

Tesina
para
6° Dan
De
Karate-Dô

Análisis
De
Algunos Aspectos
Avanzados
En La
Práctica Del Kárate.

Por Martín Fernández Rincón

ÍNDICE

Introducción. Pág. 3

- 1. O-waza, chu-waza y ko-waza. Pág. 4**
- 2. La utilización del principio de acción-reacción para incrementar el momento final de las técnicas. Pág. 5-6**
- 3. Seite y hente. De lo usual a lo extraordinario en el binomio de defensa-contrataaque. Pág. 7**
- 4. Virtudes de la defensa y contrataaque con el mismo brazo como prototipo de la respuesta en hente. Pág. 8-9**
- 5. Los ataques y defensas consecutivos. Pág. 10**
- 6. Kamae. Tipos. Su vinculación con el recorrido de las técnicas y sus trayectorias. Pág. 11-12**
- 7. Koshi No Kaiten. Función. Tipos de rotación de la cadera. Posiciones del tronco tras la rotación de la cadera. Pág. 13-14-15**
- 8. Ai gamae versus gyaku gamae. Oponentes en situación cerrada o abierta. Lado fuerte y lado débil. Pág. 16-17**
- 9. Los desplazamientos y otros elementos que incrementan la eficacia de las acciones frente a un oponente. Pág. 18-19**
- 10. Conclusión. Pág. 19-20**

Introducción.

Cualquier karateka de nivel avanzado sabe que una técnica es realmente eficaz cuando se han utilizado eficientemente y en perfecta interacción los principios rectores de las técnicas de *kárate*, a saber: Forma correcta, fuerza y velocidad, grado de tensión muscular, rapidez o lentitud del movimiento, uso de la cadera, la postura correcta junto con el uso de la presión contra el suelo y la respiración. De la misma manera, cuando las técnicas han de ser utilizadas contra un oponente se acentuará la atención en los siguientes elementos: postura de preparación de la parte superior del cuerpo, posición de las extremidades inferiores, distancia entre los oponentes, momento adecuado de ejecución o sentido del timing, etc. Sin embargo, en el presente trabajo se analizarán otros aspectos que como el título indica y en mi opinión merecen el calificativo de avanzados. Puesto que suponen la aplicación y desarrollo de los citados principios y de otros elementos que “aunque sutiles” son fundamentales a la hora de abordar la práctica con un oponente.

El *kárate*, como todo arte de combate, se divide básicamente en dos apartados: las acciones de ataque y las de defensa. No obstante, ambos términos están íntimamente relacionados; hasta el punto de que a veces no se sabe donde empieza uno y termina el otro -son indivisibles- como el anverso y el reverso de una hoja de papel. Por éste motivo, tanto en esta tesina como en la exposición práctica ataque y defensa serán tratados globalmente como entes de idéntica importancia.

Es posible que algunos de los términos japoneses que son utilizados en la presente tesina sean conocidos también con otros sinónimos. Porque, el idioma japonés, como toda lengua viva tiene varias formas para expresar el mismo concepto. Por ello es normal que algunos estilos utilicen términos diferentes para expresar la misma idea.

1.- O-waza, chu-waza y ko-waza.

- **O-Waza** (técnica grande). Técnicas de recorrido largo. Son aquellas que durante su ejecución el miembro que actúa recorre al menos la distancia de un brazo estirado. Siendo la forma de realización que primero se enseña; porque de otro modo no podrían ejecutarse bien en media y corta distancia. Es la realización estándar de las técnicas en *kihon* y *kata*. En el caso del *kumite* se da cuando las técnicas son realizadas en una distancia que les permita desarrollar su máximo recorrido.

- **Chu-Waza** (técnica mediana). Técnicas de recorrido medio. En las mismas y durante su ejecución el miembro implicado recorre al menos la distancia comprendida entre el codo y la mano. Este tipo de técnicas son características en la situación de distancia media frente al adversario. Pudiendo iniciarse directamente desde el *kamae* sin ningún movimiento previo, o tras una defensa.

