

# KATAME-NO-KATA

(FORMAS DE CONTROL)

## HISTORIA DE LA KATAME-NO-KATA.

Esta Kata está compuesta por las cinco técnicas más importantes elegidas de cada una de las técnicas de inmovilización, estrangulación y luxación, con el fin de aprender a utilizar cada una de ellas.

Se creó en el mismo año que la Nage-no-Kata y después de ésta, es decir, en los años 17 y 18 de la era Meiji (1.884-1.885).

Denominada como "Formas de control en suelo", recibe, junto con la Nage-no-Kata, el nombre de Randori-no-Kata.

Nos orienta hacia un método básico para el dominio de la lucha en el suelo. Con la práctica de esta Kata podemos conocer las formas básicas de Katame-waza: Desplazamiento de rodillas (Shikko-suru), Tai-sabaki, entrada y defensa de Tori, reacción de Uke, conocimiento de la existencia del Kuzushi, Tsukuri y Kake en Katame-waza etc.

## COMPOSICIÓN DE LA KATAME-NO-KATA.

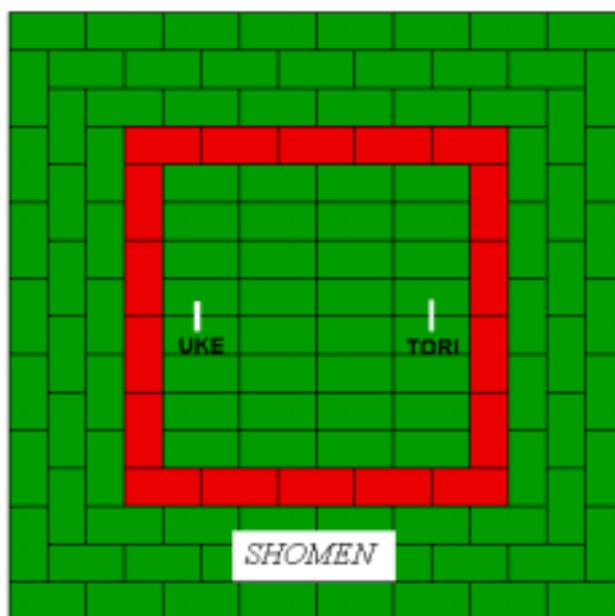


Fig.1 Situación inicial de Tori y Uke

La Katame-no-kata está compuesta por 15 técnicas de control en suelo separadas en tres grupos que son:

#### OSAE-KOMI-WAZA

- 1.- Kesa-gatame.
- 2.- Kata-gatame.
- 3.- Kami-shiho-gatame.
- 4.- Yoko-shiho-gatame.
- 5.- Kuzure-kami-shiho-gatame.

#### SHIME-WAZA

- 1.- Kata-juji-jime.
- 2.- Hadaka-jime.
- 3.- Okuri-eri-jime.
- 4.- Kata-ha-jime.
- 5.- Gyaku-juji-jime.

#### KANSETSU-WAZA

- 1.- Ude-garami.
- 2.- Ude-hishigi-Juji-gatame.
- 3.- Ude-hishigi-Ude-gatame.
- 4.- Ude-hishigi-Hiza-gatame.
- 5.- Ashi-garami.

## APERTURA DE LA KATAME-NO-KATA

Tori y Uke (situados a cinco metros y medio el uno del otro) saludan al shomen en pie y, a continuación, adoptan la posición de Seiza para saludarse entre sí. Seguidamente, en la posición de chokuritsu, avanzan izquierdo-derecho para abrir la kata. Una vez así, ambos adoptan la posición de Kioshi y Tori espera a que Uke avance con un paso largo (en shikko suru) y posteriormente tome la postura de Gyoga.

## OSAE-KOMI-WAZA

Tori desde la posición de kioshi se pone en pie y girando 45° hacia su derecha avanza en Tsuru-ashi comenzando con el pie izquierdo hasta situarse en el costado derecho de Uke a la distancia larga: To-ma (1,20 m), adoptando de nuevo la posición kioshi. A continuación, Tori se aproximará (en shikko suru) con dos pasos a Uke hasta la distancia de Chika-ma (0.3 m), donde adoptará la posición de Kioshi antes de dar un último paso de avance con el fin de ajustarse a Uke y así poder realizar las técnicas de inmovilización.

## KESA-GATAME

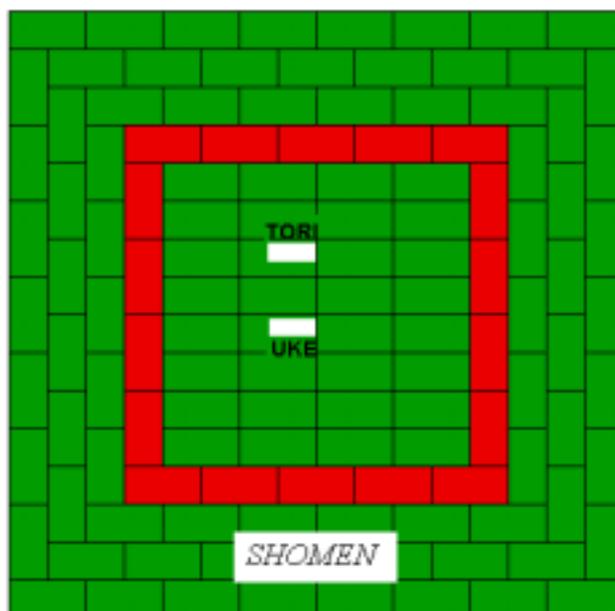


Fig. 2: Situación de Tori y Uke al comienzo de Kesa-gatame. En la distancia de To-ma.

Tori pone su mano izquierda con la palma mirando hacia arriba bajo el brazo derecho de Uke a la altura del húmero y su mano derecha agarra por el antebrazo con el fin de levantar así el brazo de Uke. Luego, Tori enrolla el brazo de Uke con su brazo izquierdo atrapándolo con la axila mientras, una vez apoyada la rodilla que tenía aún levantada, se sienta, al tiempo que pasa su mano derecha por debajo de la axila de Uke hasta ponerla en su hombro izquierdo. Al mismo tiempo, coloca sus piernas en posición kesa, ejerciendo así el control.

