



Chudan Juyonse (14 formas de Chudan)

Nivel: O-marobashi

Número 1 - Chudan Te wo Hazusu Jikisei [Mano que esquiva, postura recta]

Uchidachi: Avanza en *raito*.

Shidachi: Avanza en *chudan* recto, cruza el umbral con el pie derecho.

Uchidachi: Paso adelante con el pie derecho, ataca la muñeca izquierda del *shidachi* en *jun*.

Shidachi: Mantiene los pies en el mismo lugar, esquiva elevando a *raito*, ataca a la cabeza de *uchidachi* mientras avanza con el pie derecho.

Uchidachi: *Aikake nagashi jun* y ataca a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake nagashi jun* y avanza cortando la muñeca derecha de *uchidachi*.

Uchidachi: Ataca nuevamente a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake nagashi gyaku* y avanza cortando la muñeca izquierda de *uchidachi*.

(Las formas 2, 3 y 4 se realizan de manera consecutiva, sin pausas)

Número 2 - Jokakusei Jun Atama wo Fusegu Hiki Uchi [Proteger la cabeza, retirar golpe]

Uchidachi: Avanza en *raito*.

Shidachi: Espera en *jokakusei jun*.

Uchidachi: Ataca de manera no muy profunda al puño izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: Golpea la espada de *uchidachi* hacia abajo (*uchi tome/hiki uchi jun*), a medida que *uchidachi* se retira a *raito*, levanta la espada apuntando a la garganta de *uchidachi* en un *jokakusei* alto.

Uchidachi: Avanza y ataca a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake nagashi jun* inclinando el cuerpo hacia atrás, retrocede con el pie derecho y corta la muñeca derecha de *uchidachi*.

Uchidachi: Ataca a la cabeza nuevamente.



Kata: CHUDAN JUYONSEI

Forma: Gaiden

Shidachi: *Aikake nagashi gyaku* inclinando el cuerpo hacia atrás, retrocede con el pie izquierdo y corta la muñeca izquierda de *uchidachi*.

Número 3 - Jokakusei Hara wo Fusegu [Proteger el abdomen] Aikake Nagashi

Uchidachi: Ataca al abdomen derecho de *shidachi* como si presionara la espada contra él.

Shidachi: Coloca la espada sobre su codo derecho, da un paso hacia el exterior con el pie derecho, levanta el codo y se mueve para bloquear, *nagashi uchi* contra la muñeca derecha de *uchidachi* cuando éste se retira.

Uchidachi: Ataca al abdomen izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: Igual que en *jun*, pero *gyaku*, protege el abdomen, *nagashi uchi* a la muñeca izquierda de *uchidachi*.

Número 4 - Jokakusei Kobushi wo Fusegu [proteger el puño] Aikake Tome

Uchidachi: Ataca al puño izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: *Uchi tome jun*, avanza con *kaeshi uchi* a la muñeca derecha de *uchidachi*.

Uchidachi: Ataca al puño izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: *Uchi tome gyaku*, avanza con *kaeshi uchi* a la muñeca izquierda de *uchidachi*.

(Las formas 5 y 6 se realizan de manera consecutiva, sin pausas)

Número 5 - Jokakusei Gyaku Tenshin [Rotación del cuerpo]

Uchidachi: Avanza en *raito*.

Shidachi: Avanza en *jokakusei gyaku*.

Uchidachi: Paso adelante con el pie derecho, ataca directamente a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: Paso adelante con el pie izquierdo, *aikake gyaku*, paso diagonal hacia adelante y a la derecha con el pie derecho mientras se realiza un gran giro a la izquierda (*tenshin*), apuntando al cuello de *uchidachi*, *nagashi uchi* contra el antebrazo izquierdo de *uchidachi* y retirada hacia la esquina derecha trasera mientras se baja la espada al nivel de *gedan*. Desde *gedan* vuelve a *seigan* y espera el ataque de Uchidachi.

Uchidachi: Paso adelante con el pie derecho y ataca a la cabeza de *shidachi*.