- **Ko-Waza** (técnica pequeña). Técnicas de recorrido corto. En este caso el miembro que interviene recorre una distancia muy pequeña como la comprendida entre la muñeca y los dedos extendidos de la mano. Son realizadas cuando los oponentes están muy cerca por lo que es muy común en el cuerpo a cuerpo. Las tres posibilidades de recorrido vendrán determinadas principalmente por el punto de partida de la misma y la distancia entre los oponentes. Y podrán iniciarse desde cualquier parte del propio espacio circundante. Pudiendo describir diferentes trayectorias (ascendente, descendente, lineal, circular, oblicua...) durante su ejecución. Un ejemplo más descriptivo de estas tres distancias de recorrido puede observarse en tres variantes de un *tsuki*. Cuando el mismo es realizado desde la cadera hasta la total extensión del brazo estamos ante una técnica en *o-waza*. Pero si el *tsuki* se hace desde la posición de brazo semi-flexionado sería *chu-waza*. Y cuando en la posición de inicio el brazo está sólo ligeramente flexionado, es decir casi extendido, estaríamos hablando de una técnica en *ko-waza*.

2.- La utilización del principio de acción-reacción para incrementar el momento final de las técnicas.

Sabemos que las técnicas de *kárate* necesitan de una distancia mínima para ser aplicadas eficazmente. Y conocemos que cuanto menor es el recorrido de las técnicas, menor será la aceleración de las mismas y su potencia final. Por estos motivos, hay que aumentar la aceleración o momento de inercia en las técnicas realizadas con recorridos medios o cortos. Y, para ello, se puede y se debe sacar el máximo partido de la utilización de los principios de la mecánica definidos por Isaac Newton. Y en especial del conocido como ley del principio de acción y reacción. Que se define de la siguiente manera: <<Si sobre un cuerpo actúa una fuerza, existe una fuerza igual y opuesta que actúa sobre el otro cuerpo>>. Dicho de otra manera: Cuando un *karateka* presiona hacia el suelo con todo su cuerpo, sus piernas transmiten dicho peso, lo que se manifiesta en la zona del bajo abdomen o *hara*. Y dicha presión le será devuelta como una fuerza igual pero en sentido contrario que facilitará una mayor aceleración y potencia final en las técnicas.

¹*Todo aquel que ha golpeado un balón macizo, pensando que era hueco, se habrá dado cuenta de que había una fuerza que actuaba sobre su pie, aunque no habrá percibido con tanta facilidad que la fuerza era igual y de sentido opuesto a la que él aplicara sobre el balón.*

En lo concerniente al presente trabajo el principio de acción reacción se manifiesta de varias formas:

La primera forma será usar la presión contra el suelo (acción) a través de las piernas un instante antes y durante el impacto. Esta presión será devuelta al instante (reacción) y se sumará a la inercia de la técnica generando así una mayor potencia final en las técnicas.

La segunda forma de aplicar este principio es cuando el atacante es defendido y

¹ Párrafo tomado del libro Mecánica. Editorial Pirámide. Autor. P. Abbott

aprovecha la energía generada en el choque de la parada contra su brazo. Para inmediatamente utilizarla como impulso para la realización de un segundo ataque con el mismo brazo. De esta forma, de la energía resultante del choque (defensa-ataque) podrá surgir un segundo ataque dando lugar a una atípica acción de *nidan-zuki* que aprovecha la acción defensiva del contrario. Y que transforma una posible situación de desventaja en ventaja al ser realizado el segundo ataque de forma resolutiva.

La tercera forma de aprovechar dicho principio es cuando se contraataca con el mismo brazo que se defiende o *hente*. En este caso, y al igual que en los dos ejemplos anteriores, cuando la defensa impacta enérgicamente contra el miembro del oponente, se genera una energía igual pero de sentido opuesto. La cual podrá ser empleada de inmediato para la realización de un contraataque con el mismo brazo u otra defensa. O bien, dicho impacto podrá utilizarse como un efecto de rebote que permitirá retraer el brazo rápidamente y realizar una técnica con diferente trayectoria y/o ángulo de incidencia. De forma, que el aporte extra de energía producido en el choque se sumará a la inercia de la técnica dotándola de mayor potencia y penetración.

Cuando estas u otras formas de utilizar el principio de acción-reacción son interiorizadas se crean patrones de respuesta que quedan archivados en la memoria muscular. Y por tanto quedan incorporados al repertorio de acciones que pueden ser utilizadas cuando la ocasión lo requiera.

