



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **JIU-JITSU KATAS RFEJYDA**

**\*TEXTO ORIGINAL DEL DEPARTAMENTO NACIONAL DE JIU-JITSU**

### **SHINTAI JITSU NO KATA**

- 1º.- **ZENKUTSU DACHI DERECHO**, retrocediendo y absorbiendo, y bloqueo de **MIGI SHUTO UKE**.
- 2º.- Se gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocedemos hacia la derecha en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**, absorbiendo, y bloqueo de **HIDARI UCHI UKE**
- 3º.- Giro de la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho, y al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie derecho, atrasado, se desplaza para girar y absorbiendo realizamos bloqueo de **GYAKU SHOTO UKE** en **MIGI ZENKUTSU DACHI**
- 4º.- Giro de la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque de patada (imaginario) desplazamiento hacia la derecha absorbiendo, en **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI GEDAN BARAI**
- 5º.- Desplazamiento avanzando, Ayumi Ashi, en **MIGI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **MIGI NAGASHI UKE**
- 6º.- Desplazamiento avanzando, Ayumi Ashi, en **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI NAGASHI UKE**
- 7º.- Desplazamiento avanzando, Tsuggi Ashi, en **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE**
- 8º.- Desplazamiento retrocediendo, Tsuggi Ashi, en **HIDARI ZENKUTSU DACHI** y bloqueo de **HIDARI JODAN AGE UKE**, haciendo **KIAI**.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



## **Nota:**

**Tori y Uke en cada una de las terminaciones de cada movimiento de Katas entrarán en orden alterno.**

**Migi hamni zenkutsu dachi con Migu shuto uke.**

**Hidari hamni zenkutsu dachi con Hidari shuto uke.**

## **TSUKI JITSU NO KATA**

**1º.- Ataque:-** Estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario

**Defensa:-** Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior, bloqueo de **MIGI SHUTO UKE** y atemi de **HIDARI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan), seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA IZQUIERDA**

**2º.- Ataque:-** Estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario

**Defensa:-** Desplazamiento hacia la derecha, por el exterior, bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE** y atemi de **MIGI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA DERECHA**

**3º.- Ataque:-** Estrangulación al cuello con mano derecha, por costado derecho y amenaza de puño contrario

**Defensa:** Desplazamiento con pie izquierdo avanzando, saliendo al exterior, bloqueo de **MIGI SHUTO UKE** y atemi de **HIDARI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA IZQUIERDA**

**4º.- Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por costado derecho y amenaza de puño contrario

**Defensa:** Desplazamiento del pie derecho hacia atrás, saliendo al exterior, bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE** y atemi de **MIGI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA DERECHA.**



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



5º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha, por la espalda y amenaza de puño contrario

**Defensa:** Giro completo hacia la derecha, por el exterior del brazo de Uke, bloqueo de **MIGI SHUTO UKE** y atemi de **HIDARI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA IZQUIERDA**

6º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por la espalda y amenaza de puño contrario.

**Defensa:** Giro completo hacia la izquierda, por el exterior del brazo de Uke, bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE** y atemi de **MIGI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA DERECHA**

7º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha, por costado izquierdo y amenaza de puño contrario

**Defensa:** Desplazamiento del pie izquierdo hacia atrás, saliendo al exterior, bloqueo de **MIGI SHUTO UKE** y atemi de **HIDARI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA IZQUIERDA**

8º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por costado derecho y amenaza de puño contrario

**Defensa:** Desplazamiento del pie derecho hacia delante, saliendo al exterior, bloqueo de **HIDARI SHUTO UKE** y atemi de **MIGI GYAKU TSUKI** al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en **GUARDIA DERECHA**



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DÁ  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **GERI JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario, en **MIGI ZENKUTSU DACHI**.

**Defensa:** Esquiva exterior absorbiendo y **MIGI MAE GERI** a las costillas, desde **MIGI NEKO ASHI DACHI**, finalizando ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**.

