

## **GUIA DE REFERENCIA DE POSICIONS I DISTÀNCIES EN EL NAGE NO KATA**

### **INTRODUCCIÓ**

La referència visual de les imatges d'aquest document serà la mateixa que tindriem visualitzant el Kata des de la posició dels membres del tribunal o Joseki.

Hi ha 2 factors que condicionen les distàncies i posicions entre Tori i Uke.

- Les posicions i distàncies de les transicions entre tècniques, que es medeixen en numero de tatamis mesurats per la part estreta, que creen una discrepància en unitats de mesura estàndar, entre el tatami japonés i l'internacional. Agafarem com a referència la mesura estandar del tatami internacional, que coincideix amb la unitat de 1 metre.
- Les posicions i distàncies en l'execució de les tècniques que depenen de la constitució física de Tori i Uke, alçada dels 2, envergadura, etc.... És per això que les unitats de referència preses no poden ser mai interpretades com un dogma rígid e inflexible, sino que sempre han de ser aproximades a les referències donades en aquest document.

### **TERMINOLOGIA**

Centre del kata: punt mig entre Tori i Uke a la distància de 6 m o 6 tatamis.

Eix del Kata: línia imaginària entre Tori i Uke.

Joseki al costat esquerre de Tori a la salutació inicial i final.

Tori a la dreta de la imatge, moviments per la dreta o execució 1er costat de la tècnica.

Tori a l'esquerra de la imatge, moviments per la esquerra o execució 2on costat de la tècnica.

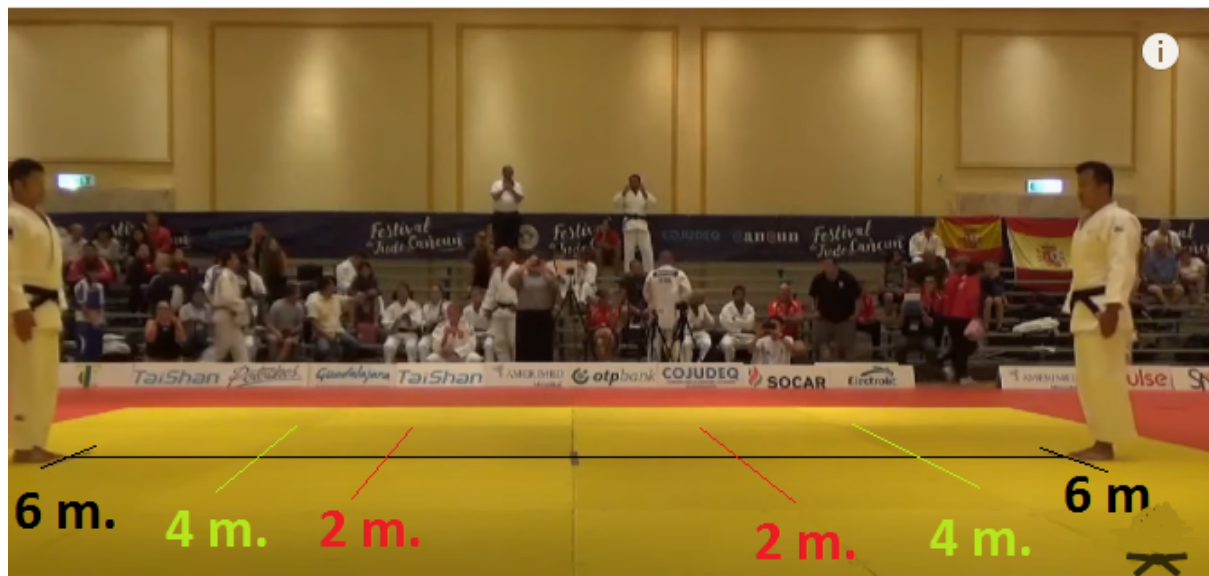
La distància es marca amb la línia davant els dits dels peus, excepte quan Tori i Uke van a la distància de 4 entre grup i grup i s'arreglen el judogui d'esquenes a l'altre.

## POSICIÓ SALUTACIÓ INICIAL I FINAL: Tori i Uke a distancia de 6

Distancia de 6 (metres o tatamis): color negre.

Distancia de 4 (metres o tatamis): color verd.

Distancia de 2 (metres o tatamis): color vermell.



**POSICIONS PER TÈCNiques AMB KUMI KATA CLASSIC I 3 PASES: Tori a la distància de 2, Uke ajusta a 60 cm aproximadament, depenèn de l'alçada, llargada de braços, etc....**

1er moviment o moviment per la dreta.  
Tori i Uke a l'esquerra del centre del kata.  
Tori a la dreta de la imatge.



