

FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE
JUDO Y D.A



KIHON JIU-JITSU

V.B. DEL DEPARTAMENTO
DE
ESCUELA

COMISIÓN DE JIU-JITSU

KIHON JIU-JITSU

AMARILLO - 5° KYU

REI: Saludo

Es el saludo, una tradición en *Jiu-Jitsu* que es muy importante conservar. El saludo es una expresión de respeto y gratitud hacia el oponente que nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra técnica.

En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección. El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción.

El saludo se puede hacer desde posición de pie ó arrodillado. El saludo arrodillado es el más ceremonioso de los dos. No sólo hacemos el saludo hacia otras personas (Profesor, compañeros, árbitros...) sino también a lugares, objetos y símbolos (foto del Maestro, banderas, Tatami...).

RITSU REI: Saludo de pie

Se parte de la posición *Choku Ritsu* (talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente) y se inclina el tronco hacia delante hasta formar un ángulo de 30° aproximadamente, pasando las manos de estar en el lateral de las piernas a situarse por encima de las rodillas, pegadas a la cara anterior de los muslos. Después de una breve pausa, volvemos a la posición erguida.

ZA REI: Saludo de rodillas

Partimos de la posición *Choku Ritsu* y deslizamos el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y, flexionando la rodilla derecha, colocamos la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho. A continuación desplazamos el pie derecho hacia atrás y colocamos la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda y, a continuación, bajamos la rodilla derecha, estiramos los dedos de los pies, colocando el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo y nos sentamos sobre los talones. Las manos las colocamos sobre los muslos, ligeramente giradas hacia el interior y con los dedos juntos y rectos. El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y las rodillas separadas aproximadamente dos puños. Desde esta posición (*Seiza*), colocamos las manos sobre el tatami, a unos diez centímetros delante de las rodillas, y flexionamos los brazos, inclinando el tronco unos 30° aprox. y bajando un poco la cabeza, sin levantar las caderas. Después de una ligera pausa, nos colocamos otra vez erguidos.

SHISEI: Postura

Son las posturas que adoptamos cuando practicamos *Jiu-Jitsu* y tienen gran importancia ya que nos permiten realizar los ataques y defensas con mayor eficacia.

SHIZENTAI: Postura fundamental

La posición básica. Es una postura erguida y relajada, con ambos pies separados por una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros, con el peso repartido al 50% en las dos piernas, y el tronco descansando sólidamente pero sin tensión sobre las caderas, los brazos relajados. Es una posición que permite iniciar acciones inmediatas libremente en cualquier dirección.

Esta postura se puede adoptar de dos formas más: *Migui-Shizen-Tai* (postura natural con la pierna derecha adelantada) y *Hidari-Shizen-Tai* (postura natural con la pierna izquierda adelantada).

JIGOTAI: Postura defensiva (Proyecciones)

Es una postura defensiva contra proyecciones, se procura bajar el centro de gravedad del cuerpo, para lo cual, se abren las piernas aproximadamente el doble de la posición *Shizentai*, se baja la cadera, doblando las rodillas, repartiendo el 50% en cada pierna.

Esta postura también se puede realizar por la derecha (*Migi-Jigo-Tai*) ó por la izquierda (*Hidari-Jigo-Tai*) y debemos mantenerla por poco tiempo ya que, además de ser más cansada, nos resta velocidad y movilidad en nuestras acciones y puede llegar a ser fácil para nuestro rival derribarnos. Igualmente, aunque es una postura buena para defender algunas técnicas en giro, es muy inestable para defender otras (pierna, *Sutemi*).

SHIKO DACHI: Postura de Sumo

En esta postura las piernas están separadas el doble del ancho de los hombros, con los pies mirando a 45° grados hacia afuera, las rodillas dobladas en la vertical del dedo gordo de cada pie, haciendo presión hacia afuera. Tensamos el abdomen y mantenemos la espalda recta. Los glúteos están contraídos y la pelvis proyectada al frente y hacia arriba.

Es una posición de fuerza para realizar ataques o defensas hacia los laterales en aplicación de *Atemis*.

ZENKUTSU DACHI: Postura adelantada

Tiene una longitud de unos dos anchos de hombros y una anchura aproximada a un ancho de hombros del ejecutor. El peso del cuerpo se reparte de forma que aproximadamente el 70% del mismo recae sobre la pierna adelantada y el 30% restante sobre la atrasada. En esta posición la espalda a de mantenerse firmemente sobre la cadera y perpendicular al suelo. La rodilla adelantada está flexionada y se sitúa directamente encima del pie, el cual apunta hacia el frente. La pierna atrasada está estirada. El pie atrasado se dirige hacia el frente tanto como sea posible. Ampliamente utilizada tanto en ataque como en defensa. Correctamente ejecutada, "clava" el cuerpo en el suelo. Es una magnífica posición de fuerza para ataques y paradas frontales.

SEIZA: Posición sentado de rodillas

En esta postura, sentado de rodillas las caderas descansaran sobre los talones. Las rodillas estarán separadas por la anchura de dos puños, aproximadamente y los dedos de los pies estirados y cruzados uno sobre otro, el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo.

CHOKU RITSU: Posición talones juntos

Talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente. Esta posición se utiliza para realizar el saludo de pie (*Ritsu-Rei*).

SHINTAI: Desplazamiento

Son las formas de caminar. "El movimiento hacia delante, hacia atrás y hacia los lados se llama *shintai*". Lógicamente, este movimiento es muy diferente de aquel que se realiza en circunstancias normales, puesto que está influenciado por la aplicación en el combate. El *Shintai* necesita una larga práctica para su aprendizaje y dominio. A través de una progresiva interiorización, el practicante va a adquirir la habilidad para desplazarse rápida y fluidamente, a la vez que mantiene su equilibrio en condiciones óptimas.