2º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario, en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Esquiva exterior e **HIDARI YOKO GERI** a las costillas, desde posición **MIGI KOKUTSU DACHI**, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**

3º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha, por costado derecho y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Esquiva exterior y **MIGI URA MAWASHI GERI** ¿nivel JODAN?, finalizando ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**

4º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por costado derecho y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Esquiva exterior e **HIDARI HIZA MAWASHI GERI** al plexo o estómago finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**

5º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha, por la espalda y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Paso adelante con pie Izquierdo, esquiva exterior y **MIGI USHIRO GERI** al plexo o estómago, giro y finalizan ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**

6º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por la espalda y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**



**FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA**  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

**Islas  
Canarias**



**Defensa:** Mae Migi Sabaki, esquiva exterior y **MAE HIDARI MAWASHI GERI** al pecho, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**

7º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano derecha, por costado izquierdo y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Esquiva exterior y **MAE MAWASHI GEDAN GERI** al interior de la pierna, finalizando ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**

8º.- **Ataque:** Estrangulación al cuello con mano izquierda, por costado izquierdo y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Esquiva exterior e **HIDARI YOKO FUMIKOMI** al lateral de la rodilla, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **KATAME JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** Estrangulación frontal al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Bloqueo exterior de **SHOTO UKE** y se realiza Ushiro Mawari Sabaki, envolviéndonos sobre su brazo realizamos **KOTE GAESHI**, finaliza la técnica con control de Kote Gaeshi en el suelo hasta el abandono de Uke, Tori se aleja y entra en **GUARDIA IZQUIERDA**, hasta que Uke se levanta y entra en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** Estrangulación frontal al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Agarre de la muñeca de Uke con las dos manos, y girando primero hacia el exterior de él realizamos **WAKI GATAME**, desplazándonos como en Kime No Kata, Uke abandona sobre Tori y finalizan con **GUARDIA DERECHA**

3º.- **Ataque:** Agarre lateral de muñeca derecha con mano derecha y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Tori gira hacia el exterior y metiendo la mano por el interior envolvemos para realizar **HIDARI UDE GATAME**, con el control de la muñeca de Uke a la altura del codo, llevando a Uke a la posición de rodillas donde abandona golpeando sobre el tapiz, finalizan ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**.

4º.- **Ataque:** Agarre lateral de muñeca derecha con mano izquierda y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Paso lateral, de Tori, con pie derecho por el exterior de Uke y realizamos **NIKYO**, llevando a Uke al suelo, de rodillas, donde abandona golpeando sobre el tapiz, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**

5º.- **Ataque:** Agarre de ambas muñecas por la espalda en **MIGI ZENKUTSU DACHI**



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



**Defensa:** Tori retrocede su pierna izquierda hasta que su cadera hace contacto con el antebrazo izquierdo de Uke, lanza la mano hacia delante para realizar la suelta y girando hacia su derecha realizar **IKKYO**, sobre el brazo derecho de Uke hasta llevarle al suelo donde Uke abandona golpeando sobre el tapiz, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

6º.- **Ataque:** Agarre de ambas muñecas por la espalda en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Tori retrocede su pierna derecha hasta que su cadera hace contacto con el antebrazo derecho de Uke, lanza su mano hacia delante para realizar la suelta y girando sobre el brazo izquierdo de Uke, por el exterior, realizar **KOTE GAESHI**, sobre la mano izquierda de Uke, girándole boca abajo y controlando en el suelo con un movimiento de Kuzure Kote Gaeshi y control de la rodilla derecha sobre el codo, hasta el abandono de Uke, Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

7º.- **Ataque:** Agarre lateral de la muñeca izquierda, con la mano derecha y amenaza de puño contrario en **MIGI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Tori da un paso con su pie izquierdo hacia atrás, alejándose del puño izquierdo de Uke, agarra la muñeca de Uke con su mano derecha y poniéndose al costado de Uke, por el exterior, realiza **SHOTO KANUKI GATAME**, finalizando ambos en **GUARDIA IZQUIERDA**.