**EXCEPCIONS:**

UKI OTOSHI PER LA DRETA, 1er uki otoshi.  
TOMOE NAGE PER LA DRETA, 1er tomoe nage.  
YOKO GAKE PER LA DRETA, 1er yoko gake.

Tori i Uke aproximadament equidistants de la distància de 2  
Tori i Uke a l'esquerra del centre del kata.  
Tori a la dreta de la imatge



2on moviment o moviment per la esquerra.  
Tori i Uke a la dreta del centre del kata.  
Tori a l'esquerra de la imatge.



EXCEPCIONS:

TOMOE NAGE PER LA ESQUERRA, 2on tomoe nage.

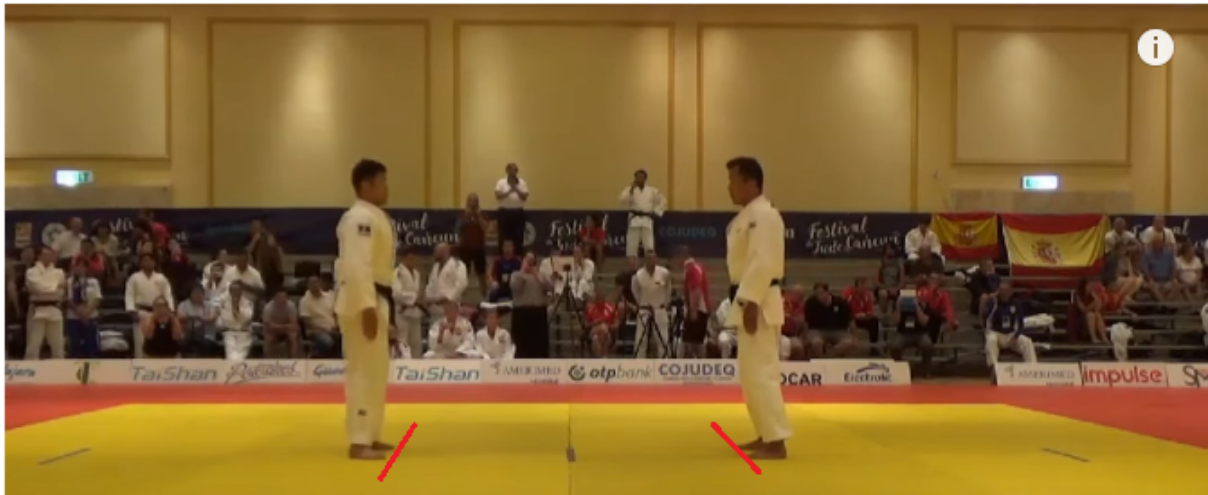
Tori i Uke aproximadament equidistants de la distancia de 2  
Tori i Uke a la dreta del centre del kata.  
Tori a l'esquerra de la imatge



**POSICIONS PER TÈCNIQUES AMB ATEMI: Tori i Uke equidistants del centre a la distancia de 2, aproximadament, depenén de l'alçada, llargada de braços, etc....**

1er moviment o moviment per la dreta.

Tori a la dreta de la imatge.



EXCEPCIONS:

UKI GOSHI PER L'ESQUERRA, 1er Uki Goshi.

URA NAGE PER LA DRETA, 1er Ura nage aixecant-se del 2on Tomoe Nage sense pausa.

Tori i Uke equidistants del centre a distancia de 4 sense pausa a la de 2.

Tori a la dreta de la imatge.





2on moviment o moviment per la esquerra.  
Tori a l'esquerra de la imatge.



**POSICIONS ENTRE UN GRUP I EL SEGÜENT: distancia de 4**



**POSICIÓ PER L'OKURI ASHI BARAI: equidistants del centre a 30 cm, aproximadament, depenen de l'alçada, llargada de braços, etc....**



**POSICIÓ AL FINALITZAR EL SASAE TSURI KOMI ASHI: fora de l'eix del kata**



**POSICIÓ PER L'UCHI MATA: equidistants del centre a 60 cm aproximadament, depenen de l'alçada, llargada de braços, etc....**



**POSICIONS PER TÈCNIQUES AMB KUMI KATA I POSTURA JIGO TAI:** Tori a la distància de 2, uke ajusta a 90 cm aproximadament, depenen de l'alçada, llargada de braços, etc....

1er moviment o moviment per la dreta.  
Tori a la dreta de la imatge.  
Tori i Uke a l'esquerra del centre del kata.



2on moviment o moviment per la esquerra.  
Tori a l'esquerra de la imatge.  
Tori i Uke a la dreta del centre del kata.

