

1ª KATA DE BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

Esta Kata es un estudio del **Bastón Policial Extensible**, y las distintas técnicas aplicables ante situaciones concretas de la Operativa con este útil Policial.

CEREMONIA DE APERTURA

La entrada se efectuará de forma que Tori entrará por la izquierda del Tribunal y Uke por la derecha del mismo.

TORI llevará un Bastón Policial Extensible cerrado y en una funda que estará en el lado izquierdo.

UKE llevará un cuchillo y dos Kalis en la mano derecha y a la altura del cinturón

Realizarán un saludo de pie al Tribunal, y fuera de la zona roja.

Tori y Uke se aproximarán hasta unos seis metros uno del otro, en donde se efectuará el saludo de rodillas.

Efectuado el saludo, se levantan y mientras Tori permanece de pie, Uke se desplazará a la zona de armas con el fin de dejar el cuchillo con la mano izquierda, para lo cual se arrodillará en el tatami, y lo colocará de forma que la punta y el filo no estén hacia el Tribunal, en la mano derecha mantendrá los dos Kalis a la altura del cinturón.

Posteriormente se levantará y se girarán, de forma que nunca darán la espalda al Tribunal, (seis metros). A continuación, se procederá a abrir la Kata (izquierda-derecha), para aproximarse hasta la zona central en donde se desarrollarán todos los movimientos básicos.

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

1º GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

Uke con dos Kalis en las manos se aproxima a Tori. Cuando está próximo a Tori realizará

- 1. CIELO SEIS.** - Atacando a Tori de forma lineal. Tori se defiende con su B.P.E. Se realizarán dos movimientos completos. Una vez terminado, Tori y Uke vuelven a su posición original
- 2. ESTÁNDAR SEIS.** - Atacando a Tori de forma lineal. Tori se defiende con su B.P.E. Se realizarán dos movimientos completos. Una vez terminado, Tori y Uke vuelven a su posición original
- 3. COMBINACION.** Atacando a Tori de forma lineal. Tori se defiende con su B.P.E. Se realizarán dos movimientos completos. Una vez terminado, Tori y Uke vuelven a su posición original

Una vez terminado, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda.

Tori se desplazará hacia la **zona de armas** con el fin de arreglarse la Kurka

Uke se desplaza con el fin de dejar los dos Kalis, para lo cual se arrodilla en el Tapiz. Una vez ha terminado se levantará y se aproximaran a la zona de combate

2º GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

1. **TORI REALIZA UN EMPUÑAMIENTO DOBLE** para golpear con la punta en el estomago y realizar una **conducción por la muñeca** izquierda en dirección hacia el Tribunal. Tras dos pasos Uke abandona. Tori y Uke vuelven a sus puestos.
2. **TORI REALIZA UN EMPUÑAMIENTO DOBLE** para realizar un golpe de distracción con la punta al estómago de Uke y realizar un **control-presión al Tríceps** izquierdo hasta direccionarlo hacia el Tribunal. Uke abandona.
3. **TORI REALIZA UN EMPUÑAMIENTO DOBLE** para realizar un golpe de distracción al estómago para realizar un **control-conducción al brazo** izquierdo. Uke abandona.

Una vez terminado, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda.

Tori y Uke se desplazarían hacia sus **zonas de armas** con el fin de colocarse la Kurka, para posteriormente girarse y regresar al **centro**.

3° GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

1. DEFENSA ANTE AGARRE MUÑECA DERECHA CON MANO DERECHA

Tori realiza un Sankyo para realizar una conducción por el hombro en dirección al Tribunal. Uke abandona.

2. DEFENSA ANTE AGARRE MUÑECA DERECHA CON LA MANO IZQUIERDA

Tori realiza una suelta básica para proceder a realizar una conducción en violín. Uke abandona al segundo paso

3. DEFENSA ANTE AGARRE MUÑECA DERECHA CON LA MANO IZQUIERDA

Tori realizará Sihonage con apoyo del Bastón.

Una vez terminado, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda.

Tori y Uke se desplazarán hacia sus **zonas de armas**, con el fin de colocarse la Kurka, y al llegar se girarán para regresar al **centro**.

4° GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

1. RESOLUCION ANTE AGARRE SOLAPA DERECHA

Tori aplicará el B.P.E. en el Radio de la muñeca izquierda de Uke. Uke cae de espaldas.

2. RESOLUCION ANTE AGARRE SOLAPA IZQUIERDA

Tori aplicará el B.P.E. en la Apófisis Cubital para reducirlo al suelo. Uke de cúbito prono abandona.

3. RESOLUCION ANTE AGARRE BAJO DE SOLAPA IZQUIERDA

Tori, EN EMPUÑAMIENTO DOBLE, golpeará el Radio de izquierdo de Uke, para realizar un Sankyo presionando con el bastón en el dorso de la mano y tras girar 360 ° lanzará a Uke con el fin de que realice una caída de frente

Una vez terminado, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda.

