

LAS PARADAS EN KARATE-DÔ

受け技

Uke Waza

Por Martín M. Fernández Rincón

(® Inscrito en el "Registro de la Propiedad Intelectual")

ÍNDICE

1. Introducción	Pág. 02
2. Definiciones de la Real Academia Española de la Lengua para diferentes palabras y verbos utilizados al caso. Síntesis de estas definiciones.	Pág. 02
3. Clasificación personalizada de las paradas.	Pág. 03
3.1. Por la acción, efecto o forma de contactar con el miembro atacante.	Pág. 03
3.2. Según el miembro con el que se realiza la parada.	Pág. 04
3.3. Por la trayectoria que describe.	Pág. 04
3.4. Según la intención posterior que se pretenda.	Pág. 04
4. Variantes y formas diferentes de aplicar las paradas.	Pág. 05
5. Aspectos importantes en la realización de las paradas.	Pág. 06
6. El contraataque: Utilización óptima en función de la trayectoria y situación final del miembro defensor.	Pág. 06
7. Conclusión.	Pág. 07

1. Introducción.-

La razón de ser de este trabajo, es realizar un estudio teórico-práctico de algunos de los "aspectos básicos" e indispensables a la hora de acometer la enseñanza y práctica de las paradas en Karate-dô y su vinculación a los Kamaes.

Con este estudio sobre las paradas, trataré de exponer algo que para mí es de gran trascendencia, como es la *importancia de las paradas, en sí mismas*, y no únicamente como facilitadoras del correspondiente contraataque.

En el plano teórico, he de resaltar la conveniencia de acometer los objetivos de enseñanza de una forma escalonada. Para ello, es necesario la selección adecuada de los contenidos de enseñanza, los cuales, debidamente distribuidos a lo largo del binomio "enseñanza-aprendizaje", nos permitirán alcanzar los objetivos perseguidos.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la vinculación de los kamaes a las paradas y estas a su vez al contraataque a realizar. Siendo la pauta a seguir: primero la adopción del *Kamae*; segundo frente a un ataque realizar una parada cuya trayectoria sea apropiada desde el susodicho *Kamae*; tercero, una vez realizada la parada, hacer el contraataque más adecuado. Y digo más adecuado, pensando en los contraataques en *Hente (con el mismo brazo con que se defiende)* . Por tanto, para realizar los contraataques en *Hente* será preciso escoger una técnica cuya trayectoria se vea favorecida desde la situación final del miembro defensor.

También decir, que algunos de los términos japoneses utilizados en el presente estudio son empleados por el *Sensei Taiji Kase*, del cual tengo el honor de ser alumno y seguidor incondicional durante 16 años.

Y por último, quiero aprovechar esta sencilla introducción para rendir homenaje a la memoria del *Sensei Gichin Funakoshi*, el cual con su máxima << *Karate ni sente nashi - En el Karate no existe el primer ataque* >>, expresó el significado e importancia de las paradas en este noble arte.

2. Definiciones de la Real Academia Española de la Lengua para diferentes palabras y verbos utilizados al caso. Síntesis de estas definiciones.

- **Parada:** Acción de parar o detenerse. En esgrima. Movimiento defensivo, quite.
- **Parar:** En esgrima: quitar con la espada el golpe del contrario. Por extensión se dice en otros juegos y deportes.
- **Defensa:** Arma, instrumento u otra cosa con que alguien se defiende de un peligro.
- **Defender:** Amparar, librar, proteger, impedir o estorbar.
- **Bloquear:** Impedir el funcionamiento de un mecanismo o el desarrollo de un proceso con un obstáculo que lo paraliza.

Síntesis de las diferentes definiciones.-

De las definiciones antes citadas se desprende que: una acción defensiva es aquella cuyo objetivo es salvaguardar la integridad física de la persona agredida mediante el uso del propio cuerpo,

instrumento u otra cosa con el fin de "parar, quitar, bloquear, desviar, impedir, estorbar u obstaculizar" un ataque o acción ofensiva.

3. Clasificación personalizada de las paradas.

Lejos de pretender enumerar la totalidad de las paradas, el fin de este apartado es el realizar una de las clasificaciones posibles, o diferentes formas de agrupar las técnicas de parada o *Uke-Waza*. Para esto, hago referencia a diversos aspectos, que nos ayudarán a elaborar propuestas didácticas para la enseñanza de este contenido del *Karate-dó*, a saber:

3.1. Por la acción, efecto o forma de contactar con el miembro atacante:

Paradas penetrantes.

Es una de las más utilizadas y consiste en un golpe o choque fuerte y rápido contra el miembro agresor, con el fin de evitar un ataque y enviarlo fuera de la zona de peligro del defensor. P. Ej. *Otoshi Uke*.

Paradas percutantes.

Esta forma de emplear las paradas consiste en un golpe rápido que aprovecha la velocidad del movimiento, la acción de rebote o percusión, así como el giro brusco o sacudida del brazo defensor al producirse el impacto. P. Ej. Un *Soto Ude Uke* realizado de esta manera.