Uke intentará salirse del control de Tori por medio de tres salidas como en el resto de las inmovilizaciones. Para ello, primero colocará su mano derecha en el codo de Tori y la izquierda encima de ésta a la vez que intenta voltearlo por encima hacia la izquierda, con el fin de luxarlo en Ude-gatame o bien salirse simplemente de la inmovilización. Tori ante este intento, gira en redondo hacia la cabeza de Uke levantando la pierna izquierda posando la planta del pie en el tatami (como en Kata-gatame) y así evitar el propósito de Uke. Tras esto, Uke girará en "gamba" sobre su costado derecho con el fin de atrapar la pierna de Uke, ante lo cual Tori (que aún conserva la posición de las piernas en Kata-gatame), inca su rodilla derecha en el costado de Uke para cerrar el posible hueco que posibilitara a Uke conseguir tal propósito. Tras este intento, Uke intenta voltear a Tori por encima de él hacia la izquierda agarrándolo con ambas manos a la espalda, ante lo cual Tori reaccionará como lo hiciera en la primera acción para así encontrar un punto de apoyo que impida la intención de Uke.

Tras estas acciones, Uke abandonará golpeando dos o más veces sobre la espalda de Tori, tras lo cual, Tori colocará a Uke en el eje de la Kata si es que es necesario, para posteriormente volver a la posición de Kioshi tras haber colocado el brazo derecho de Uke donde estaba al principio.



## KATA-GATAME

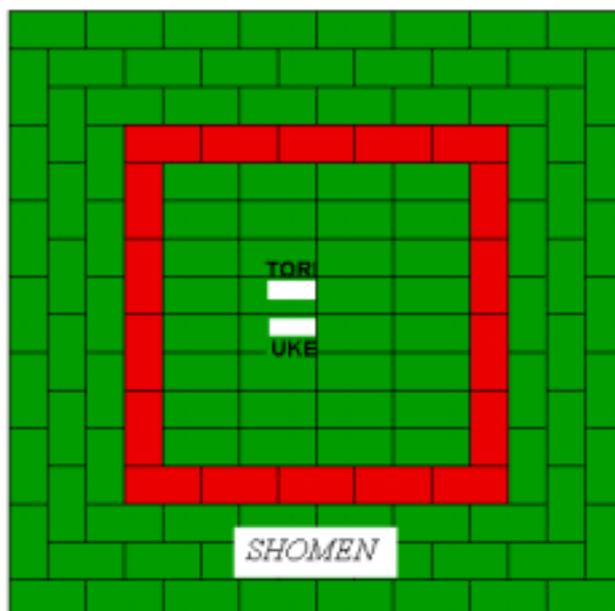


Fig. 3: Situación de Tori y Uke al comienzo de Kata-gatame (distancia de Chika-ma)

Tori avanza un paso desde la distancia de Chika-ma para ajustar la distancia con respecto a Uke y a continuación coge el brazo derecho de Uke pero esta vez a la inversa que antes, para poder posarlo en la cara de Uke. Mientras sujeta con ambas manos el brazo contra la cara de Uke, apoya la rodilla derecha a la altura del cinto de Uke y al mismo tiempo pasa la mano derecha por debajo de su cabeza para a continuación, controlar el brazo que está sobre la cara de Uke con la parte derecha de su cara y juntar ambas manos para ejercer el control mientras su pierna izquierda se estira (apoyando la planta del pie) para quedar a la altura de los hombros de Uke.



En ese momento, Uke intenta salirse de dicho control intentando abrir un hueco entre su brazo atrapado y la cabeza de Tori con el fin de poder liberar dicho brazo y darse la vuelta, pero Tori, bajará la cabeza y apoyará la rodilla izquierda para que esto no ocurra. Tras esto, Uke intentará atrapar la pierna como hiciera en Kesa-gatame, ante lo cual, Tori se defenderá cruzando las piernas en posición Kesa. Por último, Uke intentará quitarse de encima a Tori rodando hacia

atrás para quedar boca abajo, pero Tori lo impedirá posando su pierna izquierda por encima de la cabeza de Uke.

Tras esto, Uke abandona, y Tori vuelve a la posición de Kioshi en Chika-ma, para a continuación retrasar su posición con dos pasos a la distancia de To-ma.

## KAMI-SHIHO-GATAME

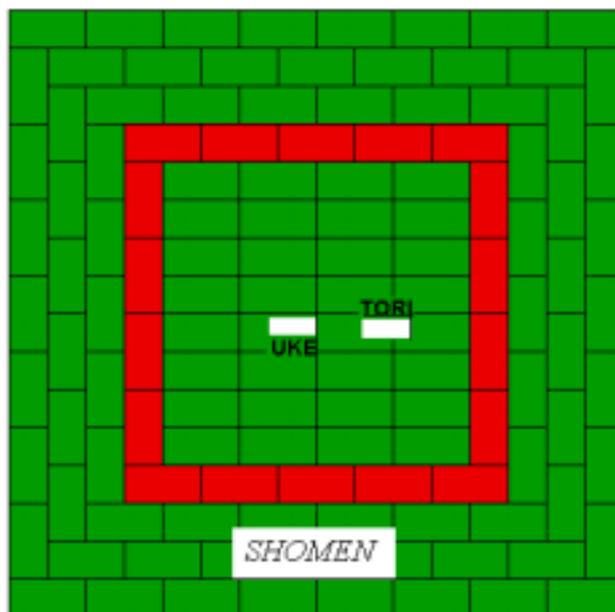


Fig. 4: Situación de Tori y Uke al comienzo de Kami-shiho-gatame  
En la distancia de To-ma

Tori se pone en pie y vuelve a la posición de Kioshi que tenía tras haber abierto la Kata. A continuación, se aproxima hasta Chika-ma y avanza para posteriormente posar ambas rodillas sobre el tatami y pasar las manos con las palmas tocando el tatami por debajo de los hombros de Tori hasta agarrar el cinto de Uke. Después, apoyará la parte derecha de su cara en el plexo de Uke (mirando al Shomen), y, finalmente, bajará su cuerpo estirando los dedos de los pies para ejercer el control.

Uke intentará salirse empujando primero con su brazo izquierda el cuello de Tori y después con el derecho agarrando la mano izquierda en forma de acción-reacción izquierda-derecha, con el fin de intentar darle la vuelta. Pero Tori, aguantará el amago inicial para posteriormente sacar su pierna izquierda y así aumentar su apoyo cuando Uke gira hacia ese lado.

