

Fejyda Contact

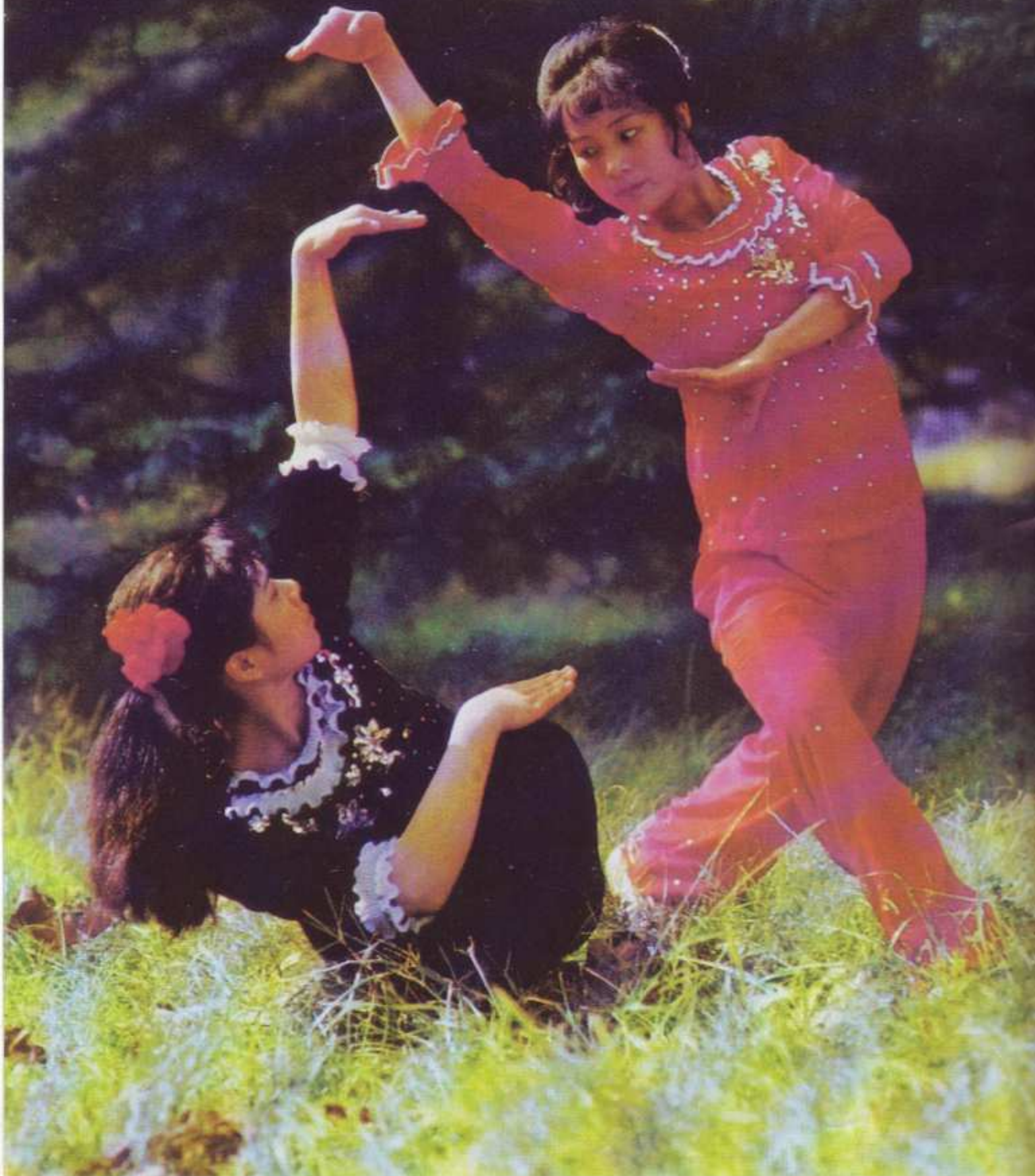
JULIO - 86 - N.º 15

JUDO, TAEKWONDO, AIKIDO, HAPKIDO, KENDO, JIU-JITSU, WU-SHU,
DEFENSA PERSONAL Y CULTURA FISICA

Federación Española de JUDO y Deportes Asociados



**El JIU-JITSU
ese desconocido
en España**



FEJYDA CONTACT

Director: J.C. SERRATO

Jiu Jitsu: Angel Gasco Leranca

Judo: Julio Poncela

Federación Gallega:

Presidente: Oscar Estanislao Cacheiro

Kendo: Antonio Luque y

Kenwakas - Serrano

Taekwondo: José Luis García Bengoa

Wushu: Juan C. Serrato

Aikido:

Departamento Difusión y Promoción:

Alejandro Blanco Bravo

Juan José Segarra Llido

Alfonso Lago

Julio Poncela

Tomás Martínez

Manuel Palacio

José Antonio Terán

Domingo Muñiz

Luis Miguel Muñoz

Coordinador en Latinoamérica:

Carlos C. Calleja

Exterior:

Pio Gaddi (Italia), Carlos C. Calleja (Bra-

sil), Jaime Esteves (Ecuador), Kazimier Je-

remczak (Polonia), Guy Pelletier (Francia),

M. Jorge Jais (Argentina), Juan R. Char-

teris (México), Wellington R. de León

(Uruguay), Shigueto Yamasaki (Suramé-

rica), Hildegar Aguilar (Venezuela), Luis

Gastón (Cuba). Corresponsal en Hondu-

ras: Raúl Hernández.

Humorista:

Santos Nalda

Edita:

Federación Española de Judo y Discipli-
nas Asociadas.

Hortaleza, 108, 3.º 28004 Madrid

Publicidad:

C/ Comercio, 4

Tel. 433 45 23

Composición e impresión:

Gráficas Lormo

Isabel Méndez, 15 - Telf. 430 05 26

28038 Madrid

Depósito Legal: VA. 252-1981

Nota: Esta revista no se identifica necesariamente con sus colaboradores, que expresan, únicamente, una opinión personal, respetando el contenido de los artículos y comentarios que se reciben.

EDITORIAL

CARTA DEL DIRECTOR

Querido amigo deportista: La revista que tienes en tus manos nació con la idea de propagar el judo y las demás disciplinas asociadas: Taekwondo, Jiu Jitsu, kendo, Aikido y defensa personal.

Sinceramente, creo que esa idea no tuvo mucho éxito y que el desarrollo de todas las artes marciales que dependan de la FEJYDA se ha logrado fundamentalmente por el buen hacer de los deportistas en el campo que mejor conocen: el tatami.

Es indudable que ese es el mejor método para conseguirlo, pero no hay que dejar de lado los demás, también ayudan.

Si a través de estas páginas puedes comunicar a tus compañeros y amigos, tus inquietantes, tus logros, tus conocimientos y cualquier noticia de nuestros deportes, conseguirás una nueva manera de luchar y vencer en un medio muy necesario, la comunicación y la enseñanza.

No dudeis de acudir a la revista con las noticias, comentarios, reportajes y fotografías que nos ayuden a divulgar todos los deportes asociados a la FEJYDA, serán bien recibidos.

Por último comunicaros que se ha creado un nuevo departamento el Wu-Shu. En el presente número y los que editemos en adelante os iremos dando una panorámica de ese deporte milenario procedente de China. Por ahora sólo quiero hacer resaltar que han empezado conquistando para nuestra Federación y por supuesto para España, el título de Campeones de Europa por equipos, así como 3 medallas de oro, 2 de plata y 3 de bronce.

No me despido de vosotros: espero vuestra colaboración.

Comisión Nacional de Promoción y Difusión.

Director D. Juan Carlos Serrato.

C/Hortaleza N.º 108 - Telf. 419 27 81 - 419 85 43

28004 Madrid

GIMNASIOS COLABORADORES

BANGKOK GYM (WU-SHU)

M.³ Auxiliadora, n.º 3
MADRID
Telf.: 459 22 15

JIU-JITSU JAPON GYM

Angel Gasco Laranca
Dtor. Técnico F.M.J. y D.A.
Telf. 466 56 87

KENDO

KEN WA KAI — CLUB DE KENDO
Antonio Luque Serrano
MADRID



INSTITUTO DE WU-SHU PRIMEROS DE EUROPA EN EL PRIMER CAMPEONATO DEL MUNDO DE WU-SHU DEL AÑO 1985

Nuevo método tutelado por el Instituto Nacional de Deporte Chino y Federación Internacional de WU-SHU, para llegar al máximo con el mínimo tiempo.

- Estilos norte y sur, armas.
- Teoría y filosofía.
- Preparación física.

(PROFESORADO TITULADO Y RECONOCIDO INTERNACIONALMENTE)

Lam Chuen Ping (Vicepresidente Federación Europea de WU-SHU)

Wong Ping Pui

INSTRUCTORES:

Toni Camps	Fidet Font
Carlos Moreira	José María Ruiz
Javier Vordas	José Luis Serra
Juan Carlos Serrato	

GIMNASIOS DE WU-SHU

YAWARA

Avda. Ntra. Sra. Valvanera, 92-94

MADRID 28019

Teléf.: 461 28 07

COLEGIO P. PANAMA

Peones, s/n (San Blas)

MADRID

Teléf.: 448 99 38

VENTA DE LIBRO CHINOS PARA LA PRACTICA DE WU-SHU (Importación de Pekín)

Solicitar información al teléfono 448 99 38

INTERESADOS EN LA PRACTICA DEL WU-SHU, SOLICITAR INFORMACION

SUMARIO



Esquemas de enseñanza para las diferentes edades



El JIU JITSU ese desconocido en España



AIKIDO: algo más que unas técnicas de combate



Principios básicos en los que se fundamenta la técnica del TAEKWON-DO



KENDO, una disciplina en vías de Renovación



En los orígenes del WU-SHU



Esquemas de enseñanza para las diferentes edades

Por Julio Poncela

Es bueno sudar, por ello la sudoración adecuada ayuda a eliminar toxinas, muy propio de almacenar por el organismo a esta edad, tabaco, bebida, alcohol, etc. Es conveniente animar al alumno de esta edad y convencerle de que nunca es demasiado tarde para recomenzar la actividad físico-deportiva después de un largo período, años incluso, de inactividad y es, en fin, muy positivo procurarle la satisfacción de realizar progresos haciéndole ver que por la belleza, pureza y armonía del Judo puede llegar más fácilmente a un beneficio propio general muy difícil de alcanzar por otros caminos

NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS

Este período de vida es muy importante debido a la evolución de las estructuras nerviosas. Es la edad favorable al aprendizaje de los gestos. En ella los niños manifiestan un verdadero interés por el movimiento. Esta es una de las razones por la cual las demostraciones deben reemplazar esencialmente a las explicaciones, pero como el organismo aún es frágil, los esfuerzos no deben ser intensos, ni mantenidos por mucho tiempo. Es necesario los correspondientes tiempos de recuperación.

