
Ushiro-dori	
<p>Distancia: al principio, un paso detrás de Tori, después Uke se desliza adelante sobre las rodillas hasta llegar a unos 20 cm detrás de Tori.</p> <p>Uke: se alza apoyando los dedos de los pies, avanza el pie derecho y abraza a Tori a la altura de la parte superior de sus brazos (Kiai).</p> <p>Tori: reacciona alzando los brazos desde sus costados hacia afuera para romper el control, elevándose y apoyando los dedos de los pies, agarra con su mano derecha la manga izquierda de Uke y con su mano izquierda un poco más arriba, desliza su pierna derecha entre las piernas de Uke (dedos de los pies apoyados), rueda sobre su izquierda como en un Makikomi.</p> <p>Tori: mientras controla a Uke, como en ushiro-kesa-gatame, golpea con su puño izquierdo la zona de la ingle de Uke (Kiai).</p> <p>Uke: retoma su posición de rodillas y vuelve a sentarse detrás de Tori a un paso de distancia.</p> <p>Se levanta y rodea a Tori por la derecha y se sienta en posición toma (aproximadamente 1,2 m) frente a Tori</p>	Leve/Medio
Tsukkomi	
<p>Uke: coge el cuchillo (mano derecha por encima, mano izquierda por debajo) y coloca el cuchillo por dentro de su chaqueta con el filo hacia arriba y vuelve a sentarse en frente de Tori.</p> <p>Distancia inicial de aproximadamente 90 cm, después Uke avanza hasta 45 cm de Tori deslizando las rodillas.</p> <p>Uke: Se alza y desenfunda el cuchillo, apoyando los dedos de los pies, el pie izquierdo avanzado e intenta acuchillar a Tori en el estómago (con el filo hacia arriba) (Kiai).</p> <p>Tori: se eleva rápidamente apoyando los dedos de los pies y pivota 90° hacia la derecha sobre su rodilla izquierda, la rodilla derecha alzada, desvía el ataque con su mano izquierda, tira de Uke hacia delante para desequilibrarle y propina un atemi con el puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) entre las cejas de Uke (Kiai).</p>	Leve/Medio
<p>Tori agarra la muñeca derecha de Uke, tira de ella hacia su cadera derecha y sujeta la muñeca contra su muslo, pasa el brazo por detrás de la cabeza de Uke y rodeando el cuello agarra la solapa derecha con su mano izquierda.</p> <p>Tori avanza con dos pasos en diagonal hacia adelante y aplica la luxación Ude-Hishigi-Hara-Gatame controlando el cuello de Uke.</p> <p>Uke debe permanecer de rodillas y golpear el tatami dos veces indicando el abandono.</p> <p>Uke vuelve a arrodillarse en su posición y coloca de nuevo el cuchillo por dentro de su chaqueta.</p>	

Kiri-komi	
<p>Distancia: aproximadamente 45 cm.</p> <p>Uke: retira el cuchillo de su chaqueta y lo coloca en su cinturón a la izquierda como si fuera una espada corta. Se alza apoyando los dedos de los pies, el pie derecho avanzado, desenvaina la espada corta e intenta cortar la parte superior de la frente de Tori (Kiai).</p> <p>Tori: se alza apoyando los dedos de los pies, agarra la muñeca de Uke con ambas manos evitando el corte, pivota sobre su rodilla izquierda y levanta su rodilla derecha, y tira de Uke hacia delante en diagonal para desequilibrarle. Atrapa el brazo de Uke bajo su axila y aplica Ude-Hishigi-Waki-Gatame.</p> <p>Uke debe permanecer de rodillas y golpear la pierna de Tori dos veces indicando el abandono.</p> <p>Uke se arrodilla en la posición toma (aproximadamente 1,2 m) frente a Tori. Uke retira la espada corta de su cinturón y la vuelve a colocar por dentro de su chaqueta como un cuchillo.</p>	Leve/Medio
Yoko-tsuki	
<p>Uke se pone de pie y camina hacia el lado derecho de Tori y se arrodilla a su lado, a continuación Uke avanza ligeramente hacia delante deslizando sus rodillas. Distancia de unos 20 cm al lado de Tori.</p> <p>Uke: desenfunda el cuchillo, se gira alzándose y apoyando los dedos de los pies, avanza el pie izquierdo e intenta acuchillar a Tori en su costado derecho con el filo hacia arriba (Kiai).</p> <p>Tori se alza rápidamente apoyando los dedos de los pies y pivota 180° hacia la derecha sobre su rodilla izquierda, la rodilla derecha alzada, desvía el ataque con su mano izquierda, tira de Uke hacia delante para desequilibrarle y propina un atemi con su puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) entre las cejas de Uke (Kiai).</p> <p>Tori: agarra la muñeca derecha de Uke, tira de ella hacia su cadera derecha y sujeta la muñeca contra su muslo, pasa el brazo por detrás de la cabeza de Uke y rodeando el cuello agarra la solapa derecha con su mano izquierda. Tori avanza con dos pasos en diagonal hacia adelante y aplica la luxación Ude-Hishigi-Hara-Gatame controlando el cuello de Uke.</p> <p>Uke debe permanecer de rodillas y golpear dos veces sobre el tatami indicando el abandono</p> <p>Tori y Uke vuelven a arrodillarse uno al lado del otro en la posición de inicio de esta técnica.</p> <p>Mientras vuelve a la posición de rodillas, Uke vuelve a colocar el cuchillo en su chaqueta, Uke se levanta y vuelve a arrodillarse en posición toma (aproximadamente 1,2 m) en frente de Tori.</p> <p>Uke, en seiza, vuelve a dejar el cuchillo en el tatami en su posición original.</p>	Leve/Medio
Tachiai	
Ryote-dori	
<p>Uke distancia: 1 paso (aproximadamente 40 cm.).</p> <p>Uke: agarra las muñecas de Tori avanzando medio paso con su pie derecho (Kiai).</p> <p>Tori: tira con sus brazos hacia afuera y hacia atrás para desequilibrar a Uke hacia delante, golpea con el pie en los genitales de Uke (Kiai) y baja inmediatamente el pie tras el golpe.</p> <p>Tori: tira del brazo izquierdo de Uke en diagonal y efectúa la luxación de brazo Ude-Hishigi-Waki-Gatame en posición de pie.</p> <p>Uke golpea la pierna de Tori dos veces indicando el abandono.</p> <p>Tori y Uke vuelven a la posición inicial. Uke frente a Tori en posición toma (aproximadamente 1.2 m).</p>	Leve/Medio

Sode-tori	
<p>Uke rodea a Tori por la derecha (mientras Tori retrocede ligeramente) y se coloca por detrás a su izquierda.</p> <p>Agarra la manga izquierda de Tori, primero con su mano izquierda y luego con la derecha y obliga a Tori a avanzar hacia delante con el pie derecho - pie izquierdo - pie derecho.</p> <p>Al tercer paso, Tori se desplaza hacia la derecha para desequilibrar a Uke en esta dirección.</p> <p>Tori golpea con el lateral externo de su pie izquierdo la rodilla derecha de Uke (Kiai), pivota 180° hacia su izquierda, agarra la manga derecha de Uke (por el interior del codo) y la solapa a la altura del cuello izquierda y proyecta a Uke con O-soto-gari.</p>	Leve/Medio
Tsukkake	
<p>Tori y Uke de frente a una distancia de tres pasos (aproximadamente 1.8 m).</p> <p>Uke: avanza un paso con su pie izquierdo, los brazos en posición de guardia por la izquierda amagando un golpe, después se lanza hacia adelante con su pie derecho en un intento de golpear con el puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) a la cara de Tori entre las cejas (uto) (Kiai).</p> <p>Tori: pivotando sobre su pie izquierdo, gira 90° hacia su derecha en Tai-sabaki para evitar el golpe, agarra el antebrazo de Uke cerca de la muñeca (desde arriba) y tira de él hacia delante y hacia abajo para desequilibrar a Uke.</p> <p>Cuando Uke vuelve a erguirse tirando, Tori desplaza su pie derecho detrás de Uke, seguido el pie izquierdo, coloca su brazo derecho alrededor del cuello de Uke y tira hacia atrás.</p> <p>Tori se agarra las manos sobre el hombro izquierdo de Uke como en Hadaka jime, retrocede con el pie izquierdo y realiza la estrangulación.</p> <p>Uke: se defiende tirando de la parte superior del brazo derecho de Tori hacia abajo y abandona golpeando dos veces el tatami con su pie derecho.</p>	Leve/Medio
Tsuki-age	
<p>Tori y Uke de frente a aproximadamente un paso de distancia.</p> <p>Uke: avanza su pie derecho y trata de golpear la barbilla de Tori con un uppercut (Kiai).</p> <p>Tori: se inclina hacia atrás para evitar el golpe, agarra la muñeca de Uke con ambas manos, tira del brazo hacia arriba y en diagonal hacia delante.</p> <p>Tori: bloquea el brazo de Uke bajo su axila y aplica Ude-Hishigi-Waki-Gatame en posición de pie.</p> <p>Uke: no debe inclinarse demasiado. Golpea la pierna de Tori dos veces para indicar el abandono.</p>	Leve/Medio
Suri-age	
<p>Tori y Uke de frente a aproximadamente un paso de distancia.</p> <p>Uke: avanza su pie derecho e intenta golpear con la palma de la mano derecha abierta con los dedos extendidos y unidos en la frente de Tori (Kiai).</p> <p>Tori: se inclina hacia atrás y bloquea el golpe al nivel del interior del codo con su antebrazo izquierdo, al mismo tiempo golpea a Uke en el estómago con su puño derecho en posición reversa (Kiai). Inmediatamente, proyecta a Uke con Uki-goshi por la izquierda.</p>	Leve/Medio

