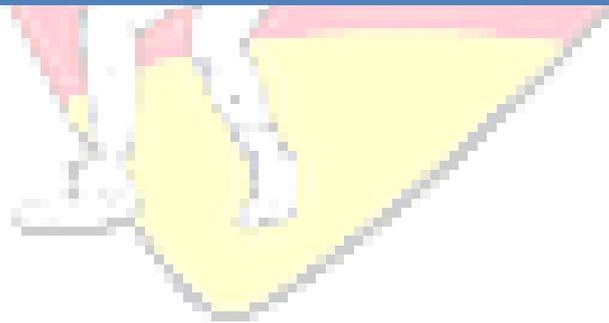


PRIMERA KATA
DEFENSA PERSONAL FEMENINA



INDUMENTARIA:

- ❑ Kurka roja.
- ❑ Pantalón blanco.
- ❑ Botas de lucha con calcetín blanco.
- ❑ Camiseta blanca (sólo para mujeres).

La **EVALUACION** de la Kata se efectuará en virtud de los siguientes parámetros:

- **KIME.**
- **CORRECCION DE MOVIMIENTOS.**
- **COORDINACION.**
- **VERACIDAD**
- **VELOCIDAD**

Para la realización de esta Kata NO se precisará UKE.

La entrada se efectuará por el centro del tatami y frente al tribunal. Tori Saluda al tribunal, y se aproxima hasta unos tres metros del centro, para proceder a abrir la Kata, dando un paso hacia a delante con el pie izquierdo, aproximándose posteriormente hasta el centro del Tatami.

Se emitirá un Kiai en el último movimiento de cada serie (siempre coincidirá con la izquierda).

1º GRUPO

GOLPEO EN TRES DIRECCIONES

SE parte de posición natural básica SHIZEN HON TAI (pies paralelos a la anchura de los hombros) y Tori frente al Tribunal. Desde esa posición, desplazamos el pie derecho HACIA EL EXTERIOR con el fin de adoptar la posición defensiva ZIGO HON TAI:

1. **Atemi puño al frente MAE NANAME ATE dirigido al TSIUO-OE.**

Punto situado sobre la extremidad inferior del Esternón y a 2 cm de su extremo. -Se golpea con la mano derecha y con la mano izquierda alternativamente, realizándose cinco repeticiones. El último golpe, que se realiza con la mano izquierda, Tori realizará un Kiai. Una vez terminado, Tori se girará a su izquierda (derecha del Tribunal) de forma que tenga su pie derecho retrasado (Hidari), y desde esa posición, realizará:

2. **Atemi TETSUI dirigido al KASUMI izquierdo y derecho (Sien) y al**

TENTO (Punto situado en la cúspide de la bóveda craneana, sobre la sutura Parietal). Son tres golpes a la cabeza de forma rápida, empezando a golpear con la mano derecha para posteriormente

realizar el ejercicio con la mano izquierda. Esto se realizará cinco veces con cada mano. Una vez terminado el ejercicio, Tori se girará 180 ° de forma que tenga su pié izquierdo atrasado para realizar:

3. Atemi SHUTO al lateral izquierdo y derecho del cuello empezando con la mano derecha para continuar con la izquierda. Esto se realizará cinco veces. - *Se hace una parada para separar los grupos.*

2º GRUPO

Partiendo de posición defensiva natural (paso normal con el pie izquierdo, quedando el pié derecho detrás), realizamos:

1. Atemi TEISHO al KACHIKAKE (mentón) empezando con la mano derecha para seguir con la izquierda de forma alternativa. Esto se realizará cinco veces y manteniendo la posición. Una vez terminado el ejercicio, y manteniendo esta posición, se realizará:

2. Atemi RYOGEN TSUKI a los ojos empezando con la mano derecha para seguir con la izquierda. Esto se realizará cinco veces. Una vez

terminado, adelantando el pie derecho, y en posición Zigo Hon Tai se realizará:

- 3. KAGAMI MIGAKI.** - Se realizará cinco veces por cada lado, y no de forma alternativa, siendo el ejercicio básico de canalización de movimientos. **Se empieza por canalizaciones descendentes**, para terminar con cinco canalizaciones ascendentes



3º GRUPO

Tori de frente al Tribunal realizara los movimientos del primer grupo, pero con desplazamiento:

- 1. Atemi puño al frente MAE NANAME ATE dirigido al TSIUO-OE.**
Punto situado sobre la extremidad inferior del Esternón y a 2 cm. de su extremo. -Se golpea con la mano derecha y con la mano izquierda alternativamente.
 - i. Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo correspondiente **avanzando** y realizando dos veces cada atemi (grito al finalizar el golpe con la izquierda).

ii. Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos antes el pie izquierdo hacia atrás. Lo realizaremos dos veces con cada mano, por lo que quedaremos en la posición inicial. (Grito al finalizar el golpe con la izquierda).

2. **Atemi TETSUI dirigido al KASUMI izquierdo y derecho (Sien) y al TENTO** (Punto situado en la cúspide de la bóveda craneana, sobre la sutura Parietal). Son tres golpes a la cabeza de forma rápida y seguida, empezando a golpear con la mano derecha para posteriormente realizar el ejercicio con la mano izquierda.

i. Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie.

ii. Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos dos pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial.

