

Traducción al Español.

UNITED STATES JUDO, INC. (NGB)

NAGE NO KATA

Información General

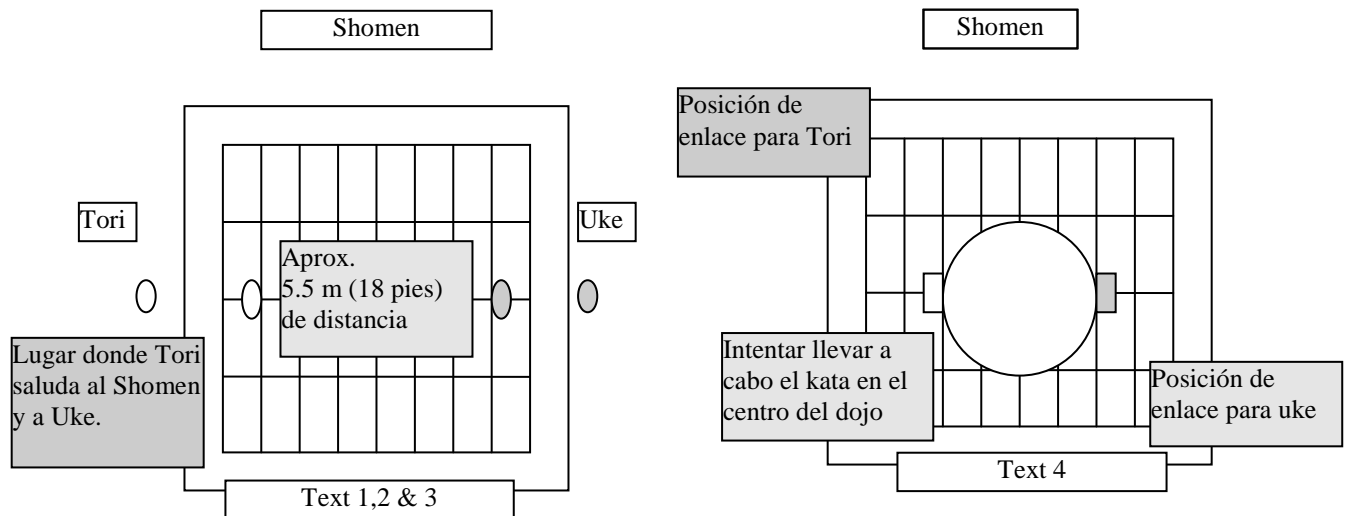
- Oficialmente, el jurado no comienza a calificar hasta que los dos participantes están en el centro de la colchoneta, ubicados aproximadamente a 5,4 m (18 pies) el uno del otro.
- Una vez ubicados, deben inclinarse ante el *Shomen* (el jurado) para saludarlo. Las palmas de las manos deberán deslizarse contra las piernas, acercándose sin pasar las rodillas. Los talones estarán juntos mientras que los dedos de los pies estarán separados.
- Cada participante deberá inclinarse ante su opositor desde la posición *Seiza* (de rodillas).
- Tori y Uke no le darán la espalda al juez a menos que se realice un movimiento más natural y eficiente.
- Ambos, Tori y Uke, deberán tratar de realizar el kata dentro del centro del dojo.
- El primer, segundo y tercer movimiento son expresiones distintivas de los principios de aplicación de las técnicas *nage-waza*. Por lo tanto, los participantes no deben detenerse en la cuenta de cada movimiento. El kata debe ser desarrollado de la manera más suave posible.
- Ejecutar ambos lados de *Tomoe Nage* y el derecho *Ura Nage* un poco más rápido.
- Elimina todos los movimientos innecesarios.
- Tori debe demostrar la ruptura de equilibrio de Uke en todas las técnicas.
- En *Tsugi Ashi* la responsabilidad de Uke no es de naturaleza pasiva. Una vez que comienza el ataque, Uke debe continuar atacando.
- Uke no debe saltar por Tori. Tori debe ejecutar los movimientos efectivamente.
- Los golpes de Uke comienzan al realizar dos pasos *Ayumi ashi*, empezando por con el pie opuesto al brazo que realiza el golpe.
- Todos los golpes de uke deben apuntar a l parte superior de la cabeza de Tori. Los golpes no deben detenerse, pero deben continuarse hacia abajo.
- Kukimata* de Tori debe ser una posición de agarre normal en todas las técnicas donde la posición de comienzo sea en *Shizen Hontai*, excepto por *Tsurikomi Goshi*. En esta ultima, Tori agarra la parte trasera del cuello (del judogui) de Uke. Kumikata de Uke es normal en todas las técnicas.
- Un excelente recurso de referencia para el estudio de Nage No Kata es el libro Técnicas Formales del Judo ("Judo Formal Techniques"), escrito por Tadao Otaki y Donn F. Draeger, publicado por Charles E. Tuttle Co., Inc. , Rutland, Vermont y Tokyo, Japón.
- Otra buena referencia es el libro Judo Kodokan ("Kodokan Judo"), escrito por Jigoro Kano, y publicado por Kodansha International/ USA, LTD, Tokyo, Japón.
- Otra referencia es el video, *Nage No Kata*, publicado por Kodokan.

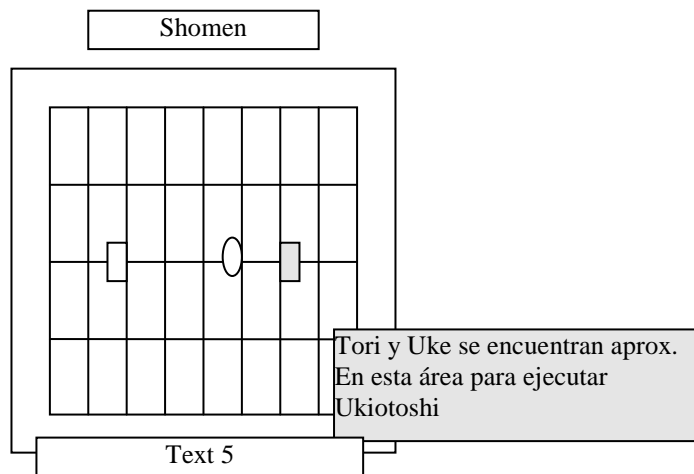
Nage no Kata fue creado para desarrollar el entendimiento de la teoría de técnicas de golpe y para la práctica de la misma con un compañero. Nage waza se compone de Te-waza., Koshi-waza, Ashi-waza, Masutemi-waza y Yokosutemi-waza. Se eligieron tres técnicas representativas dentro de cada categoría. Cada una de ellas se lleva a cabo hacia ambos lados, derecha e izquierda.