Yoko-uchi	
<p>Tori y Uke de frente a aproximadamente un paso de distancia.</p> <p>Uke: avanza su pie derecho y trata de golpear con su puño derecho la sien izquierda de Tori (Kiai).</p> <p>Tori: avanza su pie izquierdo y se inclina para evitar el golpe, al mismo tiempo coloca su mano derecha sobre el pecho izquierdo de Uke para empujarle ligeramente hacia atrás. Agarra la solapa izquierda a la altura del cuello de Uke con su mano derecha y se coloca detrás de Uke avanzando primero el pie derecho y después el izquierdo. Pone su mano izquierda alrededor del cuello de Uke y agarra su solapa derecha. Tori apoya su frente en la nuca de Uke y retrocede el pie izquierdo bajando las caderas aplicando Okuri-eri- jime.</p> <p>Uke: se defiende tirando hacia abajo de la parte superior del brazo izquierdo de Tori con sus dos manos y abandona golpeando dos veces el tatami con el pie derecho.</p>	Leve/Medio
Ke-age	
<p>Distancia: un paso.</p> <p>Uke: avanza un paso pequeño con su pie izquierdo y trata de golpear los genitales de Tori con su pie derecho (Kiai).</p> <p>Tori: retrocede el pie derecho, pivota 90° en Tai-sabaki hacia la derecha, agarra el tobillo de Uke con la mano izquierda y seguidamente con la ayuda de la mano derecha tira del pie de Uke hacia la izquierda, gira sus caderas hacia su izquierda y golpea con el pie los genitales de Uke (Kiai).</p> <p>Tori y Uke de frente en distancia de toma (aproximadamente 1.2 m).</p>	Leve/Medio
Ushiro-dori	
<p>Uke: rodea a Tori por la derecha y se coloca detrás de Tori a una distancia aproximada de 90 cm. Mientras tanto, Tori retrocede.</p> <p>Tori: avanza tres pasos, izquierdo - derecho - izquierdo, Uke sigue a Tori, pero en el 3er paso avanza de nuevo el pie derecho, abraza a Tori por la parte superior de sus brazos.</p> <p>Tori: separa inmediatamente los codos, agarra con ambas manos la parte superior de la manga derecha de Uke. Entonces, proyecta a Uke con Seo-nage.</p> <p>Tori: apoya su rodilla derecha en el suelo, rodilla izquierda elevada, golpea a Uke entre los ojos con Te-gatana (Kiai).</p> <p>Tori vuelve a su posición inicial, Uke frente a él en distancia de toma (aproximadamente 1.2 m).</p>	Leve/Medio
Tsukkomi	
<p>Uke coge el cuchillo (mano derecha por encima, mano izquierda por debajo) y coloca el cuchillo en su chaqueta con el filo hacia arriba y vuelve a su sitio frente a Tori.</p> <p>Distancia: aproximadamente 90 cm.</p> <p>Uke: desenfunda el cuchillo y avanzando su pie izquierdo intenta acuchillar a Tori en el plexo solar (Kiai).</p> <p>Tori: pivota rápidamente 90° hacia la derecha en Tai-sabaki, desvía el ataque usando su mano izquierda, tira de Uke hacia delante para desequilibrarle y le propina un atemi con el puño derecho en posición reversa (palma hacia arriba) entre las cejas de Uke (Kiai). Agarra la muñeca derecha de Uke, tira de ella hacia su cadera derecha y sujeta la muñeca contra su muslo. Pasa el brazo por detrás de la cabeza de Uke y rodeando el</p>	Leve/Medio

<p>cuello agarra la parte superior de la solapa derecha con su mano izquierda. Avanza con dos pasos deslizantes en diagonal hacia adelante y aplica la luxación Ude-Hishigi-Hara-Gatame y controla el cuello de Uke.</p> <p>Uke: no se tiene que inclinar demasiado.</p> <p>Uke: Golpea la pierna de Tori dos veces para indicar el abandono y vuelve a colocar el cuchillo en su chaqueta.</p>	
Kiri-komi	
<p>Uke (aproximadamente a 90 cm de Tori): retira el cuchillo de su chaqueta y lo coloca en su cinturón a la manera de una espada corta.</p> <p>Uke: avanza un paso con el pie derecho, desenvaina la espada corta y trata de cortar la parte superior de la cabeza de Tori (Kiai).</p> <p>Tori: agarra la muñeca de Uke con ambas manos y evita el corte. Atrapa el brazo de Uke bajo su axila y retrocede en diagonal aplicando Ude-Hishigi-Waki-Gatame.</p> <p>Uke: no se debe inclinar demasiado.</p> <p>Uke: Golpea la pierna de Tori dos veces para indicar el abandono y vuelve a su posición Toma (aproximadamente 1,2 m). Vuelve a colocar la espada corta en su cinturón, y después la coloca en su chaqueta como un cuchillo.</p>	Leve/Medio
Nuki-gake	
<p>Uke deja el cuchillo sobre el tatami y coge el sable (mano derecha por encima, mano izquierda por debajo), desliza el sable en su cinturón en el lado izquierdo, el filo hacia arriba y vuelve a su posición.</p> <p>Tori y Uke de frente a una distancia de toma.</p> <p>Uke: avanza su pie derecho e intenta desenvainar su sable.</p> <p>Tori: avanza su pie derecho cerca del pie derecho de Uke y bloquea con su mano derecha la muñeca derecha de Uke para impedir a Uke que desenvaine el sable.</p> <p>Tori: desplaza rápidamente para adelante su pie derecho y seguido su pie izquierdo en círculo detrás de Uke, rodea el cuello de Uke agarrando la parte superior de la solapa derecha con su mano izquierda. Retrocede un paso en diagonal desequilibrando a Uke y aplica la estrangulación Kata-ha-jime.</p> <p>Uke abandona golpeando dos veces el tatami con su pie derecho.</p>	Leve/Medio
Kiri-oroshi	
<p>Distancia: Uke en posición inicial, Tori de frente a una distancia aproximada de 2.7 m.</p> <p>Uke: avanza el pie derecho y saca lentamente el sable apuntando a los ojos de Tori (posición Seigan).</p> <p>Uke: avanza un paso en Tsugi-ashi.</p> <p>Tori: retrocede un paso comenzando con su pie derecho.</p> <p>Uke: avanza un paso con su pie izquierdo y eleva el sable por encima de su cabeza en posición Jodan y avanza con su pie derecho, intenta cortar la parte superior de la cabeza de Tori (Kiai). Debe detener el sable encima de su cabeza antes de atacar.</p> <p>Tori: avanza un paso con su pie izquierdo, pivota rápidamente 90° hacia la derecha en Tai-sabaki y desvía el ataque, agarra la muñeca derecha de Uke con su mano derecha, tira del brazo hacia su cadera derecha y apoya la muñeca en su muslo. Tori rodea el cuello de Uke agarrando la parte superior de la solapa derecha con su mano izquierda. Avanza en diagonal derecho - izquierdo - derecho, y aplica la luxación Ude-hishigi-hara-gatame y controla el cuello de Uke.</p> <p>Uke: no se debe inclinar demasiado. Golpea dos veces la pierna de Tori para indicar el abandono.</p> <p>Tori está en posición shizen-hon-tai, Uke vuelve a su posición inicial manteniendo el sable hacia abajo a la derecha con el filo hacia el interior. Uke eleva el sable apuntando a los ojos de Tori y vuelve a envainar el sable en su funda (shizen-hon-tai).</p> <p>Tori retrocede a su posición inicial, mientras Uke deja el sable sobre el tatami preparando la ceremonia de cierre del kata.</p>	Leve/Medio

JU-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Distancia: Tsuki-dashi: Aproximadamente 1,8 m. Kata-oshi: El pie izquierdo de Tori y el pie derecho de Uke están alineados y cerca el uno del otro. Ryote-dori: Aproximadamente medi paso. Kata-mawashi: Aproximadamente medio paso. Ago-oshi: Aproximadamente tres (3) pasos. Kiri-oroshi: Aproximadamente dos (2) pasos. Ryo-kata-oshi: Longitud de los brazos (las palmas de las manos de Uke tocan los hombros de Tori). Naname-uchi: Aproximadamente un (1) paso. Katate-dori: Tori y Uke uno al lado del otro. Katate-age: Aproximadamente 2,7 m. Obi-tori: Aproximadamente un (1) paso. Mune-oshi: Aproximadamente un paso (ligeramente más corto). Tsuki-age: Aproximadamente un (1) paso. Uchi-oroshi: Aproximadamente dos (2) pasos. Ryogan-tsuki: Aproximadamente un (1) paso (ligeramente más largo).	Medio
Abandono (golpear una vez con el brazo libre o retroceder un pie).	Leve Medio si Uke no golpea.

