



**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE KARATE y D.A.**

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN
SHIAI-GOSHIN



DEPARTAMENTO NACIONAL DE AUTODEFENSA

- GOSHIN -

ENERO 2015



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

ÍNDICE

	Página
1. INTRODUCCIÓN	3
2. CATEGORÍAS	3
3. SISTEMA DE COMPETICIÓN.....	4
4. ORGANIZACIÓN DE LA CONTIENDA.....	5
5. 1ª VUELTA CATEGORÍA CADETE (14-15 años)	7
6. 2ª VUELTA CATEGORÍA CADETE (14-15 años)	8
7. 1ª VUELTA RESTO DE LAS CATEGORÍAS	9
8. 2ª VUELTA RESTO DE LAS CATEGORÍAS	10
9. VALORACIÓN	11
10. EL TATAMI	11
11. LOS COMPETIDORES.....	12
12. LOS JUECES.....	12
13. ELEMENTOS DE VALORACIÓN – 1ª VUELTA.....	12
14. ELEMENTOS DE VALORACIÓN – 2ª VUELTA.....	13
15. SECUENCIACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS A VALORAR – I	15
16. SECUENCIACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS A VALORAR – II	15



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

1. INTRODUCCIÓN

El sistema de Competición en Goshin (SHIAI GOSHIN) tiene como finalidad última servir como marco referencial, para que personas ajenas a esta disciplina puedan conocer las características que le definen y poder de esta forma difundir su conocimiento, correcta valoración y posible práctica al mayor número posible de personas.

Aquellas regionales que cuenten con un volumen de participantes elevado, podrán gestionar el acceso al campeonato de España mediante la celebración de campeonatos regionales, que seleccionen a los más capacitados. No habiendo en principio limitación para la asistencia, pudiendo llevar en representación de cada federación a cuantos equipos estimen oportunos.

Podrán participar personas con licencia anual federativa, de cualquier regional, sin necesidad de campeonato previo autonómico, siempre que cuenten con el aval de un Especialista Nacional de Goshin titulado por la R.F.E.K.

Las inscripciones al campeonato deberán hacerse con un mínimo de 20 días de antelación a fin de facilitar la organización de las distintas categorías.

La primera vuelta clasificará a los ocho equipos de mayor puntuación, los cuales accederán a una segunda vuelta en la que se definirán los puestos de privilegio para determinar campeones, subcampeones y terceros clasificados.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

2. CATEGORÍAS

Las categorías (que pueden ser mixtas-chico-chica) quedarán establecidas de la siguiente manera:

CATEGORÍA 1CADETE..... 14-15 AÑOS (*)

CATEGORÍA 2JUNIOR..... 16-17 AÑOS

CATEGORÍA 3SENIOR A 18-27 AÑOS

CATEGORÍA 4SENIOR B28-37 AÑOS

CATEGORÍA 5MASTER+37 AÑOS

(*) La categoría cadete tendrá un reglamento técnico competitivo diferenciado del resto de categorías, con una doble justificación:

- Por un lado, adecuarse a las necesidades habida cuenta de las características orgánicas de los chicos de esa edad (ausencia de aquellas técnicas que pudieran ocasionar consecuencias negativas en su desarrollo - luxaciones y estrangulaciones).
- Facilitar la incorporación a este modelo, con la reducción de un grupo técnico relevante como es el de las luxaciones, lo que facilitará sin duda la preparación de sus trabajos de forma significativa.

Para facilitar la creación de equipos, se permite el establecimiento de los mismos a personas con edades correspondientes a categorías diferentes. Pero, para no perjudicar al resto de los equipos se tendrán en cuenta las siguientes circunstancias:

- En la categoría 1 no podría haber competidores de distinta edad a la estipulada, ni éstos competir en otras categorías; al tener normativas diferentes y las restricciones mencionadas.
- En la categoría 2 no podrá haber competidores de mayor edad, pero éstos si podrán participar en la categoría de los de mayor edad.
- En el resto de categorías los equipos siempre competirían en la categoría del de menor edad de los dos miembros del equipo.