Por otra parte, es evidente, que las técnicas de corto recorrido deben ser dirigidas, principalmente, a los puntos más vulnerables del cuerpo humano. De esta manera, la menor potencia de una técnica de *ko-waza* quedará compensada con el efecto que produce un impacto o presión en los puntos vitales. Y en las mismas suele emplearse la mano abierta y variantes de puño como *nakadaka ippon ken*, *hiraken* y otras técnicas de gran penetración y eficacia.

3.- Seite y hente. De lo usual a lo extraordinario en el binomio defensa-contraataque.

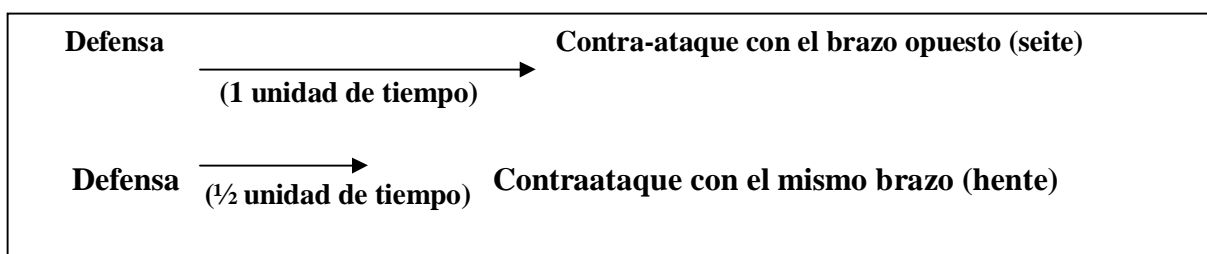
Uno de los principios metodológicos que seguimos en la enseñanza del *kárate* es el que dice: “La enseñanza debe ir de lo sencillo a lo complejo”. Por lo que podemos decir que el primer estadio del binomio defensa-contraataque es defender con el brazo adelantado y contraatacar con el atrasado. A ésta acción se le llama *seite* porque son acciones que entran dentro de lo más habitual, normal u ortodoxo. Normalmente cuando se practica *kata* o *kumite*, la mano delantera es siempre para la defensa y la trasera para el ataque. Es evidente que la defensa va seguida forzosamente por un contraataque. Sin embargo, si después de la parada no actúa la mano atrasada y la defensa y el contraataque son realizados con el mismo brazo estaríamos ante un tipo acción en *hente*. La cual se define: como aquellas formas poco habituales y más especializadas en las que se busca obtener mayor ventaja sobre el oponente al sorprenderlo con acciones fuera de lo normal y por tanto más difíciles de contrarrestar. Por supuesto, el caso de realizar una acción de defensa y contraataque con el mismo brazo no implica que la acción defensiva y de respuesta concluya aquí. Sino, que a dicha respuesta en *hente* podrá seguirle un segundo ataque con el otro brazo; una técnica de pierna, o cualquier otra acción. Por lo que la posibilidad de poder defender y contraatacar con el mismo brazo, o con el contrario, da a las acciones de una perspectiva más elevada. Y más notable todavía si tenemos en cuenta que las técnicas pueden ser realizadas con recorridos de diferente longitud. A continuación transcribo un antiguo proverbio japonés que trata sobre la relación entre lo normal y lo anormal en las artes marciales mostrándonos la relación entre *seite* y *hente*.

<<²Existe lucha en el intervalo entre lo normal y lo anormal –sin saber que lo anormal llega a ser normal, y que lo normal se transforma en anormal, ¿cómo puede conseguirse la victoria?>>.

² Párrafo tomado del libro *Karate Jutsu*. Gichin Funakoshi. Editorial Hispano-Europea

4.- Virtudes de la defensa y contraataque con el mismo brazo como prototipo de la respuesta en hente.

La acción de defender y contraatacar en *hente* se sitúa a medio tiempo de la de parar y contraatacar en *seite*. Ya que al contraatacar con el mismo brazo que se defiende, se reduce el tiempo de respuesta, se rompe el ritmo del oponente y se le sorprende. Por lo que este factor sorpresa convierte dicha acción en cuasi una forma de anticipación. Debido a que al reducir el tiempo de respuesta, anticipamos la misma; y la acción adquiere entonces una nueva dimensión.