La forma de desplazarse se llama *Suri Ashi* (deslizar la punta de los pies para apoyar finalmente el talón).

Es la forma habitual de desplazarse, en la que los pies se "deslizan" manteniendo una mínima distancia respecto al suelo, con el objetivo de permitir un rápido apoyo y el consiguiente reequilibrio. Este desplazamiento se realiza de tal modo "que tan sólo sea posible pasar un fino papel entre la planta del pie y el *Tatami*. No se levantarán las rodillas. Es decir, avanzamos impulsando las piernas con las caderas".

Durante los desplazamientos en *Suri Ashi*, el peso del cuerpo recae fundamentalmente en la parte anterior e interna (*Sekito*) de la planta del pie, para así mantener una óptima estabilidad y permitir movimientos rápidos y fluidos. Con este fin, no se deben dar pasos demasiado amplios, juntar los pies, ni tampoco concentrar el peso del cuerpo sobre una sola pierna. Apoyando punta del pie y talón posteriormente, casi al unísono.

La forma más fácil de atacar a *Uke* es cuando se mueve, cuando se está desplazando y su centro de gravedad esta variando, por lo que es de gran importancia aprender a desplazarnos bien, tanto para realizar ataques como para defenderlos.

Dependiendo del sentido y forma del desplazamiento que efectuemos se pueden clasificar en:

TSUGI ASHI: Desplazarse sin cruzar pies

Un pie siempre sigue al otro sin rebasarlo, bien sea en desplazamiento hacia delante, hacia atrás, lateral o diagonalmente.

También tenemos que tener en cuenta a la hora de desplazarnos en *Tsugi-Ashi* si estamos en una posición baja y abierta, o cerrada.

Dependiendo de estas características, a la hora de desplazarnos usaremos el pie adelantado o atrasado primero.

Ejemplo:

- Si nos encontramos en *Zenkutsu Dachi* y queremos avanzar hacia delante, primero usaremos el pie atrasado y después el adelantado.
- Si nos encontramos en *Shizen Tai* y queremos ir hacia atrás, primero usaremos el pie atrasado.

Todo esto nos permite estar en equilibrio el mayor tiempo posible.

AYUMI ASHI: alternando los pies, es decir, la forma habitual de caminar

Son desplazamientos en los que los pies se cruzan, como sucede al caminar. Suele realizarse en aquellos momentos en los que no existe una cercanía física de un contrario, y el hecho de cruzar los pies no supone asumir el riesgo de perder el equilibrio.

TAI SABAKI: Movimiento del cuerpo, Desplazamiento en círculo

Consiste en girar el cuerpo apoyando un pie, que actúa como eje pudiendo desplazarse hacia la derecha, la izquierda, hacia adelante, y hacia atrás. La realización de un buen *Tai Sabaki*, en el que actúe la totalidad del cuerpo armoniosamente, es fundamental para el perfeccionamiento de las técnicas.

El *Tai Sabaki* te permite romper el equilibrio del oponente, y simultáneamente colocar el cuerpo en una posición ventajosa.

Dependiendo del giro que efectuemos se pueden clasificar los *Tai Sabaki* en:

- *Mae Sabaki* (giro de 90° hacia delante, *migi* o *hidari*).
- *Ushiro Sabaki* (giro de 90° hacia atrás, *migi* o *hidari*).
- *Mae Mawari Sabaki* (giro de 180° hacia delante, *migi* o *hidari*).
- *Ushiro Mawari Sabaki* (giro de 180° hacia detrás, *migi* o *hidari*).

KUMIKATA: Forma de agarrar

Para la realización de las proyecciones es necesario agarrar, es lo que llamamos *Kumikata*. Dependiendo de la morfología de cada persona y de la del oponente, se pueden variar estas formas de agarrar, pero conviene realizar la forma básica (solapa con una mano y manga con la otra) para controlar bien el cuerpo de *Uke*. Es conveniente también agarrar con el cuerpo erguido y sin poner fuerza en los hombros, ya que nos resta eficacia en la velocidad y coordinación de nuestros movimientos. Según sean nuestras técnicas, podemos agarrar las dos solapas, las dos mangas, la parte posterior del cuello del “*Gi*”, etc. Como regla general, la mano que agarra la solapa realiza un trabajo de *Surite*, es decir marca el desequilibrio sobre *Uke* tirando, empujando o levantando, mientras que la mano que agarra la manga hace un trabajo de *Ikite*, es decir marca la dirección del desequilibrio aunque también colabora como es lógico, en acentuarlo. Al realizar una técnica las dos manos que agarran efectúan un trabajo coordinado (al igual que el resto del cuerpo) con el mismo objetivo: derribar a *Uke*, pero cada una de ellas hacen su trabajo específico: *Surite* o *Ikite*.

UKEMI: Caída

Son las formas de caer sin sufrir daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudara al progreso técnico, ya que no tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así estará libre de rigidez, permitiéndole atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad.

Las tres características más importantes de *Ukemi* son:

- Acción de giro o rueda: es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que si cae tenso y estirado completamente se produce un impacto mucho más fuerte. Excepto en *Mae Ukemi*
- Superficie de contacto: al separar los brazos del cuerpo aumentamos la superficie de contacto con el tatami, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo al golpear con los brazos estamos evitando que las vibraciones producidas por ese choque de nuestro cuerpo con el tatami se transmitan a nuestro cerebro.
- Distancia: acortando la distancia de impacto con el suelo (razón del grosor y mullido del tatami), se amortigua el golpe

Conviene preparar la caída recogiendo la cabeza y utilizando el balanceo de las piernas y estiradas para equilibrar la parte superior de nuestro cuerpo. Si se doblan las piernas al caer se modifica el peso que sube a la cabeza y podemos golpear con esta en el tatami.