Movimientos para Comenzar

Tori y Uke están a 5,5m (18 pies) de distancia enfrentando Shomen. Tori debe realizarse hacia la izquierda y Uke hacia la derecha.

1. En un punto apenas fuera de la zona roja, Uke y Tori, ambos, ejecutan *Ritsurei* (inclinación de saludo de pie) hacia el área opositora con sus pies en una posición cerrada (talones juntos, dedos separados). Avanzando primero con el pie izquierdo, ambos caminan, *Ayumi Ashi*, hasta llegar a la posición de 5,5m de distancia. Se dan vuelta y enfrentan al *Shomen*.
2. Ambos, Uke y Tori, llevan a cabo *Ritsurei* (inclinación de saludo de pie) ante el *Shomen* en una posición cerrada.
3. Uke y Tori se dan vuelta quedando enfrentados entre sí. Toman una posición *Seiza*, primero al caer hacia su rodilla izquierda,, seguida por su derecha, y luego bajando sus nalgas hasta sus pies. Realizan un *zarej* (saludo de rodillas) entre sí.
4. Levantando primero la pierna derecha, luego la izquierda, toman una posición *shizen hontai* (postura natural fundamental). Dicha posición se denominará en adelante como la posición inicial (de enlace) a partir de la cual Uke comenzará la mayoría de sus ataques.
5. Tori, utilizando pasos normales *ayumi ashi*, y Uke, utilizando pasos pequeños ayumi ashi, caminan en dirección al otro. Se detienen a un brazo de distancia.





Nota: Todas las técnicas se explican solamente en la primera parte (Ataque de mano derecha de Uke). Invierta la descripción de la técnica hacia el otro lado.

I. TEWAZA (UKI OTOSHI, SEOI NAGE, KATA GURUMA)

1. UKI OTOSHI

Tori y Uke caminan en dirección al otro hasta llegar a una distancia de 0,6 metros (cerca de 2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia adelante mientras intenta agarrar la solapa izquierda de Tori y su manga derecha en una posición *migi shizentai*. Tori tira a Uke hacia adelante tratando de desequilibrar a Uke hacia su frente. Uke trata de mantener su equilibrio y al responder al movimiento de Tori, avanza con paso *tsugi ashi* con el pie derecho.

Segundo movimiento: Tori nuevamente realiza nuevamente un paso *tsugi ashi* con el pie izquierdo y tira a Uke intentando que Uke se desequilibre hacia delante. Uke, tratando de mantener equilibrio y respondiendo al movimiento de Tori, avanza un paso con un *tsugi ashi* derecho.

Tercer movimiento: Tori una vez mas tira a Uke hacia delante. Mientras Uke avanza con su pie derecho para poder responder, Tori realiza un gran paso hacia atrás con su pie izquierdo y desequilibra a Uke hacia delante. Tori realiza el *Uki Otoshi* al tirar su mano izquierda a un costado cerca del cinto, al mismo tiempo que empuja la mano derecha de su contrincante hacia su frente izquierdo abdominal a la altura del cinto, hasta que cae en su rodilla izquierda. La pierna izquierda de Tori, desde la rodilla hasta los pies, forman un ángulo de 30 a 45 grados

hacia la línea original del movimiento y deben tener "los dedos libres". Tori no vuelve su cabeza hacia Uke para seguirlo durante la caída.

Uke realiza un rol hacia la derecha para adelante, quedándose abajo y aterrizando en un ángulo sutil a la línea de movimiento. Su cabeza debe terminar cerca de la pierna izquierda de Tori.

Tori se pone de pie y gira hacia la izquierda con el Shomen a su derecha. Uke se levanta enfrentado a Tori. Ejecutan un *Uki Otoshi* izquierdo.

2. SEOI NAGE

Tori se pone de pie y enfrenta a Uke, mientras que Uke esta de pie enfrentando a Tori y ajusta la distancia entre ellos a aproximadamente 1,8 metros (6 pies) en el centro del dojo.

Primer movimiento: Uke coloca su pie izquierdo hacia delante mientras que levanta su puño derecho sobre su propia cabeza. Uke luego coloca su pie derecho hacia delante y lentamente después coloca el izquierdo, para mantener el equilibrio, mientras que intenta golpear la parte superior de la cabeza de Tori, utilizando su puño derecho como un martillo.

Segundo movimiento: En este momento, Tori mueve su pie derecho diagonalmente enfrente del pie derecho de Uke y rechaza el golpe de Uke al utilizar el lado externo de la muñeca izquierda en contra del antebrazo derecho de Uke. Este movimiento de detención se combina con el golpe hacia abajo del brazo derecho de Uke. Tori agarra la parte interior y superior del brazo de Uke con la mano con la que impide el golpe y trae a Uke ... en su frente. (Uke debería tener los pies paralelos y ubicar su mano izquierda en la cadera de Tori mientras que éste último gira).

Tori gira en sentido contrario a las agujas del reloj sobre su pie derecho y coloca su pie izquierdo hacia atrás, paralelamente a su pie derecho. Mientras tanto, Tori pasa su brazo derecho debajo de la axila y sujeta la parte superior del brazo derecho inclinado de Uke y toma con la mano derecha y con fuerza el *gi* de Uke, cerca del hombro derecho. Las rodillas de Tori deben estar apenas inclinadas, pero su tronco debe permanecer derecho. Tori establece un contacto de cuerpo bien firme, tirando y acercando el cuerpo de Uke ambas manos.

Tercer movimiento: Tori rápidamente endereza sus piernas, mientras inclina su cuerpo hacia delante como si hiciera un profundo saludo y tira ambas manos hacia abajo para poder derribar a Uke. Uke toma su *ukemi* luego de haber caído sobre el hombro derecho de Tori.

Tori hace un giro de 180° para ubicarse al *Shomen* a su derecha. Uke se levanta y enfrenta a Tori e su nueva posición a una distancia de 1,8 metros (aproximadamente 6 pies) y se prepara para ejecutar un *Seoi Nage* izquierdo.