Técnica

Elementos a observar	Tipo de errores
Dai-Ikkyo	
Tsuki-dashi	
Uke en tsugi-ashi y de forma gradual y continua levanta el brazo (cinturón, garganta) golpeando el uto de Tori en el tercer paso.	Leve/Medio
Uke: ataca a Tori entre las cejas al tercer paso. Tori agarra la muñeca derecha de Uke, pulgar hacia abajo y la muñeca izquierda, pulgar hacia arriba.	Leve/Medio
La forma de liberarse de Tori y Uke (apertura y cierre de las piernas girando, el agarre de las manos con pulgares hacia arriba).	Leve/Medio
Conclusión: el desequilibrio de Uke hacia atrás (el brazo derecho de Uke estirado).	Leve/Medio
Kata-oshi	
Uke levanta su mano derecha y empuja la parte posterior del hombro derecho de Tori.	Leve/Medio

Tori se inclina; Uke se inclina cuando lo hace Tori y empuja el hombro de Tori hacia atrás con la palma de su mano derecha; Tori retrocede agarrando los cuatro (4) dedos de la mano derecha de Uke con su mano derecha (coloca su pulgar derecho en la palma derecha de Uke).	Leve/Medio
Uke prepara su mano izquierda antes de atacar.	Leve/Medio
Uke ataca con la punta de los dedos de su mano izquierda el entrecejo de Tori avanzando con su pie izquierdo y Tori contraataca agarrando primero los dedos de la mano izquierda, luego los de la derecha y extendiendo ambas manos mientras se mueve hacia atrás.	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke hacia atrás con los brazos estirados.	Leve/Medio
Ryote-dori	
Uke: agarra las dos (2) muñecas de Tori.	Leve/Medio
Tori: tira de sus manos hacia atrás y da un ligero paso hacia atrás con su pie izquierdo para desequilibrar a Uke hacia delante y realiza la técnica (Soto-makikomi).	Leve/Medio
La carga de Tori y la elevación de Uke con las piernas estiradas.	Leve/Medio
Kata-mawashi	
Uke: gira los hombros de Tori (mano derecha detrás del hombro derecho, mano izquierda delante del hombro izquierdo).	Leve/Medio
Tori: desequilibra a Uke hacia delante con su mano izquierda y realiza la técnica (Ippon-seoi-nage, cargando a Uke sobre su hombro).	Leve/Medio
La carga de Tori y la elevación de Uke con las piernas estiradas	Leve/Medio
Ago-oshi	
Tori: tres pasos hacia delante (se gira hacia su derecha en el tercer paso).	Leve/Medio
Uke en tsugi-ashi y de forma gradual y continua levanta el brazo (cinturón, garganta) intentando golpear el lado derecho del mentón de Tori con la punta de sus dedos en el tercer paso.	Leve/Medio
Defensa de Tori: Tori gira su pie izquierdo, cuerpo y cara hacia la izquierda y agarra la mano derecha de Uke con su mano derecha colocando su pulgar derecho en la palma derecha de Uke avanzando con su pie derecho y pivotando 180°.	Leve/Medio
Uke prepara la mano antes de atacar.	Leve/Medio
Uke ataca entre las cejas de Tori con la punta de los dedos de su mano izquierda avanzando el pie izquierdo y Tori contraataca (agarrando la mano) retrocediendo con el pie izquierdo.	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke hacia atrás bloqueando con los brazos flexionados.	Leve/Medio
Dai-Nikyo	
Kiri-oroshi	
Uke: se prepara para el ataque (retrocede el pie derecho y girando hacia su derecha y colocando a su vez la palma de su mano derecho hacia delante al mismo tiempo).	Leve/Medio
Uke: Se gira hacia Tori y ataca en Te-gatana avanzando su pie derecho.	Leve/Medio
Tori: retrocede (pie derecho-pie izquierdo), agarra la muñeca derecha de Uke, avanza dos (2) pasos en tsugi-ashi para desequilibrar a Uke hacia la diagonal trasera derecha.	Leve/Medio
Uke: empuja sobre el codo derecho de Tori para hacerle soltar su agarre a la muñeca derecha y gira a Tori 180° en un círculo Gravo.	Leve/Medio

Tori: pivota sobre su pie izquierdo y agarra los cuatro (4) dedos de la mano izquierda de Uke con su mano izquierda (por debajo) colocando su pulgar izquierdo en la palma izquierda de Uke.	Leve/Medio
Tori: continúa colocándose detrás de Uke desequilibrándole hacia atrás.	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke hacia atrás con el brazo izquierdo estirado.	Leve/Medio
Ryo-kata-oshi	
Uke: ataca a Tori por detrás empujando los hombros de Tori hacia abajo (con las palmas de las manos).	Leve/Medio
La defensa de Tori: desciende el cuerpo, medio paso hacia atrás con el pie izquierdo, hacia la izquierda con el pie derecho, gira, agarra la muñeca derecha de Uke con su mano izquierda, medio paso hacia atrás con el pie izquierdo (Uke medio paso hacia delante), medio paso hacia la izquierda con el pie derecho y agarra la muñeca derecha de Uke con su mano derecha.	Leve/Medio
Tori: gira, cambia su agarre sobre la muñeca derecha de Uke y avanza enderezando lentamente el cuerpo, tirando de Uke hacia su espalda.	Leve/Medio
Uke se defiende empujando con su mano izquierda sobre la espalda de Tori.	Leve/Medio
Tori: se gira hacia su izquierda, retrocediendo pie derecho - pie izquierdo (los talones de Uke descienden), cruzando su brazo izquierdo sobre el pecho de Uke y empujándole hacia atrás.	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke empujando con su codo izquierdo a la vez que estira el brazo derecho de Uke.	Leve/Medio
Naname-uchi	
Uke intenta golpear en diagonal a Tori entre las cejas con Te-gatana.	Leve/Medio
Tori esquiva y agarra la muñeca de Uke y contraataca con los dedos de su mano derecha (palma hacia abajo).	Leve/Medio
Uke agarra la muñeca de Tori, gira hacia la izquierda y tira de Tori hacia delante. Tori libera su muñeca agarrando y empujando la muñeca izquierda de Uke con su mano izquierda y avanza el pie izquierdo.	Leve/Medio
Uke coloca su mano sobre el codo izquierdo de Tori y le fuerza a girar.	Leve/Medio
Tori pivota y levanta a Uke con Ura-nage (la parte superior del cuerpo inclinada hacia atrás). Las piernas de Uke juntas y los brazos extendidos sobre su cabeza.	Leve/Medio
Katate-dori	
Uke: agarra la muñeca derecha de Tori.	Leve/Medio
Tori: eleva el brazo estirado (kansetsu-waza) avanzando diagonalmente con el pie derecho.	Leve/Medio
Uke avanza con el pie derecho para defenderse empujando el codo derecho de Tori con la palma de su mano derecha y soltando su mano izquierda para tirar del hombro izquierdo de Tori.	Leve/Medio
Tori realiza una rotación y levanta a Uke con Uki-goshi para O-goshi.	Leve/Medio
Katate-age	
Tras haber elevado ambos su brazo derecho y sus talones, Tori y Uke avanzan el uno hacia el otro.	Leve/Medio
Tori se hace a un lado con el pie derecho evitando la colisión, sujetando el hombro izquierdo y el codo derecho de Uke; Uke reacciona, Tori bloquea el codo izquierdo de Uke; Uke vuelve a reaccionar (Tori se mantiene erguido controlando la reacción de Uke; las acciones y reacciones son lentas y Tori y Uke están muy cerca uno del otro).	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke hacia atrás con el brazo derecho de Uke estirado.	Leve/Medio

Dai-Sankyo

Obi-tori

Uke: avanza con su pie izquierdo (brazos cruzados, la mano izquierda por encima, las palmas hacia abajo) e intenta agarrar el cinturón de Tori.	Leve/Medio
Tori: agarra la muñeca izquierda de Uke con su mano derecha (el dorso de la mano hacia abajo) y tira hacia su izquierda; tira el codo izquierdo de Uke con su mano izquierda y empuja hacia arriba; tira el hombro derecho de Uke con su mano derecha, mientras intenta girar el cuerpo de Uke hacia la derecha.	Leve/Medio
Uke: gira, tira del codo derecho de Tori hacia un lado y tira del hombro izquierdo de Tori empujando el codo de Tori hacia arriba.	Leve/Medio
Tori: gira de nuevo y tira de Uke hacia su cadera para levantar con Uki-goshi y después O-goshi.	Leve/Medio

Mune-oshi

Uke empuja con su palma derecha el lado izquierdo del pecho de Tori, Tori inclina hacia atrás su pecho y desvía la muñeca derecha de Uke hacia arriba con su mano izquierda en Yahazu (en V) y empuja con su mano derecha el lado izquierdo del pecho de Uke, Uke agarra la muñeca derecha de Tori y ambos realizan una rotación hacia el Shomen, cambiando su agarre a medida que giran.	Leve/Medio
Tori: bloquea el brazo derecho de Uke y cambia su agarre sobre el brazo izquierdo estirado de Uke (al codo), desequilibrando a Uke hacia atrás en la diagonal derecha.	Leve/Medio
Conclusión: Tori avanza su pie derecho y seguido el izquierdo y baja las caderas para desequilibrar aún más a Uke.	Leve/Medio

Tsuki-age

Uke: retrocede un paso con su pie derecho y después avanza intentando golpear con un uppercut el mentón de Tori.	Leve/Medio
Tori: se inclina hacia atrás para esquivar el ataque de Uke, agarra la muñeca con su mano derecha, coloca su palma izquierda sobre el codo derecho de Uke y adelanta su pie izquierdo girando a Uke.	Leve/Medio
Uke: pivota 360° sobre su pie izquierdo.	Leve/Medio
Tori: tira del brazo derecho de Uke hacia arriba y agarra el codo derecho de Uke con su mano izquierda pasando el brazo derecho sobre el hombro derecho de Uke y aplicando Ude-garami, desequilibrando a Uke hacia atrás a la diagonal derecha. Tori avanza pie izquierdo-pie derecho.	Leve/Medio

