

# KATAME NO KATA

## I) OSAE KOMI WAZA

Kesa Gatame  
Kata Gatame  
Kami Shiho Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
KuzureKami Shiho Gatame

## ii) SHIME WAZA

Kata JujiJime  
Hadaka Jime  
Okuri Eri Jime  
Kataha Jime  
Gyaku Juji Jime

## iii) KANSETSU WAZA

Ude Garame  
Ude Gatame  
Ude Hishigi Juji Gatame  
Ude Hishigi Hiza Gatame  
Ashi Garami

## **KATAME-NO-KATA (Formas de Controle no Solo)**

O Katame-no-kata foi desenvolvido no Kodokan entre 1884 e 1887 na seqüência do desenvolvimento da Nage-no-kata.

É o Kata das formas de controle. É composto por 15 técnicas de judô no solo (ne-waza), agrupadas em três séries de cinco movimentos. O ponto comum nas técnicas é que se constituem de controle do Uke no solo, seja por imobilização (ossae-waza), estrangulamento (shime-waza) ou chave em articulações (kansetsu-waza). Nos três casos, a realidade do controle de Uke deve fazer com que este reconheça a vitória do Tori, fazendo o tradicional sinal de desistência.

O Uke tentará escapar das técnicas que lhe serão aplicadas. Cada técnica é demonstrada seguidamente em três fases: movimento preparatório, que é feito lentamente e em que Tori se coloca sobre Uke que está imóvel; a execução da técnica, que deve ser forte e intensa, ocasião em que a dupla atua com pleno vigor, principalmente nas tentativas de escape das imobilizações, bem como dos estrangulamentos e chaves. Finalmente, há o retorno à calma e às posições originais, depois que Uke fez, como foi dito, o sinal característico de desistência.

Este Kata é solicitado no exame para 2º Dan em diante até o 5º Dan.

### **Início Movimentos**

Tori e Uke posicionam-se frente ao Joseki (lugar de honra), com Tori do lado direito e Uke do lado esquerdo para o início simultâneo, executam Ritsurei (saudação em pé) para adentrar a área do tatâmi. Começando com o pé esquerdo, após o direito, ambos os pés, andando um passo em Ayumi-Ashi (deslocamento normal), na direção do centro da área.

Tori e Uke executam Ritsurei ao Joseki, voltam-se um para o outro e dobrando primeiro o joelho esquerdo, e depois o direito, sentam sob suas nádegas seus pés na posição de Sei-za, eles executam Za-rei (saudação de joelhos).

Levantando primeiro para o pé direito e, depois, o pé esquerdo, Tori e Uke em pé com uma postura fechada deslocam-se um passo em frente, assumem um Shizen-Hontai (Postura Natural).

Após dobram o joelho esquerdo, tanto Uke e Tori assumem uma posição de Kyoshi (Postura com o quadril aberto onde a perna direita fica com um ângulo de 45 graus).

Tori não se move espera em Kyoshi, enquanto Uke se move fechando Kyoshi (quadril direita frente, joelho esquerdo no tatâmi) e executa Tsugi-ashi um passo em frente e novamente abre Kyoshi.

Uke coloca sua mão direita sobre o tatâmi à frente do seu joelho esquerdo e ao lado de seu pé direito. Apoiando-se no seu pé esquerdo e mão direita, Uke abaixa-se ao tatâmi, a deslizar seu pé direito entre o seu pé esquerdo e mão direita, transformando-se 180 graus. Uke então assume uma posição deitada e levanta suavemente seu joelho esquerdo, na posição deitado e com os braços ao lado do seu corpo.

### **Katame-waza (técnica de controle)**

Para a execução eficaz das Ossae-waza (técnicas de imobilização) que são importantíssimas para o controle do oponente. Consegue-se uma maior eficiência quando é mantido o corpo a um nível tão baixo quanto possível, controlando o pescoço o tempo todo, de modo a impedir de utilizar a cabeça para escapar, manter o corpo em contato com o corpo do oponente, utilizando a força do corpo inteiro em boa harmonia..

### **Kesa Gatame (Controle pelo lado)**

Tori levanta-se, deslocando-se 45 graus para a direita, caminha agora para a posição diagonal (cerca de 5 metros para o lado direito), após dobra o seu joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi.

Tori assume Kyoshi em aberto, após fechado em seguida move-se em Tsugi-ashi dois passos em frente, chegando próximo ao Uke abre o Kyoshi e, com as duas mãos levanta o braço esquerdo do Uke e o envolve sobre a axila esquerda a mão direita do Tori entre a axila esquerda do Uke segurando o vagui.

A colocação do joelho direito para baixo e do joelho esquerdo para cima, Tori aproxima (ajusta) seu corpo e coloca o seu cotovelo direito sobre o tatami com o antebraço e a palma da mão no ombro do Uke.

Apoiando-se no seu pé esquerdo e antebraço direito, Tori muda sua perna direita através do espaço entre o seu próprio pé esquerdo e corpo do Uke, e usa a alavanca de quadril.

Tori aplica o Kesa-gatame e espera, o que indica que é para o Uke escapar com três ações. Por exemplo:

- Uke agarra a faixa do Tori, tenta fazer ponte, tenta sair do domínio do ombro.
- Uke torce para a direita, tenta colocar o joelho direito na guarda do Tori.
- Uke tenta virar Tori na direção do ombro esquerdo.

Uke dá sinais de derrota (Maitta), Tori retira de volta a entrada curto passo, e assume a abrir no próximo Kyoshi posição.

Tori faz um Tsugi-ashi passo para trás e abre Kyoshi.

Em seguida, Tori executa um Tsugi-ashi passo em frente e abre Kyoshi.



### **Kata Gatame (controle pelo ombro)**

Tori executa um pequeno passo em frente.

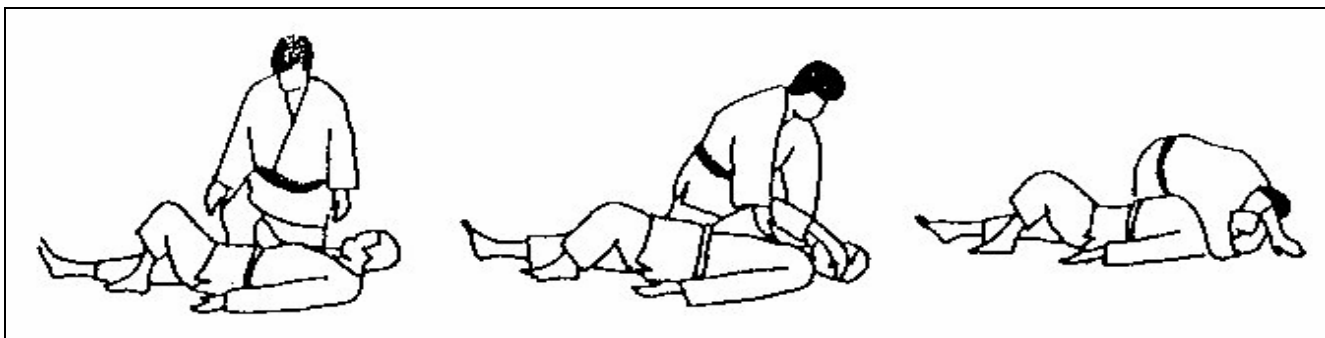
Tori pega o braço direito Uke, pressiona contra o lado direito do rosto do Uke, Tori coloca seu joelho direito próximo ao corpo do Uke e afasta (estica) o seu joelho esquerdo contra o tatami. Mantendo a pressão sobre o braço direito Uke, com o braço direito do Tori circulando o pescoço do Uke e sua mão esquerda sob a mão direita aplica o Kata-gatame.