3. KATA GURUMA

Tori y Uke caminan hacia el otro a una distancia aproximada de 0,6 metros (cerca de 2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza en su pie derecho, tratando de tomar fuertemente a Tori en un *migi shizentai*. Tori utiliza el movimiento de Uke retira un paso *tsugi ashi* con el pie izquierdo, toma a Uke en *migi shizentai*, y lo tira tratando de desequilibrar a Uke hacia delante. Uke intenta mantener su equilibrio y responde al empuje de Tori avanzando con un paso *tsugi ashi* hacia delante con el pie derecho.

Segundo movimiento: Tori nuevamente retira un paso *tsugi ashi* con el pie izquierdo. Al mismo tiempo, Tori lleva su mano izquierda a la parte medio-interior de la manga derecha de Uke manejado por el meñique. Tori luego tira tratando de desequilibrar a Uke hacia delante. Uke intenta mantener su equilibrio y responde al empuje de Tori avanzando con un paso *tsugi ashi* hacia delante con el pie derecho.

Tercer movimiento: Tori retira su pie izquierdo hacia atrás con un gran paso y simultáneamente tira a Uke hacia delante con la mano izquierda para poder hacer que Uke haga con la derecha un paso hacia delante y así el cuerpo de Uke pierde el equilibrio hacia delante. Luego, Tori gira hacia la izquierda 90°, bajando su cadera hasta llegar a una postura *jigotai*, mientras continúa tirando a Uke con la mano derecha. Tori lleva su peso hacia Uke, coloca la parte derecha de su cuello en contra de la parte derecha de la cadera de Uke, y pasa su brazo derecho a través de las piernas de Uke, poniendo la palma abierta alrededor de la parte superior del muslo derecho de Uke. Tori, que tira el codo izquierdo hacia la cadera izquierda, trae el pie izquierdo hacia su derecha para establecer una posición *shizen hontai* mientras que levanta el cuerpo de Uke en sus hombros (utilizando la fuerza de la cadera). Tori tira a Uke de una sola vez por sobre su hombro, oblicuamente hacia la izquierda en la dirección aproximada al pie izquierdo de Tori.

Uke debe mantener su cuerpo derecho mientras que Tori ejecuta *Kata Guruma*. Mientras se levanta, Uke debería colocar su mano derecha en el codo izquierdo de Tori, y su mano izquierda en la parte media de la espalda de Tori dondequiera que el brazo se sienta cómodo, lo cuál depende de la longitud del brazo para hacer equilibrio.

Tori luego realiza un giro contrario a las agujas del reloj para ubicarse al *Shomen* a su derecha. Uke se levanta, enfrenta a Tori para realizar *Kata Guruma* por la izquierda.

Una vez que se ha completado éste último, Tori y Uke regresan a sus posiciones de inicio (Enlace). Mientras voltean la mirada hacia otro lado arreglan sus judoguis. Una vez que terminan, giran hacia el *Shomen* para enfrentarse y prepararse para la técnica de *Koshi Waza*.

II. KOSHIWAZA (UKI GOSHI, HARAI GOSHI, TSURIKOMI GOSHI)

1. UKI GOSHI

Nota: Con esta técnica, Tori solicita la realización de la misma por la izquierda primero, y por la derecha después, mientras que Uke siempre inicia la acción comenzando con su lado derecho propio.

Tori y Uke caminan hacia el otro a una distancia de 1,8 metros (6 pies) aproximadamente.

Primer movimiento: Uke avanza su pie izquierdo hacia delante mientras balancea su puño sobre su propia cabeza. Luego, Uke coloca su pie derecho adelante, y suavemente el izquierdo, para mantener su equilibrio, mientras que intenta golpear la parte superior de la cabeza de Tori utilizando su puño como un martillo.

Segundo movimiento: Tori, aprovecha el movimiento de ataque de Uke, se adelanta con su pie izquierdo y luego con el derecho, de forma oblicua por el frente de Uke, escapando del golpe de Uke. Simultáneamente, Tori baja su hombro derecho, apenas arqueando su cuerpo y pasa su brazo izquierdo por debajo de la axila de Uke. Tori coloca su antebrazo a lo largo de la línea del cinturón. En ese momento Tori tira con fuerza el cuerpo de Uke hacia el lado izquierdo de su cadera, mientras que desequilibra el cuerpo de Uke hacia delante.

Tercer movimiento: Con la mano derecha, Tori toma a Uke por la mitad de su manga izquierda.

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentando a Tori, y se prepara a golpear por la izquierda.

2. HARAI GOSHI

Tori y Uke se mantienen a una distancia aproximada de 0,6 metros entre sí. (Aprox. 2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia delante mientras que intenta tomar a Tori en *migi shizentai*. Tori, utilizando el movimiento de Uke retira paso *tsugi ashi* desde su pie izquierdo, sostiene a Uke en un *migi shizentai* y tira a Uke tratando de desequilibrar a Uke hacia delante. Uke intenta mantener el equilibrio y en respuesta al movimiento de Tori avanza un paso *tsugi ashi* con su pie derecho.

Segundo movimiento: Tori retira su paso *tsugi ashi* con su pie izquierdo una vez más, luego de traspasar su mano derecha por debajo de la axila de Uke hasta el omóplato. Tori trata de desequilibrar a Uke. Uke intenta mantener su equilibrio y responde al accionar de Tori, avanzando con un paso *tsugi ashi* con su pie derecho.

Tercer movimiento: Tori coloca el pie izquierdo alrededor en la parte trasera y derecha de su mismo pie derecho, tira a Uke hacia delante con ambas manos para realizar su paso derecho hacia delante y se desequilibra hacia la parte delantera y derecha de Uke.

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentando a Tori, y se prepara para realizar *Harai Goshi* por la izquierda.

3. TSURIKOMI GOSHI

Tori y Uke se mantienen a una distancia aproximada de 0,6 metros entre sí. (aprox. 2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia delante, mientras que intenta tomar a Tori en *migi shizentai*. Tori, responde al movimiento de Uke retirando un paso *tsugi ashi* con

su pie izquierdo, y estableciendo *kumikata*, con la mano derecha toma con fuerza la parte trasera del cuello de Uke. Uke intenta mantener el equilibrio y en respuesta al movimiento de Tori avanza un paso *tsugi ashi* con su pie derecho.

Segundo movimiento: Tori retira su paso *tsugi ashi* con su pie izquierdo una vez más, tirando a Uke y tratando de desequilibrar a Uke hacia delante. Uke intenta mantener su equilibrio y responde al accionar de Tori, avanzando con el paso *tsugi ashi* con su pie derecho.