A continuación, Uke girará en "gamba" hacia su costado derecho mientras intenta pasar por debajo de la cara de Tori su brazo

izquierdo para darse la vuelta, pero Tori en ese momento, bajará la cabeza para atrapar ese brazo y sacará la pierna derecha para impedir que se dé la vuelta. Uke finalmente intentará, empujando los hombros de Tori separarlo de su cuerpo y a continuación meter las rodillas en el hueco abierto para darse la vuelta, pero Tori abrirá las piernas y apoyará las plantas de los pies echando la cabeza hacia delante y así contrarrestar la acción de Uke. Finalmente, Uke abandonará y Tori volverá a adoptar la postura de Kioshi en Chika-ma.



## YOKO-SHIHO-GATAME

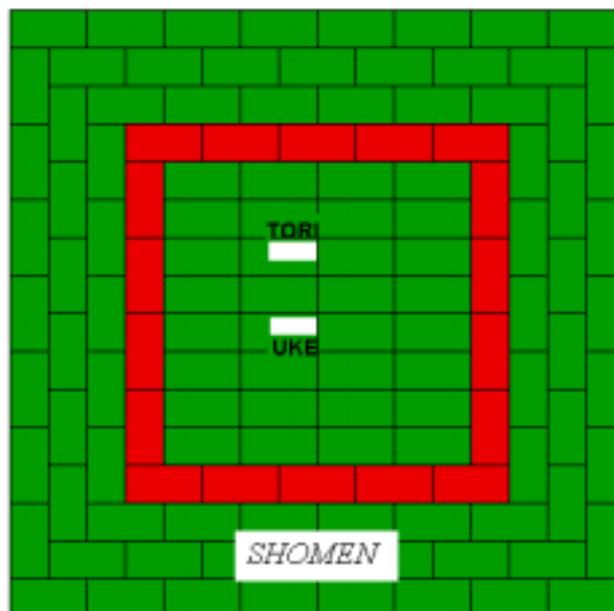


Fig. 5: Situación de Tori y Uke al comienzo de Yoko-shiho-gatame.  
En la distancia de To-ma

Tori se situará de nuevo en el costado de Uke a la distancia de To-ma. Tras avanzar dos pasos, toma la postura de Kioshi en Chika-ma y avanza para poder realizar esta técnica. Aparta el brazo derecho de Uke como en ocasiones anteriores y con el brazo derecho a la altura de la axila sujeta al tiempo que mete la rodilla izquierda para controlar el costado derecho de Uke. Después, con su mano

izquierda, procederá a meter el dedo pulgar por el cinto de Uke, para poder abrir un hueco y a continuación y al tiempo que apoya su rodilla derecha, mete su brazo derecho entre las piernas de Uke para agarrar el cinto por donde antes abriera el hueco y finalmente, pasa su brazo izquierdo por debajo de la cabeza de Uke para controlar la línea de los hombros y apoya la cara en el plexo de Uke mirando hacia él. Una vez que el control es efectivo, Tori bajará el cuerpo, al tiempo que estira los dedos de sus pies para bajar su centro de gravedad.

Ante esta situación, Uke intentará buscar la salida; primero, empujará con su mano izquierda el cuello de Tori y con la derecha por la axila para intentar salirse o atrapar la cabeza de Uke con las piernas (en sankaku), pero Tori se defenderá bajando más la cabeza con el fin de que no exista un posible hueco por donde meter las piernas. Después, intentará atrapar la pierna de Tori t éste cruzará las piernas en posición Kesa hacia la derecha para que esto no se produzca. Finalmente, Uke intentará voltear a Tori por encima de sus hombros agarrando la espalda de Tori, pero éste se defenderá abriendo las piernas y clavando la cabeza en el tatami y sacando la mano para así aumentar el apoyo.

Tras el abandono de Uke, Tori coloca el brazo de éste en su sitio y desde la posición de Chika-ma retrasará su posición hasta To-ma para posteriormente levantarse y dirigirse al eje de la kata y situarse de nuevo en la posición de Kioshi a la distancia de To-ma detrás de la cabeza de Uke para poder realizar la última técnica de este grupo.



## KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Tori avanza dos pasos para situarse a la distancia de Chika-ma, desde donde avanzará un paso para ajustarse a Uke y después dará otro pequeño paso para poder colocarse cerca del hombro derecho que es por el que va a controlar a Uke. Coge el brazo de Uke y se lo enrolla por debajo de la axila derecha para controlarlo agarrando la solapa de Uke (a la altura del cuello). Después posará la rodilla derecha al tiempo que mete la mano izquierda como lo hiciera para controlar en Kami-shiho-gatame y agarra el cinto, para finalmente,

bajar el cuerpo estirando los dedos de los pies. Para librarse, Uke con su mano izquierda empujará por el cuello a Tori para separarlo y poder darse la vuelta sacando el brazo derecho y poniéndose boca abajo, pero Tori bajará mas aún el cuerpo y estirará las piernas para impedir que se abra un hueco. Después, Uke girará en "gamba" hacia su derecha para meter su rodilla izquierda en la ingle de Uke y empujando, intentará separarlo y darse la vuelta, pero Tori para que no lo consiga, se desplazará hacia la izquierda sacando la pierna izquierda. Por último, Uke intentará agarrando la espalda de Uke voltearlo, pero Tori se desplazará aún más hacia la izquierda, impidiendo esta acción.

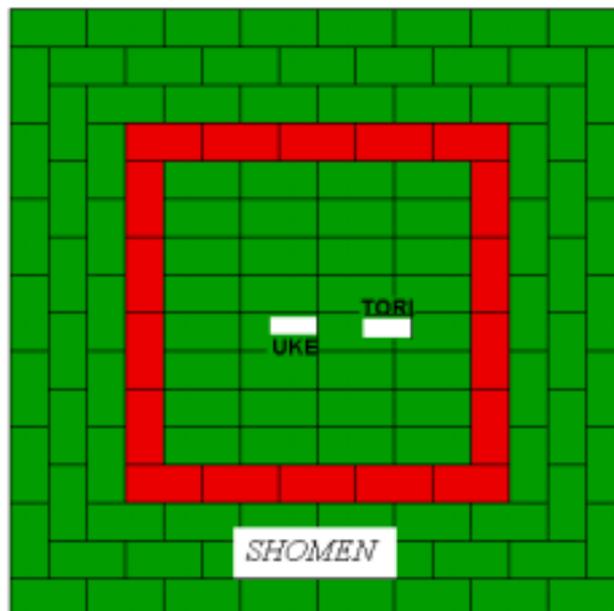


Fig. 6: Situación de Tori y Uke al comienzo de Kuzure-Kami-shiho-gatame En la distancia de To-ma.