Es igualmente necesario ayudar al desarrollo material de la función respiratoria asegurando un juego torácico amplio, haciendo trabajar todo el tejido pulmonar. Es importante enseñar a los niños a respirar y a respirar bien.

A esta pronta edad es necesario atender un desarrollo óseo armonioso, particularmente con el trabajo simétrico de los movimientos de judo adecuados a esa edad y a la adquisición de una agilidad homogénea, absteniéndose de todo exceso, principalmente de la región lumbar.

En el terreno muscular no se tratará

de un desarrollo muscular sino de la preparación técnica y psicológica para los esfuerzos que más adelante deberá realizarse.

En los abdominales con un trabajo de contención de vísceras y en los dorsales como complemento abdominal.

Las inestabilidad psicológica de esta edad obliga a no solicitar por mucho tiempo una atención prolongada. Será necesario llamar la atención del niño por «una cosa nueva», variando constantemente de ejercicios. En este período de vida el juego es una necesidad importante a satisfacer. Distintas formas de jugar son un medio formidable para aprovechar en el aprendizaje y estudio de las técnicas de Judo. El deseo de juegos permite aprovecharlo para la educación psicomotriz orientándolos hacia el equilibrio, la dirección y la coordinación. Una vez que el niño comienza a comprender y a cooperar, los juegos colectivos facilitan considerablemente su integración en el grupo. Pero si bien estos deseos son general en todos los niños, cada profesor deberá dar prioridad a los que en cada momento más incentivan su interés y darles la prioridad adecuada.

ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS

Suele ocurrir en este período una alteración entre un exuberante deseo de

movimiento constante, derroche de energía y fuertes etapas de apatía motriz. Esta inestabilidad está agravada por el hecho de que el adolescente se siente extraño en su nuevo cuerpo que constantemente agranda y se desarrolla rápidamente.

Como el aparato cardio-pulmonar se adapta progresivamente al esfuerzo, podemos comenzar a entrenar la función cardio-pulmonar, pero con una gran prudencia y de una manera progresiva.

Aún no se ha llegado en esta edad a la etapa del desarrollo muscular, pero es necesario tomar conciencia de esta necesidad y del aprendizaje de las actividades y gestos tanto estáticos como dinámicos. Los principios no son muy diferentes a los del grupo anterior: contención abdominal y participación en la función respiratoria. Los ejercicios serán numerosos y variados. La musculación de extensión será sistemáticamente desarrollada. Este trabajo nunca será localizado en un músculo aislado, si no hacia un grupo muscular. No se deberá nunca tender al aumento de la fuerza o de la resistencia, si no a la coordinación de los músculos tratados y a la adquisición de una habilidad

motriz que a partir de los 17 años aproximadamente podrá ser utilizada con fines muy precisos de desarrollo de la función muscular aplicada al deporte del Judo.

El desequilibrio psicológico es la característica más importante de esta edad; En esta edad se presenta la «crisis de personalidad», por lo que el educador deberá, ante todo, dar confianza en sí mismo al adolescente haciéndole reconocer su nuevo cuerpo y sus posibilidades físicas y mecánicas con la realización de ejercicios que él siempre pueda realizar. El profesor debe ser diplomático, sagaz y prudente y ayudar al alumno a superar esta etapa de crisis e inestabilidad, proponiendo ejercicios a su medida alternando etapas de trabajo estricto con otros de desarrollo propio, en los que se atienda la inteligencia del propio alumno con comentarios técnicos y explicaciones muy claras, concretas y precisas, confirmando los valores característicos del Judo: respeto a las tradiciones, a las reglas, al adversario, busca de la elevación del nivel técnico, estética de los movimientos, su coordinación, resultados, etc.

ADULTOS DE 18 A 35 AÑOS

Esta es la edad de la competición, es también la etapa del desarrollo completo del sistema muscular y de todos los medios físicos y sus posibilidades orgánicas. No obstante, durante los primeros años (17 a 20 aprox.) no deben ser despilfarrados en una explotación prematura.

La musculatura bien preparada en la edad precedente debe desarrollarse en esta nueva etapa en el factor Potencia (velocidad \times fuerza) dando, en el caso del Judo, má importancia al múltiplo velocidad.

Los esfuerzos si bien deben ser intensos, el profesor deberá tener mucho cuidado en no pasarse con un organismo que apenas comienza a reafirmarse. Así podrá llegarse al punto de más alto rendimiento con vistas a la competición, lo que dará una educación física y deportiva óptima y armoniosa durante varios años.

Durante este período todo entrenamiento estará permitido, pero a condición de que el profesor colabore con un médico deportivo para llegar a un estado óptimo e ideal de preparación física, técnica y psicológica y vigile con



toda atención el estado de salud de sus alumnos. Hay que conseguir también una participación y colaboración total por parte del combatiente, ayudándole a tomar conciencia seria de sus defectos a la vez de sus cualidades y a partir de todo esto podrá establecerse un plan adecuado de entrenamiento individual en función del programa general del grupo. Al alumno hay que incitarle también a encontrar por sí mismo los medios de progresar, haciéndole respetar seriamente las normas básicas y fundamentales de higiene, ritmo de vida, reposo, alimentación, sexualidad, etcétera.

ADULTOS DE MAS DE 35 AÑOS

A partir de esta edad es necesario tomar algunas precauciones que respondan a las necesidades particulares del organismo. Será necesario, también, ayudar a los practicantes a conservar el mayor tiempo posible su agilidad, su vitalidad y su alegría por vivir. Debe retrasarse la lenta degeneración del organismo proporcionando ejercicios atractivos que faciliten la lucha contra el tiempo y contra la tendencia a la inactividad. Será necesario y muy importante evitar los esfuerzos demasiado intensos y continuos y puedan exigir después un largo tiempo de recuperación y que corran el riesgo de oca-



sionar lesiones largas y pesadas que colaboren al envejecimiento del organismo. Por tanto, deberá darse mucha importancia a la dosificación de los esfuerzos por una constante vigilancia y atención del profesor de Judo para que cuando aparezca la fatiga se alterne el trabajo físico con periodos de reposo activo con comentarios técnicos oportunos al trabajo que en esos momentos se esté realizando.

En esta edad es importante de manera especial dedicar más tiempo a la fase previa del calentamiento, evitar los esfuerzos torácico-abdominales, cuidando el trabajo del corazón con alternancias de esfuerzos y reposos. Hay que saber que a esta edad el riesgo sanguíneo no es tan bueno como cuando se es más joven por la disminución, entre otras cosas, de la elasticidad venosa, los capilares son más frágiles y suelen aparecer más fácilmente frecuentes ematomas, por lo que hay que evitar los golpes violentos que propician este tipo de lesiones que si bien no son extremadamente peligrosas, son al menos desagradables y molestas.

Es muy importante, también, prestar la debida atención a la movilidad y gimnasia articular, sobre todo a nivel de la columna vertebral. Hay que evitar ejercicios de musculación con cargas muy pesadas, por el riesgo que ello supone ante posibles rupturas musculares.

Es muy importante, también, prestar la debida atención a la movilidad y gimnasia articular, sobre todo a nivel de la columna vertebral. Hay que evitar ejercicios de musculación con cargas muy pesadas, por el riesgo que ello supone ante posibles rupturas musculares.



Curso de Superación Técnica en el I.N.E.F.

Curso de superación técnica y titulación de Judo durante los días del 24 al 29 de marzo en las instalaciones del I.N.E.F. de Madrid tuvo lugar un curso de Judo impartido por el profesor Jean Jacques Flerchinger 6.º Dan —Campeón de Francia 1968 y organizado por la E.F.N. de la F.E.J. y D.A. desde los primeros instantes este gran técnico francés supo ganarse a todos los participantes por su trato humano y conocimientos técnicos de las distintas facetas del Judo.

A lo largo de las clases se fueron desarrollando técnicas de proyección, estrangulación, luxación, combinaciones y relajación, juntamente con el Nague-No-kata, Katame-No-Kata y fundamentalmente el Kime-No-Kata.

Dicho curso sirvió a la vez para titulaciones y terminó con la entrega de unos recuerdos y el aplauso de los alumnos al maestro dentro y fuera del tatami J.J. Flerchinger.

Pedro Rodríguez Dabauza

Torneo Triangular «España, Cuba, Galicia»

Con ocasión de la visita de las Selecciones Española y Cubana de Judo, esta Regional en un espacio de 48 horas organizó un Torneo Triangular «Galicia-España-Cuba» patrocinado por el Excmo. Ayuntamiento de La Coruña.

Se hizo un gran despliegue de prensa y propaganda a pesar del corto espacio que hubo para celebrar esta actividad. Hay que destacar que este Torneo fue todo un éxito pues lo recogieron durante todos los días (del 17 al 22 de Mayo) todos los medios informativos, prensa, radio, etc.