Uke tenta escapar com as três ações. Por exemplo:

- Uke coloca a palma da sua mão esquerda ao longo do seu punho direito, trazendo a mão contra o pescoço procurando criar espaço.
- Uke torce para a direita e tenta colocar o seu joelho direito no quadril do Tori.
- Oscilando ambas as pernas para cima e para trás tenta uma cambalhota sobre o seu ombro esquerdo.

Uke dá sinais de derrota. Tori retorna a forma e a posição básica, retorna o braço Uke para o lado. Depois de colocar o seu joelho esquerdo para baixo e o joelho direito para cima, Tori volta a deslocar para o próximo passo e assume a posição aberta Kyoshi.

Tori volta dois passos pra trás em Tsugi-ashi, executando na extremidade fechada e assume a posição aberta Kyoshi.



### **Kami Shiho Gatame (Controle pelas quatro posições)**

Tori desloca-se a 45 graus para a esquerda, e caminha para a posição inicial, de frente para a cabeça do Uke. Tori dobra o seu joelho esquerdo, assume o Kyoshi aberto e, após o ajuste para a Kyoshi fechado, avança dois passos em Tsugi-ashi e executa a posição de Kyoshi aberto.

Tori executa uma entrada curta (ajuste do corpo), dobrando o joelho direito para baixo, de tal forma que os joelhos fiquem na mesma linha das orelhas do Uke. Enquanto Tori se dobra para frente por baixo dos ombros procurando um agarre a faixa do Uke que está próxima do tatâmi. Tori puxa Uke, fechando seus cotovelos próximo de seu quadril, esticando seus joelhos com seu movimento sobre o tatâmi.

Uke tenta escapar com três movimentos. Por exemplo:

- Uke tenta torção na direção da mão que ele coloca debaixo do queixo do Tori, a fim de escapar para o lado.
- Uke de costas empurra corpo do Tori pelos ombros para cima ele tenta se enganchar aproximando ambas as pernas para erguer o tronco do Tori para fugir.
- Uke faz pontes e vira à direita e a esquerda.

Uke dá sinais de derrota. Tori movendo um pouco de volta para trás, da parte superior do corpo e elevar seu joelho direito. Tori assume a abrir na próxima posição Kyoshi, move dois passos para trás Tsugi-ashi longe da posição e assume a abrir Kyoshi.



### **Yoko Shiho Gatame (Controle pelas quatro posições pelo lado)**

Tori desloca-se 45 graus para a direita, e caminha agora para a posição diagonal. Tori dobra o seu joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi. Tori executa dois avanços em Tsugi-ashi passos para a próxima posição e assume a abrir Kyoshi.

Tori toma a entrada passo curto, pega o braço (mão esquerda em cima da palma da mão direita do Uke e o cotovelo para baixo do punho do Uke) e coloca-a partir de 90 graus. Tori coloca seu joelho esquerdo contra a axila do Uke e seu joelho direito contra o quadril. Tori segura com sua mão esquerda a faixa do Uke. Tori corre o braço direito entre as pernas do Uke, na perna esquerda do Uke aproveita a faixa com a mão direita, passada pela mão esquerda.

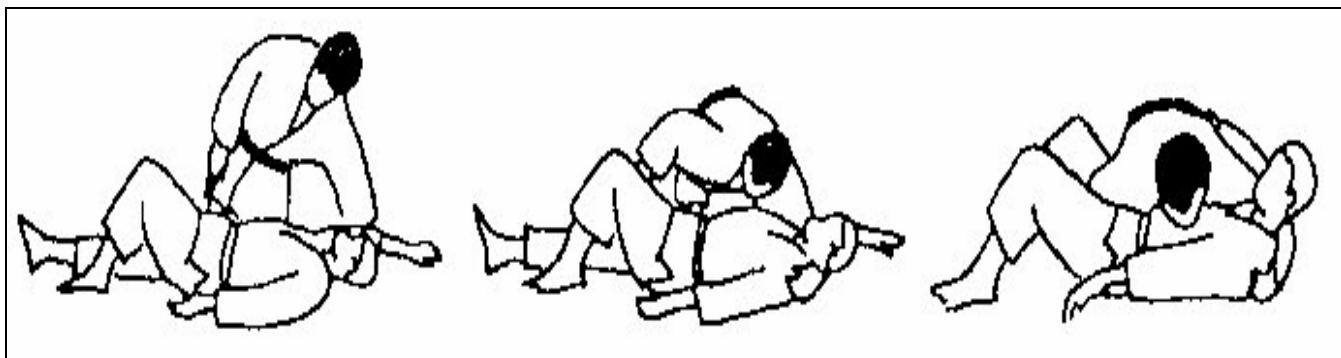
Com sua mão esquerda Tori controla o ombro direito do Uke, desliza seu joelho esquerdo no âmbito do ombro, coloca seu braço esquerdo em volta do pescoço e agarra gola da esquerda do Uke com a sua mão esquerda, polegar dentro da gola do Uke.

Tori aperta e diminui, reduzindo o seu quadril faz pressão sobre o tatâmi. Tori deveria ter "dedos vivos". Uke tenta escapar 3 movimentos. Por exemplo:

- Kansetsu-waza sobre cotovelo esquerdo do Tori, empurra o lado esquerdo da cabeça ou pescoço do Tori, e Uke traz a perna esquerda para cima e sobre a sua mão esquerda, sobre a cabeça do Tori.
- Vira à direita puxando o ombro direito e tenta colocar o joelho direita debaixo do corpo do Tori.
- Uke agarra a faixa do Tori com as duas mãos (o seu antebraço direito do abdômem contra Tori) no lado esquerdo e tenta virar o corpo do Tori sobre o seu ombro esquerdo, enquanto ponte.

Uke sinais derrota. Tori ajusta Uke no tatâmi afasta o joelho esquerdo e joelho levanta o joelho direito, com a mão esquerda sobre o cotovelo e na mão direita sobre o punho ajusta o Uke. Tori volta para o próximo passo e assume a posição aberta Kyoshi.

Tori move dois passos Tsugi-ashi passos para longe da posição e assume a abrir Kyoshi.



