PRIMERA KATA

DEFENSA PERSONAL POLICIAL

JOSE MARIA BENITO GARCIA

MAESTRO 10º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL

Para la realización de *este Kata se necesitarán dos Ukes y un ayudante*.

- *TORI* llevará tres grilletes, uno de los cuales irá en una funda porta grilletes, con posibilidad de desplazarse por el cinturón, y
- ***UKE* llevará una pistola dentro de la kurka**, un cuchillo y un palo en la mano derecha y a la altura del cinturón.
- El *AYUDANTE* se encargará de quitar los grilletes y de proveer de grilletes a Tori.

La entrada se efectuará de forma que

- **Tori entrará por la izquierda del Tribunal** y los dos Ukes y el ayudante por la derecha del mismo.
- Se saludará al Tribunal fuera de la zona roja.
- **Tori y Uke se aproximarán hasta unos seis metros uno del otro, en donde realizarán el saludo de rodillas**. Durante el mismo, Uke depositará en el suelo y junto a su rodilla derecha, **el cuchillo en primer lugar y el palo** a continuación, mientras el otro Uke y el ayudante, **permanecerán de pie en donde efectuaron el saludo**.
- Una vez efectuado el saludo, Tori y Uke dejarán los útiles que portan en la zona roja (que delimita un tatami de competición), y a la que llamaremos **zona de armas**; para lo cual se arrodillarán y dejarán: Tori dos grilletes y Uke las armas, las cuales se dejarán por este orden: presentación y palo, presentación y cuchillo, el cual nunca tendrá el filo ni la punta hacia el Tribunal, y la pistola, que nunca tendrá la boca de fuego apuntando al Tribunal.

La no observancia de estas normas dará lugar a un error grave en el desarrollo del Kata.

Posteriormente y a la vez, se levantarán, de forma que nunca darán la espalda al Tribunal, y desde esa posición (6 metros), **se procederá a abrir el Kata, dando un paso hacia delante con el pie izquierdo** para aproximarse posteriormente hasta el **centro**, quedando a 1,5 m. uno del otro, en donde se desarrollarán todos los movimientos básicos.

Durante el desarrollo del Kata, nunca se desplazarán hacia atrás para llegar a las posiciones de partida.

1º GRUPO

TORI LLEVARÁ LOS GRILLETES EN LA ESPALDA.

1. AGARRE DE MUÑECAS

- Uke agarrará a Tori por las muñecas e intentará golpearle con su rodilla derecha los testículos, a la vez que emitirá un "Kiai". Por su parte,
- Tori, retrocederá con su pierna izquierda para realizar una **suelta básica** al agarre, a la vez que le **golpeará con su puño cerrado en la cara** para a continuación realizarle **una luxación con su axila.**
- Uke abandonará **golpeando CON LA MANO ABIERTA EN LA PIERNA DE TORI.**

Una vez que se han soltado, volverán al **centro.**

2. AGARRE SOLAPA EMPUJANDO

- Uke agarrará y empujará simultáneamente la solapa izquierda de Tori.
- Tori fijará la solapa y le **golpeará en la sien**, realizando una suelta para ejecutar un **Ikkyo** y reducir a Uke al suelo. Una vez en el suelo, **se le aplicará un control en el hombro** para levantarle con Te Gatame con el apoyo de la otra mano en la mandíbula y conduciéndole fuera de la zona de combate.

Vuelven al **centro.**

3. AGARRE DE SOLAPA TIRANDO

- Uke agarrará la solapa derecha de Tori, con la intención de arrastrarle y golpearle con la otra mano.
- Tori, aplicará un **atemi al mentón de Uke**, realizándole un **Kote Gaeshi**, para culminar mediante:

- **<u>Esposamiento en el suelo</u>** en **<u>posición normal</u>** o **<u>Técnica</u>** (**según el tipo de grilletes y de la corpulencia de Uke**), para posteriormente,
- Levantarlo y conducirlo fuera de la zona de combate mediante la,
- **TERCERA CONDUCCIÓN**. (TE GATAME)

Una vez terminado el grupo, Tori se desplazará a la **zona de armas**, en donde se encuentran los grilletes, arreglándose la kurka, y al llegar se arrodillará y cogerá otro de los grilletes, **<u>colocándoselos por delante</u>**. Cuando se incorpora el otro Uke, que **habrá pasado al interior del Tatami sin saludar**, se desplazará hacia Tori para encontrarse en el centro y comenzar el siguiente grupo.