Tras abandonar Uke, Tori deja el brazo de Uke y se coloca en Chikama para después atrasar su posición hasta la distancia To-ma. Uke al mismo tiempo, se incorpora, primero sentándose (anza) y a continuación en Kioshi para los dos juntos arreglarse el Judogi y prepararse para comenzar el segundo grupo.

## SHIME-WAZA

Tras arreglarse el judogi, Uke volverá a ponerse en Gyoga, y Tori se pondrá en pie para desplazarse como lo hiciera al principio del grupo anterior y colocarse en Kioshi frente al Shomen a la distancia de Toma.

## KATA-JUJI-JIME

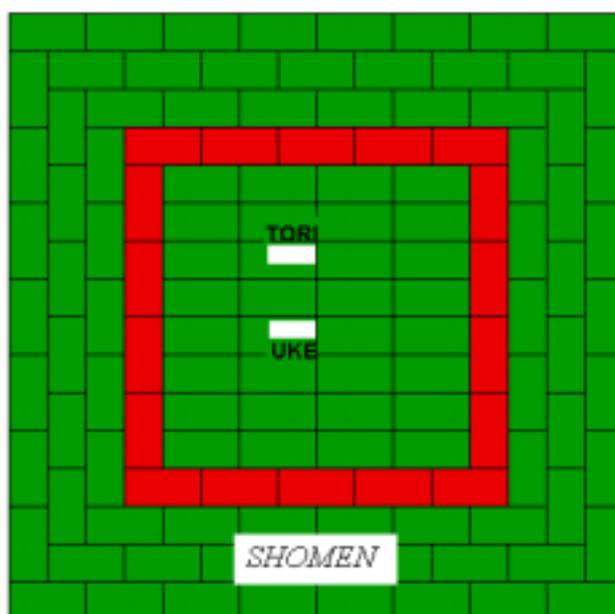


Fig. 6 Bis.: Situación de Tori y Uke al comienzo de Kata-juji-jime.

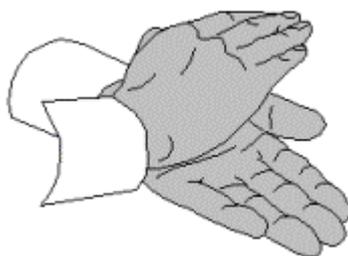
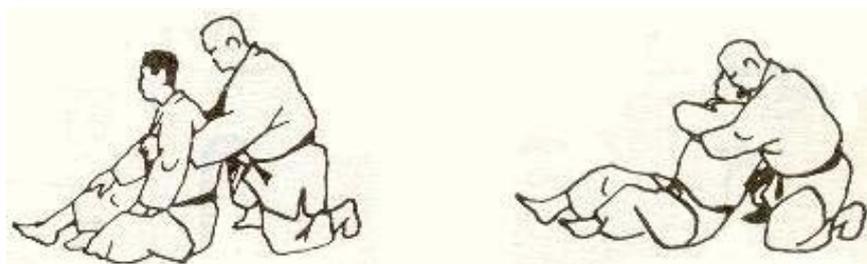


Fig 7 Forma de la manos en Kata-juji-jime

Tori avanza dos pasos hasta la distancia de Chika-ma, adoptando la posición de Kioshi para posteriormente avanzar un pequeño paso para ajustarse a Uke. A continuación, aparta el brazo derecho de Uke y de manera semejante a como lo hiciera en Yoko-shiho-gatame,

controla por la axila con el brazo derecho al tiempo que aproxima su rodilla izquierda. Sin soltar el control de la axila, mete su mano izquierda en la solapa izquierda de Uke y tras soltar el control de la axila, arrastra el brazo izquierdo de Uke con la mano derecha en forma de pala para poner ambos brazos de Uke en cruz al tiempo que se sitúa encima de Uke como en Tate-shiho-gatame, cerrando bien las piernas para ejercer presión en las caderas de Uke. Al mismo tiempo y justo a continuación de haber arrastrado el brazo izquierdo de Uke, continúa el movimiento de arrastre, esta vez sin brazo, rodeando la cabeza de Uke para posteriormente, meter el dedo pulgar por dentro de la solapa de Uke para poder estrangular. Para ello, Tori echará su cuerpo hacia delante para ejercer más presión y Uke se defenderá intentando echar a Tori por encima de él haciendo puente al tiempo que presiona los codos de Uke hacia dentro para impedir la estrangulación, pero Tori bajará entonces su cabeza para presionar más y conseguirá el control. Tras esto, Uke estrangulado abandonará en la espalda de Tori y éste dejará el control de forma inversa a como lo cogiera antes.

## HADAKA-JIME

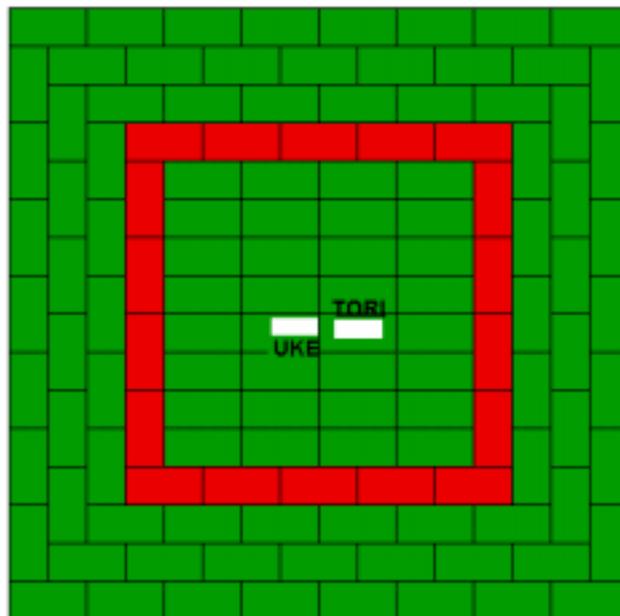
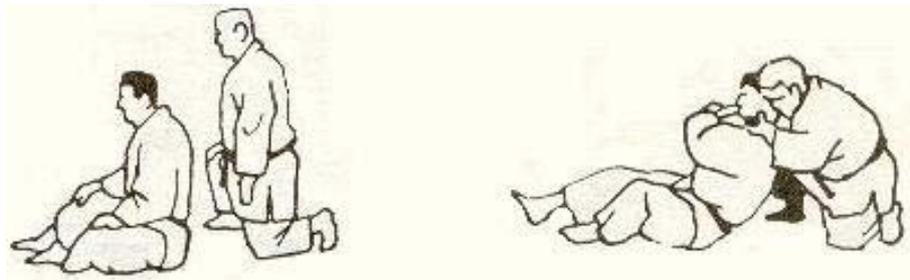


Fig. 8: Situación de Tori y Uke al comienzo de Hadaka-Jime.