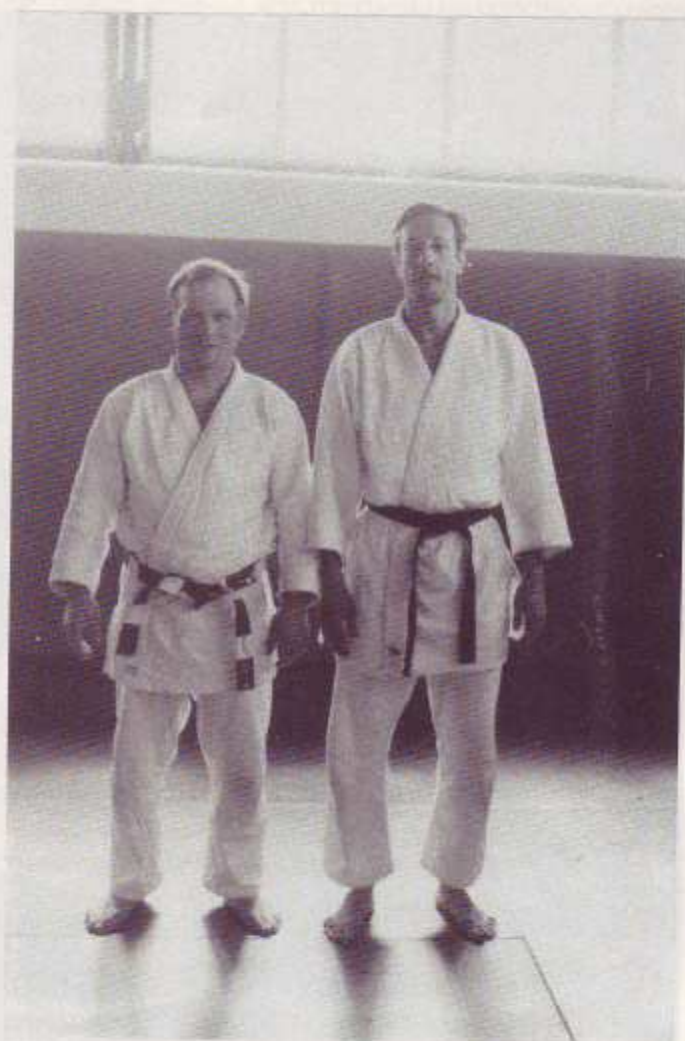
Los combates de Torneo con asistencia de más de 1.000 espectadores fue retransmitido por las dos cadenas de Televisión de Galicia, resultando muy vistosos pues fueron todos muy disputados en especial el encuentro entre las Selecciones Gallega y Española que terminó con un empate.

El numeroso público asistente vitoreó de emoción en este encuentro y en todos los combates que hicieron Victorino González, a José Luis Sánchez, Miguel López, Trillo, Infanzón, Roque y Purriños.

La Federación Gallega agradece el apoyo, la colaboración y ayuda que nos ha prestado la Federación Española al hacer posible esta actividad enviándonos a las Selecciones de Cuba y España. Los Entrenadores cubanos desarrollaron durante estos días diversos actos en los que participó todo el profesorado Gallego de Judo.

La Coruña, 23 de mayo de 1986

Oscar Estanislao Cacheiro.



CAMPEONATOS A REALIZAR HASTA FINAL DE AÑO

Campeonatos de España de Judo pendientes de realizar hasta final de año

Octubre

11-12 Cto. España por autonomías (equipos).

Noviembre

1-2 Cto. España esperanzas masculino individual y por clubes.


Diciembre

6-7 Cto. España cadetes masculino y femenino por equipos de clubes.



EL JIU-JITSU ese desconocido en España

Por Angel Gasco Leranca
Profesor numerario de Jiu Jitsu
Tercer Dan Jiu Jitsu



El Jiu Jitsu, arte de combate ancestral japonés, que los Bushi (samurais) y Ronin (maestros de armas sin amo a quien servir) llevaron a un grado máximo de efectividad, toda vez que de su destreza dependía su vida, ha conocido últimamente un período de expansión notable, si bien, esta vez, adaptado a las circunstancias y enfrentamientos de la vida moderna. De la ejecución de una técnica de luxación sobre la muñeca con el pomo de la katana (Nikyo), cuando el adversario impedía desenvainar, a la aplicación de esa misma técnica ante un agarre de solapa (imposible con armadura) sólo va una adaptación a la época. El mundo occidental, sumamente práctico, ha asimilado los principios técnicos del Jiu Jitsu proporcionando a éste una metodología y aplicación modernas.

Encontramos hoy deportes de combate monocolors, esto es, que atienden tan sólo a uno de los tres aspectos en que puede desenvolverse el enfrentamiento: *atemis* (golpes con cualquier parte dura de nuestro cuerpo), *proyecciones* (técnicas de lanzamiento, control o extrangulación del adversario) o *luxaciones* (y a través de las mismas derribo o control del oponente).

Ello favorece la especialización y conlleva la eliminación de técnicas peligrosas permitiendo una práctica deportiva adecuada a todas las edades pero alejándose del Arte Marcial por excelencia.

El Jiu Jitsu, apoyándose en la tríada: ATEMIS-PROYECCIONES-LUXACIONES, permite una formación integral del practicante, ofreciendo además una dinámica y posibilidades de combate completísimas. De tales características y de su efectividad da fe el hecho de que los cuerpos de vanguardia y ejercicios de todo el mundo lo mantengan como disciplina obligatoria.

La infinidad de posibilidades del combate real y la especial idiosincracia de cada pueblo hacen, aún bajo la óptica del Jiu Jitsu, difícil la adopción de un programa único. Así el Jiu Jitsu de la Federación Europea, a la que España pertenece, tiene la aportación del mayor trabajo de atemis de la Europa del Norte, de la mayor proporción de proyecciones de Europa Central y de las presas articulares y extrangulaciones del Sur del continente; de ahí se elabora el Jiu Jitsu diverso Europeo

que, respetando los principios técnicos tradicionales, se enriquece en la diversidad.

El respeto a la tradición lleva a los europeos a conservar en Jiu Jitsu técnicas de Katana, Bo, Tam-bo, Sai... etc. que, a menudo, representa el origen de técnicas actuales y ayuda a la comprensión de las mismas. Del mismo modo la utilización en demostraciones de Kimonos y ceremonial de la época feudal nos remonta al Jiu Jitsu original del que procedemos.

Dada la similitud o igualdad en la terminología de Jiu Jitsu y Karate para denominar los atemis (Tsukkake = Tsuki; Ura Uchi = Uraken; Naname Tsuki = Nawashi Tsuki; Mae geri, Yoko geri, Ushiro geri... etc. comunes...) las federaciones Europea y Mundial de Jiu Jitsu decidieron aceptar la terminología de Karate por ser más moderna y explícita. Conviene recordar aquí que otras artes marciales provienen de Jiu Jitsu, como es el caso de Judo y Aikido, por lo cual el Jiu Jitsu contiene en sí la base de la riqueza de esas artes, no así plenamente del Karate, para quienes el atemi tiene diferente, aunque parecida, utilidad que para nosotros. De no haber irrumpido Funakoshi Gichin en el escenario marcial japonés, las escuelas de Jiu Jitsu especializadas en atemi y ataques a puntos vulnerables hubieran proliferado para cubrir ese campo de la «media distancia» parcialmente abandonado por el Judo, acaparando el espacio deportivo actual del Karate.

Acudo a palabras de nuestro Dtor. Técnico Nal. D. José Manuel García García para acotar el momento del Jiu Jitsu actual: «El ciclo de la historia vuelve en su marea alta a traer en la cresta de la ola al Jiu Jitsu a primera fila. Su arribada es espectacular y posiblemente su desarrollo imprevisible, en base a que muchas personas prefieren una Disciplina Marcial con un trípode operante (luxaciones-atemis-proyecciones) que no cuadrícula a una forma de acción única; muy al contrario ofrece una dinámica moderna y un amplio campo experimental en la preparación físico-mental y sobre todo en técnicas de defensa y ataque. EL ARTE SUTIL DE BUSCAR LA VICTORIA CON EL EMPLEO DE UNA TECNICA SENCILLA Y RAPIDA, CONTUN-

La razón del desconocimiento de Jiu-Jitsu en España hay que buscarla en que realmente no hubo muchos practicantes del mismo, ya que muy pronto comenzaron a visitar nuestro país maestros de Judo que extendieron éste desde Madrid y Barcelona relegando aquél

DENTE Y ADECUADA A LA OFENSA RECIBIDA, ES EL ESPIRITU Y LA VERDAD DE JIU JITSU. ES LA HERENCIA DEL SAMURAI. ES EL CREDO DE BUDOKA».

EL JIU-JITSU, ESE DESCONOCIDO EN ESPAÑA...

Hacia 1900 algunos profesores de Jiu Jitsu llegaron a Europa precedidos del prestigio de este arte Marcial. Aquí dejaron constancia de la superioridad de este arte como DEFENSA PERSONAL frente al Boxeo y otros artes de lucha occidentales, exhibiendo su versatilidad y eficacia frente a individuos armados y como instrumento militar en la formación de cuerpos de vanguardia. Pero la propia fama de mortífero por sus golpes, presas y proyecciones y la rígida formación marcial de los maestros nipones, que incluso llegaron a mantener en París un encuentro con consecuencias graves, hicieron que los europeos vomitaran este arte, en que todo estaba permitido, acusándolo de «falta de nobleza». Evidentemente el Jiu Jitsu japonés no estaba interesado en quedar bien ante el contrario sino en eliminarlo lo antes posible. Era un choque de dos civilizaciones, de dos conceptos del honor completamente diferentes, el caballeroso occidental y el contenido en el Bushido son completamente lícitos tanto el recurso que Yoko Tani empleó en París contra Ighashi, aplastándole los testículos, como el ataque por sorpresa a Pearl Harbor, que nos escandalizó durante la segunda guerra mundial. Para la mentalidad samurai *lo imperdonable no es atacar por sorpresa, sino dejarse sorprender.*

La razón del desconocimiento de Jiu Jitsu en España hay que buscarla en que realmente no hubo muchos practicantes del mismo, ya que muy pronto comenzaron a visitar nuestro país maestros de Judo que extendieron éste desde Madrid y Barcelona relegando aquél. Los primeros practicantes españoles de Judo-Jiu Jitsu comenzaron pronto a hablar de «Judo aplicado a la defensa personal» restando importancia a la influencia del Jiu Jitsu sobre el Judo deportivo que ya despegaba y abandonando la técnicas de atemi y presas peligrosas que en el naci-

miento del Judo no habían sido suprimidas.

Con motivo de la segunda guerra mundial los norteamericanos lo impusieron a sus tropas como parte de su entrenamiento, por lo que también en nuestro ejército se ha venido practicando desde entonces, sobre todo en la Escuela General de Educación Física de Toledo, donde daba clase el primer sexto Dan japonés que fue contratado en España, el Sr. Mizuno.

