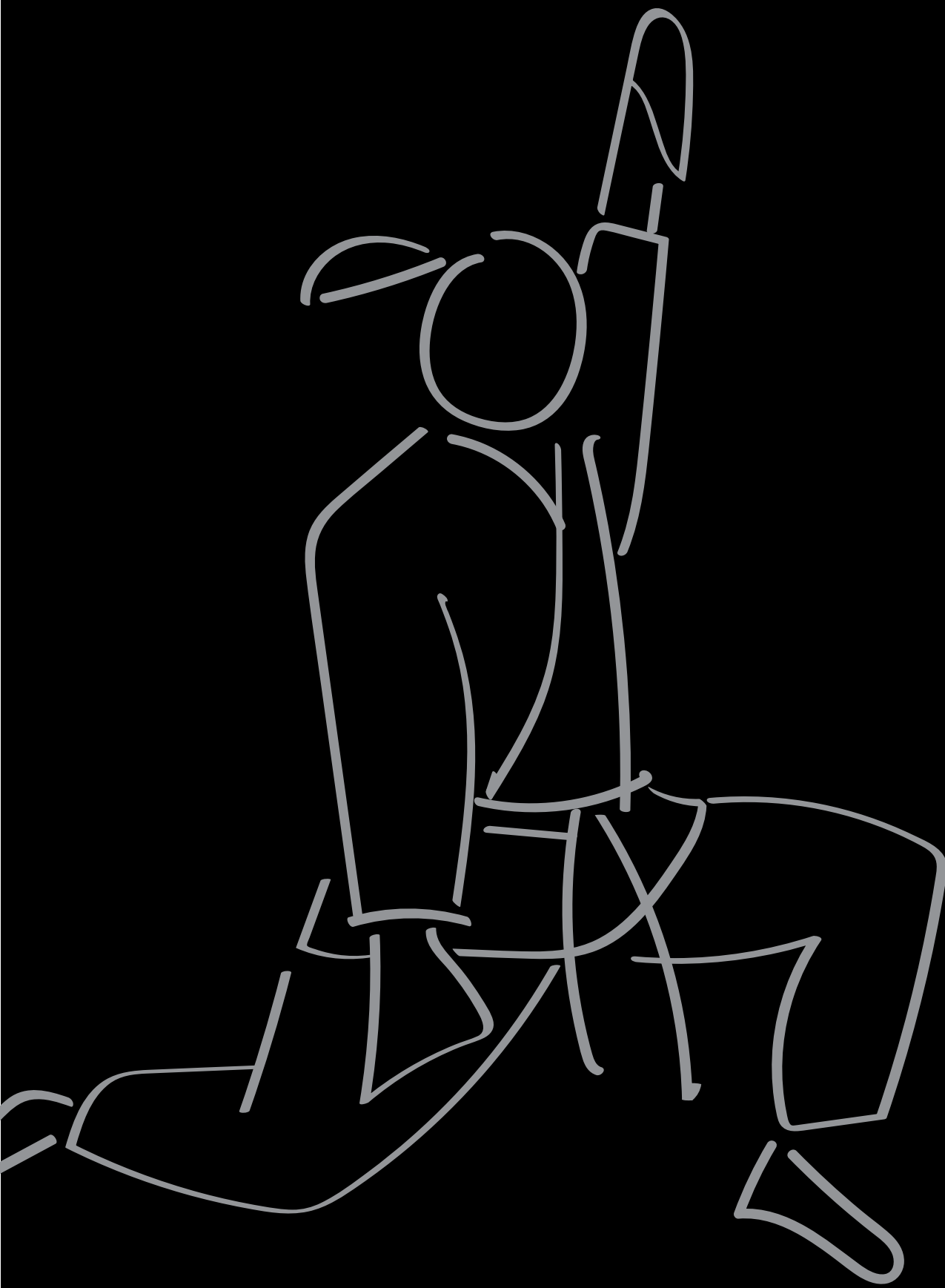


# RANDORI

Técnicas de combate



NANBUDOSAKURA



OSSU

## Randori, forma de combate pre-establecida.

Podemos decir que el Randori, es un encadenamiento técnico preestablecido que consta de 7 ataques y defensas para poder, a través del combate entre dos Nanbudokas, realizar diferentes secuencias de técnicas, en función del grado que tengan.