2º GRUPO

<u>TORI, QUE LLEVARÁ LOS GRILLETES COLOCADOS POR DELANTE, AL LLEGAR A LA ALTURA DE UKE SE GIRARÁ, DÁNDOLE LA ESPALDA</u>.

1. <u>AGARRE DE PELO POR LA ESPALDA</u>

- Uke agarrará el pelo de Tori por la espalda.

  Tori **fijará la mano de Uke**, y girándose **golpeará sus testículos**, <u>con el fin de que Uke suelte el agarre</u>, para posteriormente reducirlo al suelo mediante **Ikkyo** y terminar la respuesta mediante un **control en el suelo con el pie en la espalda**, mirando siempre al Tribunal, hasta que Uke abandone.

Tori se dirigirá al centro, y al llegar, se quedará en la misma posición anterior. Uke, que se desplazará hacia Tori por la espalda, al llegar a su altura realizará una:

2. ESTRANGULACIÓN LATERAL

- Uke aplicará una estrangulación lateral a Tori con su brazo derecho.
- Tori golpeará los testículos de Uke, y le proyectará mediante **Yoko Guruma, quedando ambos en el suelo.**

Tori se dirigirá al centro, y al llegar, se quedará en la misma posición anterior. Uke, que se desplazará hacia Tori por la espalda, al llegar a su altura realizará una:

3. ESTRANGULACIÓN POR LA ESPALDA

- Uke aplica a Tori una estrangulación por la espalda**.**
- Tori resolverá aliviando presión con sus brazos, y girándose en la dirección del eje del Kata, realizará una **luxación del codo con el hombro** para reducirlo al suelo. Posteriormente,
  - lo **levantará mediante control de la muñeca**, para realizar un cambio de control por delante **y**
  - **esposarlo de pie**, sacando a Uke de la zona de combate mediante,
  - la **TERCERA CONDUCCIÓN**.

Una vez terminado el grupo, Tori se desplazará hacia su **zona de armas** arreglándose la kurka, y al llegar se arrodillará y cogerá otro de los grilletes. Cuando se incorpore, otro de los Ukes que habrá pasado al interior del Tatami sin saludar, se desplazará hacia Tori para encontrarse en el **centro** y comenzar el siguiente grupo.

3º GRUPO

TORI LLEVARÁ LOS GRILLETES EN LA ESPALDA.

1. AGARRE ALTO DE SOLAPA

- Uke, con la mano derecha, fijará la parte superior de la solapa izquierda de Tori.

- Tori resolverá mediante **Ude Gatame**.
- Uke abandonará golpeándose en la pierna.

Tori y Uke recuperarán sus posiciones en el **centro,** pero Tori dará la espalda a Uke.

2. AGARRE DESDE ATRÁS CON BRAZOS

- Uke se abalanzará sobre Tori, abrazándole por encima de los brazos.
- Tori resolverá mediante **Ippon Seoi Nage** Posteriormente levantará a Uke del suelo, mediante un
- **control de muñeca**, y lo conducirá fuera,
    - separándole la cabeza con la mano y la **aplicación del pulgar en la zona del oído interno.**

Una vez que Tori ha sacado a Uke de la zona, se girará e irá en dirección al **centro.** Nada mas llegar, Uke que le ha seguido durante todo el trayecto, realizará:

3. AGARRE DESDE ATRÁS SIN BRAZOS

- Uke, abrazará a Tori por la cintura con el fin de tirarle al suelo.
- Tori **golpeará el dorso de la mano de Uke** mediante un atemi, con el fin de que afloje la presión sobre sus costillas. A continuación,
    - Se agachará para coger el tobillo derecho de Uke, con el fin de luxarle la rodilla girándole a continuación el pie, a la vez que le **luxará la rodilla** en control por la espalda. Una vez controlado, se le realizará:
    - **Esposamiento en el suelo** desde atrás, colocándole los grilletes en posición normal o técnica (según el tipo de grillete empleado o la corpulencia de Uke).
    - Levantándole y conduciéndole mediante la,
    - **TERCERA CONDUCCIÓN.**

Una vez terminado el grupo, Tori se desplazará hacia su **zona de armas** arreglándose la Kurka, y al llegar, se arrodillará y cogerá otro de los grilletes. Cuando se incorpore, el otro Uke que habrá pasado al interior del Tatami sin saludar y tras haber cogido el palo, para lo cual **apoyará la rodilla izquierda en el suelo**, se desplazará hacia Tori para encontrarse en el **centro,** y comenzar el siguiente grupo.

El ayudante se encargará, también, de colocar las armas cuando queden fuera del alcance de Uke.

4º GRUPO

1. ATAQUE DESCENDENTE CON PALO

- Uke se aproximará a Tori, y cuando está a su alcance, levantará el palo e intentará golpearle en la cabeza *(Frontal)*.
- Tori, bloqueará el ataque con su antebrazo, y proyectará a Uke mediante **Ippon Seoi Nage.**

Una vez en el suelo, se le realizará un,

- **control con el palo en el radio, levantándolo** (manteniendo la misma presión), y
- **controlando su brazo** se le realizará una conducción (bajándolo para evitar patadas).

Tori nunca pondrá la rodilla en el suelo para controlar a Uke. Al pasar por la **zona de armas** de Uke, Tori dejará el palo en la zona, para lo cual, lo dejará caer.

Uke recogerá el palo del suelo, para lo cual, **apoyará la rodilla izquierda,** y se aproximará al centro para realizar el siguiente ataque sobre Tori.

2. ATAQUE LATERAL CON PALO

- Uke lanzará el palo lateralmente, con el fin de golpear a Tori en la cabeza *(Temporal)***.**

- Tori realizará un **desarme básico**, canalizando el golpe hacia la tibia**,** para a continuación realizar
    - **Ude Garami, proyectándole al suelo** terminando con un
    - **control en el suelo sin grilletes** hasta que Uke abandone

A continuación, Tori recogerá el palo y lo lanzará en dirección a donde se encuentran las armas de ataque (en el supuesto de que el palo se encontrara muy alejado del control realizado, Tori cuando fuera a recogerlo, **apoyaría la rodilla izquierda en el Tatami).**

Si el palo quedara fuera de la **zona de armas** de Uke, sería el ayudante el que se ocuparía de acercarlo, con el fin de que Uke no salga fuera de la zona roja en ningún momento, para recoger las armas.

Uke recogerá el palo de la **zona de armas**, para lo cual, apoyará la rodilla izquierda y se aproximará al **centro** para realizar el siguiente ataque sobre Tori.

3. ATAQUE DE REVÉS CON PALO

- Uke lanzará un golpe de revés contra la cabeza (T*emporal)* de Tori.
- Tori realizará una esquiva básica proyectándolo con,
    - **O Soto Gari** para **controlarlo en el suelo con el palo** y,
    - **colocarle los grilletes**. Una vez esposado, lo levantará con el palo para conducirle posteriormente.
    - Al pasar por la **zona de armas,** Tori dejará caer el palo.

Una vez terminado el grupo, Tori se desplazará hacia su **zona de armas** arreglándose la kurka, y al llegar se arrodillará y cogerá otro de los grilletes **(EN ESE MOMENTO HABRÁ DOS GRILLETES**). El otro Uke, que habrá pasado al interior del Tatami sin saludar, apoyará su rodilla izquierda en el suelo con el fin de colocarse el cuchillo en el interior de la kurka para desplazarse hacia Tori, encontrándose en el centro y así comenzar el siguiente grupo.