Tori retrasa su posición hasta la posición de To-ma y se incorpora para posteriormente dirigirse a la parte posterior de Uke que al mismo tiempo pasa de la posición de Gyoga a la de Anza, para poder realizar las tres técnicas siguientes.

Una vez hecho esto, Tori avanza desde la posición de To-ma a Chika-ma con dos pasos y finalmente desde Kioishi, avanza con un paso

para ajustar la distancia con la espalda de Uke y poder realizar la técnica. Para ello, coloca su mano izquierda con la palma de la mano dirigida hacia arriba en el hombro izquierdo de Uke al lado del cuello y pasa la derecha por delante de la cara de Uke para abrazar la izquierda apoyando el antebrazo-muñeca en el cuello de Uke a la altura de la "nuez".



A continuación apoya la parte derecha de su cara en la mejilla izquierda de Uke para controlar mejor y finalmente ejerce presión en el cuello al tiempo que retrasa con un paso izquierdo-derecho su posición para desequilibrar a Uke y estrangular de forma más efectiva. Uke se defiende con sus manos intentando separar la mano derecha de Tori de su garganta para no ser estrangulado (intentando bajar la barbilla), pero la presión ejercida por Tori hacia atrás no lo hace posible, con lo que abandona dando dos o más golpes con su pie derecho en el tatami (también es posible abandonar dando dos o más golpes con la mano en el cuerpo de Uke). Tras abandonar Uke, Tori avanza los pasos retrasados anteriormente para equilibrar a Uke y después se coloca en Chika-ma haciendo pausa en Kioshi para posteriormente iniciar la siguiente técnica.

## OKURI-ERI-JIME

Tori vuelve a aproximarse a Uke. Pasa su mano izquierda por debajo de la axila izquierda de Uke para agarrar la solapa del mismo lado. Con la mano derecha, desliza por el cuello hasta agarrar la solapa izquierda hasta la altura de la clavícula y entonces suelta la mano izquierda que pasa a agarrar la solapa derecha para tirarla hacia abajo mientras que con la otra tira hacia sí para estrangular. Además, Tori retrasa su posición izquierda-derecha, pero la pierna derecha se atrasa abriéndose hacia la derecha para ejercer más presión. Uke intenta agarrar el brazo derecho de Uke para tirar de él hacia abajo y así impedir la estrangulación, pero el giro del cuerpo que realiza Tori no lo hace posible y se ve obligado a abandonar como lo hiciera en la técnica anterior.

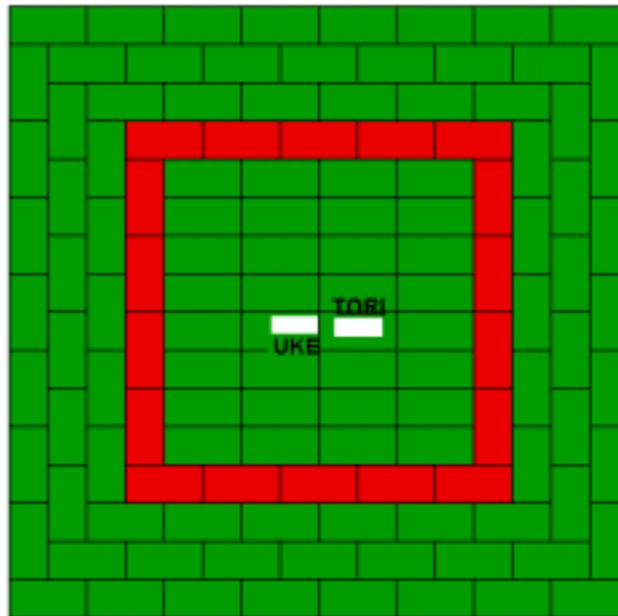
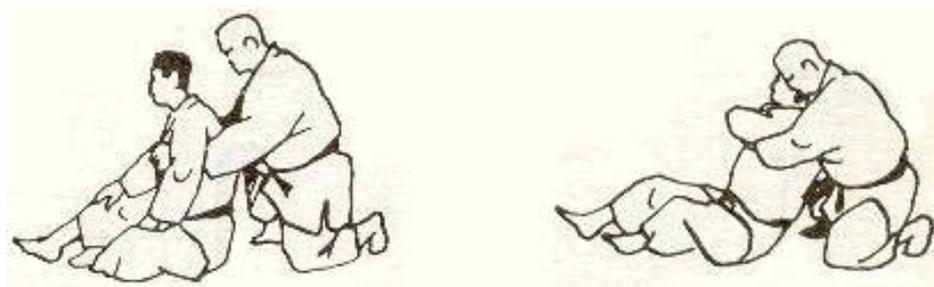


Fig. 10: Posición de Tori y Uke al comienzo de Okuri-eri-jime. (en Chika-ma).

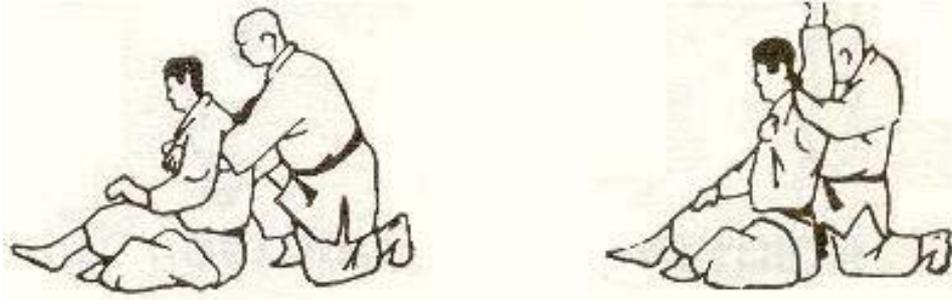
Después, Tori avanza para equilibrar a Uke de nuevo y se coloca en la posición de Chika-ma para realizar el siguiente control.