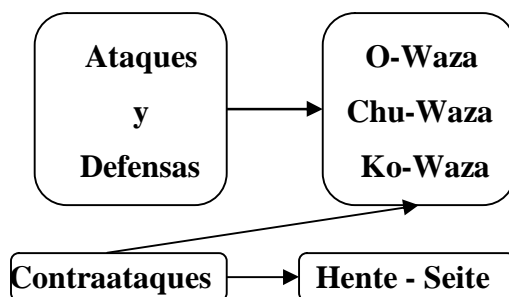


Esquema comparativo del tiempo de respuesta.

Como veremos en la fase práctica, hay situaciones especialmente idóneas para la defensa y contraataque con el mismo brazo. Por ejemplo: Si el oponente tiene intención de realizar dos ataques consecutivos. En dicho caso, y una vez bloqueado el primer ataque, se podrá frustrar la segunda tentativa si se realiza un contraataque *hente* lo suficientemente rápido y preciso. O cuando tras una defensa de *chudan uchi uke*, se realiza un *jodan kizami zuki*, ambas técnicas hechas con el mismo brazo. De manera, que el *kizami zuki* deberá impedir que se geste una segunda técnica, o que llegue a completarse eficazmente si estuviese en curso. Por lo que el uso adecuado de la mano adelantada después de una defensa, o en forma de un ataque súbito propiciará un resultado favorable ante una situación de riesgo. De todas formas, no se debe caer en el error de dar mayor importancia a los contraataques con el mismo brazo por ser más rápidos y sorprendivos, o a los del brazo contrario por ser

más potentes. Ya que lo realmente substancial es el uso combinado de ambas posibilidades de acción. Pues, de la alternancia e interacción entre *seite* y *hente* nacerá una forma natural y efectiva de proceder ante los ataques. Pues ambas acciones se volverán afines y en cualquier momento cualquiera de ellas brotará de forma espontánea y eficaz. Siendo la experiencia y las circunstancias las que determinen la actuación más ventajosa en cada caso. Al tiempo que se irá ampliando el repertorio técnico con acciones más rápidas, fuertes, sorprendidas; y por tanto eficaces.

En el siguiente esquema se muestra las posibilidades de interacción entre las defensas, ataques y contraataques con las tres distancias de recorrido de las técnicas. Y la opción de utilizar acciones en la forma *hente* o *seite* o combinadas.



5.- Los ataques y defensas consecutivos.

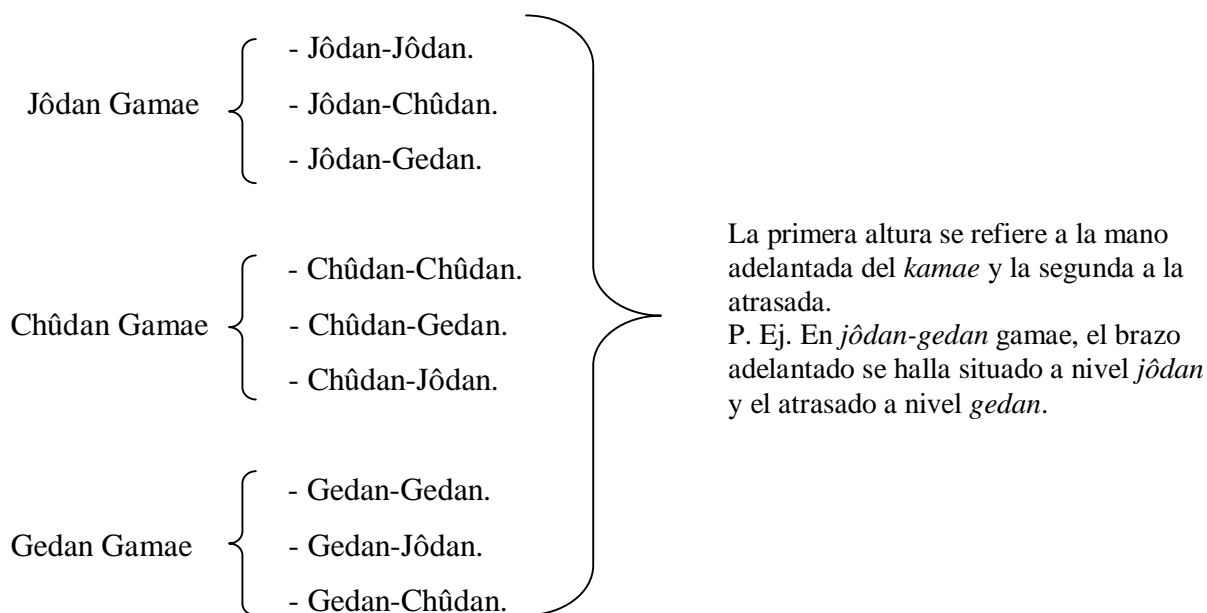
Podemos definir como acciones consecutivas a aquellas que son gestadas como una unidad, con una única intención y, a veces, realizadas en el transcurso de una única respiración. Es decir, se gestan como un bloque, aunque estén formados por dos o más técnicas. Esencialmente existen dos tipos de patrones en cuanto a los ataques o defensas consecutivas se refiere. El primero es cuando se realiza más de una técnica con el mismo brazo pero a diferente nivel. Su nombre se forma con el sufijo *dan* (nivel) precedido del número de técnicas que forman la acción, por ejemplo *nidan-zuki*, *sandan-zuki*, *nidan-uchi* o *nidan-uke*, etc. Mientras que, en el segundo modelo, cada técnica es realizada con un brazo diferente y su nombre está formado con el sufijo *hon* e igualmente precedido del número de técnicas que lo componen, como *nihon zuki*, *sambon zuki*, *nihon uchi* o *nihon uke*, etc.