Tori y Uke se desplazarán hacia sus **zonas de armas**, con el fin de colocarse la Kurka, y al llegar se girarán para regresar al **centro**.

5° GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

1. UKE GOLPEA CON EL PUÑO DERECHO LA CARA DE TORI. -Uke golpea avanzando el pie derecho.

Tori con el B.P.E. en Empuñamiento doble bloqueará el puño de Uke por el exterior a la vez que realiza un barrido para proyectarle al suelo (De Ashi Barai)

2. UKE REALIZA UN PUÑETAZO CIRCULAR A LA CARA DE TORI

Tori con Empuñamiento corto y desplazándose en dirección a Uke y controlando La mano y la inercia de este, colocará el B.P.E. en el cuello para proyectarlo al suelo.

3. UKE REALIZA MAE GERI A TORI

Tori con Empuñamiento doble bloqueará a Uke en la Tibia por el exterior, para controlarlo por a espalda y proyectarle al suelo.

Una vez terminado, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda.

Tori se desplazará hacia sus **zonas de armas**, con el fin de colocarse la Kurka, y al llegar se girarán para esperar a que Uke recoja su cuchillo.

Uke se arrodilla completamente para colocarse el cuchillo en el interior de la Kurka

6° GRUPO

Tori al aproximarse extraerá el bastón Policial Extensible con la mano derecha, en extracción cruzada para extenderlo en esa misma acción.

Uke llevará el cuchillo oculto en el interior de la Kurka.

1. UKE REALIZA UNA ESTOCADA FRONTAL con la mano derecha, adelantando a la vez su pie derecho.

Tori con el B.P.E. en Empuñamiento largo golpeará la muñeca tras un desplazamiento hacia el exterior, y fijando esta con la mano izquierda, realizará un Kote Gaeshi apoyando el Bastón en el dorso de la mano para controlarlo en el suelo. Control en el suelo y mediante presión en el Radio se le levanta y se le conduce, recogiendo el cuchillo con la mano que empuña el Bastón. Tori deja el cuchillo en la zona de armas con la mano izquierda apoyando la rodilla derecha en el suelo, volviendo a su posición inicial y Uke recoge el cuchillo para volver a atacar, para lo cual se arrodilla completamente para ocultarlo bajo la Kurka

2. UKE REALIZARA UNA PUÑALADA DESCENDENTE con la mano derecha, adelantando su pie derecho.

Tori con el B.P.E. en Empuñamiento doble bloquea en recorrido descendente por el exterior. Soltado la punta del Bastón, se coge la muñeca de Uke, y desplazando el Bastón por el brazo, coloca la punta en la muñeca de Uke, y así realizar un Ude Garami, proyectándole al suelo. El cuchillo cae al suelo. Uke lo recoge del

suelo apoyando la rodilla derecha en el suelo para volverlo a ocultar bajo la Kurka.

3. UKE REALIZARA UNA PUÑALADA ASCENDENTE con la mano derecha adelantando el pie derecho.

Tori con el B.P.E. en Empuñamiento doble bloquea el ataque a la altura del Radio y próximo a la mano izquierda, por lo que se realiza Sihonage, para controlarlo en el suelo y posteriormente conducirlo fuera de la zona de trabajo mediante en principio una conducción por la muñeca, pasando a un Control-conducción por el brazo, recogiendo el cuchillo y depositarlo en la zona de armas de Uke una vez se ha soltado a este. Para dejar el cuchillo en el suelo es necesario Tori apoyará la rodilla derecha en el suelo, cogiendo el cuchillo con la mano izquierda, ya que en la derecha lleva el Bastón Policial Extensible

CEREMONIA DE CIERRE

Una vez terminado este último movimiento, Tori recoge el Bastón Policial Extensible y lo coloca en su funda. Mientras va a su posición inicial se va arreglando la Kurka y se gira con el fin de esperar a que Uke termine

- Uke irá a **recoger los palos y el cuchillo** arrodillándose completamente para a continuación levantarse y colocarse en su posición
- **Cerrar la Kata** (primero atrasarán el pie derecho, y después el izquierdo) para quedar a la distancia inicial del comienzo. Desde la posición de firmes, pasarán a

- **Saludarse en el suelo**, para lo cual, apoyarán primero la rodilla izquierda, y después la derecha dejando los palos junto a la rodilla derecha.
- Una vez realizado el saludo, se levantarán, primero con la rodilla derecha y después con la izquierda, para pasar a
- **Saludar al Tribunal** (desde esa misma posición de pie). Para salir, deberán desplazarse hacia atrás, de forma que no den la espalda al Tribunal.

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