## KATA-HA-JIME

La situación en el tatami de Tori y Uke es semejante a la que tenían en la técnica anterior. Tori avanzará para ajustar la distancia y procederá de la misma manera para agarrar a Uke por la solapa izquierda. Tras pasar su mano derecha para agarrar la solapa izquierda de Uke, Tori suelta el agarre que tenía de la solapa izquierda y coloca el dorso de esta mano en el antebrazo de Uke para abrir el brazo de este en forma de ala y después bajarlo colocando Tori su mano en la espalda de Uke tirando hacia abajo a la vez que tira hacia sí de la mano derecha que agarra la solapa izquierda. Para asegurar el control, Tori esta vez no atrasa su posición, sino que simplemente abra su pierna derecha para facilitar poder bajar el

brazo por detrás de la espalda. Uke intentará defenderse agarrando con la mano derecha su mano izquierda y tirando hacia abajo con el fin de que Tori suelte el control de la espalda, pero al estar tan desequilibrado no es posible, con lo que se ve obligado a abandonar golpeando con el pie derecho en el tatami. Tras esto, Tori coloca a Uke y se coloca en Chika-ma para posteriormente retrasar su posición a To-ma con dos pasos.



## GYAKU-JUJI-JIME

Tori se pone en pie y se desplaza en tsugi-ashi para colocarse frente al Shomen. Después de ponerse en Kioshi, avanza en shikko dos veces para situarse en Chika-ma y así poder realizar la última técnica de este grupo. Tori procede de la misma manera que lo hiciera para realizar Kata-juji-jime pero cambia a la hora de colocar la mano derecha para realizar el control, ya que ahora la palma de la mano mira hacia arriba y para meterla en la solapa lo hacemos como si clavásemos un cuchillo en el cuello de Uke y no rodeando su cabeza de con nuestra mano. Esta vez para defenderse, Uke sabiendo que la vez anterior no funcionó su defensa, no intentará echar a Tori por encima, sino que intentará echarlo hacia su derecha, lo cual aprovechará Tori para girar con él y posarse sobre su costado izquierdo al tiempo que atrae a Uke hacia sí cerrando más aún las caderas y cruzando las piernas para ejercer más control. Uke estrangulado, abandonará golpeando en el costado de Tori y a continuación, ambos volverán a situarse en la posición de "Tate", para que posteriormente, Tori vuelva a Kioshi en Chika-ma.

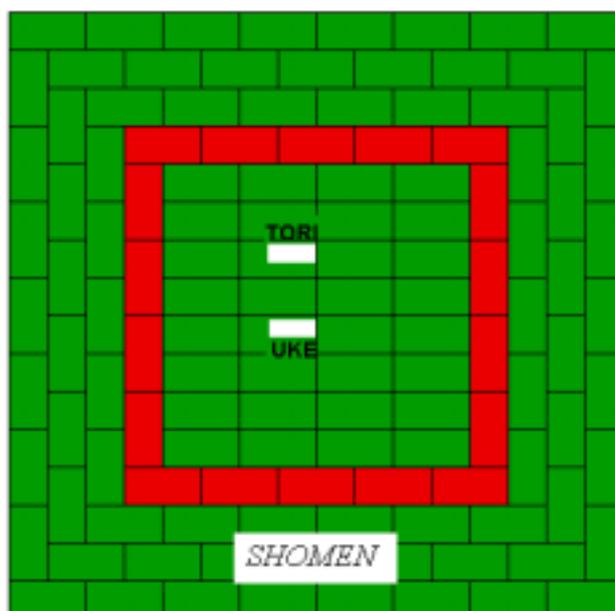
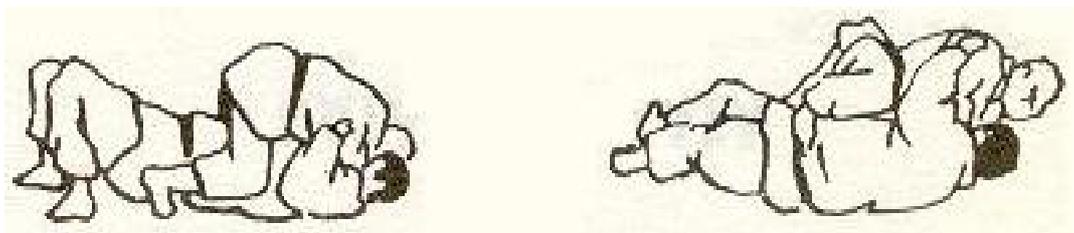


Fig. 11. : Situación de Tori y Uke para realizar Gyaku-juji-jime (To-ma)

Tori se pone en pie y se desplaza en tsugi-ashi para colocarse frente al Shomen. Después de ponerse en Kioshi, avanza en shikko dos veces para situarse en Chika-ma y así poder realizar la última técnica de este grupo. Tori procede de la misma manera que lo hiciera para realizar Kata-juji-jime pero cambia a la hora de colocar la mano derecha para realizar el control, ya que ahora la palma de la mano mira hacia arriba y para meterla en la solapa lo hacemos como si clavásemos un cuchillo en el cuello de Uke y no rodeando su cabeza de con nuestra mano. Esta vez para defenderse, Uke sabiendo que la vez anterior no funcionó su defensa, no intentará echar a Tori por encima, sino que intentará echarlo hacia su derecha, lo cual aprovechará Tori para girar con él y posarse sobre su costado izquierdo al tiempo que atrae a Uke hacia sí cerrando más aún las caderas y cruzando las piernas para ejercer más control. Uke estrangulado, abandonará golpeando en el costado de Tori y a continuación, ambos volverán a situarse en la posición de "Tate", para que posteriormente, Tori vuelva a Kioshi en Chika-ma.



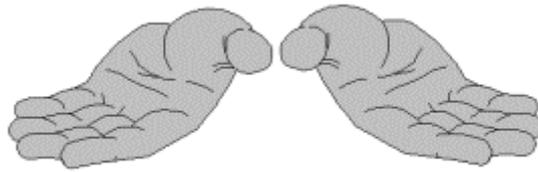


Fig. 12: Posición de las manos en Gyaku-juji-jime

Tori retrasa su posición dos pasos para situarse en To-ma y entonces se pone en pie para dirigirse al eje de la Kata, al tiempo que Uke se incorpora sentándose primero y poniéndose en Kioshi a continuación para que después los dos se arreglen el traje de judo y así continuar con el último grupo de la Kata.