8º.- **Ataque:** Agarre lateral de la muñeca izquierda, con la mano izquierda y amenaza de puño contrario en **HIDARI ZENKUTSU DACHI**

**Defensa:** Tori da un paso hacia delante con el pie derecho haciendo Mae Mawari Sabaki y agarra la solapa izquierda de Uke con la mano derecha para realizar luxación de **HIDARI HARA GATAME**, con abandono de Uke sobre la pierna de Tori, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **NAGE JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** Estrangulación frontal con dos manos, finalizando el agarre, avanzando Uke el pie derecho

**Defensa:** Tori da un paso atrás rompiendo para provocar el desequilibrio de Uke y rompe la estrangulación empujando hacia arriba, con su mano derecha, el codo izquierdo del atacante y bajando con su mano izquierda el brazo derecho de Uke, realizando **MIGI SODE TSURI KOMI GOSHI**, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** Empujón al pecho con la mano derecha, Uke avanza el pie derecho

**Defensa:** Tori bloquea por el interior y agarrando con las dos manos el brazo derecho de Uke realiza **MIGI TAI OTOSHI**, Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

3º.- **Ataque:** Agarre de solapa derecha, con mano izquierda y atrayendo golpea con puño derecho a la cara

**Defensa:** Tori bloquea con Shuto Uke, aplica Teisho Uchi a la cara de Uke y proyecta de **HIDARI O SOTO OTOSHI**, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

4º.- **Ataque:** Agarre de ambas solapas y golpe de Atama Waza

**Defensa:** Tori bloquea con Teisho Uke, entre los brazos de Uke, y proyecta de **HIDARI KO SOTO GAKE**, Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia

5º.- **Ataque:** Abrazo por el costado derecho, por encima de los brazos

**Defensa:** Tori bloquea con el codo derecho golpeando a Uke en el estómago y proyecta de **MIGI O GOSHI**, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



6º.- **Ataque:** por la espalda de **MIGI HADAKA JIME**, Uke avanza el pie derecho

**Defensa:** Tori defiende la estrangulación sujetando el antebrazo de Uke con las dos manos y girando la cabeza hacia el codo del atacante, avanza un paso con su pie izquierdo y proyecta con **MIGI O SOTO OTOSHI**, Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia

7º.- **Ataque:** Abrazo por la espalda, por encima de los brazos

**Defensa:** Tori abre la pierna izquierda a la vez que flexiona las rodillas, eleva sus codos para romper el abrazo y lleva sus manos al brazo derecho de Uke proyectando de **MIGI IPPON SEOI NAGE**, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia

8º.- **Ataque:** Agarre al cuello por el costado izquierdo, con el brazo derecho, cerrando el agarre con la otra mano

**Defensa:** Tori golpea de Haito Uchi los genitales de Uke y agarrando las piernas de este, le proyecta de **MIGI SUKUI NAGE**, lanzándolo hacia delante de forma que su cabeza quede delante de él, Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

**NOTA:** *todas las proyecciones terminan con remate de Tsuki por parte de Tori*



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



## **OMOTE JITSU NO KATA**

Uke realiza Zenkutsu Dachi retrocediendo, de forma alternativa, primero con la izquierda y luego con la derecha, realizando **SHUTO UKE**.

1º.- Tori reacciona con **NAGASHI UKE** y **MIGI HAITO UCHI** al cuello, finalizando ambos con **GUARDIA IZQUIERDA**.

2º.- Tori reacciona con **NAGASHI UKE** e **HIDARI TEISHO UCHI** a la cara, finalizando ambos con **GUARDIA DERECHA**.

3º.- Tori reacciona dando un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloqueo de **SHUTO UKE** con mano derecha para realizar **MIGI SANKYO**, finalizando ambos con **GUARDIA IZQUIERDA**.

4º.- Tori reacciona dando un paso con el pie derecho y envuelve el brazo izquierdo de Uke con su mano derecha, tirando del codo con la mano izquierda, para realizar luxación de **MIGI UDE GARAMI**, Uke abandona sobre la pierna de Tori, finalizando ambos con **GUARDIA DERECHA**.