En caso de haber menos de 3 inscripciones en alguna de las categorías se procedería a incluirlos en el grupo de edad más próximo conforme al mismo criterio antes mencionado.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

3. SISTEMA DE COMPETICIÓN

El sistema de competición trata de valorar y clasificar la ejecución técnica de equipos compuestos por dos personas.

Uno de ellos llevará como indumentaria un keikogi (chaqueta azul y pantalón blanco) y el otro un karategi (chaqueta y pantalón blancos).

El sistema de calificación será por puntuación a dos vueltas.

En cada vuelta se hará un ejercicio con ataques alternos entre los componentes del mismo equipo, que deberán ajustarse a unos criterios que se expondrán más adelante.

El resultado final de la competición será determinado por la suma de puntos conseguidos en la primera y segunda vueltas de las que se restarán la máxima y la mínima de cada vuelta.

Los baremos de puntuación para cada vuelta serán:

- 1ª Vuelta.....de 6 a 8
- 2ª Vuelta.....de 7 a 9

En caso de empate el vencedor será el que tenga mayor suma de las dos notas mínimas de las dos vueltas, si persiste el empate el vencedor será el que tenga la mayor suma de las notas máximas de las dos vueltas.

Si siguieran empatados, el Equipo Arbitral decidirá el vencedor por hantei.

La contienda será calificada por un número impar de jueces: uno central que será el encargado de administrar los tiempos y el resto distribuidos de forma homogénea alrededor del tatami.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

4. ORGANIZACIÓN DE LA CONTIENDA

Los equipos competidores habrán sido sorteados de forma que conozcan el orden de salida en cada vuelta, habiendo un sorteo para cada vuelta.

Todos los equipos forman en el tatami delante de los jueces y formalizan los saludos.

A continuación despejan el tatami para después salir en el orden establecido por el sorteo.

El equipo designado para salir, se colocará en la parte frontal del tatami, quedando el competidor con keikogi (chaqueta azul) a la derecha del juez principal, mientras que su compañero lo hará a la izquierda.

Saldrán hacia el centro del tatami en donde se colocarán para iniciar su trabajo.

Tras realizar los 2 saludos pertinentes (Shomen y Otagai-ni-Rei) y comenzarán el ejercicio a la señal del juez central.

Mientras tanto el siguiente equipo estará preparado esperando fuera del tatami su turno, para posteriormente repetir el proceso.

Los dos componentes de cada equipo, deberán mostrar sus habilidades técnicas en el transcurso de un ejercicio que tiene las siguientes características:

- Primero saldrá un equipo.
- Atacarán de forma alterna, invirtiéndose los roles de tori y uke cada técnica.
- Pudiendo atacar desde el mismo lugar en que finalizaron el ejercicio anterior.
- En el orden establecido para cada vuelta (ver tablas).
- Respetando las transiciones (con zanshin, distancia y kamae).
- El primero en atacar será quien se encuentre a la derecha del juez central (izquierda de la mesa central / quien lleva keikogi).
- Ante ataques variados y con respuestas también variadas.

Al acabar el ejercicio realizarán los saludos pertinentes, haciendo primero el otagai-ni y luego el shomen-ni-rei, y se dirigirán fuera del tatami por el mismo lugar que entraron.

La organización proveerá de las armas (palo y cuchillo) disponiéndolas en la línea roja de seguridad delante de la mesa central para que los contendientes dispongan de ellas en el transcurso del ejercicio (en la segunda vuelta).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

5. 1ª VUELTA CATEGORÍA CADETE (14-15 años)

Técnicas básicas - 2 grupos técnicos (6 + 3 = 9)

ATAQUE	RESPUESTA	GRUPO TÉCNICO	
1º	ATE-WAZA	<i>Codos y Rodillas</i>	ATEMI-WAZA
2º			
3º	TE-WAZA	<i>Puño y Mano</i>	
4º			
5º	KERI-WAZA	<i>Directas y Circulares</i>	
6º			
7º	ASHI	<i>Pierna</i>	NAGE-WAZA
8º	KOSHI	<i>Cadera</i>	
9º	TE	<i>Brazo</i>	

Los ataques serán libres, valorándose la variedad de los mismos (debiendo estar repartidos entre ataques y sujeciones al 50%), así como la energía y determinación con la que sean realizados.