Años después, el Judo acusaba la pérdida de practicantes que por edad y condición no soportaban, o no estaban en condiciones de ejecutar, caídas y más caídas, y de aquellos otros que buscando una defensa personal racional observaban la inclinación excesivamente competitiva del Judo olvidando otros aspectos de la autodefensa. Es el momento del relanzamiento del Karate en España, relanzamiento de este arte de defensa en los torneos deportivos y abandonando las de su propio deporte.

Tomada conciencia de la situación se determinó la necesidad de aportar a los Gimnasios, en general, y a la propia Federación, en particular, una Defensa Personal seria y atractiva, que no despreciase los conocimientos de Judo, que captase nuevos adeptos y, lo más urgente, retuviese a los que se estaban marchando.

El primer intento serio y organizado se da en el año 1980, dirigido por los Sres. Birbaum, Barra y García. En 1982 se organiza una sección de Jiu-Jitsu dentro de la FEJYDA ofreciendo la Dción Técnica a D. José Manuel García García, viejo practicante y profesor durante muchos años en las Fuerzas Armadas y concretamente en la Academia General de Zaragoza. En estos años, repletos de cursos, contactos, reuniones, actividades, intercambios con el Jiu Jitsu de más allá de nuestras fronteras, se confeccionan varios programas llegando al definitivo en 1985, obra de los Sres. García, Barra, Delgado y Gasco. En los Congresos Nacionales de 1983 y 84 junta a maestros de la World Ju Jitsu. Asociación y en 1985 y 86 junto a maestros de la European Ju Jitsu Federation, de la cual España es miembro, nuestros hombres punta demuestran estar en línea, sin complejos, con el Jiu Jitsu europeo.

El Jiu Jitsu español es ya mayor de edad. ¡ENHORABUENA!

¿COMO ENSEÑAR JIU JITSU?...

La enorme variedad técnica del Jiu Jitsu y sus diferentes posibilidades de entrenamiento y variedades de Randori ofrecen ya «a priori» una inestimable ayuda al profesor, por cuanto dicha diversidad supone una atracción continua para el alumno y un estímulo contra la fatiga.

En estos momentos de formación de profesorado de Jiu Jitsu en España tenemos la enorme pero hermosa responsabilidad de hacer llegar al Monitor un criterio acertado de cómo enseñar nuestro Arte Marcial. El hecho de que muchos profesores provengan de otros deportes de combate, Judo, Taekwondo, Karate, etc. pone más de manifiesto la importancia de este tema por cuanto podrían darse interferencias no deseables, con abandono de aquellas áreas de menor dominio del profesor, lo que podría comportar desviaciones de la base común.

En este primer contacto, sobre este tema, quisiera poner énfasis en tres



obligaciones del profesor para con el Jiu Jitsu, para con sus compañeros de profesión, para con el alumno y para consigo mismo:

1.— PERFECCIONAMIENTO TECNICO.

El papel del profesor es desde luego **ENSEÑAR**, pero no se enseña bien lo que no se conoce bien y concretamente en nuestro Arte Marcial no se enseña bien lo que no se demuestra o transmite técnicamente bien. Ello no quiere decir que para explicar un *Nawashi geri* el profesor debe golpear a la altura de la cabeza, tan sólo debe demostrar técnicamente cómo se debe hacer. El hecho de que esta técnica sea ejecutada más o menos alta dependerá de la flexibilidad del alumno y de la zona a atacar y el papel del profesor consiste en exigir que el movimiento esté bien hecho. El estudio paralelo de los pun-

tos vitales llevará al alumno a la comprensión de la técnica como trabajo de efectividad (precisión, potencia y posición) debiendo mostrar su capacidad técnica y olvidando el parecer espectacular.

Deberá ser, por tanto, un deber ineludible para todo profesional de Jiu Jitsu formarse a sí mismo en aquellas áreas en que demuestre menor nivel de seguridad, y una obligación de los demás profesionales ayudarle a mejorar su capacidad.

2.— DAR CONFIANZA AL ALUMNO EN SU PROPIA AUTODEFENSA

El programa de Jiu Jitsu está concebido para dar confianza al alumno, desde el primer momento, en las técnicas que utiliza. La respuesta a ataques en cuatro direcciones, los sistemas de entrenamiento contra varios adversarios

(línea de combate, pasillo, triángulo, rombo de combate...), la búsqueda de la efectividad mediante técnicas sencillas y contundentes por encima de la belleza plástica y el propio carácter utilizarlo de cuanto se enseña ayuda al profesor en esta tarea.

Será importante, ciertamente, razonar con el alumno cuanto se enseña, pues ello dará consistencia a la oportuna demostración técnica del profesor. Nuestra actitud será en todo momento la de **CONVENCER** no la de exhibirnos ni instar al alumno a la pura imitación. La explicación técnica razonada podrá incluso suplir a la demostración práctica en aquellos casos en que el profesor no pueda circunstancialmente demostrarlo.

3.— EL RESPETO A LAS BASES TECNICAS

Pudiera darse el caso de profesores que habiendo asimilado una técnica o grupo de técnicas, las hayan personalizadas, pues bien, no son éstas las técnicas que se deben enseñar sino *las bases en donde provienen*, de manera que todos los alumnos puedan beneficiarse. Entiendo que ningún profesor tiene el derecho de enseñar cualquier cosa y de cualquier manera ya que sus alumnos confían en él y por tanto merecen su respeto. Tenemos el caso concreto, en Jiu Jitsu, de la utilización de una misma técnica frente a ataques diversos y en diferentes direcciones, pues bien, esta práctica defensiva de enorme valor pedagógico y resolutivo puede llevar a que el profesor tenga sus propios gastos sobre la aplicación con variantes de dicha defensa, no obstante la transmisión de la misma como técnica base deberá hacerse conforme al programa nacional.

Tenemos la enorme suerte de practicar un Arte Marcial rico, con gran abanico de posibilidades y pocas limitaciones, seamos por tanto rigurosos en la enseñanza de las técnicas básicas de nuestro programa ya que ello será la garantía de progreso para nuestros alumnos.

IV Congreso Nacional de JIU-JITSU

Castelldefels fue marco del congreso de Jiu Jitsu del presente año organizado por la Federación Catalana de Judo y D.A. de la que es presidente el a la vez director de la sección Emilio Serna.

Para que a la llegada todo estuviera a punto tubieron sus desvelos Ernesto las Heras y Marcelino Carcasa ayudados a su llegada por Fernando Gómez, relaciones públicas de la F.E.J.Y.D.A. Rafael García, Secretario de la sección.

Este año se contó para dirigir el congreso como profesores invitados a Hans Greger y Bjorn Hornwall de la Federación Sueca que desarrollaron en Jornadas de Mañana y tarde técnicas de defensa y formas de trabajo que dejaron patentes que el desarrollo de su Jiu-Jitsu se asemeja al que nosotros trabajamos.

En dichas sesiones los maestros se fueron rotando por los diferentes tatami coordinador por el director técnico de la sección José Manuel García, que también impartió sus enseñanzas sobre diversas técnicas de controles por luxación y proyecciones.

Antes de clausurar el congreso se demostró una forma de competición española y una demostración de la competición de la E.F.J.F. con unos breves comentarios de las acciones realizadas en el combate y el porqué de las calificaciones dadas por los árbitros, pero que pienso no bastó, por la premura del tiempo, para que los asistentes tuvieran una Idea clara de su desarrollo; otra vez será.

El Congreso se clausuró como es habitual en estas ocasiones con la cena de confraternización y la entrega de diplomas.

Me hago eco del sentir de todos los asistentes al dar las más sinceras gracias a los maestros Greger y Hornwall, a la vez que al vicepresidente de la E.F.J.F. MR HOGLUND, que se desplazaron desde tan lejos para estar con nosotros y que según conversaciones en la cena de clausura estaban muy impresionados por el nivel técnico y la cuantía de los asistentes a este congreso.

Al día siguiente tuvieron lugar los exámenes de 1.º, 2.º y 3.º Dan con la composición de los siguientes tribunales:

José M. García
Ernesto las Heras
Armando Parra
Angel Gasco
J.L. Pérez Morales
Juan Delgado
Emilio Serna
José Giner
José Florido
Manuel Rodríguez
Pedro R. Dabauza

Al finalizar estas jornadas todos nos dirigimos a nuestros respectivos puntos con el ánimo de vernos al menos en el siguiente congreso, que según se propuso se celebraría, lo que esperamos, en Canarias.

Por
Pedro Rodríguez Dabauza



Nuevos Cursos de Iniciación y Superación Técnica de JIU JITSU de la F.M.J. y D.A.

En Marzo pasado se celebrará en Madrid un examen extraordinario de Jiu Jitsu como colofón a la decena de cursos de Iniciación y Superación Técnica impartidos por la Fed. Madrileña de Judo y D.A. Cuarenta y un nuevos cin-

turones negros dan fe de que los resultados están en consonancia con la entrega demostrada por todos hasta aquí.

El éxito de dichos cursos pensados en principio para que todo cinturón negro de cualquier Arte marcial pueda

conseguir el C.N. de Jiu Jitsu, para que los practicantes se perfeccionen y para que cualquier persona pueda contactar con el mejor sistema de Defensa Personal, obliga a repetir la iniciativa.

Desde aquí instamos a las demás Federaciones Regionales a repetir el proceso llevado a cabo en Madrid.

Tras el verano comenzaremos un nuevo ciclo.

Por
Angel Gasco Leranca
Dtor. Técnico F.M.J. y D.A.

El adiestramiento de los esgrimistas se realizaba de forma tradicional, siendo recibido directamente del Maestro al frente de la Escuela que, a su vez, se atenía a unos cánones de enseñanza inalterables. Las fructíferas actividades de comercio exterior enriquecieron a los no bienes. La Aristocracia se volvió poderosa y, en consecuencia, se constituyeron los primeros clanes feudales.