Paradas deslizantes.

Podemos llamar así a las paradas que se emplean de forma que guían y canalizan la acción del agresor desplazando el miembro atacante lejos de su objetivo. Pueden ser realizadas junto con un *Tai Sabaki* o esquiva del cuerpo. P. Ej. *Jódan Nagashi Uke*.

Paradas envolventes.

Parecidas a las anteriores, estas técnicas suelen combinar movimientos circulares que con un contacto suave y con auxilio a veces del *Tai Sabaki* logran evitar los ataques del adversario. Estas paradas normalmente se realizan con la mano abierta. P. Ej. *Tekubi Kake Uke*.

Paradas con agarre.

Como su nombre indica el cometido implícito en las mismas es agarrar al contrario (después de parar) por el miembro atacante para posteriormente controlar, luxar o proyectar al adversario. Son paradas que generalmente se realizan con la mano abierta. P. Ej. *Kakete*.

Paradas cortantes.

Defino así a la parada que en su acción defensiva golpea en varias zonas del miembro agresor causando así un dolor agudo y una merma funcional notable. Estas paradas son especialmente eficaces contra la tibia o maléolo. P. Ej. *Gedan Shuto Barai* contra un *Mae Geri*.

Paradas como ataque.

Cualquier parada utilizada literalmente en forma de ataque. P. Ej. Un *Jôdan Age Uke* contra el cuello del atacante.

3.2. Según el miembro con el que se realiza la parada.

Paradas con un solo brazo o mano.

Paradas dobles: con ambos brazos o manos.

Paradas con cualquier cara del antebrazo.

Paradas con el canto interior o exterior de la mano abierta.

Paradas con la palma o dorso de la mano.

Paradas con refuerzo de una mano abierta o cerrada.

Paradas realizadas con el codo.

Paradas con la planta del pie.

Paradas con el interior o exterior de la pierna o rodilla.

Paradas con el canto exterior o interior del pie.

Otros.

3.3. Por la trayectoria que describe.

Paradas ascendentes.

Paradas descendentes.

Paradas hacia fuera del eje corporal.

Paradas hacia dentro del eje corporal.

Paradas que describen un semicírculo.

Múltiples combinaciones y variantes de las mismas.

3.4. Según la intención posterior que se pretenda.

Aunque todas las paradas o acciones defensivas tienen como fin natural el evitar ser golpeados. También, debe ser tenido en cuenta, a la hora de preparar los ejercicios, qué paradas serán escogidas. Pues, según la acción que se pretenda realizar después de la parada (golpear, agarrar, luxar o proyectar), será más conveniente seleccionar una técnica u otra.

Para ello, enumero algunas de estas posibilidades:

Parar fuertemente con el fin de disuadir al adversario por el dolor causado. P. Ej. Una parada penetrante.

Parar con suavidad, dejando deslizar el ataque fuera del objetivo. P. Ej. Parada deslizando o envolvente.

Parar con la intención de inmovilizar, luxar, proyectar o desequilibrar. P. Ej. Una parada con agarre, deslizando o envolvente.

Parar y contraatacar simultáneamente.

Atacar en anticipación cuando el oponente inicia su ataque.

Parar con la intención de desequilibrar al contrario.

Esquivar para posteriormente pasar a la ofensiva.

Otros.

4. Variantes y formas diferentes de aplicar las paradas.

Una de las características o condiciones que ha de reunir un *Karate-ka* de nivel avanzado es la de saber adaptarse a las circunstancias e ir "más allá de las técnicas" convencionales. Pues, la técnica como tal no es más que un mero instrumento que ha de hacernos evolucionar en todos los aspectos, aunque en este caso me limite al meramente técnico. *Es por ello, que, si se utiliza el siguiente esquema ordenador: "práctica-reflexión-práctica": se irán descubriendo otras posibilidades en las técnicas de parada. En la ejecución de dichas técnicas, bastará con variar algunos parámetros para dar lugar a otras posibilidades de acción.*

Algunos ejemplos de estas variantes son:

Ampliar, reducir o variar los recorridos de las paradas con el fin de adecuarlas al grado de penetración del ataque. P. Ej. Un *Gedan Barai* podría realizarse de varias maneras, según el punto del recorrido en el cual se intercepte al miembro atacante.

Variar la zona de contacto del miembro que defiende. P. Ej. Un *Soto Ude Uke* realizado con las segundas falanges del puño cerrado.

Dirigir la parada a zonas vulnerables del contrario, como articulaciones, puntos débiles o dolorosos, etc. P. Ej. Un *Soto Ude Uke* contra la base del dedo pulgar del oponente.

Utilizar la parada como ataque. P. Ej. Un *Jōdan Age Uke* contra la articulación del codo.