El ejercicio se efectuará en el orden establecido en la tabla, premiando la calidad, dificultad y variedad de las ejecuciones técnicas.

Se penalizará cualquier gesto técnico carente de los fundamentos que lo definen, así como los movimientos que buscando la espectacularidad, se alejan de la realidad. En el caso de los Atemi, entre otros se distinguen:

- MA-AI – Distancia.
- KAMAE – Guardia.
- METSUKE – Mirada.
- ZANSHIN - Atención post-ejecución.

La coordinación, fluidez, velocidad, la vivencia y sentido de la realidad serán elementos calificados positivamente.

La correcta ejecución técnica no está reñida con la vistosidad y la espectacularidad, pero ésta en ningún caso deberá prevalecer sobre el rigor técnico y el realismo de la acción.

Se podrán realizar Renzoku-Waza como respuesta (más de una técnica, encadenadas del mismo grupo).

En los Nage–Waza podrán realizarse técnicas de Katame-Waza en el suelo, habida cuenta de que son gestos controlados y en estático, que no suponen riesgo para la integridad de tori. Además contribuyen a dar una mayor variedad y riqueza al trabajo técnico (quedan excluidas las estrangulaciones en este apartado).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

6. 2ª VUELTA CATEGORÍA CADETE (14-15 años)

Técnicas avanzadas - 5 tipos de agresiones distintas (5 x 2 = 10)

		ATAQUE	RESPUESTA
SUJECIÓN	1º	AGARRE	Libre
	2º	AGARRE	Libre
	3º	PRESA	Libre
	4º	PRESA	Libre
ATAQUE	5º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	6º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	7º	PATADA	Libre
	8º	PATADA	Libre
ARMA	9º	PALO	Libre
	10º	PALO	Libre

Todos los ataques deberán ser distintos, pudiendo ser realizados ataques dobles por parte de Tori (atacante) siempre y cuando se atenga a las especificaciones exigidas; es decir en caso de encadenamiento o combinación de ataques, el último de ellos se corresponderá con el establecido en la tabla.

Por otro lado, las respuestas serán libres por parte de Uke (defensor), para los Atemis y Proyecciones, quedando excluido el uso de luxaciones y estrangulaciones como en el caso de la vuelta anterior.

Se podrán realizar también movimientos encadenados o combinados como réplica ante los ataques.

Las técnicas en el suelo deberán ser culminadas con una técnica resolutiva (Todome), valorándose la variedad de recursos en esta área.

En los Nage–Waza podrán realizarse técnicas de Katame-Waza en el suelo, habida cuenta de que son gestos controlados y en estático, que no suponen riesgo para la integridad de tori. Además contribuyen a dar una mayor variedad y riqueza al trabajo técnico (quedan excluidas las estrangulaciones en este apartado).

En las respuestas contra palo, deberá desarmarse al compañero (de pie o en el suelo), evitando perder el control del arma al realizarlo.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

7. 1ª VUELTA RESTO DE LAS CATEGORÍAS

Técnicas básicas - 4 grupos técnicos (3 + 3 + 1 + 3 = 10)

ATAQUE	RESPUESTA	GRUPO TÉCNICO
1º	ATE-WAZA	ATEMI-WAZA
2º	TE-WAZA	
3º	KERI-WAZA	
4º	KOTE-WAZA	KANSETSU-WAZA
5º	UDE-WAZA	
6º	KATA-WAZA	
7º	SHIME-WAZA	SHIME-WAZA
8º	ASHI-WAZA	NAGE-WAZA
9º	KOSHI-WAZA	
10º	TE-WAZA	

Los ataques serán libres, valorándose la variedad de los mismos (debiendo estar repartidos entre ataques y sujeciones al 50%), así como la energía y determinación con la que sean realizados.

El ejercicio se efectuará en el orden establecido en la tabla, premiando la calidad, dificultad y variedad de las ejecuciones técnicas.

Se penalizará cualquier gesto técnico carente de los fundamentos que lo definen, así como los movimientos que buscando la espectacularidad, se alejan de la realidad.

La coordinación, fluidez, velocidad, la vivencia y sentido de la realidad serán elementos calificados positivamente.

La correcta ejecución técnica no está reñida con la vistosidad y la espectacularidad, pero ésta en ningún caso deberá prevalecer sobre el rigor técnico y el realismo de la acción.