Existen 4 formas básicas de caer:

- *USHIRO UKEMI*: Hacia atrás
- *YOKO UKEMI*: Lateral
- *MAE UKEMI*: Hacia adelante
- *MAE MAWARI UKEMI*: Hacia delante rodando

Conviene empezar a practicar con caídas lentas y a poca altura para terminar poco a poco haciendo estas caídas desde posición de pie y más adelante en desplazamiento proyectados por un compañero, etc.

NARANJA - 4° KYU

KOKUTSU DACHI: Postura atrasada

Esta posición es defensiva contra ataques frontales de *Atemi*. La distribución del peso, es el 70% sobre la pierna atrasada, el 30% sobre la pierna adelantada. Los talones están alineados. La columna vertebral recta, perpendicular al suelo.

Hay que tener mucho cuidado de no sacar los glúteos ni dejar caer la parte superior en una u otra dirección. Si faltara flexibilidad a nivel del tobillo se hará difícil flexionar la pierna atrasada y esto normalmente resultará en que se asomen los glúteos. El pie adelantado está suavemente posado sobre el suelo sobre los dedos y no el talón. La pierna de atrás es el centro de gravedad. El cuerpo y la cadera van en posición *hanmi*, o sea de semi-lateral, 45 grados con respecto a la línea formada por los talones. La distancia entre los pies debe ser la misma que en *Zenkutsu Dachi*.

Al avanzar nunca se debe caer sobre los talones.

Existe una variación de esta posición que podemos ver en el *Geri Jitsu No Kata* en el segundo movimiento. Cumple las características ya mencionadas pero se podría decir que es un *Zenkutsu-Dachi* al revés.

- El peso se reparte un 70% pierna atrasada y el 30% pierna adelantada.
- Se dobla la rodilla de la pierna que se dirige hacia atrás mientras que la pierna adelantada queda estirada.
- Los talones están alineados.
- La cadera se baja y la espalda se mantiene recta en una posición oblicua al frente.

El talón del pie adelantado, se coloca hacia *Uke*. Esta posición es defensiva contra ataques frontales de *Atemi*. Esta posición se utiliza para evitar un ataque, alejándose de éste sin tener que cambiar los pies de sitio.

HEIKO DACHI: Postura de espera. Pies Paralelos

Los talones están separados la misma anchura de las caderas y los pies paralelos, el peso se reparte en un 50%. Las rodillas se doblan ligeramente hacia adelante, la parte inferior del abdomen queda tensa y la parte superior del cuerpo se pone recta y perpendicular con respecto al suelo. Es una posición enérgica y potente de ejecución. Es defensiva y de ataque en cualquier dirección.

USHIRO MAWARI UKEMI: Hacia atrás rodando

Esta caída es hacia atrás en dirección de la espalda, pero añadiendo un giro e incorporándose pasando por la posición "*Taka Kyoshi No Gamae*".

- Cuando queremos girar sobre el hombro derecho la cabeza la inclinaremos a la izquierda, esto es importantísimo para evitar lesiones cervicales irreparables.
- El giro se realiza desde la cadera izquierda hasta el hombro derecho.
- Para evitar lesión en los dedos del pie derecho, conviene que se apoye la base de los mismos.
- Es conveniente que la rodilla no impacte directamente contra el suelo porque puede producir una lesión seria.

YOKO MAWARI UKEMI: Lateral rodando

Esta caída es hacia el lateral, pero añadiendo un giro e incorporándose pasando por la posición "*Taka Kyoshi No Gamae*".

- Cuando queremos girar sobre el hombro derecho la barbilla la pegaremos al pecho, esto es importante para evitar lesiones cervicales.
- El giro se realiza desde la cadera derecha hasta el hombro derecho, hombro izquierdo.
- Para evitar lesión en los dedos del pie, conviene que se apoye la base de los mismos.

TRABAJOS SOBRE: Posición, Potencia y Precisión

Son los trabajos de entrenamiento par la perfección en los *Atemis*.

- Posición: La adquisición de una forma correcta y equilibrada es fundamental para el perfeccionamiento de la técnica individual.

Como término de identificación, debe de ser considerada con respecto a la parte inferior del cuerpo. Para técnicas que son precisas e invariables, y que han de ejecutarse con fuerza eficaz y suavidad uniforme, la posición debe ser enérgica, capaz y estable.

La parte superior del cuerpo se mantendrá, en todo momento, en línea perpendicular al nivel de las caderas y al suelo. Las articulaciones no estarán tensas ni se ejercerá más fuerza que la que sea necesaria para ejecutar cada técnica y la posición sea relajada.

- Precisión: Si buscamos la precisión en los *Atemis*, no pueden ser efectivos sin control. La velocidad y la fuerza aumentan utilizando la unión de la potencia y de la reacción. Para conseguir esto se necesita un conocimiento completo de la dinámica del movimiento y su aplicación.

- Potencia: Si concentramos la energía de todo nuestro cuerpo, no solo la de nuestros brazos o piernas en el punto de impacto conseguiremos la potencia en *Atemi*.

Para la adquisición de la potencia, necesitamos que al inicio del movimiento la concentración sea relajada, pasando a la máxima concentración en el momento del impacto y volviendo a relajar inmediatamente después del impacto.

TANDOKU RENSHU: Estudio solo

Es el estudio solo, sin compañero de ejercicios o técnicas con el fin de mejorar la coordinación, la velocidad y el automatismo de los movimientos. Se puede practicar frente a un espejo, una pared, con gomas, etc.

FUSEGUI KATA: Formas de defensa (Movimientos Básicos de Defensa)

Son aquellas formas de trabajo que nos permiten defendernos de los ataques de *Uke* y poder pasar a contraatacar de forma eficaz. Entre estos trabajos podemos destacar:

- MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA
- UTILIZACIÓN DE PIERNAS
- UTILIZACIÓN DE BRAZOS

KUZUSHI: Desequilibrio

Es el desequilibrio que necesitamos provocar en nuestro oponente, para poder ejecutar cualquier tipo de técnica lo más eficazmente posible.