5º.- Tori reacciona con **NAGASHI UKE** y estrangula con **MIGI HADAKA JIME**, Uke intenta salir y al no poder abandona golpeando dos veces con el pie derecho en el suelo, Tori deja caer de espaldas a Uke y ambos finalizan en **GUARDIA IZQUIERDA**.

6º.- Tori reacciona con **SHUTO UKE** con mano izquierda y poniéndose a la espalda de Uke estrangula con **MIGI OKURI ERI JIME**, Uke intenta salir y al no poder abandona dando dos golpes en el suelo con el pie derecho, Tori deja caer de espaldas a Uke y ambos finalizan con **GUARDIA DERECHA**.

7º.- Tori reacciona con **SHUTO UKE** con mano derecha dando un paso con el pie izquierdo en diagonal, pasa en brazo derecho al cuello de Uke y le proyecta de **MIGI O SOTO OTOSHI**, rematando en el suelo con Tsuki, con puño izquierdo, finalizando ambos con **GUARDIA IZQUIERDA**.



**FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA**  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

**Islas  
Canarias**



8º.- Tori reacciona con **SHUTO UKE** izquierdo, dando un paso con el pie derecho en diagonal y girando hacia Uke, pone su mano derecha sobre el hombro izquierdo de Uke, tirando hacia atrás, y proyecta de **HIDARI KO SOTO GARI**, barriendo con el empeine en el gemelo de Uke, rematando en el suelo con Tsuki, con puño derecho, finalizando ambos en **GUARDIA DERECHA**.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **UDE ATE JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** MIGI OI TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachí.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de MIGI SHUTO UKE, seguido golpea el cuello con el antebrazo, sujetando la cabeza de Uke y proyecta desde el exterior con MIGI O SOTO OTOSHI, finaliza rematando en el suelo con Tsuki sobre la cara de Uke, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** MIGI GYAKU TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachí.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo exterior de MIGI UCHI UKE, con la misma mano golpea el cuello de Uke con MIGI SHUTO UCHI a la vez que agarra el hombro de este con la mano izquierda para controlar y proyecta con MIGI O UCHI GARI, rematando a Uke en el suelo con Tsuki a genitales, seguido Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

3º.- **Ataque:** MIGI MAWASHI TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachí.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de HIDARI SHUTO UKE, seguido hace Ushiro Tai Sabaki y agarrando el brazo de Uke con las dos manos proyecta de MIGI TAI OTOSHI, rematando en el suelo a Uke con Tsuki a la cara, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

4º.- **Ataque:** Uke se coloca en Hidari Zenkutsu Dachí y desplazándose en **TSUGI ASHI** golpea de **HIDARI MAWASHI TSUKI**.

**Defensa:** Tori bloquea con MIGI SHUTO UKE, pasa la mano derecha a la espalda de Uke y la mano izquierda le sujeta el brazo derecho y realiza proyección de MIGI HARAI GOSHI rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

5º.- **Ataque:** MIGI TETSUI UCHI a la parte superior de la cabeza, avanzando en Zenkutsu Dachí.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **MIGI JODAN AGE UKE**, se coloca a la espalda de Uke y le proyecta de **MIGI USHIRO KIRI OTOSHI**, bloquea las piernas de Uke y le remata con Tsuki a la cara, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

6º.- **Ataque:** **MIGI SHUTO UCHI** al cuello avanzando a posición Zenkutsu Dachi-

**Defensa:** Tori realiza **HIDARI SHUTO UCHI** a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de **MIGI IPPON SEOI NAGE**, rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera a que Uke se levante y entre en la misma guardia.

7º.- **Ataque:** **MIGI URAKEN** a la sien, avanzando a Zenkutsu Dachi.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **MOROTE UKE**, controla la muñeca y el hombro de Uke y le proyecta de **HIDARI KO SOTO GARI**, golpeando con el empeine izquierdo el hueco de la rodilla adelantada de Uke, rematando en el suelo con Tsuki a la cara, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.