El ayudante, una vez que ha quitado los grilletes a Uke, se quedará con ellos, y ya no los repondrá más.

Uke siempre partirá con el cuchillo en el interior de la kurka para la realización de todos los movimientos que se desarrollarán a continuación.

En este grupo cuando se desarme a Uke, el cuchillo se dejará en la **zona de armas**, para lo cual Tori apoyará su rodilla izquierda en el suelo y lo depositará sin cogerlo por la hoja.

El ayudante se encargará también de colocar las armas cuando queden fuera del alcance de Uke.

5º GRUPO

1. INTENTO DE SACAR EL CUCHILLO

- Tori y Uke se aproximarán mucho, por lo que,
- Uke deberá de retrasar su pie derecho a la vez que metiendo su mano derecha en el interior de la Kurka intentará sacar el arma y apuñalar en el estómago a Tori.
- Tori **fijará el codo opuesto** de Uke golpeándole la cara con un **atemi de distracción** , para realizar una,
    - **luxación del codo.** Una vez en el suelo, Tori controlará el brazo con una **luxación de hombro, para fijar posteriormente con el pie izquierdo su muñeca, y con el pie derecho luxarle el codo,** hasta que abandone.

Para abandonar, Uke dejará el cuchillo en el suelo, y golpeará dos veces con la mano en el suelo (**Este es el único movimiento en el que Tori no desarmará a Uke).**

Tori se desplazará al **centro** y Uke recogerá del suelo el cuchillo y se lo guardará en el **interior de la kurka**, para desplazarse posteriormente al **centro**.

2. ATAQUE DESCENDENTE CON CUCHILLO

- Uke se aproximará a Tori con la mano en el interior de la Kurka empuñando el arma, y al llegar a la distancia de ataque, éste desenfundará y, adelantando su pierna derecha, descargará su cuchillo contra Tori.
- Tori canalizará la agresión para **resolver con Sankyo** y reducirlo al suelo, para lo cual podrá utilizar la empuñadura del arma bien **en el codo o bien en el dorso de la mano**,
- finalizando con un **control con el pie en el brazo, controlando con el tobillo su muñeca**.

Una vez que Uke abandone, Tori con el cuchillo en la mano, se desplazará hacia la **zona de armas** para dejarlo en su sitio, (apoyando la rodilla izquierda en el suelo), desplazándose a continuación al **centro** del Tatami para esperar el siguiente ataque.

3. ATAQUE ASCENDENTE CON CUCHILLO

- Uke se aproximará a Tori, con la mano en el interior de la kurka empuñando el arma, y al llegar a la distancia de ataque éste desenfundará y adelantando su pierna derecha descargará su cuchillo contra Tori.
- Tori canalizará la agresión para **resolver mediante Sihonage**,
  - **esposándolo en el suelo, pasando los grilletes por el cinturón**, y terminando con la,
  - **SEGUNDA CONDUCCIÓN** (luxación de muñeca y presión en el codo).

Una vez terminado el grupo, Tori se desplazará hacia la **zona de armas** de Uke, con el fin de dejar el cuchillo, para posteriormente diriguirse a su **zona de armas** arreglándose la Kurka. Al llegar, se arrodillará y cogerá los grilletes (ya sólo quedará uno). El otro Uke, que habrá pasado al interior del Tatami sin saludar, apoyará la rodilla izquierda en el suelo, y se colocará la

pistola en el interior de la Kurka para desplazarse hacia Tori, encontrándose en el **centro** para comenzar el último grupo.

El ayudante, tras quitarle los grilletes a Uke, se los colocará en el cinturón.

6º GRUPO

EN ESTE GRUPO **TORI LEVANTARÁ SIEMPRE LAS MANOS** ANTE LA AMENAZA, PERO DE FORMA QUE **LOS CODOS ESTÁN EN CONTACTO CON EL CUERPO.**

1. AMENAZA CON ARMA DE FUEGO

- Uke amenazará a Tori, y éste, ante esta amenaza, levantará las manos.
- Tori, **sin mirar a Uke ni al arma**, se desplazará realizando un Tai Sabaki **con el fin de que el cuerpo no esté en la línea de fuego del arma,** fijándola por la corredera. Una vez en esa posición, si se produjera un disparo, el arma se encasquillaría.
- Posteriormente girando el arma, se desplazará para desarmar y así **romper el dedo índice de Uke**.