## **KANSETSU-WAZA**

Tras arreglarse el traje de Judo, Tori se incorpora y se dirige de nuevo a la distancia de To-ma frente al Shomen para poder iniciar la primera de las luxaciones.

## **UDE-GARAMI**

Una vez en la distancia de Chika-ma, Tori avanza con un pequeño paso para aproximarse a Uke. Aparta el brazo derecho de éste y acerca su rodilla a la axila de éste. A continuación, Tori se agacha en un gesto de intención de atacar y Uke intenta empujar con su mano izquierda la solapa derecha de éste para quitárselo de encima. Tori parará este ataque con su mano izquierda, agarrando por la muñeca y al tiempo que apoya su rodilla derecha, enrolla el brazo de Uke con los suyos agarrando con la mano derecha su muñeca izquierda. Uke intentará defenderse girando y empujando a Uke a la derecha, pero Tori cierra sus brazos y levanta su antebrazo derecho para ejercer mas presión en el codo de Uke, lo que obliga a éste a abandonar golpeando con la mano una o más veces en la espalda de Uke. Tras esto. Tori deja el brazo luxado en su sitio y coloca también el derecho, colocándose en la distancia de Chika-ma para seguir con la siguiente técnica.

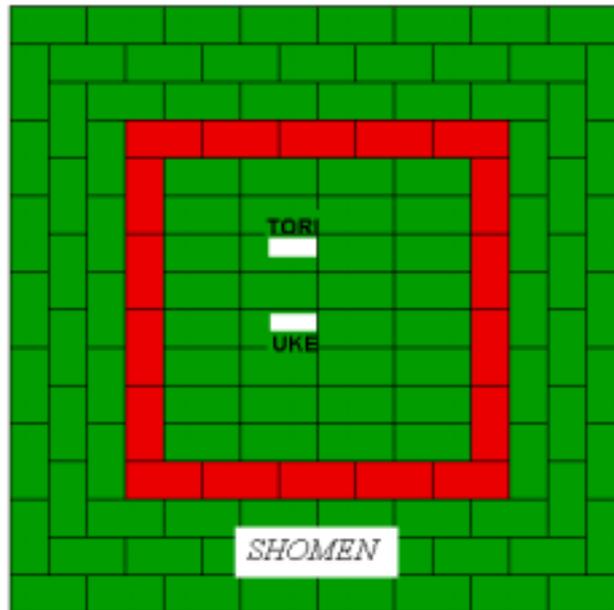


Fig. 13: posición de Tori y Uke al realizar ude-garami (To-ma)



## UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

Desde la distancia de Chika-ma, Tori se aproxima de nuevo a Uke y se agacha con intención de atacar. En ese momento, Uke intentará empujar el hombro izquierdo de Tori con su mano derecha, lo cual es aprovechado por éste para agarrar dicho brazo con su mano derecha por la muñeca y con la izquierda por debajo para tirar hacia arriba al tiempo que aprovecha el hueco creado entre la espalda de Uke y el tatami para meter el pie derecho bien pegado a la axila de Uke. A continuación Tori se sienta lo más cerca posible del costado de Uke y pasa la pierna izquierda por delante de la cara de Uke hasta posar la planta del pie. Uke intentará librarse del control de Tori girando hacia la izquierda con la intención de darse la vuelta hacia atrás, pero Tori cerrará las piernas más y levantará el abdomen para ejercer más control en la articulación del codo de Uke. Éste, abandona como lo hiciera en la ocasión anterior, y Tori dejará el brazo luxado de Uke en su sitio tras ponerse de pie en la posición de Kioshi (sin apoyar en ningún momento las manos en el tatami).

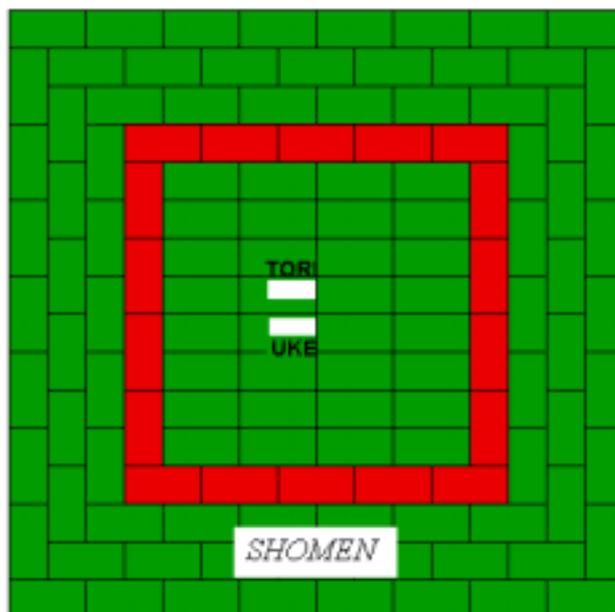


Fig. 14: Posición de Tori y Uke al realizar Juji-gatame



## UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

Tori que atrasó su posición hasta Chika-ma, avanza de nuevo para realizar Ude-gatame. Tras retirar el brazo derecho de Uke a un lado y avanzar con un pequeño paso para aproximarse a Uke, Tori se agacha con la intención de atacar, ante lo cual Uke se defiende empujando con su mano izquierda la solapa derecha de Uke con la intención de quitárselo de encima, ante lo cual Tori controla la mano de Uke con la cara, al tiempo que levanta más aún el brazo de Uke para estirarlo y coloca su mano derecha en el codo de Uke con el dedo pulgar mirando hacia arriba. Después, coloca su mano izquierda por encima de la derecha y entonces presiona hacia sí con sus manos al tiempo que gira el codo hacia la izquierda, posando la rodilla derecha en la cintura de Uke como punto de apoyo. Uke se aproxima a Tori para impedir tal control, pero el giro de la articulación hace inútil tal intento, con lo que debe abandonar.