La finalidad de estos ejercicios es la de aprender ataques y defensas utilizando los dos lados, lateralidad, a la vez que nos familiarizamos con los desplazamientos básicos hacia delante-detrás-giro básico.

El ejercicio debe de hacerse con Kiai (energía, fuerza y concentración en el momento del impacto).

### Etimología

**Ran:** caos, desorden, libertad, confusión, perturbar, agitación guerra, revuelta...

**Dori:** Dominar, agarrar, presa, recibir, obtener ventaja, ganancia...

Randori: tomar ventaja del caos, dominar el caos, conseguir ventaja o beneficio de la confusión.

# RANDORI



# RANDORI

# COMBATE



## Contenido

### RANDORIS MARRÓN A NEGRO (10)

**Randori Ichi No Kata** - 1ª forma de combate – Tren superior.

**Gyako Randori Ichi No Kata** - 1ª forma de combate – Defensa por dentro.

**Randori Furi Uchi No Kata** - Defensa de Furi Uchi, golpe circular a la cara.

**Uraken Randori No Kata** - Contraataque de Uraken, golpe de látigo.

**Randori Ni No Kata** - 2ª forma de combate – Piernas.

**Randori San No Kata** - 3ª forma de combate – Barridos.

**Randori Ukemi No Kata** - Defensa mezcla de caídas.

**Randori Irimi No Kata** - Forma de combate entrando.

**Kaiten Randori Ichi No Kata** - 1ª forma de combate en giro - Contraataque puño en giro.

**Kaiten Randori San No Kata** - 3ª forma de combate en giro - Barridos.

### RANDORIS 1er DAN A 2º DAN (4)

**Randori Yon No Kata** - 4ª forma de combate – Proyecciones y luxaciones.

**Randori Sukui No Kata** - Forma de combate envolviendo.

**Kaiten Randori Ni No Kata** - 2ª forma de combate en giro.

**Suwari Randori Ichi No Kata** - 1ª forma de combate sentado.

### RANDORIS 2º DAN A 3er DAN (4)

**Randori Renraku Waza** - Técnicas envolventes (combinaciones) de combate.

**Randori Gyako Irimi No Kata** - Combate entrando contrario.

**Ki Nagare Randori Ichi No Kata** - Adaptación a la doble esquiva y doble ataque.

**Kantsetsu Randori Ichi No Kata** - 1ª forma de combate con dislocación (luxación).



# RANDORI





# RANDORI

## COMBATE



# RANDORI

## COMBATE



### RANDORI ICHI NO KATA

RANDORI	ICHI	NO KATA
Combate	Primera	Forma

### ICHI Tsuki-Tsuto



Pista: Tren superior. Tsuki-Tsuto

Es la primera forma de combate concentrada en el tren superior. Es de los primeros Randoris que aprendemos.

- Tsuki 1: esquiva lateral y Tsuki-Tsuto..
- Tsuki 2: esquiva lateral y Tsuki-Tsuto..
- Mae Geri 1: esquiva lateral y Tsuki-Tsuto..
- Mae Geri 2: esquiva lateral y Tsuki-Tsuto..
- Mawashi Geri 1: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Mawashi Geri 2: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Tsuki: esquiva lateral y Tsuki al vientre cubriendo la cara con la otra mano.

### RANDORI NI NO KATA

RANDORI	NI	NO KATA
Combate	Segunda	Forma

### NI Piernas

Pista: Piernas.

- Es la segunda forma que aprendemos:
- Tsuki 1: patada al estómago.
  - Tsuki 2: patada al estómago.
  - Mae Geri 1: patada posterior a la cabeza.
  - Mae Geri 2: patada a los genitales.
  - Mawashi Geri 1: patada lateral (Yoko) a la rodilla.
  - Mawashi Geri 2: patada lateral (Yoko) a la cabeza o pecho.
  - Tsuki: barrido, derribo e Iwa.

### GYAKO RANDORI ICHI NO KATA

GYAKO	RANDORI	ICHI	NO KATA
Contraria	Combate	Primera	Forma

### GYAKO Contrario

Pista: Como el Ichi No Kata, pero defensa por el **interior** (defensa contraria).

Es la variante de la primera forma de combate, pero se esquiva por el interior y con la mano contraria. La defensa del Mawashi es exactamente igual que en el Ichi No Kata. En la última defensa se golpea en el vientre.