Mediante estas acciones tenemos que conseguir que la línea de gravedad recaiga fuera del área de sustentación. La forma más fácil de desequilibrar a una persona es cuando se está moviendo, ya que aunque realice movimientos inconscientes para equilibrarse, mediante el *Kuzushi* trataremos de acentuar su desequilibrio de forma que le sea imposible recuperarlo.

Por ejemplo los *Kuzushi* en pie consideran las ocho direcciones básicas: "*Happo-No-Kuzushi*"

1. *USHIRO-KUZUSHI*: hacia atrás.
2. *MIGI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI*: hacia atrás diagonal derecha.
3. *HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI*: hacia atrás diagonal izquierda.
4. *MIGI-KUZUSHI*: hacia lado derecho.
5. *HIDARI-KUZUSHI*: hacia lado izquierdo.
6. *MAE-KUZUSHI*: hacia delante.
7. *MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI*: hacia delante diagonal derecha.
8. *HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI*: hacia delante diagonal izquierda.

TSUKURI: Preparación

Consiste en la colocación tanto de *Uke* como de *Tori* en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse *Uke*. *Tori* debe buscar la colocación de la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

KAKE: Terminación

Es la continuación del *Tsukuri* hasta concluir la técnica, la proyección. Para obtener un buen *Kake* es muy importante buscar la unidad en la acción del espíritu, de la técnica y del cuerpo (*SHIN - GI - TAI*). *Kuzushi*, *Tsukuri* y *Kake* deben estar encadenados para formar una sola y única acción.

BASES DE OSAE WAZA: Bases de las inmovilizaciones

Entendemos como inmovilizaciones (*Osaekomi-waza*) aquellas técnicas que aplicamos sobre *Uke*, ejerciendo sobre él un control que le impide escapar durante un tiempo determinado. Ese control lo realizamos a partir de una posición equilibrada nuestra, contactando nuestro cuerpo con el del rival, teniendo unos puntos de apoyo en el tatami y pudiendo variar nuestra posición ante los intentos de salida de *Uke* mediante la movilidad de nuestro cuerpo y la anticipación de nuestras acciones a las suyas. Para todo esto, es importante no concentrar nuestra fuerza solo en un punto, sino repartirla sobre la mayor superficie posible de nuestro cuerpo, de forma que *Uke* no vea posibilidad alguna de escape.

Puntos a estudiar y desarrollar para el estudio de las inmovilizaciones:

- Control
- Puntos de apoyo
- Anticipación
- Movilidad
- Posición superior
- Posición inferior

VERDE - 3º KYU

NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:

División del cuerpo humano, para el estudio de la realización de los *Atemi-Waza* y *Uke-Waza*.

JYODAN: Alto

Comprende la parte superior del cuerpo, la cabeza situada por encima de la línea de los hombros.

CHUDAN: Medio

Comprende la parte media del cuerpo, desde la línea de los hombros hasta el ombligo (cinturón).

GEDAN: Bajo

Comprende la parte inferior del cuerpo, por debajo del ombligo (cinturón).

NEKO ASHI DACHI: Postura del gato

El busto se mantiene de frente. La separación entre los pies suele ser igual a una vez y media la longitud del pie. La pierna retrasada en flexión aguanta 80% ó 90% del peso corporal, el pie adelantado se eleva el talón apoyando la base de los dedos (*Sekito*) en el suelo. En general esta postura permite reaccionar rápidamente en cualquier dirección o bien esquivar; para mantener dicha ventaja no hay que agacharse demasiado sobre la pierna retrasada y pero sí tensar hacia atrás las caderas.

SOTAI RENSHU: Estudio con compañero

Es el estudio con un compañero, con el fin de perfeccionar la técnica mediante la práctica de *Uchi-komi*, *Kata*, *Nage-komi* y *Randori*.

KIAI: Es la liberación de la energía interna mediante un grito.

Es la expresión de la liberación de la energía concentrada del ser humano.

Mediante un intenso pero corto grito, debido a la concentración del bajo vientre (*Tanden*), no desde la garganta. Sirve para bloquear la capacidad de respuesta del contrario, a la vez que contribuye en la eficacia de la técnica realizada. Una correcta comprensión del *Kiai* exige la realización de la técnica con la máxima potencia manteniendo una posición correcta a través del equilibrio de la cadera.

RANDORI: Entrenamiento libre de las técnicas

Es la práctica libre de las técnicas, con el objetivo de realizarlas lo más correctamente posible, con la intención clara de conseguir el objetivo (puñetazos, patadas, proyecciones, luxaciones, estrangulaciones, inmovilizaciones), pero sin miedo a la técnica realizada o recibida. El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados ya que es la mejor forma de sacar el máximo provecho al *Randori*.

SHIAI: Competición reglamentada

Es el combate que se realiza bajo las reglas de arbitraje. Mientras que en el *Randori* se busca la mejora o el aprendizaje, en el *Shiai* se busca la victoria.

RENRAKU WAZA: Combinaciones

Es el trabajo de combinar técnicas de diferentes *Waza* ante la reacción de *Uke*. Por ejemplo:

<i>Atemi-Waza</i>	←→	<i>Nage-Waza</i>	←→	<i>Ne-Waza</i>
<i>Nage-Waza</i>	←→	<i>Atemi-Waza</i>	←→	<i>Ne-Waza</i>

KUZURE DE KUMIKATA: Variaciones de agarres

Los agarres deben de cumplir los requisitos de, colocar al contrario en *Kuzushi* y permitir un *Kake* de forma eficaz.

Por lo tanto el *Kumikata* será adaptado por el *Tori*, con respecto a la corpulencia, altura, técnica a realizar, etc.