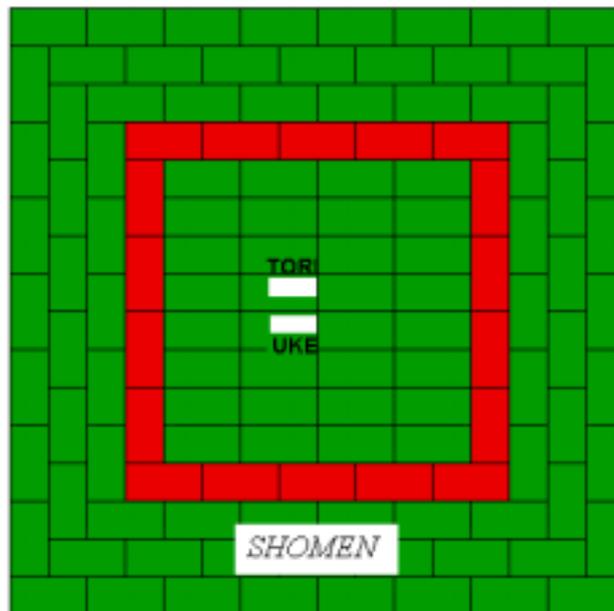


Fig. 15: Posición de Tori y Uke al comienzo de Ude-gatame



Tori deja el brazo luxado en su sitio y coloca el derecho antes de retrasarse a Chika-ma. Tras lo cual dará dos pasos hacia atrás hasta situarse en To-ma.

## UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

Tori se pone en pie y se coloca de nuevo en el eje de la kata, en posición de Kioshi. Al mismo tiempo Uke se incorpora y adopta la misma posición. En ese momento, Tori da dos pasos en shikko para aproximarse a Uke y de nuevo se pone en Kioshi. Ambos avanzan a la vez hasta poder coger el Kumi-kata de derecha y entonces Tori suelta el agarre de la manga para enrollar el brazo derecho de Uke y controlarlo con la axila y agarra con su mano el brazo por el tríceps. Entonces, coloca su pierna derecha en la ingle izquierda de Uke para desequilibrarlo, al tiempo que se apoya en su costado derecho y ejerce presión con la rodilla izquierda sobre el codo que tiene controlado. Uke se apoya con la mano izquierda, que tiene libre, en el

tatami para intentar ponerse en pie de nuevo pero la presión en el codo le obliga a abandonar.

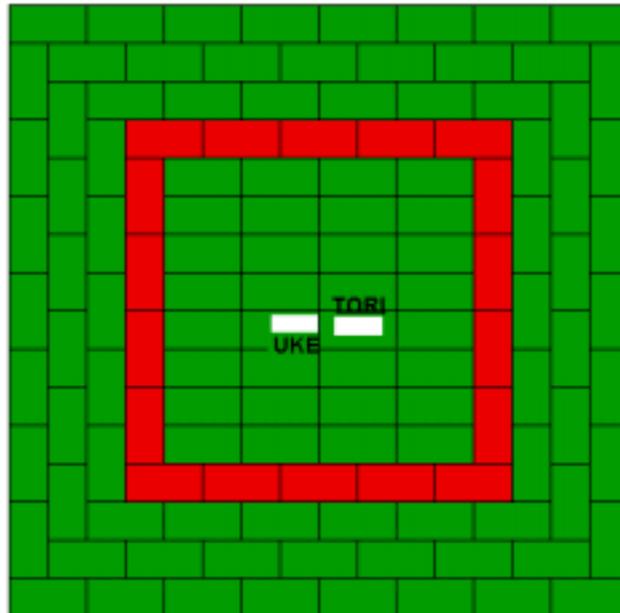


Fig. 16: posición de Tori y Uke al comienzo de hiza-gatame



Ambos se ponen en pie y adoptan la postura de Kioshi en Chika-ma para realizar la última técnica

## ASHI-GARAMI

Desde Kioshi, ambos se ponen en pie y cogen Kumi-kata de derecha. Entonces Tori intentará realizar Tomoe-nage a Uke avanzando izquierdo y posando en el vientre de Uke el pie derecho. Pero ante tal intento, Uke avanza el pie derecho ampliamente para buscar apoyo y tira hacia arriba con el fin de que Tori no tenga apoyo de la espalda y con ello el control sobre Uke. En ese momento en el que Uke tira hacia arriba de Tori, es aprovechado por éste para meterse adentro entre sus piernas y girar sobre el costado derecho, al tiempo que

cambia la posición de su pie derecho y lo coloca en la rodilla izquierda de Uke para abrirlo de piernas y que pierda su equilibrio, lo cual obliga a Uke a apoyarse en el tatami con su antebrazo izquierdo. Al mismo tiempo, Tori comienza a rodear la pierna derecha de Uke por fuera con su pierna izquierda hasta meterla entre sus dos piernas presionando con los abductores el ligamento interno de la rodilla de Uke, lo cual obliga a éste a abandonar.

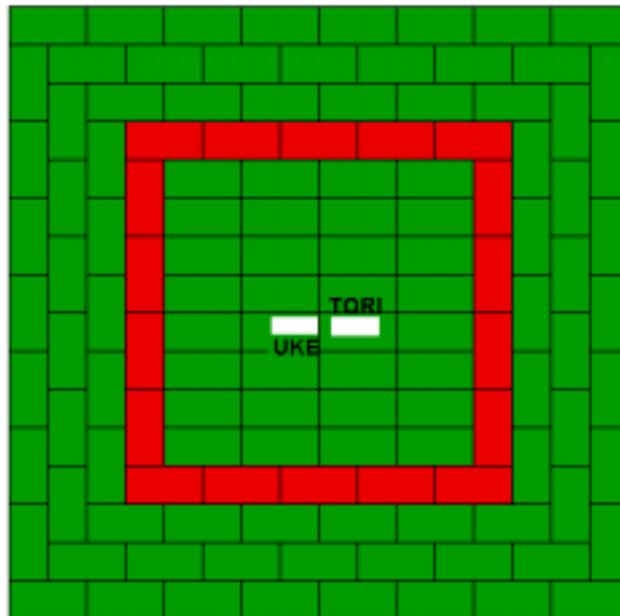


Fig. 17: posición de Tori y Uke al realizar Ashi-garami.

Una vez puestos en Kioshi, Tori atrasa los dos pasos que dio antes para ponerse en la distancia de To-ma y Uke, una vez que Tori acaba, atrasa el paso que dio al comenzar la kata, colocándose en Kioshi. Ambos se arreglan el judogi y una vez que acaban se ponen en pie para retrasar derecho-izquierdo uniendo los talones en chokuritsu para pasar después a Seiza y saludarse entre sí. Tras ponerse en pie giran hacia el Shomen y saludan, finalizando así la Kata.

José Luis Herguedas (Supervisado por Justo J. Herguedas).