Por
Antonio Luque Serrano
KEN WA KAI-club de kendo
Madrid



KENDO, UNA DISCIPLINA EN VIAS DE RENOVACION

El kendo es, sin ningún género de dudas, la gran desconocida entre las artes marciales que integran la FEJYDA. Las causas de este lamentable desconocimiento son múltiples. Sin duda, resultaría prolijo y carecería de interés profundizar en el tema. Por eso mismo, optamos por una actitud constructiva y una cierta perspectiva de futuro, y buena prueba de ello es este y los próximos artículos que irán apareciendo en la revista. Y, como es obligado, agradecemos a «DAN» la oportunidad que nos brinda al cedernos esta página.

Al comprometernos con la Dirección Editorial a llevar adelante esta colaboración, lo hacemos con un doble propósito. En primer lugar, pretendemos servir información documentada sobre los acontecimientos más relevantes del kendo que acaezcan en los ámbitos nacional e internacional. Por otra parte, deseamos desarrollar una labor de divulgación lo suficientemente amplia como para que os permita conocer los fundamentos técnicos de esta modalidad deportiva. Estamos convencidos de que, de esta forma, os aproximamos a la realidad actual del kendo moderno y, al mismo tiempo, nos mantenemos en la nueva línea editorial de la revista. Tenemos la inten-

ción de ofrecer una panorámica general del kendo, para lo cual elaboraremos varios artículos con distinta orientación. En el presente, haremos una breve alusión al nacimiento en Japón del kendo organizado y expondremos su status actual dentro y fuera de nuestras fronteras. En sucesivas colaboraciones os presentaremos el tipo de material empleado en la práctica cotidiana y algunos aspectos fundamentales de su técnica básica. Así pues, sin más dilación, pasamos a desarrollar el primero de los temas.

De todos es conocida la historia del arte del sable japonés, historia, por otra parte, dilatada y llena de curiosas anécdotas. Vamos a intentar, en la medida de lo posible, no ser prosaicos, pues, lo que en realidad perseguimos, es bosquejar unas pinceladas que perfilen la particular coyuntura que llevó a configurar el kendo como el último eslabón en la cadena evolutiva del uso del sable en Japón.

La enseñanza del sable se impartió durante centurias en Escuelas, a menudo de distinta tendencia, repartidas por todo lo largo y ancho del Japón. La selección previa de los aspirantes era exhaustiva, buscando muchas veces cum-

plir con unos requisitos que, por su brutalidad, lindaban con el salvajismo. En estas condiciones, no es difícil comprender que la esgrima fuese una actividad exclusivamente de élite. El adiestramiento de los esgrimistas se realizaba de forma tradicional, siendo recibido directamente del Maestro al frente de la Escuela que, a su vez, se atenía a unos cánones de enseñanza inalterables. Las fructíferas actividades de comercio exterior enriquecieron a los no bienes. La Aristocracia se volvió poderosa y, en consecuencia, se constituyeron los primeros clanes feudales. La defensa de estos microestados favoreció el nacimiento de una casta guerrera: los samurais. Este fenómeno incrementó la demanda y modificó los sistemas de enseñanza. En estos momentos, los jóvenes guerreros acuden a las Escuelas, no sólo para aprender una estrategia instrumental, sino también para desarrollar un código de conducta: el bushido. A partir de este momento, se construyen los primeros gimnasios y se generaliza la enseñanza. Los sables de acero son sustituidos por otros de madera buscando mejorar la práctica al evitar los accidentes. Se introducen protecciones específicas para manos, antebrazos, tórax, abdomen y cabeza. Más adelante, se comienza a emplear el sable de ca-

ñas de bambú en lugar del lesivo sable de madera. Nos encontramos en la segunda mitad del siglo pasado. Japón vive inmerso en un mar de luchas intestinas y cerrado al resto del mundo. Es a raíz de la llegada del comodoro Perry que los dirigentes del país toman conciencia de su enclaustramiento secular, de su desfase y de su desigualdad frente a las grandes potencias militares de Occidente. La modernización del Japón es considerada una necesidad de primer orden. Comienza lo que se dio en llamar «reforma Meiji»: se abren las fronteras, se establecen relaciones diplomáticas con los gobiernos de los países civilizados, se envían delegaciones a prestigiosas universidades de todo el mundo; en definitiva, Japón se incorpora a la escalada industrializada y armamentista internacional. En los planes de modernización no hay cabida para el guerrero tradicional. La figura del samurai es considerada como anacrónica. El guerrero es sustituido por el nuevo soldado del moderno Ejército Imperial. Sin embargo, nadie niega el indudable valor cultural depositado en el arte de guerra de los samurais, motivo por el cual se decide conservar ese legado en instituciones controladas por el estado. De esta forma, se asegura la subsistencia de las Escuelas tradicionales. A partir de entonces, se contruyen los primeros dojos y se normaliza la enseñanza. De esta manera, nace el kendo moderno como adaptación deportiva del ken-jitsu tradicional.

Desde el nacimiento del kendo a finales del pasado siglo hasta nuestros días, su andadura ha seguido una senda claramente deportiva. Pocos han sido los que, dentro y fuera del Japón, lo han practicado como filosofía del deporte, como camino de perfección a través del esfuerzo. Hoy, el kendo se ha despojado de su primun novens original y se presenta como una oferta deportiva más. En la actualidad se practica en más de 25 países de los 5 continentes. En Europa son España, Francia, Inglaterra, Italia, Bélgica, Holanda, Suiza, Suecia, Alemania Federal y Polonia, en total 10 países, los que con una cierta regularidad presentan sus equipos nacionales en los campeonatos europeos y mundiales. Como podéis observar, es un deporte minoritario escasamente difundido.



El kendo se organiza, a nivel mundial, de una forma bastante simple. Las federaciones nacionales se integran en las federaciones correspondientes. A su vez, las federaciones continentales se integran en una única federación mundial: la Federación Internacional de Kendo (International Kendo Federation, IKF). En España, la federación es, en realidad, un departamento que depende de la FEJYDA. El Departamento Nacional de Kendo de la FEJYDA (DNK-FEJYDA) es miembro activo de la Federación Europea de Kendo (European Kendo Federation, EKF), nuestra federación continental. Como apuntamos con anterioridad, la EKF se adscribe a la IKF. Este sistema de organización presenta muchas ventajas y algunos inconvenientes. En particular, apuntaríamos dos aspectos: facilidad para establecer objetivos y metas comunes y para obtener un consenso armónico entre los miembros, y la validez universal de los títulos de grado

que son concedidos directamente por la IKF.

El DNK-FEJYDA tiene su sede en Madrid, en los locales de la FEJYDA. Actualmente se practica kendo en 7 de nuestras comunidades autónomas: Madrid, Cataluña, País Vasco, País Valenciano, Baleares, Aragón y Canarias. Como podéis observar, en nuestro país el kendo también es una actividad minoritaria.

Los problemas con los que tropieza el kendo español en su expansión son muchos y de índole diversa. Sin duda, el más importante ha sido, durante años, la ausencia casi total de una infraestructura organizativa, problema que en los últimos meses parece que se va solventando. Otros de importancia menor, pero también trascendentales, son la escasez de material (cuyo precio, en las pocas tiendas donde se puede encontrar es francamente abusivo), la dificultad para habilitar gimnasios, la falta de medios para con

VII CAMPEONATO DE EUROPA DE KENDO

Todo el Kendo Europeo tenía una cita en Londres el 19-20 de abril con motivo de la celebración en el Swiss-Cottage, del Campeonato de Europa por equipos e individual, con la participación de España en el cual se vio la supremacía de Alemania occidental ya que ganó ambas modalidades.

Por supuesto la organización de los actos fueron a la inglesa, es decir, perfecta en extremo.

En ambas fechas se celebraron entre los combates finales, demostraciones de

durante los cuatro días siguientes, se celebró el Seminario Internacional en las Magníficas instalaciones del Crystal Palace.

El entrenamiento fue muy intenso, pues eran seis horas diarias, en las que se realizaban técnica por la mañana y kata y combate por la tarde en el que participaban todos los Sensei asistentes, y que formaban un cuadro de profesores inmejorable, basta decir sus nombres: S. Horiuchi, S. Nomasa, S. Aoyama, S. Tsutsui, S. Hirakawa, to-



tratar técnicos cualificados y, por último, la inaccesibilidad a los medios de comunicación.

Sin embargo, a pesar de los obstáculos, el kendo español intenta renovarse y ansía por presentarse a los deportistas de nuestro país como una alternativa deportiva más. Los primeros pasos para llevar a buen fin estos propósitos se están dando. Os iremos informando puntualmente de todos los cambios que se vayan produciendo. En estas páginas os esperamos y ojalá que este compromiso informativo os sea de utilidad.

técnicas medievales, combate de Kendo por los Sensei Aoyama-Tsutsui ambos 8.º Dan. IAI-DO por el Sensei Nomasa 8.º Dan y JO-DO por miembros de la asociación británica de Kendo dirigidos por Mr. Hopson.

Después del campeonato hubo un entrenamiento libre entre todos los asistentes, dirigido por los Sensei de la Internacional Kendo Federation, encabezados por el Sensei Horinchi 8.º Dan, más tarde se pasó a celebrar la cena en la cual todos los países participantes tuvieron que entonar una canción típica de su país, nosotros no tuvimos más remedio que hacerlo también y además en catalán.

Una vez terminado el campeonato y

dos ellos 8.º Dan y S. Shiori, S. Masago, S. Ujiie 7.º Dan.

A la vez se desarrolló un seminario de IAI-DO dirigido por el Sensei Nomasa 8.º Dan.

El seminario finalizó con exámenes para Dan de Kendo, combate y kata, a la vez hubo exámenes de IAI-DO con la esperanza de todos los allí presentes de vernos en los próximos campeonatos a celebrar en Suecia.

Por
Pedro Rodríguez Dabauza



Aikido: algo más que unas técnicas de combate

En el AIKIDO es importante realizar un perfecto ataque, directo y definitivo, un ir derecho y sin titubeos al centro, al corazón al punto exacto del cual depende la vida del sujeto atacado. Pero también, como es lógico, es importante reaccionar frente a ese mismo ataque de la forma más correcta y eficaz sin sufrir el más mínimo rasguño en el cuerpo añadiendo un rasgo artístico al gesto realizado.