Tori dejará el arma a los pies del Tribunal, y si es posible sacará el cargador colocándolo junto al armazón, para lo cual apoyará la rodilla izquierda. **Uke apoyará la rodilla izquierda** en el suelo para poder coger la pistola, colocándosela en el interior de la Kurka.

2. AMENAZA CON ARMA DE FUEGO

Tori y Uke ***cambiarán las posiciones*** antes de la amenaza.

- Uke amenazará a Tori, y éste ante esto, levantará las manos.
- Tori, **sin mirar a Uke ni al arma**, se desplazará y fijará el arma con la mano izquierda y, simultáneamente tirará de la muñeca, haciendo que Uke pase por delante de Tori, al cual golpeará con el arma en la cabeza.

Tori dejará el arma a los pies del Tribunal, y si es posible sacará el cargador que lo colocará junto al armazón, para lo cual apoyará la rodilla izquierda.

Uke apoyará la rodilla izquierda en el suelo para poder coger la pistola, colocándosela en el interior de la Kurka.

3. AMENAZA DESDE ATRÁS

- Tori volverá a su posición y Uke tras él, amenazándole por la espalda.
- **Tori mirará, para ver qué es y en dónde se encuentra**, levantando las manos, al observar que se trata de un arma de fuego.
- Tori realizará un **giro de cadera**, para desviar el arma con la mano**,** resolviendo por **Kote Gaeshi y Osoto Gari**, para después desarmarlo (**el arma se colocará en el cinturón por la espalda**) y esposarlo en el suelo.

En este movimiento, es **obligatorio el colocar los grilletes en posición Técnica ,** para lo cual, se utilizarán grilletes de bisagra o rígidos (en el caso de haber utilizado grilletes de cadena o virola durante todo el Kata).

Una vez realizado todo ello,

- Tori sacará a Uke mediante **LA PRIMERA CONDUCCIÓN**.
- **Tori dejará la pistola en la zona de armas de Uke.**

Tras este último movimiento,

- **Tori no recogerá grilletes**, ya que no quedará ninguno, por lo que se desplazará en dirección a su zona de armas, arreglándose la kurka.
- **Cuando se encuentre a su distancia de cierre, se girará y esperará que Uke recoja todas las armas** (que habrá entrado cuando Tori ha depositado la pistola en la **zona de armas** de Uke).

El ayudante estará quitándole los grilletes a Uke, para poder realizar todos el saludo final. Posteriormente,

- **Uke se levantará**. **Quedando Uke de Tori, a unos cinco metros, para a continuación :**

- **Cerrar el Kata (primero se atrasará el pie derecho, y después el izquierdo)** y quedar a la distancia inicial del comienzo.
-

Desde la posición de firmes,

- **Pasarán a saludar en el suelo, para lo cual, se colocará primero la rodilla izquierda, y después la derecha.**
- Uke dejará el cuchillo y el palo en el suelo, y a la altura de la rodilla derecha, manteniendo **la pistola en el interior de la Kurka**.
- Una vez **realizado el saludo**, se levantarán, primero con la rodilla derecha y después con la izquierda, **para pasar a saludar al Tribunal desde posición de pie** (Tori y Uke dentro, el otro Uke y el ayudante fuera) **.**
- **PARA SALIR, se desplazarán hacia atrás, sin dar la espalda al Tribunal**.

EL AUTOR.- **JOSE MARIA BENITO GARCIA**.- *Maestro y Cinturón rojo noveno Dan de Defensa Personal Policial y de Sambo-Defensa Personal, Sexto Dan de Judo y Defensa Personal, Kobudo y Kobudo Policial.- Campeón de España Absoluto de Sambo-Defensa Personal y Judo.-.*