Uchi-oroshi

Uke: levantando el puño y el brazo derechos en un gran círculo, avanza con el pie derecho e intenta golpear la parte superior de la cabeza de Tori con el dorso de su puño derecho.	Leve/Medio
Tori: retrocede (pie derecho-izquierdo), agarra la muñeca derecha de Uke con su mano derecha (desde arriba en un agarre regular), da dos pasos tsugi-ashi hacia adelante para romper el equilibrio de Uke hacia la diagonal trasera derecha.	Leve/Medio
Uke invierte su mano izquierda con las yemas de los dedos hacia abajo para poner su palma sobre el codo derecho de Tori desde el lado frontal y empuja para girar el cuerpo de Tori ampliamente hacia su lado izquierdo.	Leve/Medio
Tori: pivota sobre su pie izquierdo, con su mano izquierda agarra la muñeca izquierda de Uke (por encima) y se coloca detrás de Uke desequilibrándole hacia atrás.	Leve/Medio
Conclusión: Tori desequilibra a Uke hacia atrás y aplica un Kansetsu-waza sobre el brazo izquierdo de Uke con su mano izquierda y un Shime-waza con su muñeca derecha al mismo tiempo.	Leve/Medio

Hidari-eri-dori	
<p>Uke y Tori se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: avanza un paso con su pie derecho, agarra la solapa izquierda de Tori con su mano derecha e intenta empujar a Tori hacia atrás.</p> <p>Tori: agarra su propia solapa izquierda con su mano izquierda y la abre hacia el exterior retrocediendo hacia la izquierda con el pie izquierdo, Me-tsubushi con el dorso de la mano derecha abierta a la cara de Uke (Kiai), Tori realiza Kote-hineri controlando la muñeca derecha de Uke, tirando Uke en diagonal hacia atrás a la derecha con la mano izquierda y empujando el codo hacia abajo con los dedos pulgar e índice en forma de V, baja a Uke sobre el tatami, controlándole con Ude-Hishigi-Te-gatame con la rodilla izquierda sobre la espalda de Uke empujando su brazo derecho hacia su cabeza.</p> <p>Uke está tumbado sobre su estómago y golpea dos veces para abandonar.</p>	Leve/Medio
Migi-eri-dori	
<p>Uke y Tori se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: agarra la solapa derecha de Tori con su mano derecha (cuatro dedos por el interior), retrocede con su pie izquierdo tirando de Tori fuertemente hacia abajo</p> <p>Tori: avanza con el pie derecho y golpea el mentón de Uke con un uppercut con el puño derecho (Kiai).</p> <p>Tori: agarra la muñeca derecha de Uke con su mano izquierda en Kote-gaeshi, a continuación, la coge con la mano derecha, retrocede con su pie izquierdo y gira su cuerpo para su izquierda para proyectar a Uke hacia delante.</p>	Leve/Medio
Kata-ude-dori	
<p>Posición de inicio: Uke está en posición Shizen-hon-tai detrás de Tori a la derecha.</p> <p>Uke: avanza el pie izquierdo y aplica una luxación al brazo derecho de Tori desde atrás.</p> <p>Uke: empuja a Tori y avanza (izquierda-derecha-izquierda), forzando a Tori a avanzar.</p> <p>Tori: al tercer paso, da media vuelta hacia Uke y asesta una patada lateral (Yoko-geri) al interior de la rodilla izquierda de Uke con la parte exterior de su pie derecho (Kiai).</p> <p>Tori: apoya el pie derecho, avanza con su pie izquierdo, anda en diagonal para delante y realiza Ude-Hishigi-Waki-gatame de pie y mirando al frente. Para abandonar, Uke golpea dos veces sobre su pierna izquierda, Uke no debe inclinarse demasiado.</p>	Leve/Medio
Ushiro-eri-dori	
<p>Posición de inicio: Uke se acerca por detrás.</p> <p>Cuando Tori llega al centro, Uke agarra la parte posterior del cuello de la chaqueta de Tori por detrás y tira hacia abajo retrocediendo su pie izquierdo intentando hacerle caer de espaldas</p>	Leve/Medio
<p>Tori: gira su cuerpo hacia la izquierda con el pie izquierdo, levanta la mano izquierda para protegerse la cara y golpea a Uke en el plexo solar con el puño derecho, con el dorso del puño hacia arriba (Kiai).</p> <p>Tori: bloquea la muñeca de Uke entre su hombro izquierdo y su cuello, ejecutando Ude-Hishigi-Ude-gatame y desequilibrando a Uke hacia la diagonal trasera derecha de Tori.</p> <p>Para abandonar, Uke golpea dos veces sobre su pierna izquierda, no debe inclinarse demasiado.</p>	

Ushiro-jime	
<p>Posición de inicio: Uke se acerca por detrás. Cuando Tori llega al centro, Uke intenta Hadaka-jime de pie.</p> <p>Tori: retrae su barbilla, defendiéndose con ambas manos y tirando hacia abajo del antebrazo derecho de Uke. Tori gira hacia la izquierda controlando el brazo derecho de Uke con su hombro derecho, cambia el agarre con su mano izquierda y aplica presión sobre el codo derecho de Uke con su mano derecha, con el pulgar hacia Tori, tirando de Uke hacia el suelo y le controla con la luxación Ude-Hishigi-Te-gatame.</p> <p>Uke está tumbado boca abajo y golpea dos veces para abandonar.</p>	Leve/Medio
Kakae-dori	
<p>Posición inicial: Uke se acerca por detrás.</p> <p>Cuando Tori llega al centro, Uke da un paso adelante con su pie derecho y abraza a la altura de la cintura de Tori sobre ambos brazos desde atrás. Tan pronto como es tocado, Tori pisa el empeine derecho de Uke con su talón derecho (Kiai), luego baja las caderas y fuerza los codos hacia afuera para liberar el agarre.</p> <p>Tori agarra la muñeca derecha de Uke con su mano izquierda, gira su cuerpo hacia la derecha avanzando con su pie izquierdo y aplica una luxación colocando su mano izquierda en la muñeca derecha de Uke y su antebrazo derecho con la mano abierta sobre el codo de Uke. Tori da un paso adelante con su pie izquierdo controlando el codo derecho de Uke, gira hacia su derecha, da un paso adelante en diagonal con su pie derecho y proyecta a Uke en diagonal hacia adelante.</p> <p>Uke permanece tumbado.</p> <p>Tori se coloca en Shizen-tai.</p>	Leve/Medio
Naname-uchi	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: ataca golpeando con su puño derecho la sien izquierda de Tori (pie izquierdo-derecho, Kiai).</p> <p>Tori: retrocede su pie derecho, esquiva y para el brazo de Uke con su mano izquierda (meñique hacia uke) y asesta un uppercut con su mano derecha a la barbilla (Kiai).</p> <p>Tori: gira su mano izquierda para agarrar la parte superior del brazo derecho de Uke, y manteniéndola empujada hacia el interior, coloca su mano derecha en Yahazu (forma de V) sobre la garganta de Uke y proyecta a Uke con O-soto-otoshi.</p>	Leve/Medio
Ago-tsuki	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: ataca con un uppercut derecho al mentón de Tori (pie derecho adelantado, Kiai).</p> <p>Tori: retrocede levemente con su pie izquierdo y desvía el golpe desde abajo con su mano derecha, agarra la muñeca de Uke con la mano derecha, gira y eleva el brazo de Uke (codo hacia arriba) hacia su cara, agarrando el codo derecho de Uke con su mano izquierda (pulgar hacia abajo) y torciendo el brazo derecho de Uke en luxación.</p> <p>Tori: avanza profundamente con su pie izquierdo empujando hacia adelante el codo derecho de Uke con su mano izquierda y proyecta a Uke en diagonal hacia su izquierda.</p> <p>Uke no se levanta.</p>	Leve/Medio

Ganmen-tsuki	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: adopta una guardia izquierda y lanza un puñetazo a la cara de Tori con su mano izquierda, con el dorso de la mano hacia arriba, en cuanto llega a la distancia apropiada (Kiai).</p> <p>Tori: evita el golpe dando un paso hacia su derecha, golpeando a Uke en las costillas de lado izquierdo con su puño derecho, con el dorso de la mano hacia arriba (Kiai).</p> <p>Tori: se mueve detrás de Uke con el pie derecho-izquierdo en tsugi-ashi y aplica Hadaka-jime retrocediendo con el pie izquierdo y luego con el pie derecho en tsugi-ashi.</p> <p>Uke: defiende tirando hacia abajo del antebrazo derecho de Tori con ambas manos, luego golpea el tatami dos veces con el pie para abandonar, Tori suelta a Uke, se mueve hacia su izquierda y deja que Uke caiga de espaldas.</p>	Leve/Medio
Mae-geri	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: ataca asestando una patada a Tori con Mae-geri golpeando en la ingle con la planta de su pie derecho (Kiai).</p> <p>Tori: retrocede con su pie derecho y gira hacia su derecha para esquivar el ataque, agarra el tobillo con su mano izquierda y con su mano derecha agarra y gira la punta del pie derecho de Uke (a la altura del metatarso) en el sentido contrario a las agujas del reloj haciendo que Uke pierda el equilibrio y entonces empuja hacia delante en Tsugi-ashi y proyecta a Uke elevando y empujando su pie derecho con ambas manos.</p>	Leve/Medio
Yoko-geri	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: avanza en diagonal con su pie izquierdo e intenta atacar en el costado de Tori con Yoko-geri golpeando con la parte exterior de su pie derecho (Kiai).</p> <p>Tori: avanza en diagonal, pie izquierdo-pie derecho y desvía la patada de Uke con su antebrazo derecho con los dedos estirados y juntos. Se posiciona detrás de Uke colocando las manos sobre sus hombros, desciende su rodilla izquierda y tira a Uke de espaldas hacia la parte posterior derecha de Tori.</p>	Leve/Medio

Buki (defensa contra ataques con armas): forma de devolver las armas a Uke.