### **Kuzure Kami Shihō Gatame (Variação do controle pelas quatro posições)**

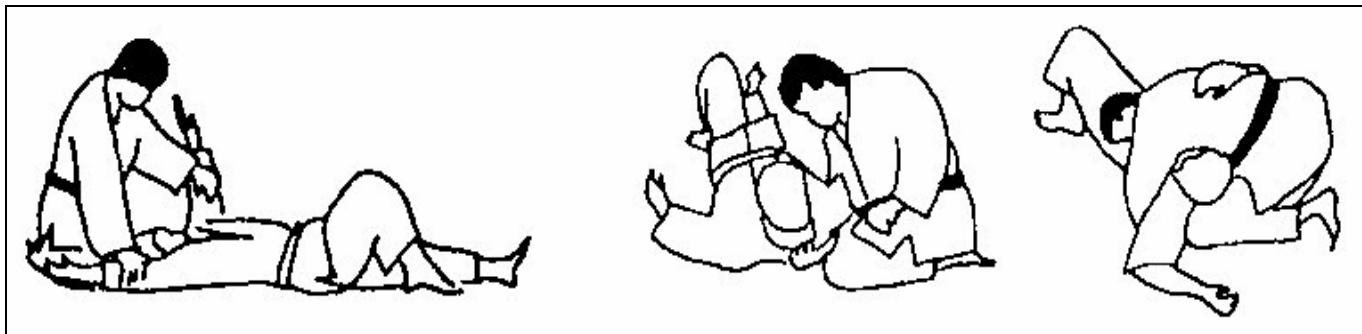
Tori desloca-se 45 graus para a esquerda, e caminha para a posição inicial, de frente para a cabeça do Uke. Tori dobra seu joelho esquerdo, assume o Kyoshi aberto e, após o ajuste para a Kyoshi fechado, avança com dois Tsugi-ashi e abre para a próxima posição Kyoshi.

Tori faz a entrada dando um passo curto, em direção do lado direito do ombro Uke. Tori pega o braço direito Uke com a mão esquerda no cotovelo e na mão direita no punho. Tori envolve o braço do Uke sob sua própria axila direita com a mão esquerda (perto do cotovelo do Uke) e desliza sua mão direita sob Uke, o braço direito da axila à parte de trás da gola Uke. Tori com sua palma para cima e os dedos no interior da gola. Tori fecha o braço direito do Uke dobrando seu joelho direito ao tatâmi e como ele desliza sua mão esquerda sob o ombro esquerdo do Uke e aperta a faixa do Uke. Tori aperta o corpo diminuindo os espaços entre os corpos e achatando o quadril sobre o tatâmi. Uke tenta escapar três movimentos. Por exemplo:

- Uke tenta deslizar para baixo procurando afastar do Tori através de ponte, torce para a direita para puxar o braço direito e no seu braço esquerdo sob o queixo do Tori.
- Tori aproveita da cintura com ambas as mãos, torcer em ponte, Uke tenta virar Tori durante a retaguarda esquerda.
- Uke tenta empurrar ombros e costas do Tori com o corpo ele tenta se aproximar de ambas as pernas para cima e para agarrar o quadril do Tori e escapar.

Uke sinais derrota. Tori liberta ambos os joelhos e volta um pouco para trás. Tori devolve o braço direito do Uke para o tatâmi ao lado Uke como Tori levanta seu joelho direito. Tori se move diagonalmente para trás voltando à entrada para o próxima posição. Tori se move dois passos para trás Tsugi-ashi, Uke senta-se e assume o Kyoshi aberto, de frente para Tori, tal como Tori está assumindo a abrir Kyoshi.

Arruma seu Judogui, faz uma pausa o Uke inclina-se e assume novamente a posição deitada, pronto para iniciar o próximo conjunto.



### **Shime Waza (técnicas asfixia)**

Para a execução eficaz das Shime-waza (técnicas de estrangulamento ou asfixia) é muito importante uma boa pressão no pescoço do oponente em uma ou ambas as artérias carótidas. Além disso deve-se controlar o corpo do oponente antes de aplicar shime-waza. Se Tori não controlar cuidadosamente o corpo do seu oponente ele pode ser capaz de escapar facilmente do shime-waza.

### **Kata Juji Jime (estrangulamento em cruz com as mãos opostas)**

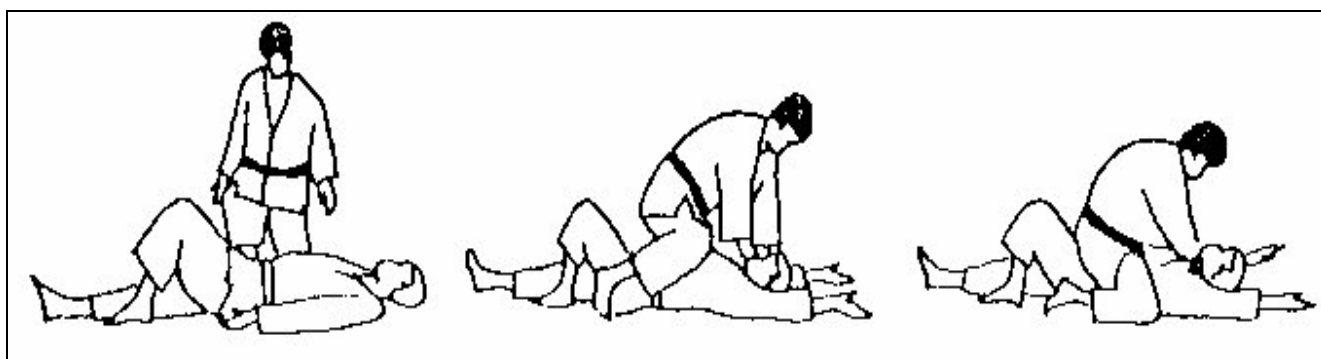
Tori desolca-se 45 graus para a direita, e caminha agora para a posição diagonal. Tori enfrenta Uke, dobra o seu joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi. Tori avança dois passos em Tsugi-ashi para a próxima posição e assume a abrir Kyoshi.

Tori pega o braço direito do Uke, e coloca-o ao lado sua perna esquerda no tatâmi. Tori mantém a sua mão esquerda sobre o cotovelo do Uke ajusta-se movendo seu joelho esquerdo contra o corpo do Uke e Tori com a mão esquerda solta o cotovelo do Uke e agarra a gola esquerda na parte inferior do tórax do Uke. Abrindo a gola na subida (montada sob o corpo do Uke), colocando seu polegar esquerdo ao lado, punho contra o pescoço do Uke, ao longo da artéria carótida, Tori montado sob Uke com a mão direita passando ao redor da cabeça do Uke colocando também a palma de sua mão, polegar para cima, contra o lado direito da cabeça do Uke, Tori empurra a cabeça do Uke da esquerda, tendo sua aderência com o polegar no interior. Tori começa a aplicar a pressão, ele puxa Uke em direção a ele e se curva para a frente para colocar sua cabeça sobre o tatâmi, curva de distância de sua mão direita Uke.