Por
Modesto González

El AIKIDO está basado en las técnicas de combate empleadas por los samurais en el Japón durante cientos de años. La eficacia de estas técnicas está por lo tanto más que probada, lo difícil es alcanzar la maestría que nos permita aplicarlas debidamente. El fundador del Aikido, maestro Horihei

(1883-1969) tuvo ocasión de probar su eficacia más de una vez en combates a muerte en la guerra chino-japonesa, en la que participó como combatiente. Esto ocurría antes de que el AIKIDO fuera casado a la luz tal como hoy en día conocemos.

No es que el AIKIDO haya suavi-

zado las técnicas de combate de los antiguos samurais. La eficacia de esas técnicas no ha sido menoscabada en absoluto. Lo que ocurre es que el AIKIDO no puede ser limitado al campo estricto de la defensa personal —esa sería una vestimenta que le vendría estrecha; entre otras razones porque uno de sus objetivos finales es el de que el hombre deje de vivir a la defensiva a los demás y un poco más frente a sí mismo. Lo que pretende el AIKIDO es la realización plena de la persona que lo practica; es decir, poder salir ileso de cualquier ataque venga de donde venga sin necesidad de causarle innecesariamente daño al atacante, sino todo lo contrario. Y lo que es más difícil, sin perder la propia calma interior. Al menos esto es lo que enseñó el Maestro Ueshiba cuando decía: «He comprendido que el «budo» (las Artes Marciales) no consiste en derribar al adversario por la fuerza, y que no se le puede utilizar para llevar al mundo a la destrucción por medio de las armas. El verdadero «budo» consiste en aceptar el espíritu («ki») del universo, en guardar la paz del mundo, y en producir, proteger y cultivar correctamente todos los seres de la naturaleza».

En el AIKIDO es importante realizar un perfecto ataque, directo y definitivo, un ir derecho y sin titubeos al centro, al corazón al punto exacto del cual depende la vida del sujeto atacado. Pero también, como es lógico, es importante reaccionar frente a ese mismo ataque de la forma más correcta y eficaz sin sufrir el más mínimo rasguño en el cuerpo añadiendo un rasgo artístico al gesto realizado. Esto es lo que pretendemos conseguir cuando practicamos en el tatami continuamente afinando. Perfilando, dando una transparencia a las técnicas.

El maestro Morihei Ueshiba nació en el año 1883 y murió en el 1969; es decir, un hombre de nuestro tiempo. Se dice que fue un niño de cuerpo delgado y pequeño. Cuando tenía doce años vio como unos matones daban una paliza a su padre. Este hecho se repitió varias veces ante sus propios ojos dejando marcado negativamente al pequeño Ueshiba, que juró vengarse de los enemigos de su padre el día que fuera mayor y fuerte. Para conseguir ese propósito comenzó a practicar jujutsu (el judo actual) con el maestro Tokusaburo, con el maestro Takeda Sogaku y en la escuela Shinkage. A estos estudios de jujutsu hay que añadir los de Kenjutsu (kendo) con el maestro Masakatsu Na-



kai y la práctica del yarijutsu (lanza japonesa). Todas estas escuelas y maestros y algunas otras más que aquí no nombramos dieron al maestro Ueshiba los conocimientos básicos necesarios para la creación del actual AIKIDO. El último empujón se lo dio la

práctica de la meditación con el maestro Wanisaburo Deguchi, añadiendo profundidad y un contenido trascendental a unas técnicas de combate tan antiguas y sabias como es la cultura japonesa de todos los tiempos.



Curso Internacional de Aikido

El Departamento de Aikido de esta Federación, ha organizado en colaboración con la E.F.N. el VI Curso Internacional de Aikido:

Dirección Técnica

Maestro Kazuo Chiba, 7.º Dan, residente en San Diego (California).

Maestro Yasunari Kitaura, 6.º Dan, Delegado de Aikikai para España.

Lugar

Polideportivo de Bidebieta. B.º La Paz, San Sebastián.

Fecha

Del 23 al 27 de Julio.

Horario

Días 23 al 26: de 10h a 12h y de 18h a 20h. Día 27 (domingo) de 10h a 13h.

Matrícula

3.500 pts. (si se envía por giro postal a la dirección abajo indicada, antes del 10 de Julio) 4.000 pts. (en el mismo curso). 2.500 pts. (viernes, sábado y domingo) 1.000 pts. (domingo)

Alojamiento

Aquellos que lo deseen y que nos avisen antes del día 10 de Julio, podrán dormir en sus sacos en el Aikido Club Amagoia.

Los interesados en que se les busque un alojamiento barato pueden ponerse en contacto con nosotros en la siguiente dirección:

José Ignacio Fernandez Corral
Paseo de Larratxo, 24 - 4.º E
20017 Donostia - San Sebastián

Exámenes

No tenemos todavía contestación oficial. Los interesados podrán llamar a primeros de Julio el siguiente teléfono 943-214102, de 3 a 5 de la tarde, preguntando por Juanxo.

Y. Kitaura, sensei

Y. Kitaura sensei, con él llegó al AIKIDO a España hace aproximadamente veinte años.

El maestro Yasunari Kitaura fue discípulo del maestro Ueshiba en Japón, su país natal, hasta el momento en que vecado por la universidad de Tokio vino a España para ampliar estudios de historia del arte, especializándose en el pintor El Greco. En la actualidad, salvo alguna excepción — que confirma la regla— es el maestro de todos los que en-



señan AIKIDO en nuestro país.

En el mes de julio, del 23 al 27 y en San Sebastián, como es ya tradicional, se celebra un curso internacional dirigido por el maestro Y. Kitaura y que contará con la presencia de algún otro maestro japonés invitado.

También en Madrid, los primeros días de septiembre se celebrará un curso de AIKIDO del mismo modo dirigido por este maestro.



*De cara a una fuerza que tiende a producir un desequilibrio, la condición de máxima estabilidad será aquella que permite un mayor desplazamiento del centro de gravedad sin que él mismo se salga de la línea límite de apoyo. La consecuencia de ello, es que tendremos a adoptar esta posición en Artes Marciales cuando deseamos tener una máxima estabilidad de cara a desequilibrios o desplazamientos.
Ejemplo: posición ap Kubi.*

Por
José Luis García Bengoa
C. Negro 4.º Dan de Taekwon-do
Profesor numerario-Maestro E.N.
Fotografías: GYM Bang Kog
Jitan Carlos Ruiz 3.º Dan.



Principios básicos en los que se fundamenta la Técnica del Taekwon-do

Como cualquier esencia o arte, el Taekwon-do, en su estado actual, tiene su fundamento en hechos que en algunos casos no han sido precisamente establecidos con referencia a una explicación científica, sino en base a una implantación empírica.

Si bien ésto es cierto, no por ello aquellas facetas del conocimiento empírico que no han reavalecido su utilidad a la luz del análisis científico, se sustentan en él.

Así las consideraciones anteriormente apuntadas, tienen su aplicación y desarrollo en aquellas actividades humanas denominadas Artes Marciales, a las que se puede aplicar de una manera sistemática los conocimientos de física y anatomía hoy disponibles, justificando la función de los movimientos que, en este arte se desarrollan en relación a su efectividad.

Por ello, vamos a analizar a la luz dos aspectos fundamentales de la física. El hecho de la opatividad y fundamentos del Arte Marcial sin pretender su total justificación o crítica a la luz de estos dos subaspectos parciales. En mi opinión, estos aspectos

son equilibrio estático y equilibrio dinámico.

EQUILIBRIO ESTÁTICO

Cuando un cuerpo tiene su centro de gravedad dentro de la línea límite que une sus puntos de apoyo, se considera que él mismo se encuentra en equilibrio estático. El centro de gravedad es un lugar teórico en el que convergen el conjunto de fuerzas (peso) que componen la estructura total, funcionando como un punto en el cual se puede considerar activa la fuerza total.

Si aplicamos ésto al cuerpo humano, tendremos como condición de equilibrio estático aquella en la que el centro de gravedad (zona abdominal y su proyección en dirección de la acción de la fuerza de la gravedad, se halla dentro de los límites de sustentación.

De cara a una fuerza que tiende a producir un desequilibrio, la condición de máxima estabilidad será aquella que permite un mayor desplazamiento del centro de gravedad sin que él mismo se salga de la línea límite de apoyo (en la figura, dirección A-B). La conse-

cuencia de ello, es que tendremos a adoptar esta posición en Artes Marciales cuando deseamos tener una máxima estabilidad de cara a desequilibrios o desplazamientos. Ejemplo: posición ap Kubi.

También es obvio que la altura resultante desde el centro de gravedad hasta el punto de intersección con el plano de apoyo es fundamental. Tendremos a reducir la misma doblando las rodillas o separando las piernas y disminuyendo la distancia abdomen-suelo.

EQUILIBRIO DINAMICO

Una vez esbozada la idea de equilibrio estático y sus leyes básicas, voy a enfocar aquel aspecto que, teniendo como aplicación el mismo principio, supone de hecho una modificación en la práctica por aparecer estados de equilibrio asociados a fuerzas de acción cuyas resultantes, en un momento dado, hacen permanecer el cuerpo en equilibrio, pero que una vez dichas fuerzas desaparecen, la condición de equilibrio cesa.

La característica fundamental de es-

te tipo de equilibrio es que, de una manera resultante, operan sobre un elemento dos o más fuerzas. Ejemplo: la de la gravedad y una de giro. Cuando la suma vectorial de éstas da una resultante superior a la fuerza de la gravedad, el cuerpo se mantiene en equilibrio temporalmente. Un ejemplo claro de esta situación lo constituye la peonza girando rápidamente, totalmente inclinada y manteniendo esta posición tanto en cuanto dure la fuerza giratoria. Este principio es aplicado con gran profusión en todos aquellos movimientos que se asocian a las técnicas de Taekwondo (dolloi chagui, mondollo, nako, etc.).

Como conclusión en lo referente al equilibrio, por las teorías expuestas aquí diremos que el equilibrio dinámico tiene una mayor aplicación en el Taekwon-do que el estático. Y lo podemos razonar de la siguiente manera: si bien con la aplicación del equilibrio estático se obtiene una mayor estabilidad, esta misma estabilidad condiciona de una forma importante la movilidad dificultando la sucesión de movimientos con rapidez. Cuanto menor sea la energía empleada para cambiar de un estado estable a otro, mayor será la eficacia en la defensa y ataque tanto por su ahorro energético como por su rapidez.