Kata: CHUDAN JUYONSEI

Forma: Gaiden

Shidachi: *Aikake jun*, gran *tenshin* mientras se realiza *nagashi uchi* al antebrazo derecho de *uchidachi*, retirarse hacia la esquina trasera izquierda. Finaliza adoptando *seigan*, al igual que en el *tenshin* anterior.

Uchidachi: Paso adelante con el pie izquierdo y ataca nuevamente la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake gyaku*, *nagashi uchi* al antebrazo izquierdo de *uchidachi*, retirarse hacia la esquina trasera derecha y volver a *seigan*.

Número 6 – Jokakusei Jun Tsuke Uchi [Golpe de contacto]

Uchidachi: Ataca al lado izquierdo de la cabeza de *shidachi* mientras da pasos hacia la derecha, se retira y golpea repetidamente el lado de la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake jun*, avanza ligeramente hacia la izquierda de *uchidachi* (derecha para *shidachi*), extiende los brazos que se habían flexionado para el *aikake* y golpea la muñeca izquierda de *uchidachi* (esta técnica se llama *tsuke uchi* y se usa cuando no hay espacio para realizar *kaeshi* o *nagashi*). Esto repite usualmente tres veces.

Uchidachi: Ataca de nuevo.

Shidachi: *Aikake kaeshi*, cambia hacia la derecha de *uchidachi* (izquierda de *shidachi*) para golpear la muñeca derecha con *tsuke uchi*.

Uchidachi: Golpea de nuevo.

Shidachi: *Aikake gyaku*, *tsuke uchi* a la muñeca derecha de *uchidachi*.

Número 7 – Jokakusei Jun Ashi wo Fusegu [Proteger la pierna]

Shidachi: Avanza en *jokakusei jun*.

Uchidachi: Avanza en *raito*, ataca al puño izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: *Uchi tome jun*.

Uchidachi: Avanza con el pie izquierdo, golpea el flanco derecho de *shidachi* en *gyaku*.

Shidachi: Apunta la hoja hacia arriba e intercepta el ataque con un golpe, como si estuviera "arrastrando" la espada y transicionando a *jokakusei jun*.

Uchidachi: Levanta la espada sobre el hombro derecho y gira la espada para golpear el tobillo derecho de *shidachi* en *jun*.

Shidachi: Intercepta bajando la espada, *nagashi* alrededor del lado derecho, cambia al lado derecho de *uchidachi* y corta el lado derecho del cuello de *uchidachi*.



Kata: CHUDAN JUYONSEI

Forma: Gaiden

Número 8 - Jokakusei Gyaku Te/Ashi wo Hazusu [evadir mano, pierna]

Uchidachi: Avanza en *raito*.

Shidachi: Avanza en *jokakusei gyaku*

Uchidachi: Avanza con el pie izquierdo, ataca al tobillo izquierdo de *shidachi* a través del puño izquierdo en *gyaku*.

Shidachi: Retira el pie izquierdo hasta que esté un poco por delante del derecho y levanta la espada a *raito*, permitiendo que el ataque de *uchidachi* falle (el ataque no logra golpear la mano y el pie), da un gran paso con el pie derecho y ataca a la cabeza de *uchidachi*.

Uchidachi: *Aikake gyaku, kaeshi uchi* al cuello de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake jun, kaeshi* a la muñeca derecha de *uchidachi*.

Uchidachi: Ataca al tobillo delantero izquierdo de *shidachi* en *gyaku*.

Shidachi: Baja la espada y bloquea, *nagashi gyaku* para cortar la muñeca izquierda de *uchidachi* mientras éste levanta.

Número 9 - Jokakusei Jun Tsukebarai [tocar y lanzar]

Shidachi: Avanza en *jokakusei jun*.