8.- **Ataque:** **MIGI GIAKU AGE TSUKI** al plexo o estomago avanzando en **TSUGI ASHI**.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **HIDARI OTOSHI UKE**, envuelve el brazo de Uke y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta de **MIGI KOSHI GURUMA** rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **ASHI ATE JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** MIGI OI GERI al estomago (Chudan)

**Defensa:** MIGI GYAKU GEDAN BARAI, seguido proyección de USHIRO MOROTE GARI y controla a Uke en el suelo l con ASHI KANSETSU GATAME, hasta que Uke abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** HIDARI MAE GERI al estómago (Chudan)

**Defensa:** MIGI SUKUI UKE, Tori agarra a de Uke, con la mano izquierda, por debajo del brazo derecho y proyecta de **KO SOTO GAKE** sobre la pierna derecha de apoyo de Uke, finalizando en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.

3º.- **Ataque:** MIGI MAWASHI GERI

**Defensa:** Tori da un pequeño paso con pie derecho en diagonal y bloquea la patada con su brazo izquierdo agarrando la pierna de Uke, con su mano derecha sujeta la solapa izquierda y proyecta de **MIGI O UCHI GARI**, Tori aparta la pierna de Uke y le remata en el suelo con Morote Tsuki, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.

4º.- **Ataque:** HIDARI MAE MAWASHI GERI al costado (Chudan)

**Defensa:** MIGI GEDAN BARAI, a la vez que da un paso con el pie izquierdo, controla la solapa con mano derecha y brazo derecho de Uke, con su mano izquierda, y realiza proyección de **MIGI UCHI MATA**, rematando en el suelo con **MOROTE TSUKI** en posición **SIKO DACHI**, y Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



#### 5º.- Ataque: MIGI YOKO GERI (Chudan)

**Defensa:** MIGI GEDAN BARAI y agarrando los hombros de Uke con las dos manos, proyección de USHIRO KIRI OTOSHI, rematando en el suelo con MIGI YOKO FUMIKOMI, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

#### 6º.- Ataque: HIDARI MAE YOKO GERI (Chudan)

**Defensa:** HIDARI GEDAN BARAI Tori pasa las manos al hombro derecho de Uke y proyecta de HIDARI KO SOTO GARI, rematando de MIGI KAKATO GERI a la cara de Uke que está en el suelo, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

#### 7º.- Ataque: MIGI URA MAWASHI GERI (Jodan)

**Defensa:** MIGI SUKUI UKE y proyección de MIGI USHIRO GOSHI con remate final de Morote Tsuki en posición SIKO DACHI, Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

#### 8º.- Ataque: MIGI USHIRO GERI,

**Defensa:** Tori se desplaza dando un paso con el pie izquierdo y bloquea de MIGI SUKUI UKE, seguido agarra el Gi de Uke, por la parte de atrás, y proyección de USHIRO HIDARI O UCHI GARI, rematando a Uke, que cae al suelo en Mae Ukemi, con Tsuki a la espalda, seguido Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera a que Uke se levante y entre en la misma guardia.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



## TAMBO JITSU NO KATA

1º.- **Ataque:** Tori con el tambo en la mano derecha hace el gesto de desenfundarlo de la parte izquierda del cinturón, Uke sujeta la muñeca de Uke con su mano derecha.

**Defensa:** Tori envuelve la muñeca de Uke con el tambo luxando la muñeca, arrastrándole hasta el suelo donde Uke abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** MIGI OI TSUKI (Jodan)

**Defensa:** Tori bloquea de **MIGI SHOTO UKE**, con el tambo, seguido golpea de **MIGI MAWASHI GERI** al plexo y sin apoyar la pierna realiza **MIGI YOKO FUMIKOMI**, poniendo a Uke de rodillas, pasa el tamo al cuello desde la parte izquierda, y estrangula de **NAMI JUJI JIME**. Uke abandona dando dos palmadas y Tori le lanza al suelo de espaldas, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levanta y entra en la misma guardia.