- Tsuki 1: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Tsuki 2: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Mae Geri 1: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Mae Geri 2: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Mawashi Geri 1: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Mawashi Geri 2: esquiva por dentro y Tsuki-Tsuto..
- Tsuki: esquiva por dentro y Tsuki al vientre cubriendo la cara con la otra mano.

- Randori Ichi No Kata
- Gyako Randori Ichi No Kata
- Randori Furi Uchi No Kata
- Uraken Randori No Kata
- Randori Ni No Kata
- Randori San No Kata
- Randori Ukemi No Kata
- Randori Irimi No Kata
- Kaiten Randori Ichi No Kata
- Kaiten Randori San No Kata

### RANDORI SAN NO KATA

RANDORI	SAN	NO KATA
Combate	Tercera	Forma

### SAN Barridos

Pista: Barridos.

- Tsuki 1: barrido sin cogerle su brazo.
- Tsuki 2: barrido sin cogerle su brazo.
- Mae Geri 1: barrido por fuera.
- Mae Geri 2: coger por dentro su tobillo.
- Mawashi Geri 1: barrido con la derecha de Uke.
- Mawashi Geri 2: barrido con la izquierda de Uke.
- Tsuki: no hay, es el Uke el que ataca y lo barre.

- Randori Ichi No Kata
- Gyako Randori Ichi No Kata
- Randori Furi Uchi No Kata
- Uraken Randori No Kata
- Randori Ni No Kata
- Randori San No Kata
- Randori Ukemi No Kata
- Randori Irimi No Kata
- Kaiten Randori Ichi No Kata
- Kaiten Randori San No Kata

Paso a Cinturón Negro 1er Dan

Paso a Cinturón Negro 1er Dan

# RANDORI



# RANDORI





# RANDORI

## COMBATE



# RANDORI

## COMBATE



### RANDORI UKEMI NO KATA

RANDORI	UKEMI	NO KATA
Combate	Caídas	Forma

**UKEMI**  
Caídas

Pista: Unión de diferentes randoris de caídas.

- Tsuki 1: proyección del Yon No Kata.
- Tsuki 2: proyección del Yon No Kata.
- Mae Geri 1: Irimi No Kata.
- Mae Geri 2: Irimi No Kata.
- Mawashi Geri 1: barrido por debajo, Kaiten San No Kata.
- Mawashi Geri 2: barrido por debajo, Kaiten San No Kata.
- Tsuki: el escorpión.

### RANDORI IRIMI NO KATA

RANDORI	IRIMI	NO KATA
Combate	Entrando	Forma

**IRIMI**  
Entrando

Pista: Derribar empujando con nuestro antebrazo su cabeza.

- Tsuki 1: derribo Irimi.
- Tsuki 2: derribo Irimi.
- Mae Geri 1: derribó Irimi, bajando su guardia.
- Mae Geri 2: derribó Irimi, bajando su guardia.
- Mawashi Geri 1: derribo por dentro, voltereta.
- Mawashi Geri 2: derribo por dentro, voltereta.
- Tsuki: derribo por dentro entrelazando su brazo y luxación a su codo.

- Randori Ichi No Kata
- Gyako Randori Ichi No Kata
- Randori Furi Uchi No Kata
- Uraken Randori No Kata
- Randori Ni No Kata
- Randori San No Kata
- Randori Ukemi No Kata
- Randori Irimi No Kata
- Kaiten Randori Ichi No Kata
- Kaiten Randori San No Kata



### RANDORI FURI UCHI NO KATA

RANDORI	FURI	UCHI	NO KATA
Combate	Circular	Golpe	Forma

**FURI UCHI**  
Puño Circular

Pista: Como el Ichi No Kata, pero defensa apartando el brazo del Tori y **golpeo circular**.

En cada ataque y contrataque, Uke envuelve con la mano a Tori para girarlo a la nueva posición.

- Tsuki 1: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Tsuki 2: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Mae Geri 1: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Mae Geri 2: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Mawashi Geri 1: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Mawashi Geri 2: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki.
- Tsuki: esquiva lateral y Furi Uchi o Mawashi Tsuki más apartar su brazo y Chudan Tsuki.

### URAKEN RANDORI NO KATA

URAKEN	RANDORI	NO KATA
Dorso puño	Combate	Forma

**URAKEN**  
Dorso puño

Pista: Igual que el Furi Uchi, pero con defensa de Uraken, látigo.