Es la infinidad de las variaciones que se pueden dar de *Kumikatas*.

PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:

Para salir de las inmovilizaciones lo más importante es evitar que *Uke* consiga un control sobre nosotros, no dejándole afianzar la inmovilización a base de separar los contactos, evitar los controles, efectuando giros y buscando nuestros puntos de apoyo más adecuados, enganchar con nuestras piernas las suyas, también debemos realizar desequilibrios, desplazamientos y quitar los puntos de apoyo para conseguir un resultado sobre nuestro rival o para evitar que él lo consiga sobre nosotros.

Puntos a estudiar y desarrollar para las salidas de inmovilizaciones:

- *DESEQUILIBRIO*
- *SEPARACIÓN*
- *GIRO*

AZUL - 2º KYU

CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES

Se entiende como arma blanca, cualquier objeto capaz de infringir heridas punzantes, cortantes o corto-punzantes, como botellas, vidrios, tijeras, destornilladores, etc. Y que puedan ser usados con la intencionalidad de pinchar o cortar.

Cualquier objeto contundente se puede convertir en un momento dado en un arma con la que se puede sufrir una agresión y a su vez se puede convertir en un arma blanca (botella rota, un tubo de plástico, vaso de cristal, etc...). Por lo tanto el entrenamiento de la defensa contra arma blanca, es el mismo que para objeto contundente.

La defensa a un ataque con arma blanca u objeto contundente pasa por tres fases:

- *DESPLAZAMIENTO*
- *PARADA - DESVIO - CONTROL DEL ARMA*
- *RESPUESTA*

A fin de que el factor distancia juegue a favor del defensor, este deberá provocar que todo ataque comience siempre con un paso, lo que le proporcionara por una parte un tiempo precioso para actuar y por otra que el atacante esté desequilibrado. Dado que las formas más comunes de ataque pueden ser dirigidas hacia el interior, el defensor tendrá una visión clara del tipo de desplazamiento a efectuar, lo que le va a proporcionar mayor seguridad en la actuación. Por lo tanto y como punto de partida, el desplazamiento hacia el interior del atacante evita sorpresas pues aunque el agresor cambie una trayectoria de arriba abajo a otra oblicua o circular el defensor estará en el sitio correcto.

Los principios de la defensa contra cuchillo son similares a aquellos útiles en la defensa contra palo. De hecho, el trabajo contra cuchillo es recomendable aprenderlo después de demostrar la pericia con el palo corto (*Tambo*). Tenemos que observar algo muy importante, la distancia de los movimientos tanto de ataque como de defensa, de cuchillo son inferiores a las de palo. Y nos lo tenemos que tomar muy en serio. Por lo tanto el entrenamiento contra arma blanca y objetos contundentes tiene que ser progresivo. Comenzando con defensas contra *Tambo* que son movimientos más amplios y reduciendo distancias pasando a arma blanca.

El obstáculo principal en la defensa contra armas blanca, radica en la influencia psicológica que las mismas ejercen, no solo por las consecuencias del ataque, sino además por las características de la herida inferida, se estima que en un 80 ó 90 % de los ataques se produce una lesión con independencia de la gravedad de la misma.

Siempre realizaremos la defensa de forma contundente y resolutiva.

ARMAS NATURALES

El concepto de armas naturales en Jiu-Jitsu, se refiere a la utilización de las diferentes partes del cuerpo, que con entrenamiento y técnica se usan para defenderse. Prácticamente todo el cuerpo se puede usar para defenderse. Las distintas partes se pueden enumerar de arriba abajo.

- Cabeza
- Hombros
- Codos
- Muñecas
- Manos
- Caderas
- Rodillas
- Pie

Principalmente se trata de golpear con nuestra parte del cuerpo, de una forma técnica, en un punto determinado, sensible a la forma de golpeo en una situación específica. Por ello el entrenamiento de las armas naturales conlleva unos puntos a tener en cuenta:

- El entrenamiento ayuda en nuestra salud física y psicológica.
- Las tenemos siempre a mano, solo tenemos que reaccionar en nuestra defensa, y graduar la cantidad de daño realizado.

YAKU SOKU GEIKO: Entrenamiento Concertado

Es el estudio en desplazamiento, con un compañero, en el que ambos colaboran reaccionando de formas pactadas de antemano, para conseguir el perfeccionamiento de las técnicas, combinaciones, contras, encadenamientos, desplazamientos, etc.

BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación

BASES DE SHIME WAZA:

Entendemos por estrangulación (*Shime Waza*), la acción de ejercer una presión sobre el cuello de *Uke*, de forma que le impida llegar aire a sus pulmones (estrangulación aérea o respiratoria), o sangre a su cabeza (estrangulación sanguínea). Esta presión podemos hacerla con nuestras manos desnudas, agarrando el "Gi" (de *Uke* o el nuestro) y también con ayuda de nuestras piernas. Para poder aplicar una técnica de estrangulación a *Uke*, lo primero que tenemos que conseguir es un buen control sobre su cuerpo, evitando así sus intentos de salida. Al estrangular, debemos concentrar la fuerza de nuestro cuerpo en manos, muñecas procurando que la acción sea lo más rápida posible y estar muy atentos al abandono de nuestro oponente para no causarle daño o sufrimiento innecesarios. Unir de forma imaginaria, la fuerza el punto de control con nuestro centro de gravedad, que se encuentra entre nuestras caderas.

Puntos a estudiar y desarrollar para realización de las estrangulaciones:

- *CONTROL*
- *DESEQUILIBRIO*
- *PUNTOS DE APOYO*

SALIDAS DE SHIME WAZA

Para salir o escapar de una estrangulación, debemos evitar que *Uke* controle nuestro cuerpo, y tratar de soltar los agarres de sus manos, del "Gi" o del control de sus piernas, mediante giros de nuestro cuerpo o bloqueos a sus brazos, manos o piernas para liberar nuestro cuello no conviene aguantar hasta el límite la presión sobre el cuello, pues aunque a veces parece que podemos resistir esa estrangulación, podemos perder el conocimiento en un instante. Es mejor intentar escapar sin confiar tanto en "la fuerza de nuestro cuello".