Se podrán realizar Renzoku-Waza como respuesta (técnicas encadenadas del mismo grupo, es decir atemi con atemi, kansetsu con kansetsu, o nage con nage).

En el caso de las luxaciones está permitido derribar con una proyección siempre que esta venga derivada de la propia luxación (no Renraku).

De la misma manera los ataques podrán ser más de uno en cada agresión, contando como definitivo el último (a efectos de contabilizarlo como ataque o sujeción).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

8. 2ª VUELTA RESTO DE LAS CATEGORÍAS

Técnicas avanzadas - 6 tipos de agresiones distintas (6 x 2 = 12)

		ATAQUE	RESPUESTA
SUJECIÓN	1º	AGARRE	Libre
	2º	AGARRE	Libre
	3º	PRESA	Libre
	4º	PRESA	Libre
ATAQUE	5º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	6º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	7º	PATADA	Libre
	8º	PATADA	Libre
ARMA	9º	PALO	Libre
	10º	PALO	Libre
	11º	CUCHILLO	Libre
	12º	CUCHILLO	Libre

Todos los ataques deberán ser distintos, pudiendo ser realizados ataques dobles por parte de Tori (atacante) siempre y cuando se atenga a las especificaciones exigidas; es decir en caso de encadenamiento o combinación de ataques, el último de ellos se corresponderá con el establecido en la tabla.

Por otro lado, las respuestas serán libres por parte de Uke (defensor), pudiendo realizar también movimientos encadenados o combinados como réplica ante los ataques.

Las técnicas en el suelo deberán ser culminadas con una técnica resolutiva (Todome), valorándose la variedad de recursos en esta área.

En el Nage –Waza podrán realizarse grupos avanzados (Makikomi, Sutemi, Hikkom, Bassami)

En las respuestas contra armas, deberá desarmarse al compañero (de pie o en el suelo), evitando perder el control del arma al realizarlo.

Al acabar el desarme, cuando deba dejarlo para cambiar de arma, deberá depositarlo en su lugar original antes de retirarse el equipo.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

9. VALORACIÓN

Para la valoración del ejercicio se tendrán en consideración los siguientes aspectos de carácter general:

1. TÉCNICA – Respetando la calidad de los fundamentos que conforman cada grupo técnico.
2. ROLES – La calificación será de ambos (Tori y Uke) componentes del equipo. Valorando por tanto la forma de caer y levantarse.
3. EFICACIA – Ejecuciones realizadas con realismo (no solo estéticas)
4. CONTROL – Del gesto técnico y del compañero.
5. VARIEDAD – De fundamentos empleados.
6. DIVERSIDAD – De técnicas empleadas
7. DIFICULTAD – De las técnicas realizadas.
8. RITMO – Referido a las transiciones entre ejercicios, con el debido Zanshin (distancia, mirada, guardia).Alejándose tanto de la precipitación, como de la parsimonia.

Con respecto a la ejecución de barridos, proyecciones, luxaciones y estrangulaciones, se permite cualquier tipo de ejecución técnica, siempre que se demuestre el control absoluto de la misma por parte de quien la ejecuta y que no ponga en peligro la integridad física del oponente.

Asimismo penalizaran los gestos exagerados o teatrales carentes de fundamentos técnicos que realizados por cualquier miembro del equipo.

En cuanto a la valoración del riesgo se tendrá en cuenta que el riesgo para la integridad física depende más de la habilidad y destreza de los ejecutantes que de la complejidad del movimiento en sí mismo.

Por tanto una técnica o movimiento que para un competidor habilidoso y bien entrenado es algo natural, puede ser un peligro inminente para un competidor sin destreza y mal entrenado.

El papel de Tori (el que hace de agresor y recibe la técnica) será valorado en la medida que muestre sinceridad y firmeza en los ataques, evitando asistir en las proyecciones (tirarse en vez de que le tiren) así como valorándose también su técnica de caída – *Ukemi*- y su técnica de puesta en pie - *Okiagari*-.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

10. EL TATAMI

Deberá tener unas dimensiones reglamentarias de 8X8 con un metro de perímetro de seguridad.