- Tsuki 1: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Tsuki 2: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Mae Geri 1: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Mae Geri 2: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Mawashi Geri 1: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Mawashi Geri 2: esquiva lateral y Uraken con la mano de atrás.
- Tsuki: esquiva lateral y Tetsui, martillo, a la espalda.

- Randori Ichi No Kata
- Gyako Randori Ichi No Kata
- Randori Furi Uchi No Kata
- Uraken Randori No Kata
- Randori Ni No Kata
- Randori San No Kata
- Randori Ukemi No Kata
- Randori Irimi No Kata
- Kaiten Randori Ichi No Kata
- Kaiten Randori San No Kata



Paso a Cinturón Negro 1er Dan

Paso a Cinturón Negro 1er Dan

# RANDORI

# RANDORI



# RANDORI

COMBATE



# RANDORI

COMBATE



## RANDORI YON NO KATA

RANDORI	YON	NO KATA
Combate	Cuarta	Forma

### YON Proyecciones

Pista: Proyecciones y luxaciones.

- Tsuki 1: esquiva y proyección.
- Tsuki 2: esquiva por dentro y Uraken a la cara.
- Mae Geri 1: esquiva y agarré del cuello y Uraken.
- Mae Geri 2: esquiva atrás y luxación ante su agarre a las dos manos.
- Mawashi Geri 1: agarre por detrás, luxación y pisar su cabeza.
- Mawashi Geri 2: agarre por delante, luxación pasando por debajo de sus brazo.
- Tsuki: proyección por dentro y luxación.

## RANDORI SUKUI NO KATA

RANDORI	SUKUI	NO KATA
Combate	Envolver, recoger	Forma

### SUKUI Envolver

Pista: Aprovechar la energía del tori para lanzarle.

- Tsuki 1: esquiva por dentro y lanzarle hacia delante.
- Tsuki 2: esquiva por dentro y lanzarle hacia delante.
- Mae Geri 1: esquiva por fuera cogiendo su pierna.
- Mae Geri 2: esquiva por fuera cogiendo su pierna.
- Mawashi Geri 1: coger su pierna y lanzarle al suelo.
- Mawashi Geri 2: coger su pierna y lanzarle al suelo.
- Tsuki: el escorpión.

Randori Yon No Kata Randori  
Sukui No Kata  
Kaiten Randori Ni No Kata  
Suwari Randori Ichi No Kata



Paso a 2° Dan

# RANDORI

## KAITEN RANDORI NI NO KATA

KAITEN	RANDORI	NI	NO KATA
En giro	Combate	Segunda	Forma

### KAITEN Giro

### NI Pierna

Pista: Defensa de pierna en giro a la cabeza

- Tsuki 1: esquiva lateral y ushiro mawashi a la nuca.
- Tsuki 2: esquiva lateral y ushiro mawashi a la nuca.
- Mae Geri 1: esquiva lateral y avanzando ushiro mawashi a la cara.
- Mae Geri 2: esquiva lateral y avanzando ushiro mawashi a la cara.
- Mawashi Geri 1: esquiva circular y ushiro mawashi a la cara.
- Mawashi Geri 2: esquiva circular y ushiro mawashi a la cara.
- Tsuki: esquiva hacia atrás y ushiro mawashi más contra a los ojos encima de Tori.

## SUWARI RANDORI ICHI NO KATA

SUWARI	RANDORI	ICHI	NO KATA
Sentar	Combate	Primera	Forma

### SUWARI Sentados

Pista: Defensas sentados desde Seiza.

- Tsuki 1: esquiva por dentro y proyectar.
- Tsuki 2: esquiva por dentro y proyectar.
- Mae Geri 1: coger pierna por dentro y derribar.
- Mae Geri 2: coger pierna por dentro y derribar.
- Mawashi Geri 1: coger su pierna por dentro y zancadilla.
- Mawashi Geri 2: coger su pierna por dentro y zancadilla.
- Tsuki: igual al primero pero con contraataque de Uraken al final.

Randori Yon No Kata Randori  
Sukui No Kata  
Kaiten Randori Ni No Kata  
Suwari Randori Ichi No Kata

Paso a 2° Dan

# RANDORI





# RANDORI

COMBATE



# RANDORI

COMBATE



## RANDORI RENRAKU WAZA

RANDORI	RENRAKU	WAZA
Combate	Combinación	Técnicas

**RENRAKU**  
Combinación

Pista: Golpe de furi Uchi pero con la mano adelantada y con los ataques de Sotai.