Puntos a estudiar y desarrollar para las salidas de las estrangulaciones:

- *EVITAR EL CONTROL POR PARTE DEL CONTRARIO*
- *PROVOCAR EL DESEQUILIBRIO DEL CONTRARIO*
- *QUITAR PUNTOS DE APOYO*

MARRÓN - 1º KYU

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO

En una situación de peligro, tenemos que tener en cuenta factores a considerar, las mejores pautas a seguir y la utilización de las técnicas más adecuadas. Y tener siempre en cuenta “La legítima defensa”.

El Código Penal en el artículo 20.4 considera justificada una acción y establece la exención de responsabilidad criminal al que “obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurran los requisitos siguientes”:

- 1) **Agresión ilegítima.** En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes. En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquélla o éstas.
- 2) **Necesidad racional** del medio empleado para impedir la o repelerla.
- 3) **Falta de provocación** suficiente por parte del defensor.

Factores a considerar:

1. Grado de Peligrosidad.

Tenemos que evaluar el posible peligro y alcance de una agresión recibida. No es lo mismo un empujón que una patada.

2. Número de atacantes.

Ver el número de atacantes, para no dar la espalda a ninguno ó no dejarnos acorralar en una esquina.

3. Ataque con ó sin armas.

Desde un principio debemos de indagar el posible porte y utilización de algún arma, (obvio: Cuchillo, palo, etc.)(Menos obvio: Llaves, bolígrafo, monedas, Etc.).

4. Lugar, Ambiente y Horario.

El factor del lugar, es un factor muy importante ya que no es lo mismo una agresión a las doce del medio día que a las doce de la noche, lo mismo que no es la misma consideración si estas en un lugar con mucha gente que un lugar solitario.

Pautas a seguir:

Los entrenamientos en el *Dojo*, nos tienen que servir para las pautas que desarrollaremos en una agresión, por que el entrenamiento diario nos prepara (vacuna) para las situaciones de estrés que nos provoca dicha situación.

1. Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.

a) Preparación para la sorpresa.

Estar preparado para cualquier cosa, lo inesperado, concentrado en la situación, siendo consciente de todo lo que nos rodea.

b) Anticipación al acontecimiento.

Adelantarse a las acciones de una posible agresión, siempre minimizara los riesgos

c) Actuar a pesar del dolor.

Ser contundente en las defensas, y a pesar del dolor seguir actuando, siempre hará dudar al agresor de la eficacia de su ataque.

Utilización de Conocimientos técnicos:

Los conocimientos técnicos que se utilizaran en la defensa de una agresión siempre serán directamente proporcionales al grado de entrenamiento (tiempo de entrenamiento, conocimientos adquiridos).

a) Guardar distancia ideal.

Mantener la distancia que nos convenga para la realización de la técnica adecuada, elegida por nosotros

b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.

El mantener la tranquilidad nos permite pensar y reaccionar más rápido.

c) Golpear siempre primero y con Kiai.

La utilización del *Kiai*, es un arma que se tiene que entrenar para conseguir concentrar nuestro cuerpo en la acción de defensa y desconcentrar al agresor.

d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.

Siempre es imperativo el desarme y control del arma en nuestro poder, para poder invertir las tornas, usar el arma para defendernos en contra del atacante.

KEAGE: Ascendente

Son *Atemis* cuya trayectoria es ascendente.

KEKOMI: Penetrante

Son *Atemis* en los que prima el poder de penetración en el momento del impacto.

KEBANASHI: Percutante

Son *Atemis* que se realizan utilizando el menor tiempo posible en el momento de impacto, y su realización se podría decir que es en forma de látigo.

BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación**BASES DE LAS LUXACIONES:**

Entendemos por luxación (*Kansetsu-waza*), la aplicación de una técnica de palanca sobre una articulación de *Uke*, con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación. Al igual que en inmovilizaciones o estrangulaciones, lo primero que debemos tener es un buen control del cuerpo de *Uke* y desde ahí podemos aplicar una técnica de luxación ayudándonos de cualquier parte de nuestro cuerpo para hacer palanca sobre su articulación. No deben darse tirones bruscos, ya que podría producirse alguna lesión. Cuando *Uke* abandone, golpeando dos o más veces sobre el tatami, sobre nosotros, sobre el mismo o gritando "Maitta", debemos soltarle inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular, ni de elasticidad muscular y aunque a nosotros nos parezca que no luxamos aun, podría darse el caso de estar haciendo bastante daño a nuestro *Uke*. En *Jiu-Jitsu* de competición está permitido luxar prácticamente todas las articulaciones del cuerpo, menos dedos de manos y pies, columna vertebral, cuello y luxaciones de rodilla o tobillo con giro.

Puntos a estudiar y desarrollar para realización de las luxaciones:

- *CONTROL*
- *PALANCAS*
- *PUNTOS DE APOYO*

SALIDAS DE LAS LUXACIONES:

Para salir o escapar de una luxación, debemos evitar que *Uke* controle nuestro cuerpo, efectuar movimientos de giro para poder escapar. No conviene aguantar las luxaciones por muy fuertes que pensemos que estamos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, *Uke* puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados.

Puntos a estudiar y desarrollar para las salidas de las luxaciones:

- *EVITAR EL CONTROL POR PARTE DEL CONTRARIO*
- *PROVOCAR EL DESEQUILIBRIO DEL CONTRARIO*
- *QUITAR PUNTOS DE APOYO*

NEGRO - 1º DAN

UCHI KOMI: Repetición de técnicas

Es un método de entrenamiento que consiste en realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en estático ó en desplazamiento (*Uchi Komi Geiko*) con el fin de automatizarla y conseguir mejoras en la velocidad, potencia, resistencia y efectividad en la ejecución de esa técnica.