Uke tenta escapar ao pressionar ou empurrar os braços do Tori, na altura dos cotovelos, tenta a ponte. Uke sinais derrota por batidas do pé.

Tori retorna através da eliminação da mão direita, colocando o braço esquerdo Uke de volta para seu lado do corpo, isso na desmontagem, e agarra a gola esquerda do Uke com a mão direita. Tori move sua mão esquerda para o cotovelo do Uke, em seguida, toma o pulso do Uke em sua mão direita e coloca o braço em volta do lado do Uke. Tori retorna a entrada passo para trás e assume a abrir Kyoshi.

Tori dá dois passos para trás em Tsugi-ashi e assume a abrir Kyoshi. Tori levanta-se, desloca-se 45 graus à sua esquerda, e caminha agora para a posição diagonalmente em seguida acontece à virada de volta do Uke o qual senta-se de costas para o Tori. Tori que esta em pé dobra o joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi, avança dois passos para frente Tsugi-ashi e assume a abrir na próxima posição Kyoshi.



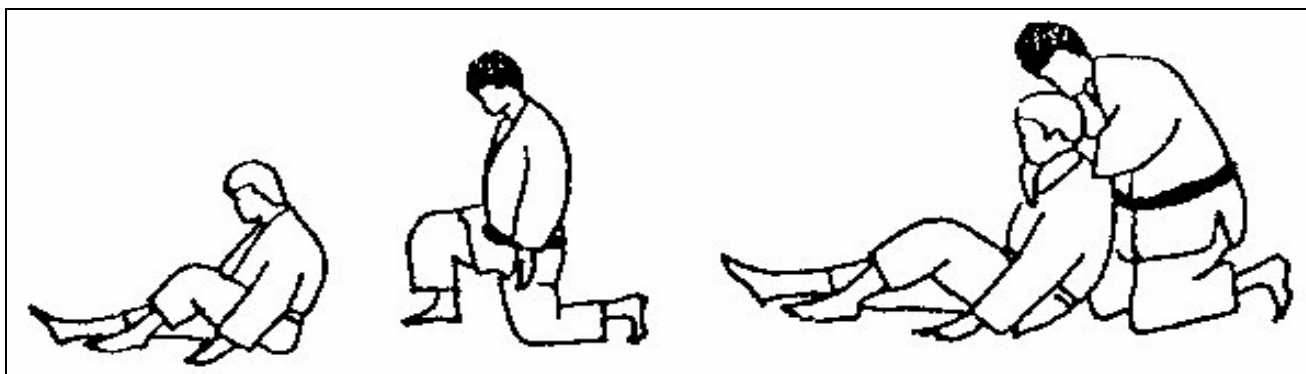
### **Hadaka Jime (estrangulamento com as mãos nuas)**

Tori retorna passo de entrada, e coloca sua mão esquerda, palmas para cima, ao longo do ombro esquerdo do Uke. Tori coloca o braço direito em torno do pescoço do Uke, com o polegar da mão direita lado da artéria carótida do Uke. Tori com as mão fechadas (mão direita sob a mão esquerda), Tori coloca a sua orelha direita ao lado da orelha esquerda do Uke, Tori afasta sua perna esquerda puxando o Uke ainda mais para trás, e aplicando-se o estrangulamento.

Uke tenta escapar usando pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke agarra Tori superior direito da manga com ambas as mãos e tenta puxar para baixo para aliviar o estrangulamento.
- Uke utilizando ambas as mãos para puxar braço direito do Tori para cima para escapar do braço.
- Tenta se livrar do estrangulamento, puxando a manga superior do Tori para a direita com as duas mãos e, usando seu pé esquerdo, torcendo o seu corpo para a direita.

Uke sinais derrota por duas batidas no braço direito do Tori. Tori libera suas mãos, Uke retorna à posição anterior, Tori retorna para traz com um deslocamento e abre o próximo Kyoshi. Em seguida, Tori executa um passo a frente e assume a abrir Kyoshi.



### **Okuri Eri Jime (estrangulamento pela gola deslizando)**

Tori retorna ao passo de entrada, desliza sua mão esquerda sob a axila esquerda do Uke, segurando a gola esquerda, abrindo-a e puxando para baixo.

Tori coloca o braço direito ao longo do ombro direito do Uke e ao redor do pescoço para colocar o polegar lateral com o punho direito procurando pressionar a artéria carótida do Uke.

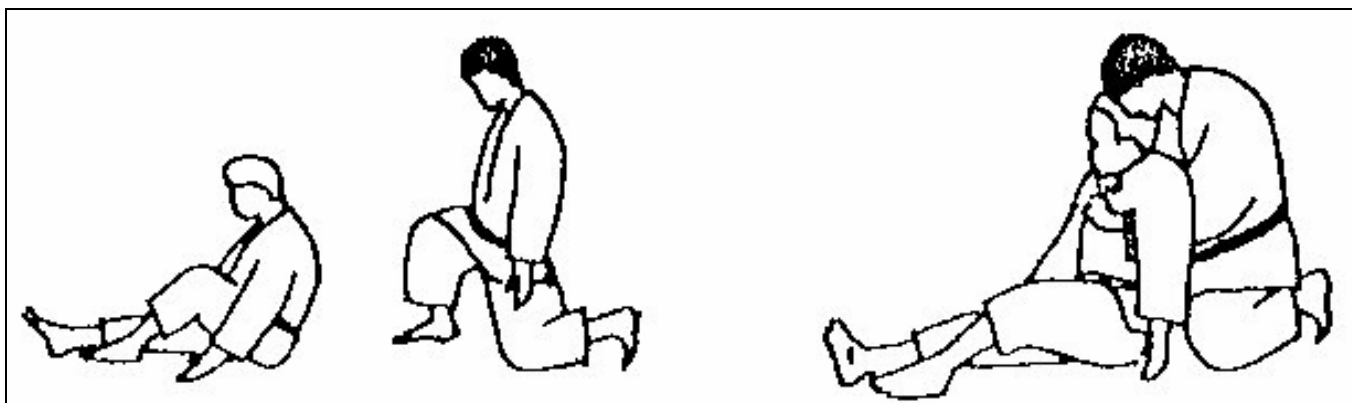
Tori que segurava a parte superior do Vagui com a mão esquerda, agora troca, segurando a parte superior (gola) do Vagui pelo lado direito próximo do seu próprio punho direito.

Tori coloca a sua orelha direita ao lado da orelha esquerda do Uke, Tori afasta sua perna esquerda puxando o Uke ainda mais para trás, e aplicando-se o estrangulamento.