Siguiendo la trayectoria de una parada, golpear primero un punto accesible del contrario y después parar si es preciso. P. Ej. Aprovechar la trayectoria de un *Jōdan Soto Ude Uke* golpear primero en la cabeza o cara del oponente y después bloquear si fuera necesario.

Realizar una parada a la vez que se ataca. P. Ej. *Tsuki-Uke*.

Utilizar técnicas de ataque para bloquear. P. Ej. Un *Yoko Uraken Uchi* utilizado como defensa ante un *Jōdan Oi Tsuki*.

5. Aspectos importantes en la realización de las paradas.

Óptima utilización de la biomecánica de las acciones defensivas o paradas: utilización adecuada de la rotación de los huesos en sus articulaciones y su aplicación en el momento oportuno.

Sentido de la oportunidad o "timing", manifestado también, en la correcta utilización y adecuación a la distancia con el adversario o Maai.

Es fundamental que al realizar las paradas y técnicas en general los hombros se hallen perfectamente alojados en su cavidad articular, pues si no, la parada será débil al igual que la acción subsiguiente.

En un nivel básico, los recorridos de las paradas han de ser amplios, pero con la práctica y en los niveles avanzados habrá que buscar la misma efectividad con recorridos cada vez más cortos. Para ello, es preciso la utilización adecuada del cuerpo, mediante una correcta utilización de la cadera y una actitud centrada en el *Hara*.

Si las paradas son mal realizadas, y no consiguen desestabilizar al contrario, éste podrá responder rápidamente y con potencia. Pero si consiguen desequilibrarlo, aunque el ataque subsiguiente llegara, lo haría débilmente.

- Otro aspecto muy importante que hay que tener en cuenta, es el aprovechamiento de la fuerza generada por medio de la presión o empuje del *Hara* contra el suelo. Esto se consigue transmitiendo todo nuestro peso desde la cadera hacia el suelo a través de las piernas, presionando fuertemente con los talones, plantas y metatarsos de los pies.

6. El contraataque: Utilización óptima en función de la trayectoria y situación final del miembro defensor.

En este punto es de destacar la importancia del estudio y práctica de diferentes *Kamaes*, así como su adopción previa ante un ataque, ya que facilita o predispone el uso de determinadas paradas. Otro aspecto que se tendrá en cuenta es la situación final de la parada o posición en que queda el miembro tras la misma. Pues, si seleccionamos el contraataque o la subsiguiente parada teniendo en cuenta el *Kamae* (o punto de partida), tendremos una mayor facilidad de respuesta y, por consiguiente, de efectividad. Un ejemplo claro de esto es el uso del *Kamae* clásico de *Hikite* en la cadera, el cual es especialmente indicado para la realización óptima de los ataques directos -*Tsuki*. Aunque este *Kamae* corresponde a un primer estadio en la evolución de un *Karate-ka*. Por ello, y para la evolución a otros niveles será necesario el poder realizar las técnicas desde diferentes

puntos de partida o *Kamaes* previos, adaptándonos a las situaciones cambiantes del combate o de los ejercicios con el compañero.

1. *Por tanto, la idea principal de este apartado es que, según la trayectoria de la parada en cuestión y sobre todo a la disposición final de brazos y cadera, habrá que seleccionar el contraataque más adecuado, bien en Hente o en Seitei (contraataque con brazo diferente al que defiende). Y con el desplazamiento de una o ambas piernas antes, durante o después de la parada y/o contraataque. Además, y volviendo al caso de los trabajos en Hente, decir que estos logran su máxima expresión cuando son realizados directamente tras las paradas, es decir sin preparación previa. Para ello, es preciso lograr la misma eficacia en nuestras técnicas ya tengan un recorrido largo, medio o corto. (**O-Waza:** Técnica de largo recorrido; **Chu-waza:** Técnica Medio recorrido; **Ko-Waza:** Técnica de corto recorrido).*

7. Conclusión.

Como colofón final, sirvan estos últimos párrafos para recordar lo más destacado, que, a mi entender, resume el propósito de este estudio. En primer lugar, es de resaltar el tratamiento dado a las paradas o defensas desde diferentes perspectivas como son: sus posibilidades didácticas en la enseñanza, la riqueza de contenidos en la práctica y todo ello, sin olvidar la argumentación ética o filosófica. Pues, en una acción defensiva bien realizada, se sintetiza el espíritu del *Karate-dó*. En el plano técnico, he expuesto algunas de las diferentes formas de realización de las paradas, agrupaciones de las mismas que pueden darse, variantes o adaptaciones de éstas, así como algunos aspectos importantes en su ejecución.

Otros aspectos relevantes de este trabajo, creo que han sido el estudiar la relación existente entre la utilización óptima del contraataque, en función de la trayectoria y situación final del miembro defensor, así como la elección apropiada de la parada, según la acción posterior que quiera realizarse. Y por último, la íntima relación de los *Kamaes* prefijados con las paradas y contraataques ejecutados con el mismo brazo.

Albacete, mayo de 1.999