11. LOS COMPETIDORES

Deberán estar en posesión de:

- Grado mínimo de Cinturón Marrón de GOSHIN.
- Licencia anual federativa.

12. LOS JUECES

Deberán estar en posesión de:

- C.N. 3º Dan de Autodefensa de la R.F.E.K.
- Especialistas Nacionales de Autodefensa de la R.F.E.K..
- Árbitros Nacionales de Autodefensa (en número impar de 3 o 5).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

13. ELEMENTOS DE VALORACIÓN – 1ª VUELTA

Los competidores deberán atenerse a las orientaciones y condicionantes establecidos en el reglamento, así como respetar los fundamentos intrínsecos a la correcta ejecución de las técnicas mostradas; penalizándose los errores, omisiones y deficiencias que puedan observar los jueces en el ejercicio.

ATEMI

1. Distancia Preventiva antes del ataque – To -Ma-ai
2. Esquiva en la defensa – Tai-Sabaki
3. Distancia Ejecutiva en el golpe – Ma-ai
4. Correcta forma técnica - Waza
5. Precisión y control en el golpe - Sundome
6. Potencia en la acción - Kime
7. Grito - Kiai
8. Distancia de Seguridad tras el golpe - Zanshin
9. Desplazamiento de retirada tras el golpe – Hikite-Kamae
10. Mirada - Metsuke

KANSETSU (exceptuando categoría cadete)

1. Esquiva en la defensa
2. Fluidez en la defensa
3. Fluidez en la ejecución de la técnica (Omote- Ura)
4. Desplazamiento en la ejecución de la técnica
5. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke
6. Correcta utilización de la palanca articular.
7. Control de la articulación
8. Fluidez en la transición al Todome (katame)
9. Correcta situación y colocación para el Todome
10. Correcta finalización (okiyari, kamae, ma-ai)

NAGE

1. Desplazamiento-Esquiva en la defensa (Uke – Sabaki)
2. Fluidez en la defensa – No frenar la fuerza de Tori (Musubi)
3. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke
4. Desequilibrio de Tori - Kuzushi
5. Correcta colocación y sincronización para el derribo – Tsukuri
6. Correcta aplicación de la palanca - Kake (Tori no asiste)
7. Exclusiva utilización de la fuerza útil – Evitar exceso de fuerza (ikyoi)
8. Fluidez en la transición al Todome (katame)
9. Correcta situación y colocación corporal para el Todome
10. Correcta finalización Separándose (okiyari, kamae, ma-ai)



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

14. ELEMENTOS DE VALORACIÓN – 2ª VUELTA

Se establecen los mismos criterios que en la vuelta anterior, si bien en este caso las ejecuciones técnicas vienen determinadas por los KOGEDI (formas de ataque), en vez de los HANGEDI (formas de respuesta) de la primera vuelta.

JUTAI-WAZA (Sujeciones) Agarres y presas

1. La sujeción deberá ser realizada enérgicamente
2. Uke realizará un atemi preparatorio cuando sea preciso
3. Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación (Ha-waza, Atemi-waza, Kansetsu-waza, Nage-waza o shime-waza)
4. Se evitara el empleo de fuerza innecesaria (Ikyoi)
5. Tori no debe asistir (Tirarse con su fuerza)
6. La técnica deberá culminarse con técnica resolutive y/o sumisión
7. Fluidez en la transición al Todome (katame)
8. Correcta situación y colocación corporal para el Todome
9. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke
10. Correcta finalización (okiagari, kamae, ma-ai)

SEME-WAZA (Ataques) De brazo y pierna

1. El ataque será realizado enérgicamente, pudiendo ser doble o múltiple
2. Uke realizara desplazamientos o esquiva para anular los ataques
3. Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación
4. Se evitara el empleo de fuerza innecesaria (Ikyoi)
5. Tori no debe asistir (tirarse con su fuerza)
6. La técnica deberá culminarse con técnica resolutive y/o sumisión
7. Fluidez en la transición al Todome (katame)
8. Correcta situación y colocación corporal para el Todome
9. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke
10. Correcta finalización (okiagari, kamae, ma-ai)