Uke tenta escapar usando pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke puxa para baixo com ambas as mãos a parte superior da manga exterior direita do Tori
- Uke tenta livrar-se do estrangulamento, puxando para cima e para fora com ambas as mãos, a fim de fazer uma torção, usando o pé esquerdo, e sair sob o braço.
- Uke puxa para baixo sua própria gola esquerda para aliviar o estrangulamento.

Uke sinais derrota por duas batidas no braço direito do Tori. Tori libera suas mãos, Uke retorna à posição anterior, Tori retorna para traz com um deslocamento e abre o próximo Kyoshi. Em seguida, Tori executa um passo a frente e assume a abrir Kyoshi.



#### **Kata ha Jime (estrangulamento controlando um lado)**

Tori retorna ao passo de entrada, desliza sua mão esquerda sob a axila esquerda do Uke, segurando a gola esquerda, abrindo-a e puxando para baixo.

Tori coloca o braço direito ao longo do ombro direito do Uke e ao redor do pescoço para colocar o polegar lateral com o punho direito procurando pressionar a artéria carótida do Uke.

Tori que segurava a parte superior do Vagui com a mão esquerda debaixo da axila do Uke, agora libera esta mão deslocando a mão esquerda por traz da cabeça do uke no sentido da sua axila direita, erguendo conseqüentemente o braço esquerdo do Uke.

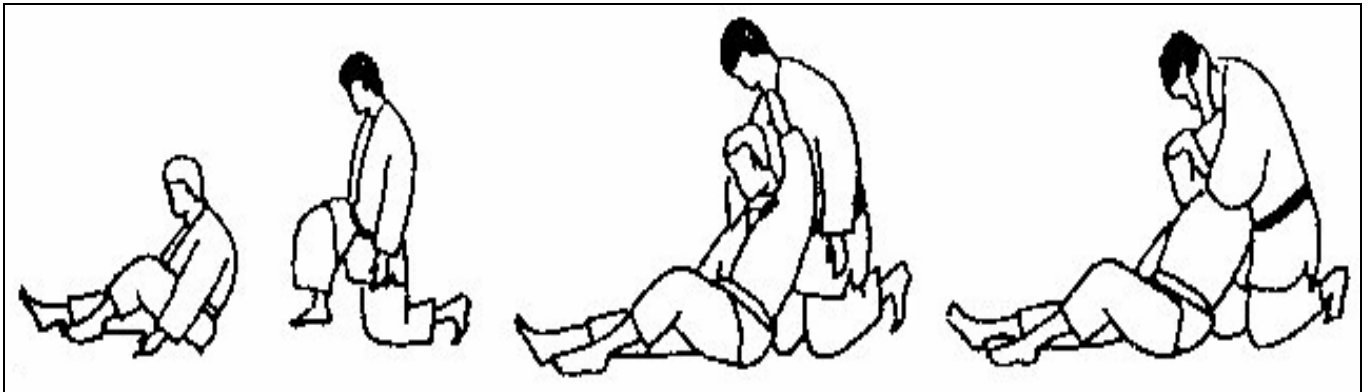
Como a mão do Tori sobe para a altura da cabeça do Uke, então ele passa sua mão para a direita por trás do pescoço do Uke, passando a mão, palma para baixo, Tori abaixo do braço direito e, acima de Uke do ombro. Simultaneamente, Tori move sua perna direita ligeiramente para a direita traseira, a desequilibrar Uke, e aplica-se o estrangulamento.

Uke tenta escapar usando pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke tenta livrar-se do estrangulamento, puxando para cima e para fora com ambas as mãos, a fim de fazer uma torção, usando o pé esquerdo, e sair sob o braço.

Uke sinais derrota por duas batidas do pé sob o tatâmi. Tori libera suas mãos, Uke retorna à posição anterior, Tori retorna para traz com dois deslocamento e abre o próximo Kyoshi. Em seguida, Tori executa um passo a frente e assume a abrir Kyoshi.





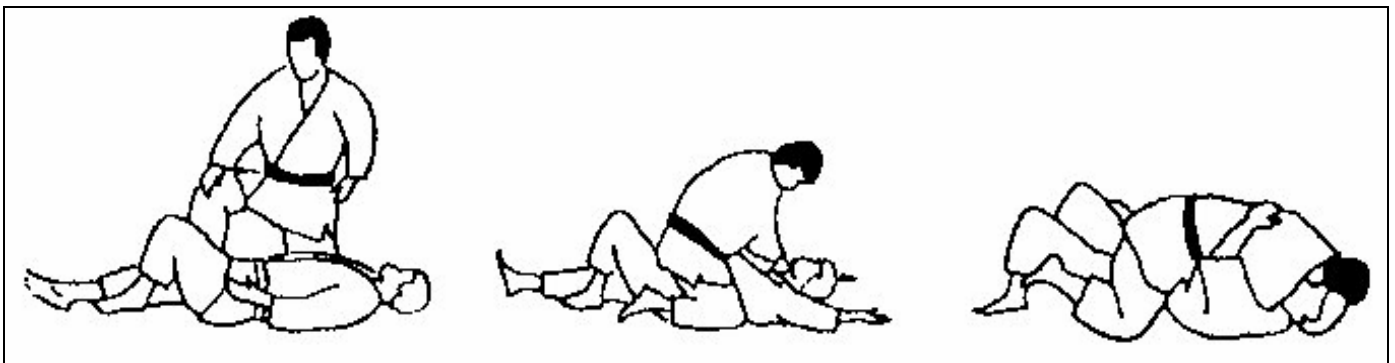
### **Gyaku Juji Jime (Estrangulamento em cruz ao contrário)**

Tori em pé, desloca-se 45 graus para a direita, e caminha para a posição diagonal com Uke assume a posição deitada. Tori em pé lateralmente para o Uke, dobra o seu joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi. Tori avança dois passos Tsugui Ashi para aproximar-se do Uke após abre Kyoshi.

Tori pega o braço direito do Uke, e coloca-o ao lado sua perna esquerda no tatami. Tori mantém a sua mão esquerda sobre o cotovelo do Uke ajusta-se movendo seu joelho esquerdo contra o corpo do Uke e Tori com a mão esquerda solta o cotovelo do Uke e agarra a gola esquerda na parte inferior do tórax do Uke. Abrindo a gola na subida (montada sob o corpo do Uke), colocando seu polegar esquerdo ao lado, punho contra o pescoço do Uke, ao longo da artéria carótida, Tori montado sob Uke com a mão direita segura a lapela direita do Uke (NOTA: Tori não mover a mão na circular caminho que ele usou em Kata Juji Jime.), contra o lado direito da cabeça do Uke, Tori empurra a cabeça do Uke da esquerda, tendo sua aderência com o polegar no interior. Tori começa a aplicar a pressão, ele puxa Uke em direção a ele e se curva para a frente para colocar sua cabeça sobre o tatami, curva de distância de sua mão direita Uke. Com seus dedos dentro gola do Uke, apontando diretamente para trás Uke, Tori tende a dominar o pescoço com seus punhos em direção a seu próprio peito e aplica o estrangulamento.