Tercer movimiento: Tori retira un poco el pie izquierdo y tira a Uke hacia delante. Uke intenta mantener su equilibrio realizando un paso *tsugi ashi* con su pie derecho. Entonces, Tori mueve su pie derecho oblicuamente hasta llegar a una posición justo enfrente del pie derecho de Uke mientras trata de levantar con la mano derecha. Uke intenta mantener su equilibrio trayendo su pie izquierdo hacia delante. Uke termina en posición *shizen hontai* con su cuerpo apenas arqueado hacia atrás. En este preciso momento, Tori tira y levanta a Uke hacia delante y hacia arriba mientras se completa la posición de entrada. Para ello, Tori coloca su pie izquierdo alrededor en una posición dentro de la línea del pie izquierdo de Uke mientras gira hacia la izquierda sobre su pie derecho. Tori baja su cadera hasta que la parte trasera de la misma toca el muslo de Uke. Para completarlo, Tori endereza sus rodillas y sube su cadera mientras que tira sus brazos hacia abajo. Uke debería ser arrojado hacia delante directamente, cayendo sobre la parte derecha del lomo de Tori.

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentando a Tori, y se prepara para realizar *Tsurikomi Goshi* por la izquierda.

Una vez que se completa con la técnica por la izquierda, ambos Uke y Tori regresan a la posición inicial, se acomodan sus judoguis, y giran para enfrentarse. Luego se alistan para *Ashi Waza*.

III- ASHI WAZA (OKURI ASHI HARAI, SASAE TSURIKOMI ASHI, UCHI MATA)

1. OKURI ASHI HARAI

Tori y Uke caminan en cada uno en dirección al otro hacia el centro del dojo a una distancia aproximada de 0,3 metros (1 pie) en *shizen hontai*.

Primer movimiento: Tori intenta tomar fuertemente a Uke con un empuñe normal realizado por el costado derecho mientras aún permanecen en posición *shizen hontai*. Tori la acción de Uke y establece un empuñe normal por el costado derecho. Tori inmediatamente toma el control al mover un paso *tsugi ashi* hacia su derecha. Con sus pasos, la mano izquierda de Tori empuja el codo derecho de Uke hacia la derecha-arriba de Tori. Al mismo tiempo, la mano derecha de Tori alza y empuja el cuello de Uke hacia la izquierda de Tori. Uke responde a la acción de Tori al mover un paso *tsugi ashi* con Tori. Este paso se realiza hacia la izquierda de Uke y se inicia con el pie izquierdo.

Segundo movimiento: Tori intenta nuevamente mover a Uke hacia la derecha mediante un paso *tsugi ashi* apenas más rápido y mediante un *kuzushi* apenas más fuerte, siempre manteniendo a Uke un poco más hacia delante de su propio cuerpo.

Tercer movimiento: Tori realiza un paso mayor comparado con los anteriores y lanza a Uke en la misma dirección que antes, al empujar el codo derecho de Uke al otro lado, hacia el lado izquierdo-arriba de Uke, mientras que la mano derecha de Tori alza el cuello de Uke y lo empuja hacia la derecha de Uke. Al mismo tiempo, Tori gira el pie izquierdo y lo coloca de manera opuesta al tobillo derecho de Uke, Tori barre ambos pies de Uke, desde el pie derecho hacia el izquierdo, hacia la dirección en la que Uke se mueve. Tori concentra su fuerza en su meñique izquierdo del pie a medida que barre con los pies de Uke.

Tori se levanta con el jurado a su izquierda. Uke se pone de pie enfrentando a Tori. Ejecutan *Okuri Ashi Harai* por el lado izquierdo.

2. SASAE TSURIKOMI ASHI

Tori y Uke caminan en dirección al otro hasta llegar a una distancia de 0,6 metros (2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia delante, mientras que intenta tomar a Tori en posición *migi shizentai*. Tori, que responde al movimiento de Uke, retira con su pie izquierdo un paso *tsugi ashi*, y establece posesión en *migi shizentai*. Al intentar mantener el equilibrio, Uke completa un paso *tsugi ashi*.

Segundo movimiento: Tori retira nuevamente su paso *tsugi ashi* con su pie izquierdo, tira a Uke hacia delante tratando de desequilibrarlo - Uke intenta mantener su equilibrio, y avanza con un paso *tsugi ashi* utilizando su pie derecho. Esta vez, como el pie derecho de Tori está finalizando con su segundo paso *tsugi ashi*, Tori lo arrastra hacia su esquina trasera y derecha (manteniendo los dedos del pie derecho en la colchoneta), coloca su dedo del pie derecho hacia adentro y gira su cuerpo hacia la izquierda mientras continúa con *kuzushi* hacia delante.

Tercer movimiento: Uke en el intento de mantener su equilibrio, sigue el empuje de Tori y avanza con el pie derecho hacia delante; Tori bloquea la parte frontal del tobillo derecho de Uke justo por encima del empeine con la planta de su pie izquierdo, y tira con su mano izquierda en un movimiento circular hacia abajo, y ayudándose con su mano derecha, tira a Uke sobre pie bloqueado hacia la esquina trasera izquierda.

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentando a Tori, y se prepara para realizar *Sasae Tsurikomi Ashi* por la izquierda.

3. UCHI MATA

Tori y Uke caminan hacia el centro del dojo a una distancia aproximada de 0,6 metros (2 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia delante, mientras que intenta tomar a Tori en *migi shizentai*. Tori también avanza con su pie derecho, y toma a Uke en *migi shizentai*. Ambos realizan un empuñe estándar hacia el lado derecho. Tori se adelanta con su pie hacia la esquina frontal izquierda, arrastra su pie derecho hacia la esquina trasera izquierda tomando con su mano derecha en un gran movimiento circular y horizontal, y tirando a Uke hacia la esquina trasera derecha de Tori. Uke sigue a Tori en la misma forma circular apenas ampliando su postura y retrasando un poco su paso *tsugi ashi* con el pie izquierdo y con el derecho también.

Tori avanza en sentido de las agujas del reloj con un *tsugi ashi* circular, tirando con su mano derecha de manera horizontal y circular hasta llegar al punto justo enfrente de su hombro derecho.

Segundo movimiento: Tori realiza el mismo movimiento que antes. Uke también sigue a Tori, igual que en el movimiento anterior.