Por supuesto, se puede obtener mayor versatilidad y eficacia combinando cualquier tipo de técnicas consecutivas con ambos brazos. O incluso, realizando una acción de las denominadas *nidan* alternando ambos brazos. Pudiéndose enlazar perfectamente las técnicas de diferente recorrido, con diferentes trayectorias y utilizando técnicas de puño, mano abierta, codo, etc.

Otra ventaja de los ataques consecutivos es que son más difíciles de defender que de forma aislada; sobre todo cuando son realizados a diferente nivel. Por ello, son un recurso técnico-táctico muy indicado para practicantes con un nivel medio-alto. Algo similar ocurre con las defensas; porque hay circunstancias en donde es necesario realizar paradas sucesivas. De esta forma, los distintos recorridos y trayectorias junto a las acciones en *nidan* o *nihon* posibilitan iniciativas y respuestas rápidas y sumamente eficaces. Por ejemplo dos ataques consecutivos pueden ser contrarestados con sendas defensas y con el contraataque más idóneo.

6.- Kamae. Tipos. Su vinculación con el recorrido de las técnicas y sus trayectorias.

Como todos conocemos, el término *kamae* no se refiere únicamente a la forma de situar nuestros miembros o a nuestra postura corporal. Es un término más amplio que engloba y fusiona aspectos psíquicos y físicos tales como el nivel de atención, intención, la actitud, la postura, situación de los brazos y manos, los desplazamientos. Y cuantos elementos se manifiestan en nuestra ubicación espacial y disposición hacia los demás. Por ello, se constata que *kamaes* distintos ofrecen condiciones diferentes para la realización de las técnicas. Por lo que a continuación se citan tres variantes para los diferentes niveles de *kamae*.



Otro aspecto importante que vincula los *kamaes* con la realización de las técnicas es lo que llamo practicar “acciones disociadas”. En las que ambos brazos realizan a la vez acciones diferentes pero con un único objetivo táctico. Por ejemplo: Utilizar la defensa y contraataque al unísono o realizar cualquier técnica con un brazo mientras que el otro adopta de forma natural pero sorpresiva un *kamae*. Una vez armado el *kamae* se podrá realizar un ataque o defensa. Es una manera de experimentar con las técnicas desde diferentes puntos de partida, describiendo distintas trayectorias y/o variando la longitud de

sus recorridos.

Es por este motivo, que parafraseando al célebre Miyamoto Musashi³ podemos decir que: Aunque las posturas pueden ser divididas en cinco, el propósito es uno. Por ello, cualquiera que sea la postura a tomar no es éste el propósito en sí mismo; el propósito es interceptar a la persona, atajando su ataque. Parar la acometida de sus miembros, golpeándolos, desviándolos o frenándolos son todas formas de lograr el propósito, pero las formas y el objetivo no deben confundirse.

Si bajamos un *jôdan-gamae* un poco se transforma en *chûdan*, si subimos éste de acuerdo con la necesidad resulta un *jôdan*. Subiendo un *gedan* según las circunstancias nos encontramos en *chûdan-gamae*. Si las circunstancias lo piden basta desde el centro variar un poco para cambiar a *migi waki* o *hidari waki*, bien en *chûdan* o en *gedan*. Mínimas variaciones procuran múltiples situaciones dentro de un *kamae*. Y, en estas variaciones se encuentran los recorridos de cualquier amplitud, las trayectorias diferentes en función del *kamae* adoptado y la combinación o alternancia de ambos miembros.