- Tsuki 1: esquiva con la mano atrasada, furi Uchi con la adelantada.
- Tsuki 2: esquiva con la mano atrasada, furi Uchi con la adelantada.
- Mae Geri 1: esquiva doble con la mano atrasada, furi Uchi con la adelantada.
- Mae Geri 2: esquiva doble con la mano atrasada, furi Uchi con la adelantada.
- Mawashi Geri 1: esquiva doble con la mano adelantada, furi Uchi con la atrasada.
- Mawashi Geri 2: esquiva doble con la mano adelantada, furi Uchi con la atrasada.
- Tsuki: igual al Randori Furi Uchi más barrido e Iwa.

## KI NAGARE RANDORI NO KATA

KI NAGARE	RANDORI	NO KATA
Fluir	Combate	Forma

**NAGARE**  
Fluir

Pista: Randori Ichi No Kata, pero con ataques de Sotai.

- Tsuki 1: Randori ichi No Kata.
- Tsuki 2: Randori ichi No Kata.
- Mae Geri 1: esquiva mano atrasada, más mano adelantada, Tsuki -Tsuto.
- Mae Geri 2: esquiva mano atrasada, más mano adelantada, Tsuki -Tsuto.
- Mawashi Geri 1: esquiva mano adelantada, más mano atrasada, Tauki - Tsuto.
- Mawashi Geri 2: esquiva mano adelantada, más mano atrasada, Tauki - Tsuto.
- Tsuki: Randori Ichi No Kata pero con la mano de atrás arriba.

## RANDORI GYAKO IRIMI NO KATA

RANDORI	GYAKO	IRIMI	NO KATA
Combate	Contraria	Entrando	Forma

**GYAKO**  
Contrario

**IRIMI**  
Entrando

Pista: Esquivas por dentro y por fuera para proyectar a Tori.

- Tsuki 1: esquiva por fuera, paso hacia dentro cambio de mano de agarre y derribo.
- Tsuki 2: esquiva por fuera, paso hacia dentro cambio de mano de agarre y derribo.
- Mae Geri 1: igual al Sukui pero por dentro.
- Mae Geri 2: igual al Sukui pero por dentro.
- Mawashi Geri 1: igual al Sukui pero sujetando la pierna y Yoko Geri a Tori.
- Mawashi Geri 2: igual al Sukui pero sujetando la pierna y Yoko Geri a Tori.
- Tsuki: esquiva por fuera agarre del brazo y girar más Kaiten Geri Gedan.

Randori Renraku Waza  
Randori Gyako Irimi No Kata  
Ki Nagare Randori Ichi No Kata  
Kantsetsu Randori Ichi No Kata

## KANTSETSU RANDORI ICHI NO KATA

KANTSETSU	RANDORI	ICHI	NO KATA
Romper, dislocar	Combate	Primera	Forma

**KANTSETSU**  
Romper

Pista: Primer randori de roturas.

- Tsuki 1: esquiva ataque a su cuello, le hago caer y presionar oreja.
- Tsuki 2: esquiva ataque a su cuello, le hago caer y presionar oreja.
- Mae Geri 1: esquiva agarró de su tobillo, me meto y rompo-crujo sus dedos pie.
- Mae Geri 2: esquiva agarró de su tobillo, me meto y rompo-crujo sus dedos pie.
- Mawashi Geri 1: esquiva zancadilla, le doy la vuelta y rompo tobillo.
- Mawashi Geri 2: esquiva zancadilla, le doy la vuelta y rompo tobillo.
- Tsuki: esquiva, agarre por detrás y estrangular.

Randori Renraku Waza  
Randori Gyako Irimi No Kata  
Ki Nagare Randori Ichi No Kata  
Kantsetsu Randori Ichi No Kata

Paso a 3er Dan

Paso a 3er Dan

# RANDORI



# RANDORI





---

# Practica practica y practica

---

Dirección técnica: Dai Shihan Mariano Carrasco  
Web y vídeos: Shihan Alberto González  
Redes sociales y fotografía: Belén Florián  
Redacción, ilustraciones, diseño y maquetación: José Ángel Alegre  
© Nanbudo Sakura