Uke tenta escapar, empurrando cotovelos os do Tori, mão esquerda e empurra para cima a mão direita empurra para dentro, e girando a Tori da esquerda. Tori tendendo ao movimento para o lado esquerdo das suas costas, puxando Uke com as duas mãos e, mantendo o pescoço do Uke dominado, continua o estrangulamento.

Uke sinais derrota por duas batidas no braço esquerdo do Tori. Tori libera suas mãos, Uke retorna à posição de montada anterior, ajustando os braços do Uke, Tori retorna para traz com um deslocamento e abre o próximo Kyoshi. Em seguida, Tori executa dois passo a atrás e assume a abrir Kyoshi. Tori levanta-se e caminha 45 graus à sua esquerda, deslocando-se diagonalmente para a posição inicial. Uke senta-se e assume o Kyoshi aberto, de frente para Tori, tal como Tori está assumindo a abrir Kyoshi. Arrumam seus Judoguis, uma pequena pausa e Uke assume a posição deitada para iniciar o próximo conjunto.



### **Kansetsu Waza (Técnicas de Luxação)**

Para a execução eficaz das Kansetsu-Waza (técnicas de luxação) é muito importante aplicar o princípio da alavanca.

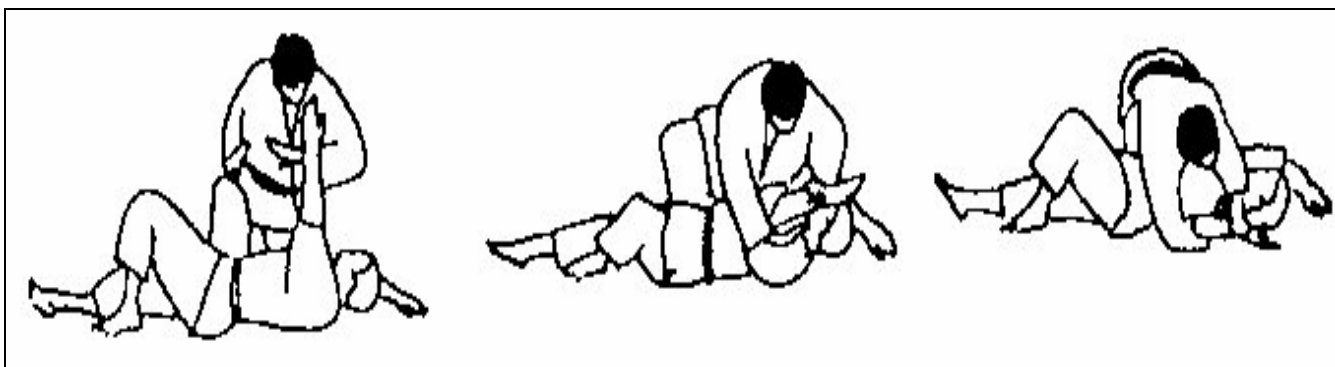
#### **Ude Hishigi Ude Garame (Luxação do braço fletido (dobrado))**

Tori em pé, desloca-se 45 graus para a direita, e caminha em diagonal. Tori está localizado lateralmente ao Uke, dobra o seu joelho esquerdo e assume a abrir Kyoshi. Tori avança dois passos em Tsugi Ashi quando está próximo ao Uke abre Kyoshi. Tori pega o braço esquerdo do Uke e coloca próximo a sua perna esquerda. Tori se aproxima. Uke tenta agarrar a gola direita do Tori com a mão esquerda com o joelho esquerdo Tori prende o corpo do Uke pelo lado e, com a sua mão esquerda segura o pulso direito do Uke que está tentando agarrar a gola direita do Tori. Simultaneamente Tori dobra o cotovelo aplicando uma chave. Tori fica numa posição parecida com o Kuzure Yoko Shiho Gatame, com o pulso esquerdo do Uke sobre o tatami aplica o Ude Garami.

Uke tenta escapar usando pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke tenta trazer seu braço esquerdo em ponte para o seu lado direito.
- Uke em ponte a sua esquerda e tenta pegar o seu pulso esquerdo com a mão direita, de modo a puxar a mão em direção ao centro do seu peito a aliviar a pressão sobre o cotovelo.

Incapaz de escapar, Uke sinais derrota. Tori libera o braço esquerdo do Uke e devolve ao lado do seu corpo, move um pouco para trás e leva o braço direito do Uke também ao lado do corpo. Tori retorna a entrada com um passo para trás e assume a posição abertas Kyoshi. Em seguida, Tori dá um passo em frente e assume a abrir Kyoshi.



#### **Ude Hishigi Juji Gatame (Luxação do braço estendido em Cruz)**

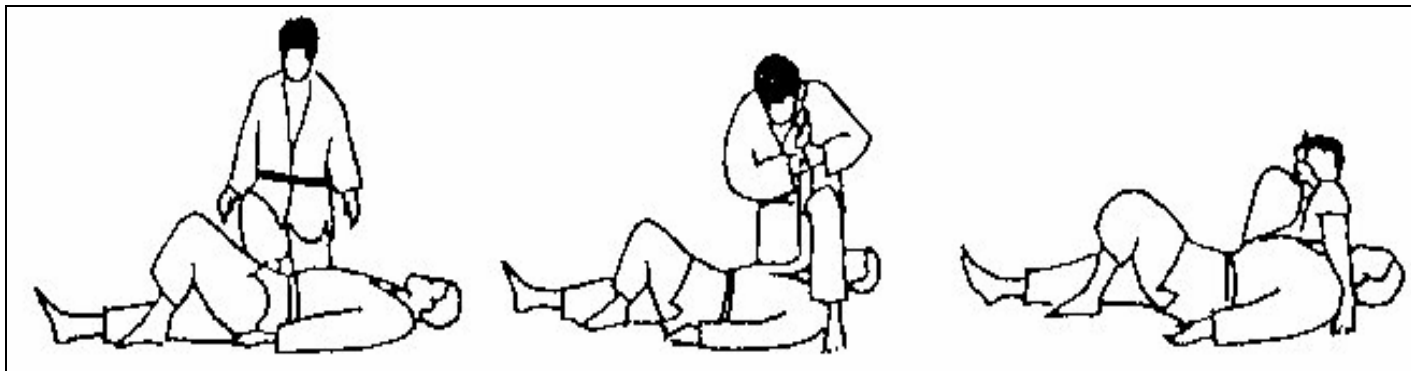
Tori toma um pequeno passo para a entrada de ataque, mas, Uke tenta agarrar a lapela esquerda do Tori. Tori imediatamente agarra o punho direito do Uke, primeiro com a mão direita, em seguida, com a mão esquerda inferior do lado direito, puxando o braço para cima e virando as costas da mão do Uke em direção do peito do Tori. Tori desliza o seu pé direito debaixo da axila direita do Uke, ficando com o tornozelo contra a axila, e inclina a perna direita para baixo na direção do tórax do Uke, fazendo com a perna esquerda um arco em torno da cabeça (em volta do pescoço) do Uke, Uke fica com o pescoço e ombro presos entre os tornozelos do Tori o qual continuando a puxar o braço do Uke no sentido da sua própria cabeça, como Tori deitado para traz perto de seu calcanhar, prende firmemente entre seus joelhos o braço direito do Uke. Tori levanta seu quadril e aplica a técnica, puxando Uke da mão em direção a uma diagonal.