³ Gorin No Sho. Miyamoto Musashi. Editorial Luis Cárcamo

7.- Koshi No Kaiten. Función. Tipos de rotación de la cadera. Posiciones del tronco tras la rotación de la cadera.

En mi opinión el uso y función de la cadera no debe ser mal interpretado. Es fácil que en los niveles iniciales o intermedios se caiga en el error de dar un protagonismo excesivo al hecho de girar ampliamente la cadera. En lugar de asociar la rotación de la misma con la acción de presionar contra el suelo con la planta de los pies, lo que dará lugar a una fuerza de reacción que revertirá en las técnicas dotándolas de mayor potencia.

Por lo tanto el giro de la cadera da una mayor profundidad y ayuda a enfocar la técnica en la dirección adecuada; pero no es preciso que sea un giro muy amplio. Es más, a veces, es un giro muy sutil que finaliza trasmitiendo el momento de impulso lineal en la dirección de la técnica ejecutada. A lo que se suma la inercia de la misma y la energía resultante de la presión o aplastamiento de los pies contra el suelo como vimos anteriormente. Todo ello sin obviar el correcto grado de tensión-relajación que permitirá la aceleración del miembro y que junto a otros elementos darán lugar al *kime* necesario en la ejecución de las técnicas.

En cuanto a la rotación de la cadera existen dos tipos que se definen así:

1º.- Cuando el sentido de la rotación de la cadera es el mismo que la dirección de la técnica se trata de *jun kaiten* o rotación normal. Independientemente de que tras dicha rotación la cadera quede en la situación de *hanmi*, *gyaku hanmi* o *shomen*. Porque una cosa es la rotación de la cadera y otra la posición en que queda la misma tras estos giros como veremos más adelante. Son ejemplos característicos de *jun kaiten*: algunas técnicas realizadas con la mano contraria a la pierna adelantada. Por ejemplo: los dos *uchi uke* del *kata heian nidan* y *gyaku zuki*. Y también en varias técnicas realizadas con la mano correspondiente al lado de la pierna adelantada. Por ejemplo: *soto uke*, *teisho uke*, etc.

2º.- Por otro lado tenemos gyaku kaiten o rotación opuesta en la que el sentido de giro de la cadera es inverso a la dirección de la técnica. Por ejemplo: Al realizar *gedan barai* con la mano correspondiente a la pierna adelantada. Aunque en algunas situaciones es más eficaz el *gedan barai* con rotación en *jun kaiten* al igual que con otras técnicas cuando son ejecutadas con el brazo adelantado y cuya trayectoria va del interior hacia el exterior. A veces, la elección de un tipo de rotación u otra viene determinada por la mayor o menor distancia con el adversario. Con la intención de la técnica (golpear, deslizar, envolver, agarrar, etc.) o con la situación final de la cadera en la técnica anterior. Otro caso es cuando se realizan dos técnicas consecutivas; si en la primera el tronco queda en la posición de *hanmi*, en la segunda se podrá realizar una rotación en sentido opuesto al anterior. Aunque en ambos casos la cadera puede girar en la misma dirección de la técnica. Por ejemplo: *jôdan soto uke* y *gedan barai* realizados con el mismo brazo y contra la cara interna del brazo o pierna del oponente. O *soto uke* con el brazo adelantado y *gyaku zuki*.

Posiciones del tronco tras la rotación de la cadera:

Existen tres posibilidades:

1ª.- Cuando la cadera de la pierna adelantada se halla mirando al frente y el tronco queda situado de forma oblicua se le llama hanmi o posición semifrontal.

P. Ej. Los *gedan barai* de *heian shodan*. Esta posición tiene la particularidad de ofrecer un menor blanco al adversario y suele utilizarse en las esquivas o *tai-sabaki*.

2ª.- La cadera de la pierna atrasada está mirando al frente, las piernas aprietan hacia el interior y la pelvis se bascula ligeramente hacia arriba es la posición de gyaku hanmi o semifrontal inversa. Por ejemplo: Los *chudan uchi uke* con la mano atrasada de *heian nidan*. La posición de cadera inversa permite prolongar la acción de la cadera y realizar un correcto enfoque de las técnicas a la vez que ofrece un menor blanco al oponente.