Existe a mi juicio, otro aspecto de suma importancia en la práctica del Taekwon-do desde el punto de vista competitivo, y es el golpear al adversario bien con las manos o con los pies.

Desde esta necesidad de utilizar ambas extremidades, voy a tratar la influencia que se pueden observar en la práctica del Taekwon-do.

Sabemos que toda energía es una sucesión continua de transformaciones variantes de energía potencial y cinética. Así, la energía acumulada en la formación del músculo puede en un momento determinado transformarse en energía cinética de golpe, la cual corresponde a la siguiente ley: $e = 1/2 m \cdot v^2$ siendo $m = \text{masa}$ y $v = \text{velocidad}$.

Esto nos indica que existen dos variables que influyen de cara a la energía desarrollada por un golpe: la masa y la velocidad.

Simplificando, se puede decir que la masa implicada sería aquella que, partiendo de un punto de apoyo (hombro,

cadera, cintura, pies), se proyecta por la acción muscular. Rápidamente se observa la clara justificación de la clasificación por pesos de los competidores en cualquier disciplina marcial. Así, el número de Kilos tiene una influencia decisiva en la energía desarrollada por un competidor. Por ello, se pueden distinguir diferentes tipos de golpes en función de la masa implicada:

- * golpes con cuerpo en equilibrio
- * golpes con giro del cuerpo
- * golpes con proyección total del cuerpo.

sultante de la composición vectorial de todas estas fuerzas, es la suma de ellas en magnitud y tiene por dirección la suma vectorial de todas.

La conclusión que de ello se extrae, es la conveniencia de proyectar todas ellas en una dirección única e implicando la mayor cantidad de masa posible al objeto de incrementar la energía cinética transportada para que luego se transforme en potencial al golpear.

Golpes:

de mayor efectividad por masa mayor



En cada una de estas variantes lo que hacemos es modificar la cantidad de kilos de masa que producen la energía cinética y poniendo una velocidad de desplazamiento, la cual depende de la elasticidad muscular implicada. Hay que hacer notar también que no sólo afecta la masa implicada en su magnitud de peso, sino que hay que tener presente la actuación simultánea de suma de fuerzas ejercidas en la misma dirección y procedentes de diferentes músculos como son: tríceps, deltoides, dorsales, gemelos y gran dorsal. La re-

de mayor efectividad por velocidad.

Se entiende entonces que el Taekwon-do basa su técnica en el equilibrio dinámico. La velocidad va a ser una resultante clave, dado que al ser la posición menos estática, se va a realizar la técnica con mayor rapidez y efectividad.



En los orígenes del WU-SHU

Por L.G. López

Desde hace muchos años, el Wu Shu es un deporte muy popular entre las masas, puesto que no necesita ningún sitio peculiar ni aparatos complicados; además, lo pueden practicar tanto los jóvenes como los ancianos en cualquier temporada. Hoy día, todas las mañanas mucha gente practica este deporte en los parques y otros lugares silenciosos.

El Wu-Shu nació con las sociedades primitivas para defender sus territorios y poblados de ataques de otras tribus y de los animales salvajes.

En China en el año 1.200 antes de Cristo. Durante las dinastías Yin y Zhou, se comenzó a recopilar todas las formas de combate que existían y a regularlas, con lo que se comenzó a estructurar el Wu-Shu, que significa Artes Marciales. Nosotros lo conocemos como Kung-Fu, pero es un nombre que induce a error pues sólo significa trabajo bien hecho, que una alteración en las traducciones de los primeros trabajos realizados en occidente nos llevó a conocerlo de esta manera.

Durante las recopilaciones realizadas se estableció una frontera natural formada por el río Yant-Ze, que dividió

las Artes Marciales en dos escuelas: Norte y Sur (Aunque las dos tenían una misma fuente de origen: Shaolín).

El Nanquan es muy popular en las provincias sureñas de China y tiene un estilo en el que se destacan los movimientos de los brazos y pasos firmes sin dar muchos saltos.

El Shaolínquan se practica en el Norte de China. Sus movimientos son rápidos, precisos y vigorosos. También existen varios estilos de boxeo que imitan a las aves y los animales o las acciones de un borrachín.

Las armas del Wu Shu están clasificadas por su especialidad en tres géneros: las largas, como las lanzas, sables, garrotes, etc., las cortas, como la espada, el puñal y las lanzas con garfios, etc., las flexibles, como el látigo de

nueve segmentos, el garrote de tres segmentos, etc.

En los ejercicios tanto en pareja como colectivos se pueden emplear armas o no. Cada estilo de boxeo se realiza siguiendo esquemas bien definidos y sus movimientos principales consisten en esquivar, girar, dar vueltas, brincar y saltar. Sin embargo, cada uno de estos movimientos debe estar coordinado con los de las manos, los ojos, el cuerpo y los pasos. Además, debe existir una perfecta armonía entre todos los movimientos.

Desde hace muchos años, el Wu Shu es un deporte muy popular entre las masas, puesto que no necesita ningún sitio peculiar ni aparatos complicados; además, lo pueden practicar tanto los jóvenes como los ancianos en cualquier

temporada. Hoy día, todas las mañanas mucha gente practica este deporte en los parques y otros lugares silenciosos.

El Monasterio de Shaolín, situado a lo pies del Wuru-Peak, en las montañas de Songshan provincia de Henan, es en realidad la cuna de las Artes Marciales Chinas. El Wu-Shu ha desarrollado en los últimos años una fiebre en todo el mundo. Considerado como parte de los deportes militares en la dinastía Zhou (siglo XI a.n.e.—771 a.n.e.). Existen registros provenientes de la dinastía Han (202 a.n.e.—220 a.n.e.) acerca del sumo, el cual es muy popular actualmente en el Japón. En realidad, este deporte fue introducido por China. En los últimos años de la dinastía Ming (1368-1644), Chen Yuanfu, maestro de shaolinqan fue al Japón para transmitir la técnica de boxeo. Los japoneses incorporaron el Wu-Shu al jujitsu y crearon finalmente el judo de hoy.

El Judo está en la lista de los deportes aceptados en los Juegos Olímpicos y tiene gran influencia en todo el mundo. Además, el Wu-Shu tradicional de China influyó en distinto grado en la formación del karatedo y el aikido en el Japón el taiquando (taekwondo) de Corea, el siamquan de Tailandia y el juego del garrote en Filipinas. Una escuela de boxeo muy conocida en Co-



rea se denomina Tang Shou Dou, lo cual denota su origen del chino.

Sin embargo son muchos los japoneses que están estudiando las artes marciales chinas. La unión del Saholiquan, fundada por So Michiomi, cuenta con 2.600 filiales y un millón de miembros en todo el Japón. Después del fallecimiento de So Michiomi, su única hija, So Yuki, continuó la tarea de difusión de este deporte. El Wu-Shu

también es muy popular en los países del sudoeste asiático, tales como Malasia, Singapur y Filipinas. En Malasia se estableció u fundó la Asociación de Cultura Física (Jingwu) de las artes marciales), una organización nacional que tiene sucursales en todo el país. En Singapur y Filipinas existen organizaciones muy similares a las anteriores. Que a partir de 1969 han realizado cinco competiciones de este deporte en dicha región.

Ultimamente en América latina, los EEUU. y Canadá ha aumentado el número de practicantes de Wu-Shu. En Argentina, Brasil, México y Centro América existen organizaciones de este deporte para su difusión y práctica.

El Wu-Shu también se desarrolla muy vigorosamente en Europa. En Inglaterra hay cerca de 200.000 aficionados y existe un comité nacional de este deporte. En Francia existe la Asociación de Wu-Shu chino, entidad que agrupa 40 Clubs y cuenta con cuatro mil socios. En Marzo del año en curso se celebró en Inglaterra el primer congreso de la Federación Europea de Wu-Shu, en el que participaron los representantes de Inglaterra, Francia, Holanda, Alemania Federal, España y Suiza. Predestinando y determinando grandes logros para el Wu-Shu europeo, como lo fue el 1.º Campeonato de Europa de Wu-Shu.





Campeonato de Europa de WU SHU Superioridad del equipo español

Por L.G. López

Con la integración de este deporte en la Federación Española de Judo y D.A. ha tenido un éxito inaugural muy importante como lo ha sido este campeonato.

A los lógicos desajustes del tiempo ocasionados por la integración, se sumaron los derivados de la premura por participar en estos primeros Campeonatos de Europa, que se presentaban a corto plazo.

Sólo gracias a los esfuerzos realizados por el Sr. D. Luis Baguena Salvador (presidente de la FEJYDA), D. Lam Chuen Ping (Director del Departamento de Wu Shu) y D. José Díaz Barea (Secretario General de Wu Shu), se pudo conseguir la admisión del equipo español en estos campeonatos ganando una auténtica carrera contra reloj.

La organización de estos campeonatos, a pesar de ser los primeros que se realizan a un nivel verdaderamente europeo, ha sido correcta. Habiéndose celebrado durante los días 16-17 y 18 de mayo en la histórica ciudad de Bruselas.

A estos campeonatos acudieron los equipos de, Bélgica, Italia, Francia, Inglaterra, Holanda, Suiza, Suecia y España. Demostrando un nivel muy elevado en combates: Holanda, Francia y Bélgica, pero en la modalidad de (katas o formas), España demostró la gran

diferencia que hay en el trabajo desarrollado por todos sus competidores, consiguiendo: 3 medallas de Oro, 2 de Plata y 2 de Bronce, más la copa de Equipo campeón; todo un alarde de buen hacer.

La 1.ª medalla de Oro fue concedida a Eduardo Méndez (en combates peso pluma). Consiguiendo un combate espectacular y muy inteligente que le dio la victoria.

La 2.ª medalla de Oro la consiguió Andrés Muncio Torres, en la modalidad de Chan Chuen (Boxeo del Norte) siendo la admiración de los demás participantes, por el alarde de este joven campeón, consiguiendo a su vez la medalla de Plata en la modalidad de arma corta, más concretamente con la espada de doble filo (Chien).