Tercer movimiento: Tori hace medio paso hacia la derecha adelante con su pie izquierdo, tirando a Uke hacia la esquina derecha trasera con su mano derecha. Mientras Uke cambia de lugar su peso hacia su pie izquierdo, Tori desequilibra a uke hacia delante con ambas manos y a la vez, hunde su cuerpo hacia abajo e inserta la pierna derecha entre las piernas de uke y luego barre la parte izquierda de y medio del muslo de Uke hacia arriba con su con su muslo derecho para poder derribar a uke. ¿?

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentando a Tori, y se preparan para realizar *Uchi Mata* por la izquierda.

Una vez que se completa con la técnica por la izquierda, ambos Uke y Tori regresan a la posición inicial, se acomodan sus judoguis, y giran para enfrentarse. Luego se alistan para realizar *Mae sutemi Waza*.

IV MAE SUTEMI WAZA (TOMOE NAGE, URA NAGE, SUMI GAESHI)

1. TOMOE NAGE

Tori y Uke caminan hacia el centro del dojo a una distancia aproximada de 0,6 metros (2 pies).
Nota: ésta técnica debería realizarse con un poco más de rapidez que las anteriores.

Primer movimiento: Uke avanza su pie derecho hacia delante, mientras que intenta tomar a Tori con un *migi shizentai*. Tori, que continúa con la acción de Uke, también adelanta su pie derecho y sostiene a Uke en *migi shizentai*. Aprovechando esta oportunidad, Tori realiza tres pasos tsumi ashi rápidamente hacia delante, comenzando con el pie derecho mientras que intenta desequilibrar a Uke directo hacia atrás. Uke, en su intento por mantener su equilibrio, sigue el empuje de Tori y retira tres pasos tsumi ashi, comenzando con el pie izquierdo. Uke se resiste al empuje de tori e intenta empujar a Tori hacia atrás.

Segundo movimiento: Mientras que Uke empuja a Tori hacia atrás, Tori trae su pie izquierdo hacia adentro del pie derecho de Uke y simultáneamente, lleva su mano izquierda que se agarra de la manga hacia la solapa derecha de Uke pasando por debajo del brazo izquierdo de Uke. Tori utiliza ambos brazos para intentar desequilibrar a Uke directo hacia delante. Esta acción hace que Uke traiga su pie izquierdo aún con su derecho.

Tercer movimiento: Mientras que Uke trae su pie izquierdo aún con su derecho, Tori levanta su rodilla derecha (mientras flexiona la rodilla izquierda) y flexiona el pie derecho, con los dedos hacia arriba, coloca la parte superior de la planta de su pie derecho contra la parte inferior del estómago de Uke. A su vez, Tori comienza a tirar sus nalgas hacia abajo en la colchoneta, cerca de su talón izquierdo, aún con su derecho. Tori continúa tirando a Uke hacia delante en forma circular (Tori no empuja su pierna hacia arriba, ya que cortaría el movimiento circular y lo cuál provoca la fuerte caída de Uke.)

Mientras que Tori tira, Uke debe realizar el paso más largo posible con su pie derecho, a lo largo del costado izquierdo del cuerpo de Tori (apuntando hacia la axila de Tori para facilitar

que Uke realice un excelente *migi zenpokaiten*). Mientras que Tori libera a Uke, el brazo de Tori se extiende hacia arriba y atrás en un movimiento detrás de su propia cabeza liberando a Uke y luego trayendo sus manos hacia atrás hasta alcanzar una posición natural. Uke cae directamente en alineación por detrás de la cabeza de Tori y luego se pone de pie.

Tori se para con Shomen a su derecha. Uke gira para enfrentar a Tori, y se preparan para realizar *Tomoe Nage* por la izquierda, manteniendo el tiempo rápido.

2. URA NAGE

Tori y Uke caminan en dirección al otro hasta llegar a una distancia de 1,8 metros (6 pies).

Primer movimiento: Uke avanza su pie izquierdo hacia delante, mientras que alza su puño derecho por sobre su cabeza. Luego, Uke realiza un paso hacia delante con su pie derecho mientras que intenta golpear la parte superior de la cabeza de Tori, utilizando su puño derecho en forma de martillo.

Segundo movimiento: Tori, evitando el golpe por debajo del puño derecho de Uke, realiza con su pie derecho un paso profundo por detrás de Uke, y baja sus caderas. Esto ocasiona que el puño de Uke golpee más allá del costado izquierdo del cuerpo de Tori. Mientras se realiza este pasó, el brazo izquierdo de Tori envuelve a Uke por la línea de su cinturón, sosteniendo firmemente la cintura de Uke. Tori inmediatamente coloca su pie derecho entre los pies de Uke, y la palma de su mano derecha, con sus dedos hacia arriba contra la parte inferior del estómago de Uke. Tori levanta el cuerpo de Uke con ambas manos y con un movimiento de cadera arquea su cuerpo hacia atrás y cae directo hacia atrás en la colchoneta, mientras que balancea ambas manos hacia la esquina izquierda trasera. Tori debe mantener la postura de puente luego de haber arrojado a Uke por sobre su hombro izquierdo. Uke realiza un *migi zenpokaiken ukemi* pero no debe ponerse de pie mientras se realiza una ejecución adecuada de *Ura Nage* eso haría imposible el ponerse de pie.

Tori se levanta con Shomen a su derecha. Uke se levanta para enfrentar a Tori, y se aproxima a él inmediatamente. Realizan *Ura Nage* por la izquierda.

3. SUMI GAESHI

Tori y Uke caminan en dirección al otro hasta llegar a una distancia de 0,9 metros (3 pies).

Primer movimiento: Uke avanza el pie derecho e intenta tomar a Tori en una postura *migi jigotai*. Para este *kumikata*, la mano derecha se atraviesa por debajo de la axila izquierda del oponente entonces la palma derecha puede ubicarse en el omóplato del brazo izquierdo - La mano izquierda sostiene la parte exterior desde el área del codo del oponente hacia arriba. Ninguna mano se utiliza para agarrar el judogui. Las rodillas se flexionan profundamente hacia fuera sobre los dedos de los pies, apenas bajando el cuerpo e inclinando la parte superior del cuerpo un poco hacia delante. Tori, responde al movimiento de Uke, avanzando también con su pie derecho para establecer una posición *migi jigotai*. Las cabezas de ambos se encuentran hacia la derecha de cada uno, y no deberían hacer contacto con el hombro de la otra persona.