<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillo: Tori se lo devuelve a Uke con ambas manos, el filo hacia sí y la punta del arma hacia su derecha. • Bastón: Tori se lo devuelve a Uke con ambas manos. • Pistola: Tori se la devuelve a Uke con ambas manos, la culata hacia Uke y el cañón hacia su derecha. 	Leve/Medio
Tsukkake	
<p>Uke coge el cuchillo arrodillándose (rodilla derecha alzada): el filo hacia arriba en el interior de la chaqueta. Tori y Uke se dirigen hacia el centro y se detienen a una distancia de medio paso. Uke: desenfunda el cuchillo (con el filo hacia arriba) retrocediendo su pie derecho en cuanto se encuentra a la distancia apropiada. Tori: da un paso con el pie derecho-izquierdo hacia el lado izquierdo de Uke, tomando el codo izquierdo de Uke para empujar hacia su izquierda con la mano derecha, aplica Me-tsubushi en los ojos de Uke con la palma izquierda (Kiai). Tori: agarra la muñeca izquierda de Uke con su mano izquierda para retorcer y elevar, mientras empuja el codo izquierdo de Uke hacia arriba con su palma derecha con los cuatro dedos hacia arriba, a continuación cambiando su mano derecha (palma hacia abajo) al codo izquierdo de Uke, lleva a Uke al suelo y controla el codo izquierdo de Uke con la luxación Ude-Hishigi-Te-Gatame. Uke está tumbado boca abajo y abandona golpeando dos veces sobre el tatami sujetando el cuchillo.</p>	Leve/Medio
Choku-tsuki	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro. Uke: al llegar a la distancia apropiada avanza con el pie izquierdo a la vez que desenfunda el cuchillo (filo hacia arriba). Uke: avanza el pie derecho, intenta acuchillar a Tori en el estómago (Kiai). Tori: avanza con su pie izquierdo para evitar el ataque y controla con su mano izquierda el codo de Uke, con los cuatro dedos hacia abajo, golpea con un uppercut con su puño derecho a la barbilla de Uke (Kiai), agarra la muñeca derecha con ambas manos y tira de Uke hacia delante en diagonal realizando Ude-Hishigi-Waki-gatame de pie. Mira al frente. Para abandonar, Uke golpea dos veces sobre su pierna izquierda, no debe inclinarse demasiado.</p>	Leve/Medio
Naname-tsuki	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro. Uke: avanza con el pie izquierdo al llegar a la distancia apropiada, desenfunda el cuchillo del interior de su chaqueta con un agarre invertido (filo hacia arriba) y lo eleva para atacar. Uke: avanza con su pie derecho, intenta acuchillar a Tori en el lado izquierdo del cuello (Kiai).</p>	Leve/Medio
<p>Tori esquiva la puñalada retrocediendo con su pie derecho para girar su cuerpo hacia su derecha, agarra la muñeca derecha de Uke con su mano izquierda desde arriba, inmediatamente pone su mano derecha sobre ella y lanza a Uke con Kote-Gaeshi mientras da un paso adelante con su pie derecho y retrocede con su pie izquierdo. Tori: aplica Te-gatame sobre el brazo derecho de Uke, controlando con su rodilla derecha el costado derecho de Uke. Uke golpea el tatami dos veces con su mano izquierda. Tori le quita el cuchillo con su mano izquierda sin agarrar el filo.</p>	

Furi-age	
<p>Uke deja el cuchillo en su lugar y agarra el bastón arrodillándose (rodilla derecha elevada), con su mano derecha sujeta el bastón apuntándolo hacia abajo.</p> <p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: al llegar a la distancia apropiada retrocede un paso con el pie derecho e intenta un ataque elevando el bastón por encima de su cabeza.</p> <p>Tori avanza profundamente con su pie izquierdo, bloqueando con su antebrazo izquierdo el brazo derecho de Uke y empuja el mentón de Uke hacia arriba con la palma de su mano derecha para desequilibrarle hacia atrás (Kiai).</p> <p>Tori: proyecta a Uke con O-soto-gari agarrando la solapa izquierda de Uke con su mano derecha hasta el suelo y sujetando el brazo derecho de Uke bajo su brazo izquierdo.</p>	Leve/Medio
Furi-oroshi	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: al llegar a la distancia apropiada avanza con el pie izquierdo y eleva el bastón por su derecha utilizando ambas manos (Tori se detiene).</p> <p>Uke: avanza con su pie derecho atacando en diagonal el lado izquierdo de la cabeza de Tori (Yokomen izquierdo) (Kiai).</p> <p>Tori: retrocede con su pie derecho para esquivar el bastón, y avanza su pie izquierdo y golpea la cara de Uke con el revés de su puño izquierdo (Kiai).</p> <p>Tori agarra el bastón con su mano derecha con la palma hacia abajo asestando de nuevo a Uke un atemi entre los ojos con la mano izquierda en Te-gatana (Kiai), después empuja fuertemente a Uke hacia atrás para hacerle caer, tirando del bastón y arrebatárselo de las manos a Uke.</p>	Leve/Medio
Morote-tsuki	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke: debe estar listo para golpear a Tori en el plexo solar con la parte superior del bastón en el momento en que alcance la distancia adecuada.</p> <p>Uke ataca avanzando con el pie izquierdo (Kiai).</p> <p>Tori: avanza con el pie derecho a la vez que pivota hacia la izquierda con un Tai-sabaki y desvía el bastón con su mano derecha (cuatro dedos por encima).</p> <p>Tori: agarra el bastón con su mano izquierda cerca de la mano izquierda de Uke (palma hacia abajo) y agarra el bastón con su mano derecha entre las manos de Uke por debajo del brazo izquierdo de Uke (palma hacia abajo) mientras avanza su pie derecho por delante de los pies de Uke. Avanza en diagonal con el pie derecho en Tsugi-ashi controlando el codo izquierdo de Uke con una luxación. Aplicando presión sobre el codo izquierdo de Uke, le proyecta quedándose el bastón con ambas manos.</p>	Leve/Medio
<p>Entonces, adopta una guardia izquierda cambiando su agarre izquierdo del bastón y apuntando a Uke con la punta del mismo.</p> <p>Uke no se levanta.</p>	

Shomen-zuke	
<p>Uke deja el bastón en su lugar sobre el tatami y coge la pistola arrodillándose (rodilla derecha elevada) y la coloca en el interior de su chaqueta. Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke ordena: "Te wo agero!" (¡Arriba las manos!). Tori levanta las manos lentamente. Uke apoya el cañón contra el abdomen de Tori (pie derecho avanzado medio paso). Cuando Uke mira hacia abajo para buscar en el lateral derecho de la cadera de Tori con su mano izquierda, Tori gira sus caderas hacia la derecha para esquivar la punta de la pistola y agarra el cañón con su mano izquierda pulgar por encima, y al mismo tiempo agarra la muñeca de Uke con su mano derecha. Tira de la muñeca derecha de Uke a la vez que empuja el cañón de la pistola hacia abajo y después lo sube hacia la axila derecha de Uke, desarmándole así (utilizando un movimiento de caderas).</p>	Leve/Medio
Koshi-gamae	
<p>Tori y Uke se dirigen hacia el centro.</p> <p>Uke ordena: "Te wo agero!" (¡Arriba las manos!). Uke sujeta la pistola en su cadera derecha y apunta al abdomen de Tori (pie izquierdo adelantado). Tori levanta las manos lentamente y Uke se acerca. Cuando Uke mira hacia abajo para buscar en el lateral derecho de la cadera de Tori con su mano izquierda (pie izquierdo adelantado), Tori gira las caderas hacia la izquierda, agarra el cañón de la pistola con su mano derecha para apartar la boca del cañón lejos de sí, agarra la parte inferior de la pistola con su mano izquierda y, tirando hacia su derecha con ambas manos (utilizando un movimiento de caderas); tuerce la muñeca derecha de Uke hacia el exterior forzando a Uke a soltar la pistola. Entonces Tori golpea a Uke en la cara con la culata de la pistola sujetando la pistola con ambas manos (Kiai).</p>	Leve/Medio
Haimen-zuke	
<p>Uke se acerca a Tori por la espalda.</p> <p>Uke ordena: "Te wo agero!" (¡Arriba las manos!) cuando Tori llega al centro. Tori levanta las manos lentamente. Uke apoya el cañón en mitad de la espalda de Tori (con el pie derecho avanzado medio paso). Cuando Tori siente la mano de Uke en el lado izquierdo de su cadera, baja el hombro derecho y gira rápidamente para encarar a Uke, dando un paso hacia su derecha con el pie izquierdo para esquivar del cañón de la pistola bloqueando y tirando del antebrazo derecho de Uke a la altura del codo contra su cuerpo con su brazo derecho haciendo que la pistola apunte hacia arriba, y que Uke esté desequilibrado hacia delante hacia su derecha. Toma el cañón con la mano izquierda (pulgarc hacia arriba), lo controla y luego gira rápidamente hacia adelante hacia su lado izquierdo, proyectando a Uke sobre el tatami mientras le quita la pistola.</p> <p>Vuelven a su posición inicial.</p>	Leve/Medio

KOSHIKI-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Tori está a la izquierda del Shomen, Uke a la derecha.	Técnica olvidada
Saludo de pie, uno frente al otro, separando los talones	Leve
Saludo de rodillas	Medio
Tori se coloca de cara al Shomen, da dos pasos (shizen-hontai) y luego otro paso largo (shizen-hontai)	Medio
Postura Kurai-dori	Leve/Medio
Postura Dai-no-ji	Leve/Medio
Ukemi	Leve/Medio
Objetivo del ataque	Medio
Distancia	Medio
Interacción	Medio