KAKARI GEIKO: Entrenamiento de ataque defensa

Kakari Geiko" (práctica de ataque continuo) es un ejercicio fundamental utilizado para dominar las técnicas. *Tori*, designado de antemano, ejecuta las técnicas contra uno o varios *Uke* que únicamente tratan de defenderse por turnos. Se lleva a cabo con las funciones de *Tori* y *Uke* previamente asignadas. Estos papeles pueden ser alternados o una persona puede continuar realizando todos los ataques.

Suponen un peldaño importante en la asimilación a nivel técnico-táctico. Esto se debe fundamentalmente a que en casi todos los sistemas se da un gran equilibrio entre la colaboración/oposición:

NAGE KOMI: Repetición de proyección

Es una forma de entrenamiento consistente en proyectar continuamente, con la que se pretende perfeccionar el *Kuzushi* y el *Tsukuri* completando la técnica con el *Kake*. El hecho de proyectar cada vez que se realiza la entrada da un sentido completo a la técnica, y así, cada ejercicio contempla la estructura básica de la técnica.

La ventaja del *Nage Komi* es que desde el principio se consigue la sensación del ritmo del modelo completo que debe ser aprendido. La realización de las proyecciones se irá puliendo progresivamente a medida que haga propio el movimiento técnico.

Para que el trabajo de *Nage Komi* de los resultados deseados, el *Uke* no tiene que saltar o ponerse rígido, tiene que dejar trabajar al *Tori* para sentir el correcto movimiento de la técnica.

KYUSHO: PUNTOS VITALES PRESIONES Y PELLIZCOS

El ser humano tiene unos "puntos vitales" de nominados *Kyusho*, repartidos por todo el cuerpo, la cabeza y las extremidades. Que nos permiten tanto a causar dolor como aliviarlo, de ahí la importancia para el practicante de Jiu-Jitsu.

Lleva tiempo dominar la presión sobre los puntos vitales, ya que se dispone tan solo de 1 cm². En el que está el punto. Los mismos puntos que se utilizan para curar, se pueden utilizar, para paralizar, para producir dolor, para desmayar o incluso matar.

En las escuelas tradicionales japonesas de *Jiu-Jitsu*, se estudia en profundidad no dejando de investigar ningún punto o zona presuntamente vulnerable de ser atacada con diferentes tipos de ataque.

Las presiones y los pellizcos son formas en las que se ataca los puntos *Kyusho*.

Las presiones son los ataques que se hacen sobre un punto que pueden ser por:

- Impacto
- Presión
- Frotando

Los pellizcos se pueden realizar y aplicar de distintas formas pero en zonas carnosas y el objetivo es activar el punto de dolor.

En definitiva el conocimiento de los puntos vitales sirve para conseguir la máxima eficacia en los ataques.

Algunos de los puntos vitales más importantes son:

- TENTO: Punto central del cráneo
- UTO: Entrecejo
- KASUMI: Sien
- JINCHU: Punto situado en el extremo del tabique nasal.
- SUIGUETSU: Parte superior del estómago (Epigastrio)
- DENKO: Punto del costado derecho situado debajo de las costillas falsas (Hígado)
- TSUKIKAGUE: Punto del costado izquierdo situado debajo de las costillas falsas (Bazo)
- MYOJO: Punto central en la región abdominal entre el ombligo y el aparato genital
- TSURIGANE: Aparato genital

NEGRO - 2º DAN

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS

(Anexo 2)

- 1. Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.**
- 2. Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.**
- 3. Mantenernos impasibles, no mostrando nuestro miedo natural.**
- 4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.**
- 5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.**
- 6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.**
- 7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.**

TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES

El ser atacado con algún tipo de objeto contundente lleva consigo un riesgo añadido que es necesario tener en cuenta, pero ante el cual podemos reaccionar de una forma más serena si tenemos presente una serie de circunstancias que nos favorecen:

- El manejo del objeto puede no ser fácil, sobre todo si es pesado.
- Una vez efectuado el ataque en una determinada dirección, esta no es fácil de cambiar, quedando el ataque comprometido en dicha dirección.
- El peso del arma puede provocar un desequilibrio añadido al atacante, y que favorece al defensor.
- El defensor cuenta con más movilidad que el atacante, al disponer de sus brazos y de sus piernas, mientras que el atacante depende psicológicamente de su arma.

Con objeto de conseguir una respuesta casi instintiva y eficaz, ante la situación de presión psicológica que supone el objeto contundente, podemos resumir las posibilidades de ataque:

- Golpe de arriba abajo.
- Golpe circular.
- Golpe de revés.
- Golpe en zigzag.
- Golpe punzante.

La defensa se fundamenta en los mismos principios que la desarrollada con el arma blanca:

1. Desplazamiento.
2. Parada.
3. Atemi.
4. Control del brazo armado.
5. Técnica.
6. Desarme.

Las agresiones con objetos contundentes suponen siempre una situación de mucho riesgo, poniendo siempre en peligro nuestra integridad física. Por lo tanto, siempre que puedan ser eludidas se deberá hacer, poniéndonos fuera de peligro lo antes posible. Pero ante la imposibilidad de ello debemos de estar preparados para poder resolver la situación de una forma favorable.

La respuesta en todo caso siempre deberá ser rápida, decidida, sencilla y contundente.

NEGRO - 3º DAN

TRABAJOS CON ARMA BLANCA

Arma blanca, todo aquel instrumento capaz de dañar en forma punzante o cortante cuyas características del objeto son entre otras, que tenga bordes cortantes o que tenga extremos afilados cortantes, punta etc.