Tori realiza un paso amplio y circular hacia atrás con el pie derecho mientras el cuerpo de Uke se alza hacia arriba y apenas hacia delante con la mano derecha. Uke responde a la acción de Tori al avanza su pie izquierdo hacia delante. Uke también se resiste tratando de enderezarse hacia arriba y recobrar su equilibrio.

Segundo movimiento: Tori, utilizando el movimiento de recuperación de Uke, levanta a Uke hacia delante y arriba con ambas manos mientras trae su pie izquierdo hacia el derecho. Tori, debe mantener su cadera baja en este movimiento. Uke en su intento de mantener su equilibrio, avanza sutilmente su pie derecho hacia su pie izquierdo.

Tercer movimiento: En el momento en que ambos pies de Uke se encuentran paralelos, Tori trae su pie izquierdo cerca de la parte interna del pie derecho y desequilibra a Uke directamente hacia delante al tirar a Uke hacia su propia cabeza con ambas manos. Simultáneamente Tori engancha la parte superior de su pie derecho por detrás de la rodilla izquierda de Uke, encorvando (¿?) el cuerpo de Uke con su pierna derecha y tirando con ambas manos continuamente en un movimiento circular mientras que Tori cae en la colchoneta colocando sus nalgas lo más cerca posible de su pie izquierdo. Tori guía a Uke con su pie derecho directamente por detrás de él. Uke realiza *migi zempokaiten* cayendo directo en la alineación por detrás de la cabeza de Tori, primero realizando un paso largo con su pie derecho por el costado izquierdo de la cadera de Tori. Uke cae a sus pies en *shizen hontai*.

Tori se levanta con Shomen a su derecha. Uke gira para enfrentar a Tori. Realizan *Sumi Gaeshi* por la izquierda.

Una vez que terminan *Sumi Gaeshi* por la izquierda, ambos se ubican en la posición del comienzo, arreglando sus judoguis. Giran para enfrentarse y comienzan con el quinto set, *Yoko Sumeti Waza*.

V. YOKO SUMETI WAZA (YOKO GAKE, YOKO GURUMA, UKI WAZA)

1. YOKO GAKE

Tori y Uke caminan hacia el otro a una distancia de 0,6 metros (2 pies) aproximadamente.

Primer movimiento: Uke avanza el pie derecho e intenta tomar a Tori con *migi shizentai*. Tori utiliza el movimiento de Uke, retrocede un paso *tsugi ashi* con el pie izquierdo mientras establece *migi shizentai*, mientras que intenta desequilibrar a Uke hacia delante. Esto provoca que Uke complete su paso *tsugi ashi*.

Segundo movimiento: Tori retira nuevamente su paso *tsugi ashi* con su pie izquierdo. Uke avanza con un paso *tsugi ashi* utilizando su pie derecho. Esta vez, Tori intenta desequilibrar a Uke en una posición *Hanmi* (al girar el cuerpo de Uke apenas hacia el costado derecho de Uke). Tori realiza este movimiento al empujar el codo de Uke hacia adentro por la derecha y al empujar la solapa de Uke de manera cruzada hacia la izquierda.

Tercer movimiento: Tori retrocede su pie izquierdo (un paso *tsugi ashi*) mientras que Uke avanza su pie derecho hacia delante, y manteniéndose en posición *Hanmi*. Tori trae su pie derecho más cerca de su mismo pie izquierdo, y utilizando ambas manos para poder desequilibrar completamente a Uke por sobre su dedo pequeño del pie derecho. Tori empuja y barre la parte de afuera del tobillo derecho de Uke solamente con su pie derecho, mientras simultáneamente dibuja un círculo con sus manos / la mano derecha por encima), la mano izquierda tira y los brazos derechos empujan formando un arco y sacrifica su cuerpo hacia la colchoneta, cayendo por el costado enfrentado a Uke. Tori y Uke yacen ahora en la colchoneta, uno al lado del otro, con la pierna izquierda de Tori por debajo del tobillo derecho de Uke.

Cuando Uke cae, debe tratar de no levantar sus pies. Uke debe tomarse la caída como si fuera un árbol que se está cortando por la base

Tori se levanta con el Shomen a su derecha. Uke se levanta enfrentando a Tori. Realizan Yoko Gake por la izquierda.

2. YOKO GURUMA

Tori y Uke caminan hacia el otro a una distancia aproximada de 1,8 metros (6 pies).

Primer movimiento: Uke avanza en su pie izquierdo, mientras que levanta su puño derecho sobre su cabeza. Uke luego coloca su pie derecho hacia delante mientras que intenta golpear la cabeza de Tori, utilizando su puño derecho como un martillo.

Segundo movimiento: Tori, utiliza este ataque, intenta arrojar a Uke con *Ura Nage* por la derecha.

Tercer movimiento: Esta vez, Uke de repente se inclina hacia delante a la altura de la cintura e intenta encerrar en un círculo el cuello de Tori con su brazo para defenderse del *Ura Nage* de Tori. Tori utiliza el movimiento defensivo de Uke y coloca su pie izquierdo al costado del pie derecho de Uke y simultáneamente desliza el pie derecho profundamente entre los pies de Uke al formar con él un arco. Tori empuja el abdomen de Uke hacia arriba con su mano derecha y balancea su brazo izquierdo para poder derribar a Uke sobre su hombro izquierdo. Uke ejecuta *migi zempokaiten*, alcanzando a una posición final de *shizen hontai*.

Tori se levanta con Shomen a su derecha. Uke se pone de pie enfrentado al Tori y establece un *maai* adecuado con los golpes. Ejecutan *Yoko Guruma* por la izquierda.

3. UKI WAZA

Tori y Uke caminan hacia el otro a una distancia aproximada de 1,09 metros (3 pies).

Primer movimiento: Uke avanza con su pie derecho mientras que intenta tomar fuertemente a Tori en *migi jigotai*. Tori, en respuesta a esto, avanza su pie derecho y toma a Uke en *migi jigotai*. Tori alza el cuerpo de Uke con su mano derecha mientras que retrocede con su pie derecho formando un arco largo. Tori intenta romper el equilibrio de Uke por la esquina frontal izquierda de Uke. Uke responde avanzando su pie izquierdo en un arco hacia delante, pero se resiste al intentar reforzar y recobrar su equilibrio por su costado derecho.

Segundo movimiento: Tori, utiliza el movimiento de recuperación de Uke, y levanta el cuerpo de este último con ambas manos. Uke intenta mantener su equilibrio al avanzar su pie derecho hacia su esquina frontal derecha.