3º.- **Ataque:** Uke tiene el tambo, que ha recibido al final del anterior movimiento, y golpea de arriba abajo sobre la cabeza de Tori. (Ataque vertical descendente)

**Defensa:** Tori da un paso lateral con el pie izquierdo, y realiza bloqueo de **JODAN UKE**, dejando seguir la trayectoria del ataque y acompañando la mano de Uke realiza control de luxación de **SANKIO**, desarma a Uke, aun de pie, y poniéndose delante, con el talón del tambo realiza luxación de **IKKIO** llevando a Uke al suelo donde este abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

4º.- **Ataque:** Uke y golpea de arriba abajo sobre la cabeza de Tori. (Ataque vertical descendente)

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **HIDARI JODAN UKE** y proyecta con **MIGI IPPON SEOINAGE**, una vez Uke en el suelo, Tori pasa su pie



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



derecho por encima de Tori, arrodillándose con rodilla derecha, y desarma luxando de **ASHI GATAME**, bajo su rodilla izquierda. Uke abandona golpeando una vez sobre el tapiz, seguido Tori entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

5º.- **Ataque:** Uke realiza golpe circular, diagonal descendente, sobre el lateral de la cabeza de Tori.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **MOROTE UKE** y metiéndose por el interior realiza proyección de **SIHO NAGE**, una vez Uke en el suelo, Tori desarma con mano derecha y controla el brazo de Uke con rodilla izquierda hasta el abandono de Uke que golpea sobre el tapiz, seguido Tori entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

6º.- **Ataque:** Uke realiza golpe circular, diagonal descendente, sobre el lateral de la cabeza de Tori.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **MOROTE UKE** u girando por el interior realiza control de luxación sobre su hombro izquierdo de **KATA UDE KANSETSU**, desarmando a Uke con la mano izquierda, Uke abandona con su mano izquierda sobre el costado de Tori el cual realiza proyección de **MIGI KOSHI NAGE**, gira a Uke boca abajo ayudándose del tambo hasta el abandono de Uke que golpea dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

7º.- **Ataque.-** Ataque en ZIG-ZAG sobre la cabeza de Tori.

**Defensa:** Tori esquiva el primer golpe echándose hacia atrás y bloquea el segundo con **MOROTE UKE** por el exterior, pasa su mano derecha al cuello de Uke, por encima del brazo armado y la mano izquierda empuja sobre los riñones, seguido realiza proyección de **MIGI O SOTO OTOSHI**, remata en el suelo con Tsuki con puño izquierdo, desarma con la axila derecha, donde se encuentra la mano armada de Uke, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.



**FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA**  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

**Islas  
Canarias**



8º.- **Ataque:** Uke golpea de revés, de izquierda a derecha, sobre la cabeza de Tori.

**Defensa:** Tori se desplaza hacia adelante, anticipándose al golpe, bloqueando con **MOROTE UKE**, y realiza control de luxación de **WAKI GATAME**, seguido pivota sobre su pie derecho y realiza control de luxación de **MIGI KOTE GAESHI**, y girando la muñeca de Uke a **KUZURE KOTE GAESHI** le pone boca abajo para desarmar y controlar el brazo de Uke con la rodilla izquierda, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

**NOTA:** *En los movimientos en los que Uke es desarmado, Tori devuelve el tambo a Uke para realizar un nuevo ataque. Nunca se deja el tambo en el suelo.*

*Al comienzo del KATA, Tori entra con el tambo y en el último movimiento Tori no devuelve el tambo a Uke, para finalizar el Kata como se había comenzado.*



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria



## **TANTO JITSU NO KATA**

1º.- **Ataque:** Uke saca el tanto del interior del Gi, agarra con mano izquierda la solapa derecha de Tori y amenaza con la hoja adelante sobre el lateral izquierdo del cuello de Tori.

**Defensa:** Tori echa la cabeza hacia atrás, a la vez que sus dos manos sujetan la muñeca armada de Uke, seguido avanza un paso en diagonal con el pie izquierdo y realiza control de luxación con **WAKI GATAME**, desarma a Uke con la mano derecha y seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke entre en la misma guardia.