3. **Atemi TETSUI** a la parte derecha del cuello con golpeo de apoyo de la otra mano adelantando el pie derecho. Primero se ejecuta con la mano derecha para realizarlo a continuación con la izquierda. Este ejercicio se realizará dos veces.

i. Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie.

ii. Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos tres pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial.

4º GRUPO

1. **Atemi SHUTO** al lateral izquierdo y derecho del cuello empezando con la mano derecha para continuar con la izquierda:

i.- Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo

correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie.

ii.-Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos dos pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial.

2. Atemi TEISHO al KACHIKAKE (mentón) empezando con la mano derecha para seguir con la izquierda. Se realizará DOS veces.

i. Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie.

ii. Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos dos pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial.

3. Atemi RYOGEN TSUKI a los ojos empezando **con la mano derecha** para seguir con la izquierda. Esto se realizará dos veces.

i. Golpeo con la mano derecha para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con la mano izquierda realizaremos lo correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie

ii. Golpeo con la mano derecha para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con la mano izquierda desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos dos pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial

5º GRUPO

Se parte de posición natural básica, **colocando la mano opuesta en posición defensiva de cara**

1. Atemi con antebrazo UDE golpeo en el cuello. Se realizará dos veces. - Se avanzará golpeando alternativamente dos veces en cada lado

i. Con la derecha se golpea en la zona derecha el cuello adelantando el pie derecho, y con la izquierda se golpea

la zona derecha del cuello adelantando el pie izquierdo. Para regresar:

ii. Con la derecha se golpea en la zona derecha del cuello atrasando el pie derecho y con la izquierda la parte izquierda del cuello atrasando el pie izquierdo. - Una vez terminado el ejercicio se cambia la dirección de ataque para realizar.

2. Atemi con antebrazo UDE en el cuello (zona de la Nuez de Adán).

Se realizará dos veces. -

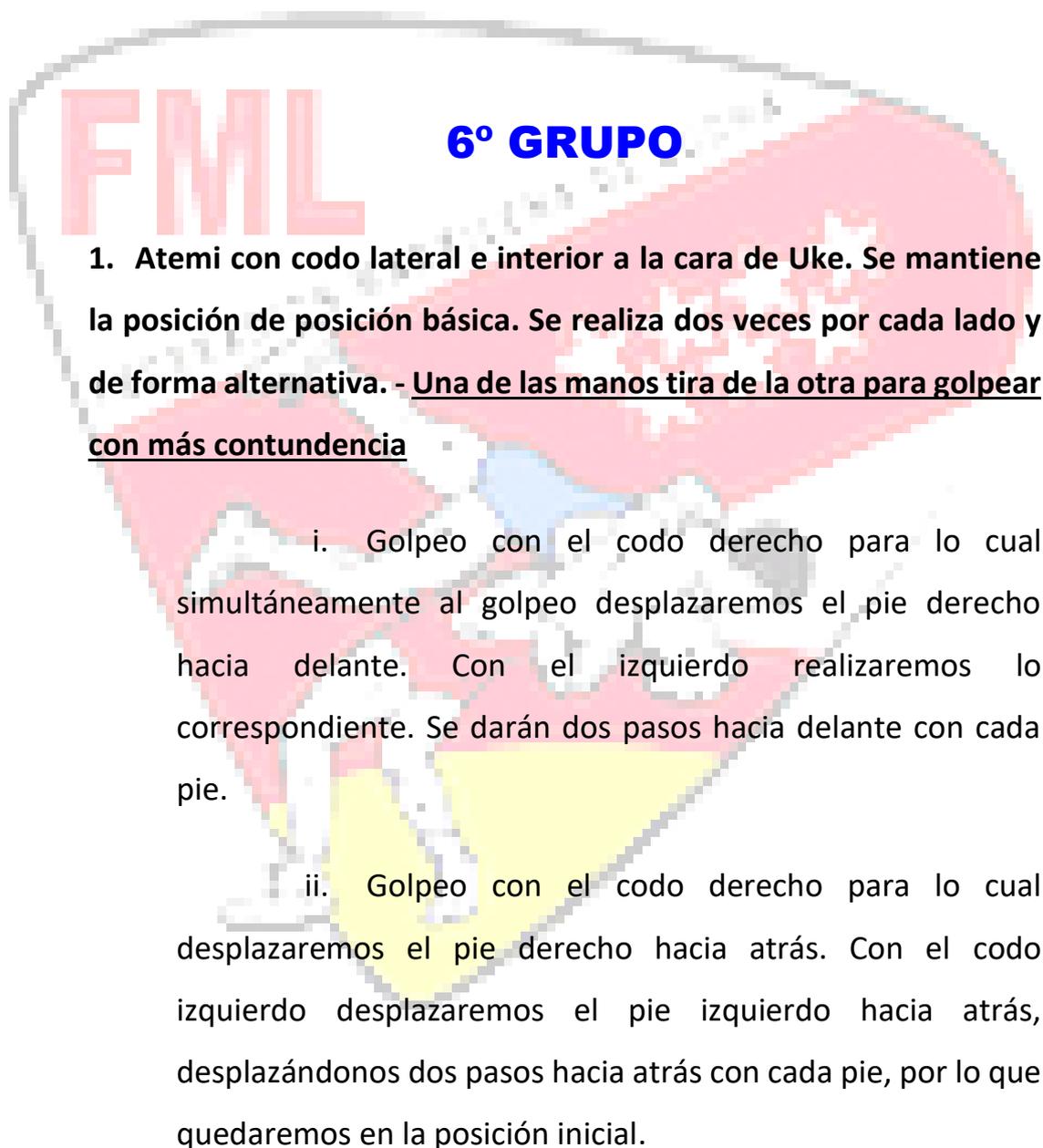
i. Con la derecha se golpea la zona centro-izquierda del cuello adelantando el pie **izquierdo** y Con la izquierda se golpea la zona derecha del cuello adelantando el pie **derecho**