Uke tenta escapar utilizando pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke em ponte, vira-se para a direita e tenta puxar o braço e o ombro direito para fora e para baixo.

Incapaz de escapar, Uke sinaliza derrota.

Tori libera o braço direito do Uke, devolve os membros do Uke na posição inicial e move um passo para trás e assume a posição abertas Kyoshi. Em seguida, Tori dá um passo em frente e assume a abrir Kyoshi.



### Ude Hishigi Ude Gatame (Luxação do braço estendido)

Tori toma um pequeno passo para a entrada de ataque, mas, Uke tenta agarrar lapela direita do Tori, com seu braço esquerdo. Tori imediatamente curva-se para frente reduzindo sua distancia com o corpo do Uke, ficando o ombro direito do Tori entre o punho esquerdo e o corpo do Uke.

Tori coloca sua mão direita sobre o cotovelo esquerdo do Uke, em seguida, coloca a mão esquerda sobre a sua direita como forma de cunha. Tori endireita um pouco para cima, para alongar do braço do Uke, e traz do braço do Uke preso em um movimento ascendente, Tori torce levemente para a esquerda para aplicar a chave.

Uke tenta escapar por pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke tenta puxar o seu braço esquerdo, deslocando em baixo e torcendo Tori na direção à esquerda.

Tori libera o braço esquerdo do Uke, devolve os membros do Uke na posição inicial e movendo-se dois passo para trás e assume a posição abertas Kyoshi. Em seguida assume a abrir Kyoshi.



### Hiza Gatame (Luxação do braço estendido com o joelho)

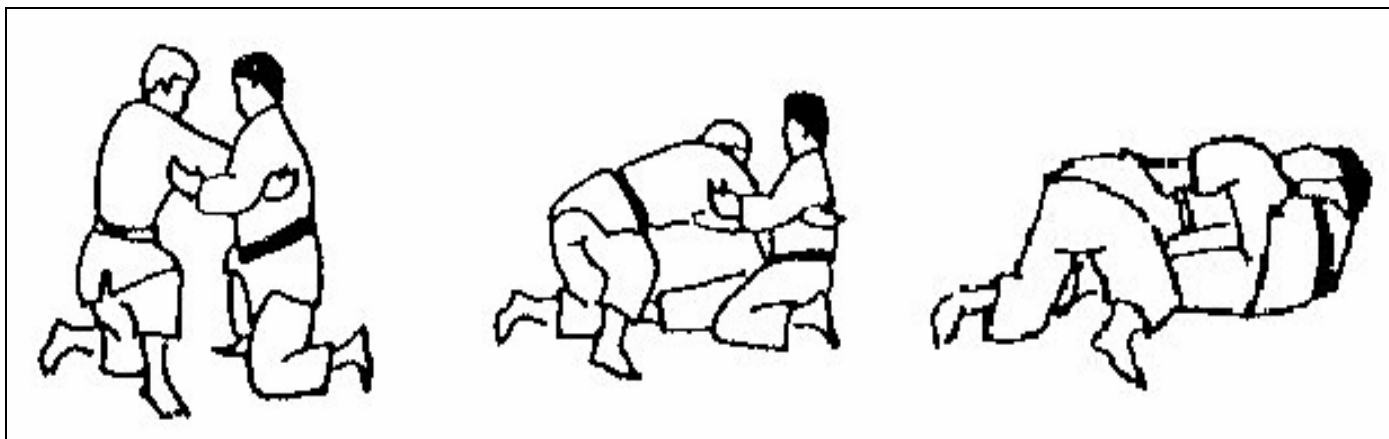
Tori levanta-se, deslocando 45 graus à sua esquerda, e caminha para a posição inicial, Uke ajoelha-se e assume o Kyoshi aberto, de frente para Tori, tal como Tori está assumindo abrir Kyoshi. Tori move dois passos para a frente e assume a abrir Kyoshi. Tanto Tori quanto Uke avançam um pouco tomando uma boa proximidade para execução de Kumi-kata. Tori envolve seu braço esquerdo sobre o braço direito do Uke, na altura da axila. Tori move seu pé esquerdo próximo do pé direito Uke, baixando o Uke pra frente, simultaneamente Tori coloca seu pé direito sobre a região do quadril superior do Uke, forçando-o a curvar-se com o corpo para o solo, Tori mantém a mão direita na lapela e a esquerda envolvendo o cotovelo do

Uke. Tori traz a perna esquerda até uma posição onde o pé esquerdo está no quadril do Uke perto da linha da cintura, ficando o joelho sobre o cotovelo do Uke. Tori ajusta o seu próprio quadril longe do Uke, a fim de que o seu corpo permita que o joelho fique sobre o cotovelo. Tori aplica uma pressão, empurrando, com o seu joelho esquerdo o braço do Uke para baixo.

Uke tenta escapar com pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke tenta avançar em direção ao Tori e força o braço direito procurando anular o braço controlado.

Incapaz de escapar, Uke dá sinais de derrota. Tori libera a chave de braço e ambos Tori e Uke deslocam-se para a próxima posição e assumindo ambos o Kyoshi aberto simultaneamente.



### ASHI Garami (Luxação da Perna)

Tanto Tori e Uke levantam-se simultaneamente. Ambos então de frente em Shizentai, deslocam-se para fazer kumi-kata ao mesmo tempo.

Tori desequilibra Uke para frente, coloca no seu pé esquerdo entre os pés do Uke, tentando uma projeção de Tomoe-Nage. Uke dá um passo para a frente com o seu pé direito, perto da axila esquerda do Tori, e tenta puxar Tori para cima, levantando do tatâmi.