Uchidachi: Avanza en *raito*, da un paso con el pie derecho y ataca directamente a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: Levanta la espada alto y monta la espada sobre la muñeca izquierda de *uchidachi*. *Shidachi* debería estar en *hitoemi* derecho en este punto, se desplaza ligeramente hacia la izquierda de *uchidachi* mientras empuja y sostiene hacia abajo la muñeca izquierda de *uchidachi* con el dorso de la espada. Se retira, levantando la espada sobre el hombro derecho y golpeando el brazo izquierdo de *uchidachi* a través del hombro izquierdo en *jun*.

Uchidachi: Se gira hacia *uchidachi*, levanta la espada en *raito*, da un paso con el pie derecho y ataca la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake jun, nagashi uchi* a la muñeca derecha de *uchidachi*.

Número 10 – Jokakusei gyaku Uketori [recibiendo]

Shidachi: Avanza en *jokakusei gyaku*.

Uchidachi: Avanza en *raito*, da un gran paso con el pie derecho, ataca a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo y en *hitoemi* izquierdo, *aikake alto*, entra profundamente y toma el pomo de la espada de *uchidachi* con



Kata: CHUDAN JUYONSEI

Forma: Gaiden

la mano izquierda. Mientras desplaza el pie derecho diagonalmente hacia atrás y a la derecha, baja la espada por el flanco derecho y apunta la espada al flanco izquierdo de *uchidachi*.

Número 11 – Jokakusei Jun Te wo Kaeshite Tomeru [girar la mano y detener, jun]

Shidachi: Avanza en *jokakusei jun*. A medida que se acerca a *uchidachi*, abre *jokukusei* para dar el cebo.

Uchidachi: Avanza en *raito*, da un paso con el pie izquierdo para golpear el codo derecho de *shidachi*.

Shidachi: Manteniendo el pie derecho adelante, invierte la mano y la espada para *uchi tome* (en el exterior derecho). A medida que *uchidachi* se retira a *raito*, avanza con el pie derecho y levanta la espada sobre el hombro derecho para hacer *kaeshi uchi* a la muñeca izquierda de *uchidachi*.

Uchidachi: Ataca a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake jun, nagashi uchi* a la muñeca derecha de *uchidachi*.

Número 12 – Jokakusei Gyaku Te wo Kaeshite Tomeru [girar la mano y detener, gyaku]

Shidachi: Avanza en *jokakusei gyaku*.

Uchidachi: Avanza en *raito*, da un paso con el pie derecho, ataca al codo izquierdo de *shidachi*.

Shidachi: Con el pie izquierdo adelante, invierte la mano y la espada para hacer *uchi tome*, levanta la espada sobre el hombro izquierdo, da un paso con el pie izquierdo para golpear la muñeca derecha de *uchidachi* (que está levantando a *raito*).

Uchidachi: Ataca a la cabeza de *shidachi*.

Shidachi: *Aikake gyaku, nagashi uchi* a la muñeca izquierda de *uchidachi*.

Número 13 - Jokakusei Jun Ura wo Fusegi Harau [proteger desde el reverso y barrido]

Shidachi: Avanza en *jokakusei jun*.

Uchidachi: Avanza en *raito*, da un paso con el pie izquierdo y ataca profundamente al codo/abdomen derecho de *shidachi*.

Shidachi: Mientras baja ligeramente la postura, coloca la mitad de la espada sobre el codo derecho y da un paso con el pie derecho a la vez que saca el codo derecho hacia *aikake* (en este punto, ambos puños deben estar ligeramente sobre la cabeza).



Kata: CHUDAN JUYONSEI

Forma: Gaiden

A continuación, adelanta el pie izquierdo para juntarlo con el derecho mientras simultáneamente levanta la espada con la mano izquierda y golpea hacia abajo los puños de *uchidachi* con la mano derecha. Da un paso con el pie izquierdo y ejecuta un corte de barrido en el tobillo derecho de *uchidachi* con la mano izquierda y se retira.

Número 14 - Jokakusei Gyaku Ura wo Fusegi Harau [proteger desde el reverso y barrido, gyaku]

Inversa a la forma número 13. El resto es igual.