Técnica

Elementos a observar	Tipo de errores
----------------------	-----------------

Omote

Tai

<p>Uke avanza lentamente, comenzando con el pie izquierdo, da seis pasos y coloca el pie derecho delante del pie izquierdo de Tori (su pie derecho justo delante del pie izquierdo de Tori).</p> <p>Uke agarra el cinturón de Tori, por detrás con la mano derecha y por delante con la mano izquierda.</p> <p>Entonces, con el pie izquierdo, intenta golpear la rodilla derecha de Tori.</p> <p>Uke retira el pie izquierdo y tira con fuerza hacia sí con ambas manos con el objetivo de proyectar con koshi-nage.</p> <p>Tori desliza su mano izquierda bajo la axila derecha de Uke para agarrar la cadera izquierda de Uke y coloca su palma derecha sobre el pecho izquierdo de Uke.</p> <p>Tori empuja a Uke con tsugi-ashi hacia su esquina trasera izquierda; Uke retrocede con ayumi-ashi.</p> <p>Tori desequilibra a Uke hacia atrás y, a continuación, apoya su rodilla derecha en el suelo; Uke es proyectado hacia abajo y cae.</p> <p>Tori gira su pie izquierdo hacia su izquierda y adopta la postura Kurai-dori.</p>	Leve/Medio
---	------------

Yume-no-uchi

<p>Tori se mueve hacia el lugar, que está diagonalmente hacia la izquierda y ligeramente detrás de donde comenzó Tai. Uke regresa al lugar donde empezó Tai.</p> <p>Uke da seis pasos para acercarse a Tori (con el pie derecho delante del pie izquierdo de Tori).</p> <p>Uke intenta lanzar a Tori y Tori controla a Uke tal y como hicieron en el Tai.</p> <p>Uke pierde el equilibrio hacia atrás e intenta recuperar la posición retrocediendo ligeramente con el pie izquierdo.</p>	Leve/Medio
---	------------

<p>Tori cambia la dirección de su ataque, desplaza la mano izquierda hacia el lado derecho de la espalda de Uke, la mano derecha sobre la parte superior del brazo izquierdo de Uke y levanta el cuerpo de Uke hacia delante. Uke da un paso adelante con el pie izquierdo.</p> <p>Tori gira el cuerpo hacia dentro y retrocede el pie izquierdo junto al derecho.</p> <p>Tori da unos pequeños pasos hacia atrás.</p> <p>Uke es proyectado en diagonal por encima del cuerpo de Tori.</p> <p>Tori, en el suelo, abre los brazos y las piernas (Dai-no-ji).</p>	
Ryoku-hi	
<p>Uke y Tori se colocan en el centro, a unos 60 cm de distancia el uno del otro.</p> <p>Uke intenta agarrar la parte delantera del cinturón de Tori por arriba con ambas manos (la derecha sobre la izquierda).</p> <p>Tori da un paso pequeño hacia atrás con el pie derecho y en diagonal hacia la derecha.</p> <p>Tori aparta la muñeca derecha de Uke desde afuera hacia adentro con la mano izquierda (pulgar hacia arriba) y agarra la muñeca de Uke para tirar de él hacia delante.</p> <p>Tori coloca su mano derecha (con el dorso de la mano hacia abajo y el pulgar hacia arriba) por encima de su mano izquierda, para agarrar la parte superior del codo derecho de Uke por fuera, y tira de Uke hacia él para llevarlo a la derecha, en diagonal hacia la delante.</p> <p>Tori hace avanzar a Uke con un Tsugi-ashi.</p> <p>Tori se desplaza hacia adelante y a la derecha (en diagonal), empujando el codo derecho de Uke hacia arriba y controla la parte superior del brazo izquierdo de Uke con su mano izquierda.</p> <p>Tori da unos pasos y desequilibra a Uke. Uke se pone de puntillas.</p> <p>Tori coloca ambas manos sobre los hombros de Uke y tira de él hacia abajo dando un gran paso atrás con el pie izquierdo y apoyando la rodilla izquierda en el suelo.</p>	Leve/Medio
Mizu-guruma	
<p>Uke y Tori se colocan en el centro, a unos 60 cm de distancia el uno del otro.</p> <p>Uke intenta agarrar la parte delantera del cinturón de Tori por arriba con ambas manos (la derecha sobre la izquierda).</p> <p>Tori da un gran paso hacia atrás con el pie derecho.</p> <p>Tori agarra la muñeca derecha de Uke con su mano derecha y coloca su mano izquierda ligeramente por encima del codo derecho de Uke, mientras intenta tirar de Uke hacia abajo en diagonal hacia la derecha. Ante la reacción de Uke, Tori da un gran paso hacia delante con el pie derecho por el exterior del pie derecho de Uke.</p> <p>Tori desplaza su pie izquierdo hacia el costado de Uke y gira hacia la derecha.</p> <p>Tori presiona el dorso de la mano derecha de Uke contra la frente de este y utiliza su mano izquierda para sujetar las caderas de Uke.</p> <p>Tori empuja a Uke hacia atrás para romper su equilibrio.</p> <p>Uke pierde el equilibrio hacia atrás e intenta recuperar la posición atrasando un poco con el pie izquierdo.</p> <p>Tori cambia la dirección de su ataque, mueve su mano izquierda hacia el lado derecho de la espalda de Uke, la mano derecha sobre la parte superior del brazo izquierdo de Uke y levanta a Uke hacia adelante.</p> <p>Uke da un paso hacia delante con el pie izquierdo.</p> <p>Tori gira hacia dentro y retrocede el pie izquierdo junto al derecho.</p> <p>Tori da unos pequeños pasos hacia atrás.</p> <p>Uke es proyectado en diagonal por encima del cuerpo de Tori.</p> <p>Tori, en el suelo, abre los brazos y las piernas (Dai-no-ji).</p>	Leve/Medio

Mizu-nagare

Tori y Uke se colocan en shizen-hontai y en diagonal, a unos 5 m de distancia. Tori se encuentra a la derecha del Shomen. Ambos dan unos pasos para acercarse el uno al otro.

Uke coloca la mano derecha detrás de la espalda, por el lado derecho, mientras levanta progresivamente la mano izquierda, con la palma hacia abajo.

Una vez alcanzada la distancia oportuna, Uke da un gran paso adelante con el pie izquierdo e intenta agarrar el cuello de Tori con cuatro dedos de la mano izquierda.

En ese instante, Tori retrocede ligeramente con el pie derecho.

Uke, al no poder agarrar el cuello de Tori, pierde el equilibrio hacia delante.

Tori retrocede rápidamente con el pie derecho y luego con el izquierdo en Tsugi-ashi, agarra la mano izquierda de Uke con la derecha, con el pulgar hacia arriba, para tirar de él hacia adelante, y coloca la mano izquierda en la parte inferior del brazo de Uke para empujarlo hacia arriba.

A continuación, Tori coloca la palma de la mano izquierda en la parte interior del brazo de Uke y lo empuja hacia afuera.

Tori retrocede con el pie derecho y apoya la rodilla derecha en el suelo, mientras tira de Uke hacia abajo y hacia delante.

Leve/Medio

Hiki-otoshi

Tori y Uke están en shizen-hontai, en diagonal, a unos 5 m de distancia. Tori se encuentra a la izquierda del Shomen. Ambos dan unos pasos para acercarse el uno al otro.

Uke da un paso con el pie derecho e intenta agarrar el costado izquierdo de Tori con la mano derecha a la altura del cinturón.

Tori esquiva el ataque de Uke retrocediendo con el pie izquierdo y con el derecho en Tsugi-ashi.

Uke, al no poder agarrar el costado izquierdo de Tori, pierde el equilibrio hacia adelante.

Tori agarra la muñeca derecha de Uke por arriba con la mano izquierda y coloca la mano derecha en la parte superior del brazo derecho de Uke con el pulgar hacia arriba.

Tori retrocede de nuevo con el pie izquierdo y apoya la rodilla izquierda sobre el tatami, mientras tira de Uke hacia adelante con ambas manos.

Leve/Medio

Ko-daore

Tori y Uke, intercambian de nuevo sus lugares y se ponen en shizen-hontai, en diagonal, a unos 5 m de distancia. Tori se encuentra a la derecha del Shomen. Ambos dan unos pasos para acercarse el uno al otro.

Tori da unos pasos hacia delante y levanta progresivamente la mano derecha hacia delante, mientras realiza Te-gatana (pulgar hacia arriba y los cuatro dedos juntos y estirados).

Tori da un paso hacia adelante con el pie derecho e intenta golpear a Uke en el uto (el centro de las cejas) con Te-gatana.

Uke gira hacia la derecha y gira su rostro para esquivar el ataque de Tori.

Uke agarra la muñeca derecha de Tori con los cuatro dedos de su mano derecha apuntando hacia arriba y tira de él hacia delante.

Uke introduce su pierna izquierda por delante de Tori y desliza la mano izquierda por la espalda de Tori para controlar sus caderas contra su cadera izquierda, intentando proyectar a Tori.

Leve/Medio

Tori responde al ataque de Uke estirando su brazo derecho y presionando con el antebrazo (con la zona del meñique) sobre la cara de Uke para controlarlo.

Tori coloca su cadera derecha detrás de la cadera izquierda de Uke, coloca su mano izquierda delante del cinturón de Uke y se desplaza en diagonal hacia atrás y hacia la derecha con su pie derecho en Tsugi-ashi.