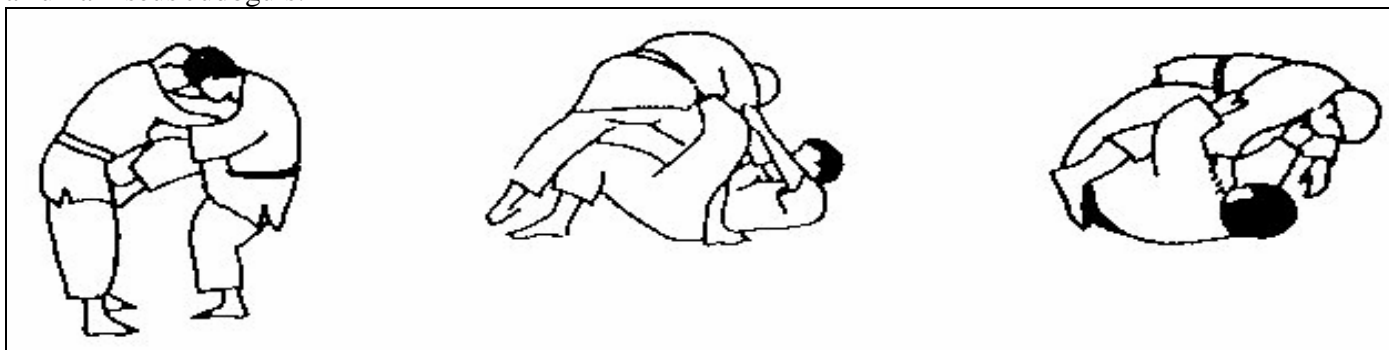
Tori coloca seu pé direito para dentro do joelho esquerdo do Uke, impedindo-o de avançar a perna esquerda e empurra a perna esquerda do Uke para trás e para fora. Tori torcer seu quadril para a direita e traz sua perna esquerda para fora envolvendo a perna direita do Uke introduzindo o pé esquerdo em torno do abdômen do Uke.

Uke desequilibrado, cai para a frente na direção do tatâmi, Tori aplica o bloqueio da perna por torção, esticando a perna esquerda e puxando as lapelas com ambas as mãos.

Uke tenta escapar com pelo menos um método. Por exemplo:

- Uke tenta virar à esquerda para lhe permitir dobrar sua perna direita e tenta retirá-la.

Incapaz de escapar, Uke dá sinais de derrota. Tori libera o bloqueio e ambos Tori e Uke separam-se, e ambos assumem a abrir Kyoshi. Uke se mantém em Kyoshi aberto e Tori desloca-se dois passos para trás e assume a abrir Kyoshi, Uke toma um passo para trás e assume a abrir Kyoshi. Tanto Tori quanto Uke arrumam seus Judoguis.



### **Encerramento Movimentos**

Tori e Uke, simultaneamente, avançam para uma posição de Kyoshi fechado e, depois, em pé na posição Shizen-Hontai ficam de frente.

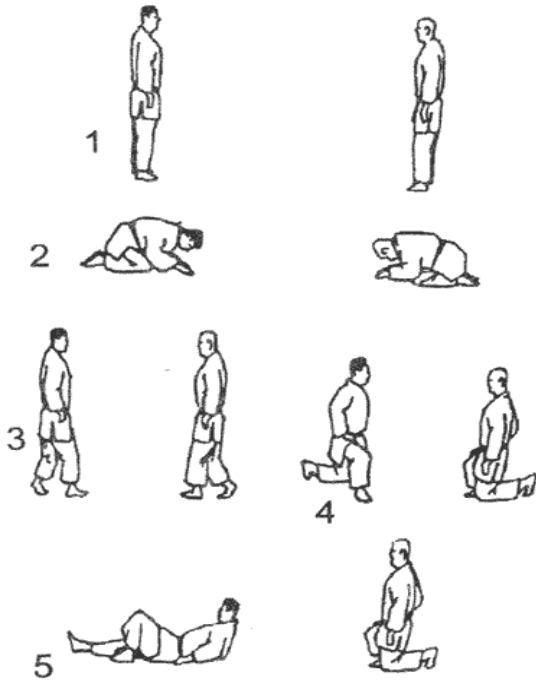
Ambos tomam um passo para trás, primeiro o pé direito, após o esquerdo, Tanto Tori quanto Uke dobram os joelhos esquerdo, após o joelho direito e, em seguida, sentam-se com os pés para assumir a posição Sei-za. Pequena pausa de um segundo após, executam o Za-rei. Após a saudação, Tori e Uke devem fazer uma pausa de um segundo no Sei-za antes de continuar.

Tori e Uke de pé, calcanhares unidos, viram-se e fazem a saudação para o Joseki.

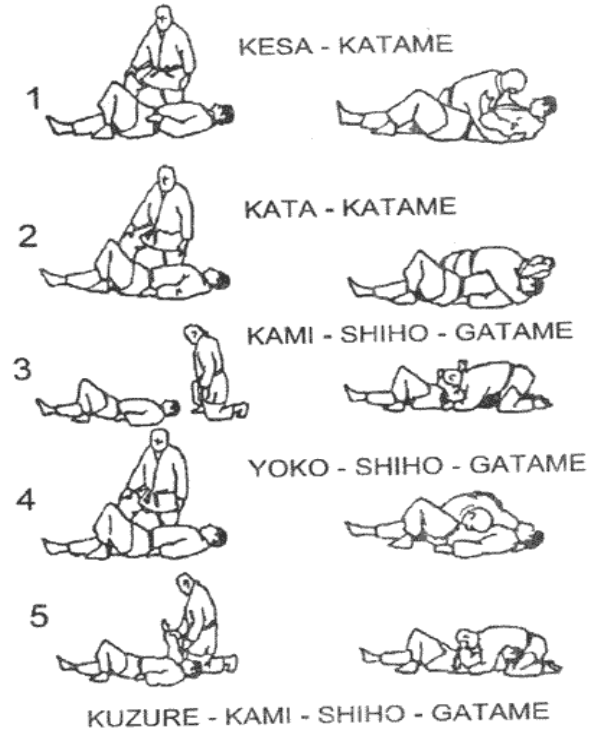
Tori e Uke executam o Ritsurei ao Joseki então, caminham para trás a começar com o pé direito, após o esquerdo em Ayumi-ashi, fora da zona vermelha saudação para a área.

**Isto conclui o Kata.**

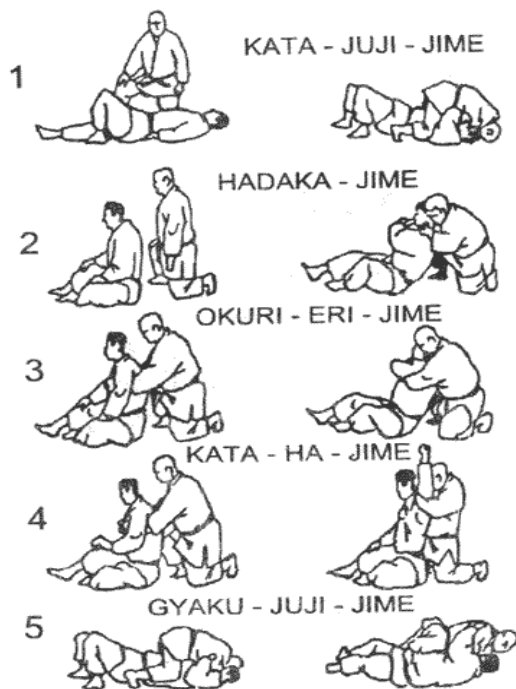
## KATAME - NO - KATA



## OSA EKOMI - WAZA



## SHIME - WAZA



## KANASETSU - WAZA