BUKI-WAZA (Armas) Con palo y cuchillo

1. El ataque será realizado enérgicamente, pudiendo ser doble o múltiple
2. Uke realizara desplazamientos o esquiva para anular los ataques
3. En todo momento se tendrá control de la mano o arma que la empuña
4. Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación
5. Se procederá a desarmar a Tori, en el momento que considere oportuno
6. Finalización con técnica resolutive, de control o sumisión
7. Fluidez en la transición al Todome (katame)
8. Correcta situación y colocación corporal para el Todome
9. Mirada global (al adversario, no al arma) Enzan-No-Metsuke
10. Correcta finalización (okiagari, kamae, ma-ai)



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

HANGEKI-KATA – Formas de respuesta

- ATEMI – Golpes.
 - a. Ate – De choque o impacto (Rodillas y Codos)
 - b. Te – De brazo (Puño y Mano)
 - c. Keri – De pierna. (Directas y Circulares)

- KANSETSU – Luxaciones.
 - a. Kote – De muñeca.
 - b. Ude – De codo.
 - c. Kata – De hombro.
 - d. Yubi – De dedos.
 - e. Ashi – De piernas.

- NAGE – Proyecciones.
 - a. Ashi – Con las piernas.
 - b. Koshi – Con la cadera.
 - c. Te – Con los brazos.
 - d. Makikomi – Envolviendo para llevar al suelo
 - e. Sutemi – Sacrificios.
 - f. Bassami – Tijeras.
 - g. Hikkomi – Tirarse controlando.

- SHIME – Estrangulaciones
 - a. Tachi – De pie
 - b. Ne – En el suelo

KOGEKI-KATA – Formas de ataque

- JUTAI-WAZA – Sujeciones
 - a. Agarres.
 - b. Presas.

- SEME-WAZA – Ataques
 - a. De puño.
 - b. De pierna.

- BUKI-WAZA – Armas
 - a. De palo.
 - b. De cuchillo.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN SHIAI-GOCHIN – RFEK y DA

15. SECUENCIACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

FASE INICIAL – Neutralizar el ataque

1.A.1 – SABAKI – KATA – Esquivas (Ante ataques y sujeciones)

TENSHIN (Soto ó Uchi / Irimi, Hiraki, Nagashi)

TENKAN (Soto ó Uchi / Irimi, Hiraki, Nagashi)

KAISHIN – Al frente anticipando

KUSHIN – Atrás anulando

1.A.2 – HAZUSHI – KATA – Liberaciones (Ante sujeciones)

NUKI-WAZA (Vertical, horizontal, circular)

ATEMI – Al agarre o brazo prensor

SHIKAKE – Técnica de distracción.

1.B – UKE-KATA – Defensa (Ante ataques)

GO – Bloquear (Soto y Uchi Tate Shuto-Uke)

SORASHU – Desviar (Nagashi y Ura-Nagashi-Uke)

SUKUI – Envolver (Soto y Uchi Sukui-Uke)

TSUKAMI – Interceptar (Soto y Uchi Tsukami-uke)

1.C – KIKAI – Momento adecuado de ejecución.

MUSUBI – Unirse a la acción del otro, sumándole nuestra energía

SUKASHI – Realizar gesto antes de que tori acabe el agarre.

KAESHI – Realizar gesto tras la técnica del otro.

FASE INTERMEDIA - Neutralizar al atacante

2.A - WAZA – Realización de técnica elegida

ATEMI – Posición, Precisión, Potencia, Kiai.

KANSETSU – Fijar gesto técnico cuando sea posible.

NAGE – Kuzushi, Tsukuri, Kake.

SHIME – Estrangulación con el debido control.

2.B – TODOME – Finalización resolutive

ATEMI – Golpe al adversario en el suelo

KATAME – Tachi, Ne (kansetsu, Shime, Osaekomi).

FASE FINAL – Neutralizar eventualidad.

3 - NAORE – Fin de ejercicio, volver a posición de inicio.

OKIAGARI – Levantarse correcta y rápidamente. Separándose.

Tumbado, arrodillado (HizaDachi), pie

ZANSHIN – Atención posterior (Distancia, Mirada. Guardia).

KAMAE - Guardia (Shizen-Tai)

CHAKUGAN – Conexión con el adversario mediante la vista.

MA-AI – Distancia de seguridad.