ii. Para regresar al centro, se golpea con la derecha en la zona izquierda del cuello atrasando el pie **izquierdo** y viceversa.

3. Atemi con codo EMPI (Ascendente frontal al mentón). Se realiza dos veces con cada lado y de forma alternativa:

i. Derecho adelantando el pie derecho e Izquierdo con el pie izquierdo. Para retroceder.

- ii. Derecho atrasando el pie derecho e izquierdo atrasando el pie izquierdo.



2. Ateni con codo lateral exterior a la cara con el apoyo de la otra mano, adelantando el pie derecho cuando se golpea con la derecha y adelantando el pie izquierdo cuando se golpea con el codo izquierdo. Se realizará dos veces. -

i. Golpeo con el codo derecho para lo cual simultáneamente al golpeo desplazaremos el pie derecho hacia delante. Con el izquierdo realizaremos lo correspondiente. Se darán dos pasos hacia delante con cada pie.

ii. Golpeo con el codo derecho para lo cual desplazaremos el pie derecho hacia atrás. Con el codo izquierdo desplazaremos el pie izquierdo hacia atrás, desplazándonos dos pasos hacia atrás con cada pie, por lo que quedaremos en la posición inicial.

IMPORTANTE: Para empezar el siguiente grupo, daremos la espalda al Tribunal para posteriormente dar media vuelta y regresar a la posición de partida

3. Ateni con codo hacia atrás al Plexo Solar apoyando con la otra mano. Partiendo de la posición anterior cuando se golpea con la derecha se atrasa el pie derecho y cuando se golpea con el codo izquierdo se atrasa el pie izquierdo. Para regresar, damos media vuelta y realizamos el mismo ejercicio. Se realiza dos veces

por cada lado. Después de terminar el grupo Tori se prepara para golpear con los pies.

7º GRUPO

Se parte de la posición de inicio y puños en posición defensiva básica.

1. **Mae geri con puntera TSUMASAKI** golpeando a la zona testicular, y golpeando desde la posición de pie atrasado. Se golpean dos veces con el pie derecho (desde la posición del pie atrasado) y dos veces con el pie izquierdo, avanzando hacia el Tribunal y golpeando alternativamente con los pies. En el último golpe, una vez realizado con el pie izquierdo, este se deja a la altura del derecho, para realizar el siguiente con el pie derecho
2. **Ushiro geri a las rodillas.** Desde la posición anterior (próximo al Tribunal y con los pies paralelos), golpeo con el talón a las rodillas lanzando las piernas de forma alternativa derecha e izquierda repitiendo el ejercicio dos veces.
3. **Yoko Geri Golpeo con SOKUTO** posición de **pie derecho atrasado**, golpeo con el canto del pie dos veces con el derecho y dos con el izquierdo de forma alternativa.

8º GRUPO

1. **Atemi con la Rodilla (HIZA) frontal a los testículos para golpear posteriormente a la cara sujetando la cabeza de Uke con las manos, siempre con la pierna atrasada. **En las cuatro direcciones.- Se comienza con la rodilla derecha** y mirando al frente, para girarse hacia su izquierda tras apoyar el pie derecho y golpear nuevamente con la derecha. Posteriormente se gira 180ª para golpear con la rodilla izquierda y apoyando el pie izquierdo en el suelo terminamos girando a su derecha (dará la espalda al Tribunal) y terminando con Kiai.**
2. **Rodilla lateral cara interna del muslo desde posición de pie atrasado dos veces con cada pierna y manteniéndose en el sitio. Se empieza con la rodilla derecha**
3. **Rodilla circular al estómago adelantando el pie opuesto dos veces con cada rodilla y de forma alternativa. Se mantiene en el centro. Se empieza por la derecha ya que la pierna izquierda se encuentra adelantada. Se realiza con las manos el gesto de controlar el cuello para golpear el estómago**

Una vez terminado el último grupo, Tori cerrará la Kata y saludando al tribunal saldrá del tatami desplazándose hacia atrás.