Un palo o una botella no son considerados arma blanca a menos que tengan las características punzantes o cortantes, pero si a un palo por ejemplo se le saca punta o se le une una hoja vendría a ser arma blanca al igual que un botella si se rompiera y los trozos fueran punzantes o cortantes, tijeras, destornilladores, etc. Y que puedan ser usados con la intencionalidad de pinchar o cortar. Punto a tener en cuenta en defensa contra arma blanca es no perder de vista el arma.

Tipos de arma blanca:

- CORTANTES: En este caso sus bordes al ser utilizados en "movimiento" en contacto con alguna superficie provocan heridas abiertas, en este caso por ejemplo un cúter que sería solo cortante.
- PENETRANTES: Predomina la penetración por ejemplo, un punzón. Es decir sus bordes no cortan, sino que la punta cumple aquella función.
- CORTO-PENETRANTES: presentan las dos características anteriores (cortantes y penetrantes), por ejemplo un cuchillo, espada, etc.
- CORTANTES-CONTUSAS: es decir además de tener uno o varios bordes cortantes deben tener algo que actúe o de palanca o de masa para multiplicar su efecto, por ejemplo un hacha

Ataque:

En media o larga distancia o en corta distancia. Con la hoja hacia arriba o hacia abajo o escondida.

- penetrante
- arriba-abajo
- de abajo-arriba
- diagonal
- zigzag
- de revés

GO NO SEN WAZA: Contra técnicas

Go No Sen: contraatacar la iniciativa, es la traducción más correcta.

Expresa la idea de evitar el ataque y contraatacar cuando se nos ataca. Pero no se trata de parar y contraatacar, sino de provocar la circunstancia para que *Uke* ataque y *Tori* pueda contraatacar su iniciativa.

El contraataque se realiza tras un ataque de *Uke* que ha sido fallido, ya sea por un error en su realización o porque *Tori* lo defiende.

Las técnicas de contraataque pueden ser de *Atemi*, de proyección, de luxación...; ya sea para responder a un ataque del mismo tipo o de tipo diferente.

Este trabajo consiste en realizar las técnicas de contraataque, ante diferentes ataques de *Uke*, en movimiento y encadenando varias (por ejemplo: contra de proyección, inmovilización en el suelo y luxación).

Ejemplos:

- *Mawashi Geri*. Contra de *Gyaku Tsuki*.
- *Harai Goshi*. Contra de *Ushiro Goshi*.
- *Kote Gaeshi*. Contra de *Sankyo*.
- *Oi Geri*. Contra de *O Uchi Gari*.
- *Ippon Seoi Nage*. Contra de *Hadaka Jime*.

NEGRO - 4º DAN

RENKO HO: Formas de conducción

Es el conjunto de técnicas de control que se pueden utilizar para llevar a *Uke* de un lugar a otro (aunque ofrezca oposición) y de este modo evitar que pueda causar daños a terceros o que la acción de defensa de *Tori* se desarrolle en un lugar que no es óptimo para ello.

Las técnicas de conducción pueden realizarse:

- Desde de pie: Tanto si es *Tori* el que comienza el ataque como si es en respuesta ante una agresión.
- Desde suelo: Una vez que *Uke* ha sido proyectado.

HANMI GAMAE: Guardia de medio lado

El concepto de *Hanmi* es posición triangular (oblicuo), esta debe ser una posición estable aunque lo suficientemente flexible para moverse rápidamente en cualquier dirección. El concepto de *Kamae (Gamae)*, es postura o posición de guardia estable, en equilibrio. Por lo tanto *Hanmi Gamae* hace referencia a las posiciones en guardia de medio lado, que a su vez se dividen en:

Migi hanmi gamae: Posición estable. Pie derecho adelantado

Hidari hanmi gamae: Posición estable. Pie izquierdo adelantado

En esta Posición, el cuerpo está relajado con las caderas descansando en las piernas, 50% del peso repartido entre los dos pies, un pie adelantado dirigido hacia adelante. Las rodillas deben mantenerse flojas y flexibles durante todo el tiempo, de tal manera que se pueda desplazar inmediatamente a cualquier posición de defensa o de ataque.

CON RESPECTO A LA PROPIA POSICIÓN

HANMI:

La cadera de la pierna adelantada está mirando al frente. Existe la tendencia a empujar hacia atrás e inclinar hacia delante la parte superior del cuerpo (por ejem: al parar en un *Uchi-Uke* con el brazo izquierdo, [2º movimiento del *Shintai Jitsu no Kata - Hidari Uchi Uke* a la izquierda]). Para evitar esto, debe actuarse tomando el sentido de empujar la cadera hacia arriba.

GYAKU HANMI:

La cadera de la pierna atrasada está mirando al frente. La posición es algo más reducida y estrecha que en el *Hanmi*, debido a que las piernas quedan vuelta hacia el interior de todo su juego. Es importante actuar de manera que tenga la sensación de estar empujando hacia delante, en toda la extensión posible, la cadera que ejecuta la técnica (por ejem: al parar en un *Soto-Uke* con el brazo izquierdo, [3º movimiento del *Shintai Jitsu no Kata - Hidari Soto Uke* a la izquierda]).

CON RESPECTO A DOS CONTENDIENTES

AI HANMI:

Ambos contendientes con la misma guardia

GYAKU HANMI:

Ambos contendientes con la guardia inversa

NEGRO - 5º DAN

APLICACIÓN DINÁMICA DE GO NO SEN WAZA: Técnicas de anticipación

Este trabajo consiste en realizar las técnicas de contraataque, ante diferentes ataques de *Uke*, en movimiento y encadenando varias *Wazas*.

Por ejemplo:

- Atemi contra atemi
- Proyección contra atemi
- Control contra proyección
- Inmovilización en el suelo contra y luxación.