Tercer movimiento: Tori desequilibra a Uke por la esquina frontal derecha del mismo, luego desliza su pie izquierdo directamente por el costado izquierdo a lo largo de la colchoneta mientras que establece derribar a Uke por la esquina frontal derecha del mismo. Los brazos de Tori forman un arco largo y arrebata hacia la esquina trasera izquierda y termina con su codo en el costado izquierdo para derribar a Uke por sobre su hombro izquierdo. El cuerpo de Tori debe estar formando un ángulo de 30-45 grados hacia la izquierda de la línea central en el momento de la caída. El cuerpo de Tori debe puentear por sobre su hombro izquierdo en la dirección del movimiento de Uke. Uke realiza un *zempokaiten* por la derecha cerca de 45 grados a partir de la línea de movimiento, alcanzando una posición de *shizen hontai*.

Tori se levanta con shomen en su derecha. Uke gira y enfrenta a Tori. Ejecutan Uki Waza por la izquierda.

Una vez finalizado, ambos regresan a sus posiciones iniciales y arreglan sus judoguis. Giran y se enfrentan en *shizen hontai*.

Movimientos de Cierre

Tori y Uke retroceden con el pie derecho, seguido por el pie izquierdo en una posición cerrada, a una distancia entre ellos de 5,5 metros (18 pies). Al mismo tiempo, Tori y Uke caen primero en su rodilla izquierda y luego en la derecha. Bajan sus nalgas hasta llegar a sus pies, asumiendo una posición *Seiza*. Realizan un *zareai*.

Tori y Uke se levantan primero con el pie derecho y luego con el izquierdo. Giran para enfrentar al Shomen y realizan un *ritsurei*.

Tori y Uke luego caminan hacia atrás utilizando *ayumi ashi* hacia fuera de la zona y realizan un *ritsurei* hacia el centro del *dojo*.

SUBCOMITÉ DE CERTIFICACIÓN NACIONAL DE JUECES KATA ("USJI")

NAGE NO KATA

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

10 Ejecución perfecta de la técnica, con Tori y Uke realizando una demostración de habilidad, regulación de tiempo, igualdad, espíritu y control, así también como de movimientos progresivos de kuzushi, tsukuri y kake - PERFECTO

9 Desarrolla y muestra una ejecución casi perfecta (con algunas faltas de igualdad o espíritu) – CASI PERFECTO

8 Desarrolla un grado mayor de habilidad y espíritu, demuestra igualdad en la ejecución con armonía y una regulación correcta del tiempo – MUY BUENO

7 Desarrolla más la habilidad, comienza a tener armonía, y demuestra igualdad y una regulación correcta del tiempo. - BUENO

6 Técnica básicamente correcta sin mayores o menores errores. – NIVEL PROMEDIO

- 5 Uno o dos errores menores, pero en general una técnica correcta – NIVEL PROMEDIO BAJO
- 4 Numerosos errores menores. – REGULAR
- 3 Numerosos errores, ejecución de poco mérito.
- 2 Movimientos completamente equivocados dentro de la técnica – INSUFICIENTE
- 1 Numerosos errores mayores y menores, movimientos y técnicas no reconocidas, gran falta de habilidad
- 0 Omisión de técnica, técnica hacia el lado equivocado (por ejemplo, Técnica hacia la derecha vs. Técnica hacia la izquierda) o técnica totalmente sin relación.

Comenzar una técnica, luego corregirla

En caso de corregir un error antes de la ejecución de una técnica, la más alta calificación posible es de **6 puntos**.

En caso de realizar una técnica ya ejecutada – **0 puntos**.

10/5/99 por N. Saito y Dr. K. Takeuchi – Claves para la puntuación en Nage no Kata
rev. 18/5/99

Propósito de Nage no Kata.

Randori no Kata – Cómo deben realizarse las técnicas de lanzamiento.

Aprenda cómo trabaja cada técnica – teoría de técnicas

Kumikata, trabajo de pie, taisabaki, kuzushi, dirección de kuzushi (cada técnica es diferente), tsukuri (acción y reacción) y kake (tenga un buen control y equilibrio).

Definición de kata.

El movimiento que exhibe la entrada y ejecución de cada técnica selecta por Tori y Uke.- El Judo Kodokan

Partes importantes en la calificación y puntuación.

1. Tiempo/ proyección de movimientos
2. Conexión de los pasos
3. Salida – quién comienza el movimiento
4. Se debe ver la teoría existente de la técnica

I. General

Ejemplos de Errores Menores:

- Falta de regulación en el tiempo, en igualdad, y en armonía; falta de velocidad en el momento del lanzamiento.
- Distancia incorrecta entre Uke y Tori en el momento de tomarse el uno con el otro.

- Tsugi Ashi – Pies ubicados más cerca que la posición natural fundamental, pero que no es correcta.
- Paso Equivocado – por ejemplo, paso hacia atrás en vez de paso hacia delante – Uchimata, Tomoe Nage.
- Uke realiza un mal Ukemi.

Ejemplos de Errores Mayores:

- Tori toma con fuerza el judogui de Uke antes que Uke pueda comenzar a Tomar a Tori.
- Tsugi Ashi – pie que pasa. ¿?
- Falta total de regulación del tiempo, de igualdad y de armonía.
- Distancia incorrecta entre Uke y Tori mientras Uke golpea a Tori.
- Uke no golpea la parte superior de la cabeza de Tori.
- Uke – golpe no continuo.
- Falta de demostración progresiva de kuzushi, tsukuri, kake.
- Falta de demostración de una transición decisiva a cerca de quién comienza y cuándo Tori toma posesión del movimiento.
- Dirección incorrecta del lanzamiento.
- Pérdida de equilibrio o falta de control de Tori mientras se realiza el lanzamiento.
- Uke tirándose por Tori, en vez de Tori lanzando.
- Cambio incorrecto de mano – por ejemplo, Kataguruma, Harai Goshi, Tomoe Nage.
- Realización del lado incorrecto de Zempokaiten Ukemi por parte de Uke – por ejemplo, Sutemi Waza como en Tomoe Nage, Sumigaeshi.
- Tomar la manga de su compañero una vez enganchados a Tori y / o Uke en Jigotai.

II. Errores Específicos de Cada Técnica.

Te waza

1. Ukiotoshi

Errores Mayores:

- El pie izquierdo de Tori... ¿? (por el lado derecho)

Errores Menores:

- La pierna izquierda de Tori, desde la rodilla hasta el pie, tiene un ángulo aproximado de 90 grados con respecto a la línea original del movimiento.
- Tori gira su cabeza para seguir a Uke en el momento del lanzamiento.