La 3.ª medalla de Oro, fue para José Luis Serra, en la modalidad de Nan Chuen (Boxeo de Sur), donde demostró su plasticidad y potencia de movimientos. Lástima de la caída del arma que manejaba pues estamos seguros de que hubiera conseguido otra medalla en esa modalidad.

Medalla de Plata para Antonio Campos, en la modalidad de Chan Chuen (Boxeo del Norte) y bronce en la de armas largas, y por último, Javier Bordas Puig, medalla de Bronce en la mo-

dalidad de Nan Chuen (Boxeo del Sur).

Otro de los grandes momentos del Campeonato, fue la intervención del campeón del mundo de Wu Shu de 1980, Sr. LEE YUEN LOONG, quien nos demostró la plasticidad, belleza, velocidad y potencia del wu shu, en cada una de sus facetas y modalidades chan chuen, palo, sable y espada de borracho, siendo esta última un alarde de la acrobacia con dicha arma. Teniendo que repetir dicha forma a petición del público asistente que quedó maravillado. Más tarde y al finalizar los campeonatos tuvo lugar un curso para todos los practicantes de Wu shu, a cargo del Sr. Lee Yuen Loong. Dando una explicación teórica y práctica sobre el wu shu, para la forma de Chan Chuen, que más tarde fueron ejecutadas por todos los practicantes que asistieron: Debemos destacar la presencia en los campeonatos de D. Luis Baguena, presidente de la FEJYDA, que prolongó su estancia en Bruselas hasta que finalizaron. Gesto que todos los participantes del equipo español agradecieron, haciendo entrega de la copa que les acreditaba como campeones de Europa por equipos. Respondiendo el Sr. Baguena con unas palabras de agradecimiento y haciendo votos por el buen futuro del WU SHU en España.

Agradecemos también la gran ayuda que nos prestó la Federación belga durante toda nuestra estancia en esa bella ciudad.

Esperemos poder corresponderles de igual manera en los próximos campeonatos de Europa a celebrar en España.

Campeonatos nacionales militares de Judo

Así como todos los años se celebraron los Campeonatos militares de judo, pudiéndose celebrar con gran aceptación en la ciudad de Cádiz.

Podemos concretar de estos campeonatos que la actuación más destacada en individuales fue por parte del deportista y soldado, Hulloa Gutiérrez de la armada, siendo una auténtica rebelación como promesa del Judo. También podemos destacar la actuación de García García también de la armada, destacando como un gran competidor. Albarrán y Almeida, judocas ya destacados en otros encuentros y que todos esperaban una buena actuación por parte de estos competidores, justa fue la predicción de los profesionales y no desanimaron a la afición.

CLASIFICACION CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DE JUDO

Superligero:	M. Oro	D. José M. García García I.M.
	M. Plata	D. A. Chofas de la Calle E.T.
	M. Bronce	D. Fro. López Campos G.C. D. M. Casella Minarro E.A.
Semiligero:	M. Oro	D. A. Albarrán Bodega E.T.
	M. Plata	D. Emilio Juan Fuentes E.A.
	M. Bronce	D. J.L. Ferrás Benítez ARMADA D. J.L. Hdez. Gómez G.C.
Ligero:	M. Oro	D. F. Gómez Bravo ARMADA
	M. Plata	D. I. Garralde Gallano G.C.
	M. Bronce	D. López Gómez E.T.
Semimedio:	M. Oro	D. Almeida Blázquez E.T.
	M. Plata	D. Ulloa Gutiérrez ARMADA
	M. Bronce	D. Pérez Alcocer E.A. D. Giménez Bisquet E.T.
Medio:	M. Oro	D. Manuel Gisbet Torro E.A.
	M. Plata	D. Pedro Glez. Santana G.C.
	M. Bronce	D. Pablo Baena Costa ARMADA D. Carlos Inza Fondo ARMADA
Semipesado:	M. Oro	D. Diego López García G.C.
	M. Plata	D. Jesús Ramos Hernero G.C.
	M. Bronce	D. J. García-Vieira Art. ARMADA
Pesado:	M. Oro	D. E. Monzón Ramírez E.A.
	M. Plata	D. Jesús García Cando G.C.
	M. Bronce	D. A. Vázquez Rodríguez G.C.
Todas Cat.:	M. Oro	D. Jesús García Cando G.C.
	M. Plata	D. E. Monzón Ramírez E.A.
	M. Bronce	D. Diego López García G.C.

I.M. Infantería de Marina
G.C. Guardia Civil
E.A. Ejército del Aire
E.T. Ejército de Tierra

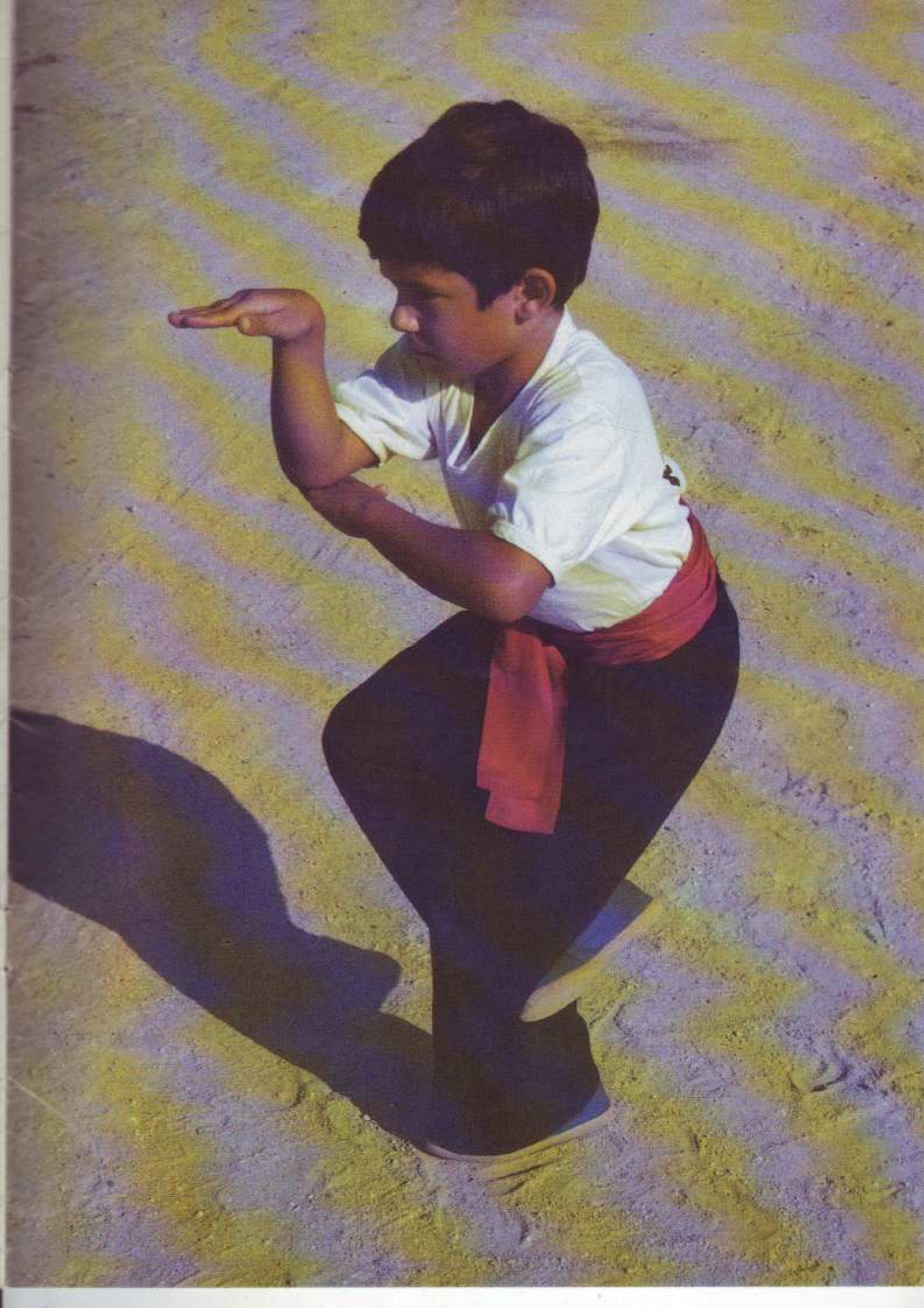
En equipos obtuvieron la medalla de oro los miembros de la benemérita, haciendo un gran papel en todo el campeonato, así que esperamos que estos campeonatos en años benederos, tengan la misma aceptación y repercusión que los campeonatos civiles.

Actividades del Departamento de Wu Shu

5 de Julio, Madrid.—	Exhibición a cargo de los campeones de Europa.
19 de Julio, Madrid.—	Cursillo de Arbitraje para Juez Crono y Arbitro Regional.
20 de Julio, Madrid.—	Oper por Equipos 1.ª Preselección para el Campeonato del Mundo a celebrar en China.
26/27 de Julio, Bruselas.—	Cursillo en Bruselas para federados europeos a cargo del maestro Lam Chuem Ping.
2 de Agosto, Barcelona.—	2.ª Preselección para el Campeonato del Mundo en China.

Actividades del Departamento JIU—JITSU

Escuela nacional de entrenadores	Actividades previstas para 1986		Departamento de Jiu-Jitsu
Pase de grados	Lugar	Mes	Grado
	Madrid	9 Marzo	1.º Dan
	Barcelona (Congreso)	4 Mayo	1.º, 2.º y 3.º Dan
Congreso	Nacional en Barcelona (Exposición de Campeonato de Jiu-Jitsu) Internacional en Barcelona (Previsto Corso de Arbitraje) 11 al 17 agosto 86		
Titulaciones	Lugar	Mes	Titulación
	Galicia	Agosto	Entrenador Regional y Monitor
	País Vasco	Agosto	Monitor
	Madrid	Septiembre (1 Semana)	Monitor
Cursos	Madrid	A partir de Septiembre cursillos de fin de semana de iniciación y superación técnica de Jiu Jitsu	





Primer Curso Nacional para Arbitros de Jiu-Jitsu. Castelldefells 10-VIII-86