3ª.- Cuando ambas caderas están dirigidas al frente se denomina *shomen*. Es la situación del tronco en la mayoría de los ataques directos como por ejemplo en *oi zuki*. O en las posiciones en donde ambos pies se hallan paralelos como en *heiko dachi* y varias de las denominadas posiciones naturales.

Algunos ejemplos de correspondencia entre la técnica, el brazo que la realiza con respecto a la pierna adelantada o atrasada, el tipo de rotación de la cadera, su sentido de giro con respecto a la dirección de la técnica, y la situación final de la cadera tras la rotación.

Técnica	Brazo que realiza la técnica	Rotación de la cadera	Dirección del giro respecto a la técnica	Situación de la cadera
Gyaku zuki	Atrasado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Shomen
Gedan barai*	Adelantado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Shomen
Gedan barai*	Adelantado	Gyaku kaiten	Contrario a la técnica	Hanmi
Gyaku gedan barai	Atrasado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Gyaku hanmi
Soto uke	Adelantado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Hanmi
Kizami zuki	Adelantado	Gyaku kaiten	Contrario a la técnica	Hanmi
Gyaku uchi uke	Atrasado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Gyaku hanmi
Uchi uke*	Adelantado	Gyaku kaiten	Contrario a la técnica	Hanmi
Uchi uke*	Adelantado	Jun kaiten	A favor de la técnica	Shomen

() Pueden ser realizadas con ambos tipos de rotación de la cadera aunque en ambos casos sea la mano adelantada la que realice la acción.*

8.- *Ai gamae* versus *gyaku gamae*. Oponentes en situación cerrada y abierta. Lado fuerte y lado débil.

En lo que respecta a la situación de las posturas enfrentadas de dos adversarios; existen dos alternativas a escoger, o que podrán darse en el transcurso de su interacción.

La primera y más común, es la denominada *ai gamae*, en la cual ambos contendientes se hallan situados frente a frente con la misma pierna adelantada. A esta forma de situarse también se le conoce como “situación cerrada”. Debido a que ambos contendientes quedan situados de forma que la pierna adelantada de uno coincide con la atrasada del otro cerrando así el espacio entre ellos.



Ai gamae

La segunda circunstancia se da cuando, ambos contendientes se hallan situados frente a frente con distinta pierna adelantada. Esta situación también es conocida como “situación abierta”. Porque al tener distinta pierna adelantada no se puede cerrar el espacio entre los contendientes. Y situación de espejo porque la situación del contrario frente al oponente es como si él mismo se viese reflejado en un espejo.



Gyaku gamae

⁴ Dibujos tomados del Diccionario de Karate Shôtôkan. Editorial Kamikaze Autor. Schlatt

Aunque hoy en día es más común la situación de los contendientes en *ai gamae* ambas situaciones deben ser utilizadas en la práctica. Ya que ambas son situaciones posturales de referencia que pueden darse en el transcurso de un combate. En cualquiera de estas dos formas de hallarse los oponentes habrá que discernir claramente el lado fuerte y el lado débil del oponente y el propio. Para así realizar las acciones de la forma más ventajosa y dejando al oponente en una situación desfavorable para sus posibles respuestas.

Por todo ello, decimos que una defensa es realizada por el lado fuerte del oponente cuando él podría con poca dificultad realizar una acción contra su adversario. Mientras que hablamos de una defensa por el lado débil cuando el adversario tras ser defendido queda en una situación difícil para contraatacar de forma inmediata o eficaz.

9.- Los desplazamientos y otros elementos que incrementan la eficacia de las acciones frente a un oponente.

Uno de los aspectos más importantes a la hora de abordar la práctica de *kárate* frente a un oponente es el uso eficiente de los desplazamientos. Pues, son éstos los que nos permiten obtener la distancia adecuada para la realización de las técnicas, evitar las acciones del contrario y en definitiva conseguir una situación de ventaja.

Es por ello, que aunque las técnicas sean muy depuradas, sin el dominio de los desplazamientos y de la distancia de aplicación. Difícilmente podrán ser utilizadas en su justo momento y de la forma más idónea.

Por dicho motivo he considerado oportuno citar algunos de los principales desplazamientos y acciones que facilitan la utilización de las técnicas frente a un adversario.