2º.- **Ataque:** Uke pasa a la espalda de Tori, por el costado derecho, sujeta la solapa con la mano izquierda y amenaza con el cuchillo el costado derecho de Tori.

**Defensa:** Tori gira su cadera hacia el lado derecho y con su brazo derecho desvía el brazo armado a la vez que golpea los genitales de Uke (**KIAI**), seguido abraza a Uke, pegando su cabeza al brazo de Uke, le proyecta de **MIGI HARAI GOSHI**, gira a Uke boca abajo colocando la rodilla derecha sobre la escapula derecha y desarma, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

3º.- **Ataque:** Puñalada circular al costado izquierdo, hoja adelante.

**Defensa:** Tori bloquea, dando un paso con su pie izquierdo en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano derecha con la palma hacia delante, sobre el brazo armado, realiza control de luxación de **UDE GATAME**, y arrastra a Uke hasta el suelo, donde desarma controlándole con las dos rodillas, izquierda a los riñones y derecha al cuello, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

4º.- **Ataque:** Puñalada circular al costado izquierdo, hoja adelante.

**Defensa:** Tori bloquea, dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



derecha con la palma hacia delante para agarrar la muñeca armada, seguido pasa el brazo de Uke hacia delante y realiza control de luxación de **HIDARI GOKIO**, llevando a Uke al suelo le controla con la rodilla izquierda sobre la escapula derecha y flexionándole el codo y doblando su mano sobre el tapiz desarma haciendo **KUZURE KOTE**, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

5º.- **Ataque:** De arriba abajo, hoja hacia adelante, cortando.

**Defensa:** Tori realiza bloqueo de **HIDARI JODAN** y proyecta de **MIGI IPPON SEOI NAGE**, seguido gira a Uke boca abajo, empujando con la rodilla en el codo, y desarma mientras controla con la rodilla derecha sobre la escapula derecha de Uke, que abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

6º.- **Ataque:** De arriba abajo, hoja hacia adelante, cortando.

**Defensa:** Tori se desplaza dando un paso hacia su derecha, haciendo Sugi Ashi, a la vez que bloquea con **HIDARI SHUTO UKE** y golpea la cara de Uke con **TEISHO UCHI**, para seguid realizar proyección de **MIGI O SOTO OTOSHI**, controlando el brazo de Uke, le gira empujando con la rodilla en el codo y controla apoyando las dos rodillas sobre Uke, izquierda sobre riñones y derecha sobre el cuello, para desarmar, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

7º.- **Ataque:** Ataque de abajo arriba, al estomago, hoja hacia adelante.

**Defensa:** Tori se desplaza hacia adentro, dando un paso con su pie derecho en diagonal en Tsugi Ashi, y realiza bloqueo de **GEDAN JUJI UKE**, seguido realiza control de luxación de **UDE GARAMI**, llevando a Uke al suelo y forzando la luxación desarmar, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA IZQUIERDA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.



FEDERACIÓN CANARIA  
DE JUDO Y DA  
León y Castillo, 244 - Dto. 210  
Teléfono y fax: 928 232 387  
35005 Las Palmas de Gran Canaria

Islas  
Canarias



8º.- **Ataque:** Ataque en **ZIG-ZAG**, hoja hacia atrás, el primer ataque a cortar en el cuello y el segundo a pinchar la base del cuello.

**Defensa:** Tori se desplaza dando un paso primero hacia atrás con el pie derecho y ante el segundo ataque se vuelve a desplazar esta vez con el pie izquierdo, realizando bloqueo de **MOROTE UKE**, seguido pasa la mano izquierda, rodeando el cuello, a la solapa izquierda de Uke, y la mano derecha controla la muñeca del brazo armado, Tori realiza desplazamiento de Ushiro Sabaki para realizar control de luxación de **HARA GATAME**, proyecta de **KO SHOTO GARI** y con Uke boca arriba le desarma realizando luxación de **KUZURE KORE GAESHI**, y controlando con las dos rodillas sobre él, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en **GUARDIA DERECHA** y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.