Tori desequilibra a Uke hacia atrás y a la derecha, retrocede con el pie izquierdo para colocar la rodilla cerca del talón derecho y, al mismo tiempo, empuja a Uke hacia atrás con ambas manos.

Tori abre el pie derecho hacia la derecha y adopta la postura Kurai-dori.

Uchi-Kudaki

Tori y Uke, intercambian de nuevo sus lugares y se ponen en shizen-hontai, en diagonal, a unos 5 m de distancia. Tori se encuentra a la izquierda del Shomen. Ambos dan unos pasos para acercarse el uno al otro.

Tori da unos pasos hacia adelante y levanta progresivamente la mano izquierda hacia delante, mientras realiza Te-gatana (el pulgar hacia arriba y los cuatro dedos juntos y estirados).

Entonces da un paso adelante con el pie izquierdo e intenta pinchar el abdomen de Uke (suigetsu) con Te-gatana.

Uke gira hacia la izquierda para esquivar el ataque de Tori.

Uke agarra la muñeca de Tori con los cuatro dedos de la mano izquierda hacia arriba, tirando de él hacia delante.

Uke introduce su pierna derecha por delante de Tori y desliza la mano derecha por la espalda de Tori para controlar sus las caderas contra su cadera derecha, e intenta proyectar a Tori.

Tori estira el brazo izquierdo y lo gira (dedo meñique hacia arriba), para agarrar las caderas de Uke por delante y coloca la mano derecha en la parte delantera del cinturón de Uke.

Tori se desplaza en diagonal hacia atrás y hacia su izquierda con el pie izquierdo en Tsugi-ashi.

Tori empuja a Uke en diagonal, hacia atrás y a la izquierda, y lo desequilibra.

Tori retrocede el pie derecho para colocar la rodilla derecha cerca del talón izquierdo y empuja a Uke hacia atrás con ambas manos.

Tori abre el pie izquierdo hacia la izquierda y adopta la postura Kurai-dori.

Leve/Medio

Tani-otoshi

Tori: se coloca de cara al Shomen en shizen-hontai, a la derecha del centro, a unos 50 cm por delante del eje del kata, en el lado del Shomen.

Uke, en shizen-hontai, detrás de Tori, a unos 3 m (el pie derecho de Uke en la misma línea que el pie izquierdo de Tori).

Uke se acerca a Tori por detrás, hasta una distancia de aproximadamente un paso.

Uke coloca su pie izquierdo cerca del pie izquierdo de Tori.

Uke coloca su mano derecha en la parte posterior del hombro derecho de Tori y su mano izquierda en el centro del abdomen de Tori e intenta empujarlo hacia adelante.

Tori responde al ataque de Uke inclinando la parte superior de su cuerpo hacia adelante.

Tori agarra la mano derecha de Uke con su mano derecha por el lado del dedo meñique.

Uke da un paso hacia delante con el pie derecho.

Tori levanta la mano derecha, lleva su mano izquierda hacia la cadera izquierda de Uke y coloca el pie izquierdo detrás de las piernas de Uke.

Leve/Medio

<p>Tori levanta el brazo derecho de Uke en diagonal hacia arriba mientras tira con su mano derecha para levantar el cuerpo de Uke.</p> <p>Tori se desplaza unos pasos, en Tsugi-ashi, con el pie izquierdo, en diagonal hacia atrás y hacia su izquierda.</p> <p>Tori rompe el equilibrio de Uke hacia atrás y a la izquierda, apoyando su rodilla derecha cerca de su talón izquierdo.</p> <p>Tori abre su pie izquierdo hacia la izquierda y adopta la postura Kurai-dori.</p>	
<h3 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Kuruma-daore</h3>	
<p>Tori: se coloca de cara al Shomen en shizen-hontai, a la derecha del centro, a unos 50 cm detrás del eje del kata, del lado del Shomen.</p> <p>Uke, en shizen-hontai, detrás de Tori, a unos 3 m (el pie derecho de Uke en la misma línea que el pie izquierdo de Tori).</p> <p>Uke se acerca a Tori por detrás, hasta una distancia de aproximadamente un paso.</p> <p>Uke levanta ambas manos e intenta girar a Tori (la mano derecha en la parte posterior del hombro derecho de Tori y la mano izquierda en la parte delantera del hombro izquierdo de Tori).</p> <p>Tori gira sobre su pie derecho y después se mueve hacia el lado derecho del pie derecho de Uke con su pie izquierdo y luego con su pie derecho.</p> <p>Tori coloca ambas manos bajo las axilas de Uke (con los pulgares hacia arriba) para levantar y desequilibrar a Uke.</p> <p>Tori lanza a Uke por encima de su cuerpo para adoptar la postura Dai-no-ji. Uke salta por encima del cuerpo de Tori en diagonal y se levanta.</p>	<p>Leve/Medio</p>
<h3 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Shikoro-dori</h3>	
<p>Tori se desplaza hacia el centro, en shizen-hontai, situándose a la izquierda del Shomen, mientras que Uke se coloca frente a Tori a unos 30 cm de distancia.</p> <p>Uke con la mano izquierda (el dorso de la mano hacia Tori), intenta agarrar por delante el cinturón de Tori por arriba.</p> <p>Tori retrocede ligeramente las caderas para esquivar el ataque de Uke.</p> <p>Tori barre con la mano derecha (con el pulgar hacia arriba) y agarra la muñeca izquierda de Uke, tirando de ella hacia abajo y hacia la izquierda.</p> <p>Tori coloca la palma de su mano izquierda en el lado izquierdo de la mandíbula de Uke y la empuja en diagonal hacia la derecha.</p> <p>Uke gira sobre su pie izquierdo y desplaza el pie derecho justo al lado del izquierdo. Tori lo desequilibra hacia atrás.</p> <p>Tori desplaza su mano derecha y presiona el hombro derecho de Uke, mientras que con la mano izquierda presiona el hombro izquierdo de Uke.</p> <p>Tori da un gran paso atrás con el pie izquierdo para apoyar la rodilla izquierda en el suelo.</p> <p>Uke cae hacia atrás, retrocediendo ligeramente con el pie derecho.</p>	<p>Leve/Medio</p>
<h3 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Shikoro-gaeshi</h3>	
<p>Tori se desplaza hacia el centro, en shizen-hontai, situándose a la derecha del Shomen, mientras que Uke se coloca frente a Tori a unos 30 cm de distancia.</p> <p>Uke gira la palma de su mano izquierda hacia dentro para agarrar la parte delantera del cinturón de Tori por arriba; al dar un gran paso atrás con el pie derecho, gira el cuerpo hacia la derecha.</p> <p>Uke tira de Tori hacia su cadera izquierda.</p> <p>Tori da un gran paso con el pie derecho por detrás de Uke.</p> <p>Tori coloca su mano derecha en la sien izquierda de Uke y su mano izquierda en el lado derecho de la mandíbula de Uke para tirar de él hacia delante y torcerle el cuello.</p>	<p>Leve/Medio</p>

<p>Tori coloca su mano derecha, con los dedos hacia delante, sobre el hombro derecho de Uke y su mano izquierda sobre el hombro izquierdo de Uke.</p> <p>Tori desequilibra a Uke hacia atrás.</p> <p>Tori baja las caderas y barre la pierna izquierda de Uke por detrás con la parte interior de su pierna derecha.</p> <p>Tori derriba a Uke de espaldas. Tori se sienta con las dos piernas estiradas.</p> <p>Uke cae al suelo y luego se sienta con las dos piernas estiradas.</p>	
Yu-dachi	
<p>Tori se desplaza hacia el centro, en shizen-hontai, situándose a la izquierda de Shomen, mientras que Uke se coloca frente a Tori a unos 60 cm de distancia.</p> <p>Tori agarra con ambas manos las dos solapas de la chaqueta de Uke y, a continuación, las coloca en su mano derecha, introduciendo el índice de esta entre las solapas.</p> <p>Uke da un paso adelante con el pie izquierdo y, a continuación, sujeta la parte inferior del codo derecho de Tori con la mano izquierda.</p> <p>Tori retrocede con el pie derecho.</p> <p>Uke da un gran paso adelante con el pie derecho e intenta agarrar el lado izquierdo de la cadera de Tori con la mano derecha para proyectarlo con Koshi-nage.</p> <p>Tori agarra el brazo derecho de Uke con la mano izquierda, sujetando el brazo de Uke bajo su axila izquierda.</p> <p>Tori retrocede con el pie izquierdo para apoyar la rodilla izquierda en el suelo, tirando de Uke hacia delante con ambas manos.</p>	Leve/Medio
Taki-otoshi	
<p>Tori se desplaza hacia el centro, en shizen-hontai, situándose a la derecha del Shomen, mientras que Uke se coloca frente a Tori a unos 60 cm de distancia.</p> <p>Tori agarra con las manos las solapas de la chaqueta de Uke y, a continuación, las sujeta en su mano derecha, introduciendo el índice de esta mano entre las solapas.</p> <p>Uke da un paso adelante con el pie izquierdo mientras presiona la parte inferior del codo derecho de Tori, con la mano izquierda.</p> <p>Tori retrocede con el pie derecho.</p> <p>Uke da un gran paso adelante con el pie derecho e intenta agarrar, por encima del hombro izquierdo, el cinturón de Tori con la mano derecha para proyectarlo con Koshi-nage.</p> <p>Tori gira hacia la izquierda sujetando la cadera de Uke con la mano izquierda.</p> <p>Tori empuja a Uke unos pasos hacia atrás y hacia su izquierda para desequilibrarlo.</p> <p>Uke pierde el equilibrio hacia atrás e intenta recuperarlo atrasando ligeramente con su pie izquierdo.</p> <p>Tori cambia la dirección de su ataque, desplaza su mano izquierda hacia el lado derecho de la espalda de Uke, mantiene el índice de su mano derecha entre las solapas de la chaqueta de Uke y levanta a Uke hacia adelante. Uke da un paso adelante con el pie izquierdo.</p> <p>Tori gira hacia dentro y retrocede con el pie izquierdo hasta colocarlo junto al derecho.</p> <p>Tori da unos pequeños pasos hacia atrás.</p> <p>Uke es proyectado en diagonal por encima del cuerpo de Tori.</p> <p>Tori, tumbado en el suelo, abre los brazos y las piernas (Dai-no-ji).</p>	Leve/Medio