La acción de presionar con fuerza los pies contra el suelo para aprovechar la energía que dicha acción genera se llama *fumikomi*. Y cuando dicha acción se realiza unida a un desplazamiento toma el nombre de *fumikomi ashi*; de forma, que incrementa el efecto de una acción posterior o simultánea.

A veces, tras una defensa es posible y muy útil entrar atacando y cargando a fondo con todo el cuerpo de forma que se aproveche la acción de la cadera, la proyección de la pierna adelantada y la presión contra el suelo a esto se denomina *irimi*. Y por otro lado, tenemos el *tai sabaki*; que significa “apartar el cuerpo de la trayectoria del ataque del oponente”. De forma que se esquiva la acometida del mismo y se logra una situación ventajosa para realizar un contraataque. *Tai sabaki* es lo contrario de *irimi*.

Al desplazamiento en el que se avanza o se retrocede un paso completo, es decir, la pierna de atrás pasa a estar delante o viceversa se le llama *kae ashi*.

Otra acción muy eficaz y sorpresiva es la de *kirikaeshi* que significa literalmente

“cortar el desplazamiento propio”. Para ello se atrae la pierna adelantada y a continuación se avanza con la pierna atrasada al tiempo que se realiza una técnica de ataque o defensa. Es como cambiar de piernas en el sitio.

Y siguiendo en la misma dinámica nos encontramos con *okuri ashi*; que es un paso previo o de ayuda que facilita la realización de un desplazamiento y que normalmente propicia un cambio de ángulo o dirección.

Y para terminar tenemos dos de los más usuales *tsugi ashi* o deslizamiento alternativo de los pies. Y *yoru ashi* que es el deslizamiento simultáneo de los pies. En ambos desplazamientos se sigue manteniendo el *kamae* del mismo lado, es decir, no cambia la pierna adelantada independientemente de que sea hacia adelante o hacia atrás.

10.- Conclusión.

En los niveles avanzados adquieren vital importancia, aquellos aspectos cuya finalidad es incrementar la energía de nuestras acciones de una forma económica y eficiente. Por ello los principales apartados que forman la tesina tienen como nexo en común la manifestación de la citada “ley del principio de acción y reacción”. Esto es así, tanto en la aplicación de las propias técnicas, como en aquellas acciones preliminares que las facilitan -lo cual será materia de exposición en el trabajo libre. Por otro lado, añadir que aparte de los aspectos físicos, técnicos y tácticos; también tienen sumo valor otros elementos no tan tangibles como la: Intención, voluntad, atención, visualización, imaginación, presencia, etc. A sabiendas, de que dichos términos tienen una significación quizá subjetiva para los poco iniciados. Pero, sin embargo, son inherentes en toda práctica sincera, crítica y reflexiva.

Por otro lado, si tuviera que sintetizar muy brevemente los niveles de evolución en los “conceptos técnico-tácticos” aquí citados. Diría que el primer nivel es la sistemática

para llegar de las técnicas de *o-waza* a las de *ko-waza*. El segundo sería el desarrollo de las técnicas de mano abierta. El tercero la evolución de *seite* a *hente*. (principio tomado del *Gorin No Sho* porque *Miyamoto Musashi* usaba dos espadas y no una con dos manos como marcaba la tradición). En cuarto lugar situaría el “*timing* en la defensa”. Es decir, aprender a observar el ataque en sus diferentes fases: 1^{er} cuarto del recorrido, 2^o cuarto, 3^o cuarto (es el momento ideal para defender) y la llegada de la técnica (*timing*-ojos-sensación). Y en el quinto estadio la respiración como parte vital y energética de la técnica y la acción. Esto nos permitirá mejorar nuestro nivel para ir más allá de la técnica. En cuanto a la integración de éstos niveles en referencia a la práctica con un adversario. Primero, se debe comenzar con los ejercicios de *Go No Sen* tratando que la defensa cree un desequilibrio en el oponente que permita obtener una situación de ventaja para contraatacar. Y después, se seguiría avanzando en la progresión adecuada hasta llegar a la práctica del *Sen No Sen* o anticipación.

Por último, sólo me queda por decir que todos conocemos otros aspectos igualmente avanzados e importantes en cuanto a la práctica del *kárate* se refiere. Pero, creo que esta ocasión demandaba un trabajo más denso; y no rozar la superficie con un mayor número apartados.