2. Ippon Seoi Nage

Errores Mayores:

- La espalda de Tori no hace un contacto firme con el cuerpo de Uke, como para no controlar el brazo golpeador de Uke y no mirar hacia la misma dirección que Uke.
- El pie derecho de Uke ubicado demasiado cerca del pie derecho de Uke.- en el caso de realización por el costado derecho.
- Uke no golpea la parte superior de la cabeza de Uke y/o golpe no continuo.

Errores Menores:

- Caderas de Tori un poco más levantadas y falta de velocidad en el lanzamiento.
- Tori no se aparta del golpe de Uke.

3. Kata Guruma
Errores Mayores:
- Tori no cambia el empuñe de su mano izquierda hacia la sección medio interna de la manga derecha de Uke.
 - Demasiada inclinación hacia delante en el cuerpo de Tori.
 - Tori coloca la parte posterior de su cuello por encima del cinturón de Uke.
 - Tori trae hacia dentro...
 - Tori tira a Uke hacia atrás.
- Errores Menores:
- Tori se toma de los pantalones de Uke mientras lo levanta.
 - Uke no mantiene su cuerpo derecho durante la realización del lanzamiento.
 - Uke no coloca su mano derecha en el codo izquierdo de Tori, y su mano izquierda en el medio de la espalda de Tori.

Koshi waza

1. Ukigoshi
Errores Mayores:
- Lanzar a uke con Ogoshi en vez de utilizar Ukigoshi – Qué calificación debería dársele? – 2 puntos.
 -
- Errores Menores:
¿?
2. Haraigoshi
Errores Mayores:
- Cambio de mano incorrecto – 2º paso
 - Ubicación del pie izquierdo de Tori, demasiado cerca al de Uke.
 - La pierna que arrastra está flexionada y los dedos de la misma no apuntan hacia abajo.
- Errores Menores:
- El cuerpo de Tori se inclina cuando se lanza a Uke.
3. Tsurikomigoshi
Errores Mayores:
- Tori no se toma de la parte posterior del cuello de Uke.
 - Uke no coloca el pie izquierdo hacia delante para defenderse de la pérdida del equilibrio de Tori – 3º paso.
 - Tori no realiza los pasos de forma adecuada en la ejecución de Tsurikomigoshi.
- Errores Menores:
- Si el cuerpo de Uke no se encuentra apenas arqueado hacia atrás.

Ashi waza

1. Okuri ashi harai
Errores Mayores:
- Si Tori no arrastra los pies de Uke – De ashi harai – ¿Qué calificación debería dársele? - 2 puntos

Errores Menores:

- Si la pierna de Tori que realiza el arrastre está flexionada.
- Si Tori realiza el arrastre muy alto.
- Si el talón que sostiene a Tori se levanta mientras Tori realiza el arrastre.

2. Sasae tsurikomi ashi

Errores Mayores:

- Si la pierna trasera de Tori no se mueve lo suficientemente hacia atrás, y no gira casi 90 grados.
- Uke no realiza un tercer paso.

Errores Menores:

- Tori bloquea la pierna de Uke demasiado alto.

3. Uchimata

Errores Mayores:

- Tori realiza un paso extra hacia Uke antes de arrojarlo.
- Tori realiza el arrastre de la pierna de Uke hacia el lado contrario – en Uchimata hacia la derecha – contacto con la parte interna del muslo izquierdo.
- Tori se toma con fuerza de la parte posterior del cuello de Uke.
- Tori inclina su cabeza demasiado hacia abajo.

Errores Menores:

- Tori inclina su cabeza hacia abajo.
- Vacilación – Cuando Tori lanza a Uke.

Masutemi waza

1. Tomoe - nage

Errores Mayores:

- Arrojar a Uke antes de que Uke empuje a Tori hacia atrás.
- La pierna izquierda de Tori no se adelanta un paso en el momento del lanzamiento. (Por el lado derecho).
- Tori no alza el cuerpo de Uke. – El cinturón de Tori (cuerpo) se encuentra a una altura mayor que el de Uke.
- Tori no coloca su pie en la parte baja del estómago de Uke.
- Tori coloca su cadera demasiado lejos de su pierna soporte.
- Uke realiza Zempokaiten por el costado equivocado.

Errores Menores:

- Movimiento del cuerpo innecesario cuando Tori y Uke se toman entre sí.

2. Ura nage

Errores Mayores:

- Uke realiza Zempokaiten Ukemi – Uke se levanta.
- Tori avanza hacia Uke con el pie equivocado.
- Tori no lleva a cabo el lanzamiento actual.

Errores Menores:

¿?

3. Sumi gaeshi

Errores mayores:

- Tori y /o Uke se toma con fuerza de la manga de su compañero cuando se enganchan en Jigotai.
- La cabeza de tori y /o Uke se dejan caer mientras se enlazan en Jigotai.
- Uke no intenta enderezarse y recobrar su propio equilibrio.
- Tori no alza el cuerpo de Uke – El cinturón de Uke (cuerpo) se encuentra a una altura mayor que el de Uke.
- Tori no coloca su pie en la parte posterior de la rodilla de Uke.
- Tori ubica su cadera demasiado lejos de su pierna soporte.
- Uke realiza Zempokaiten por el lado contrario.

Errores Menores:

¿?

Yoko sutemi waza

1. Yoko gake

Errores mayores:

- La falta de demostración progresiva de kuzushi, tsukuri, kake
- Tori barre el pie de uke como De ashi-harai.
- Tori no cae en su costado y no controla el cuerpo de uke con hikita.
- Uke no cae lado a lado con Tori.
- Tori no coloca su cadera lejos de su pierna soporte.

Errores menores:

¿?

2. **Yoko guruma**

Errores mayores:

- Tori derriba a uke con Yoko guruma antes del bloqueo de Uke.
- El único pie que se desliza de Tori no se mantiene firme en la colchoneta.
- Dirección de Yoko guruma.

Errores menores:

¿?

3. Uki waza

Errores mayores:

- Tori no realiza su último paso lo suficientemente lejos para bloquear el pie de Uke.
- Tori no arquea su cuerpo mientras se lanza a Uke.
- Dirección del lanzamiento.
- Tori y/o Uke toman con fuerza la manga de su compañero mientras se enlazan en jigotai.

Errores menores:

¿?