<p>Tori agarra la solapa izquierda de la chaqueta de Uke con la mano derecha e introduce la mano izquierda por debajo de la axila derecha de Uke.</p> <p>Tori adelanta el pie izquierdo y luego el derecho por el exterior del pie derecho de Uke y se tumba de espaldas.</p> <p>Uke es proyectado en diagonal por encima del cuerpo de Tori, cae y se levanta.</p>	
<h3>Saka-otoshi</h3>	
<p>Tori y Uke se colocan en la línea diagonal, uno frente al otro, con Tori a la izquierda del Shomen.</p> <p>Uke da unos pasos hacia delante y Tori da unos pasos más rápidos hacia delante para acercarse el uno al otro.</p> <p>Uke adelanta el pie izquierdo e intenta golpear el abdomen (suigetsu) de Tori con la mano izquierda en posición de Te-gatana (pulgar hacia arriba y cuatro dedos juntos y extendidos).</p> <p>Tori da un paso atrás con el pie derecho y adopta una postura de izquierda.</p> <p>Tori agarra la muñeca de Uke con la mano derecha y coloca la palma de la mano izquierda (con el pulgar hacia arriba) en el interior del brazo izquierdo de Uke, en la zona superior.</p> <p>Tori mantiene su posición erguida y tira de Uke y lo proyecta.</p> <p>Uke realiza una caída lateral hacia delante.</p>	<p>Leve/Medio</p>
<h3>Yuki-ore</h3>	
<p>Tori da unos pasos hacia Uke y, cuando este se levanta, Tori le da la espalda y avanza.</p> <p>Uke sigue a Tori por detrás.</p> <p>Uke adelanta el pie derecho por fuera del pie derecho de Tori e intenta sujetar a Tori con los brazos, por encima de los dos brazos de Tori.</p> <p>Tori separa ambos brazos y sujeta el brazo derecho de Uke (con la mano derecha en la parte superior del brazo de Uke y la mano izquierda en el antebrazo de Uke).</p> <p>Tori se agacha y apoya la rodilla derecha en el suelo para proyectar a Uke sobre su espalda.</p> <p>Uke cae hacia delante.</p>	<p>Leve/Medio</p>
<h3>Iwa-nami</h3>	
<p>Uke se levanta rápidamente para enfrentarse a Tori. Tori da uno o dos pasos hacia Uke.</p> <p>Tori levanta ambas manos, con el dorso hacia arriba, hacia el rostro de Uke para asestarle un golpe cegador en los ojos.</p> <p>Uke inclina ligeramente la cabeza hacia atrás.</p> <p>Uke vuelve a inclinar la cabeza hacia delante y, a continuación, Tori agarra con ambas manos las dos solapas de la chaqueta de Uke.</p> <p>Tori desequilibra a Uke hacia delante.</p> <p>Tori da un paso con el pie izquierdo y luego con el derecho por el exterior del pie derecho de Uke y se tumba de espaldas.</p> <p>Uke cae en diagonal por encima del cuerpo de Tori.</p> <p>Tori, tumbado en el suelo, abre los brazos y las piernas (Dai-no-ji).</p>	<p>Leve/Medio</p>

ITSUTSU-NO-KATA

Elementos a observar	Tipo de errores
Saludo: Tori está a la derecha de los jueces y Uke a la izquierda.	Muy grave/Técnica olvidada
Desplazamiento: después del saludo, Uke avanza con un Ayumi-ashi hacia el centro, comenzando con el pie izquierdo, y se coloca en shizen-hontai.	Medio
Tori avanza lentamente hacia Uke con un Ayumi-ashi, comenzando con el pie izquierdo y levantando lentamente el antebrazo derecho, con la palma de la mano derecha hacia delante.	Medio
Tori se coloca ligeramente a la derecha de Uke, con el dedo pequeño del pie derecho junto al dedo pequeño del pie derecho de Uke y su hombro derecho casi tocando el hombro de Uke.	Leve/Medio
Tori coloca la palma de su mano derecha, con los dedos extendidos, en el centro del pecho de Uke.	Leve/Medio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de errores
Ippon-me	
Tori empuja a Uke hacia atrás con la mano derecha, empezando por el meñique y alternando el empuje del meñique y del pulgar.	Leve/Medio
Uke retrocede dando pasos cortos, empezando por el pie izquierdo.	Leve/Medio
Tori da un paso adelante con el pie derecho y luego con el izquierdo, mientras empuja el pecho de Uke con la mano derecha.	Medio
Tori da un paso adelante con el pie derecho y empuja a Uke con fuerza para hacerle perder el equilibrio y caer.	Leve/Medio
Uke cae de espaldas manteniendo los pies en el suelo y arqueando la espalda (con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros).	Medio

Nihon-me	
Después de Ippon-me, Tori retrocede con el pie derecho y se coloca en shizen-hontai.	Leve/Medio
Uke se levanta apoyando la rodilla derecha en el suelo, con la rodilla izquierda levantada.	Medio
Uke se levanta, con la mano derecha en la cadera en te-gatana, los dedos apuntando hacia Tori y el pulgar hacia arriba.	Leve/Medio

Uke ataca con la mano derecha el centro del abdomen de Tori dando un gran paso con el pie derecho.	Medio
Tori da un paso atrás con el pie izquierdo y gira hacia la izquierda; agarra la muñeca derecha de Uke con la mano izquierda y la parte interior del codo de Uke con la mano derecha (con el pulgar hacia arriba).	Leve/Medio
Tori tira de Uke con ambas manos mientras apoya la rodilla izquierda en el suelo.	Medio
Uke realiza una caída lateral hacia delante.	Medio

Sanbon-me

Tori y Uke, con la rodilla izquierda en el suelo, estiran los brazos como un fénix y se inclinan ligeramente hacia delante para levantarse (con las palmas de las manos hacia delante y los dedos abiertos de forma natural).	Medio
Tori y Uke giran en sentido contrario a las agujas del reloj para acercarse el uno al otro.	Gravo
Tori y Uke se colocan uno frente al otro en el centro del tatami; Shomen a la izquierda de Tori.	Medio
Tori y Uke cruzan los brazos, con el brazo izquierdo por encima.	Medio
Tori y Uke levantan el brazo derecho y empujan hacia abajo con el brazo izquierdo.	Medio
Tori y Uke giran en sentido contrario a las agujas del reloj acelerando progresivamente.	Medio
Tori se tumba boca arriba (en el momento en que se coloca hacia la esquina delantera derecha). Tori desliza ambos pies hacia el exterior del pie derecho de Uke para proyectarlo por encima de él hacia delante y a la derecha, en dirección al Shomen.	Medio
Uke cae hacia delante pasando en diagonal por encima del cuerpo de Tori y se levanta en shizen-hontai.	Medio

Yonhon-me

Tori se coloca en shizen-hontai a unos 7 m de Uke, en diagonal.	Leve/Medio
Tori da un paso hacia atrás con su pie izquierdo y baja el centro de gravedad, colocando los brazos desde el frente hacia atrás por su costado izquierdo.	Medio
Tori lleva ambos brazos hacia atrás.	Leve/Medio
Tori se desplaza hacia Uke con Ayumi-ashi, mientras acelera progresivamente.	Leve/Medio
Tori adelanta a Uke aproximadamente un metro, levanta los brazos (con las palmas hacia delante) y se pone de puntillas.	Leve/Medio
Tori (después de respirar profundamente) estira los brazos hacia los lados (con las palmas hacia abajo) y apoya los talones en el suelo.	Medio
Tori retrocede 2-3 pasos comenzando con el pie derecho y coloca el codo derecho sobre el pecho de Uke para desequilibrarlo.	Medio
Uke retrocede lentamente, acelerando progresivamente.	Leve/Medio
Cuando Uke no puede mantener el equilibrio, Tori apoya la rodilla izquierda en el suelo y empuja a Uke hacia atrás (Ukemi).	Medio

Uke, siguiendo el desequilibrio, da algunos pasos antes de caer hacia atrás.	Leve/Medio
Gohon-me	
Tori se encuentra a la izquierda del Shomen y Uke a la derecha; están separados por unos 8 m.	Leve/Medio
Tori y Uke están de pie en shizen-hontai; a continuación, avanzan el pie derecho en jigo-tai, con los brazos extendidos.	Medio
Tori y Uke giran sobre el pie izquierdo para quedar uno frente al otro.	Leve/Medio
Tras inspirar profundamente, Tori y Uke, comenzando con el pie derecho, corren uno hacia el otro acelerando progresivamente.	Medio
Antes del contacto, Tori se tumba en el suelo sobre su costado izquierdo, perpendicularmente al Shomen (deslizándose primero el pie izquierdo y luego el derecho hacia el exterior del pie derecho de Uke), con las manos en la parte inferior del abdomen.	Medio
Uke cae hacia delante por encima de Tori en dirección a la esquina izquierda del Shomen y se levanta.	Medio

