



5° KYU

Rafa Buodo



1 | KIHON Fundamentos

SIGNIFICADO DE JU JUTSU

Etimológicamente, la palabra “JU” en japonés significa “suave” o “blando”. Por otro lado, “JUTSU” se refiere a un tipo de arte, de conjunto de técnicas o habilidades (generalmente manuales o corporales). Por lo tanto, JU JUTSU puede traducirse literalmente por “el arte de la suavidad”.

¿SE DICE JU JUTSU O JIU JITSU?

En Japón existen los Kanjis, que son ideogramas que simbolizan un concepto o una cosa y por supuesto que existen los Kanjis para las diferentes artes marciales, así que para saber si se pronuncia JUTSU o JITSU, debemos analizar los ideogramas.

Este Kanji que ven arriba significa Arte, y se lee JUTSU, en japonés JITSU está representada por otro Kanji que significa Verdad o Certeza, sin embargo, no encontramos ningún kanji para “JIU”.

Por lo tanto, lo correcto es decir JU JUTSU.

La expresión JIU JITSU es la adaptación al inglés del término original y está registrado por la RFEJYDA (Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas).

VALORES DEL JU JUTSU

1 SONKEI (RESPETO)

En primer lugar, por uno mismo, después con los demás. Ser asertivo consiste en lograr comunicar con respeto a los demás, pero sin quedar sometidos a personas con ideas diferentes a las nuestras. Por lo tanto, podemos comunicar nuestros pensamientos, sentimientos e intenciones defendiendo nuestros intereses, aunque no coincidan con los de los demás. Tenemos derecho a equivocarnos y a rectificar.

2. KYOKAN (EMPATÍA)

Ponernos en el lugar del compañero nos permite entenderlo, ayudarlo y conocernos a nosotros mismos.

3. DORYOKU (ESFUERZO)

Conocer nuestras virtudes y nuestros defectos es esencial para progresar y mejorar. Técnicamente nuestra filosofía opta por invertir más tiempo en desarrollar las virtudes de cada



persona, en lugar de corregir sus defectos. Lo primero que hacemos es analizar cuáles son nuestros miedos.

4. NINTAI (PACIENCIA)

El conocimiento requiere entrenamiento, la asimilación e interiorización del conocimiento requiere tiempo y madurez.

5. KENKYO (HUMILDAD)

Virtud que consiste en ser conscientes de nuestras limitaciones e insuficiencias y en actuar de acuerdo con tal conciencia, sin presumir de tus logros.

El único objetivo de adquirir conocimientos es aprender a transmitirlos.

PRINCIPIOS DEL JU-JUTSU

El Ju Jutsu se rige por varios principios fundamentales que guían su enfoque y técnicas. Estos principios son:

1. NO COMPETICIÓN

No es un deporte. nuestro sistema de entrenamiento no permite la competición entre alumnos ni participamos en torneos ni campeonatos. entrenamos para superarnos a nosotros mismos y ayudar al compañero. sólo se gana confianza y sólo se pierde el miedo.

2. TÉCNICA

Es un sistema apto para cualquier persona independientemente de su complexión, edad y estado físico. el objetivo es proteger nuestra integridad física y ayudar a quien lo necesite, teniendo en cuenta que las normas en la calle las establece nuestro ordenamiento jurídico español en base fundamentalmente al derecho de legítima defensa y a la obligación del deber de socorro.

3. REAL

Entrenamos en situaciones de estrés controlado. El aspecto psicológico siempre está presente en nuestro método de trabajo, entendemos que la persona debe aprender a conocerse, controlarse y actuar siempre exclusivamente de acuerdo al principio de legítima defensa.

4. GRADOS

Los grados, representados por el color del cinturón en el dojo, representan el conocimiento y desarrollo de cada programa técnico específico. No se requiere tiempo mínimo para superar grados, la evaluación es continua. Los exámenes son individuales en dos convocatorias anuales.

5. TRABAJO EN EL TATAMI

Respetamos y admiramos todos los estilos y aprendemos de todos ellos, pero no convalidamos títulos ni grados de otras disciplinas marciales, el conocimiento de nuestro programa técnico lo valoramos exclusivamente en el tatami.



BENEFICIOS DEL JU-JUTSU

El Ju Jutsu ofrece una amplia gama de beneficios físicos, mentales y emocionales para quienes lo practican. Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

1. **Mejora de la condición física**
2. **Desarrollo de habilidades de autodefensa**
3. **Fomento del autodisciplina y el enfoque mental**
4. **Construcción de relaciones y comunidad**

BUDO: CAMINO MARCIAL

El significado literal expresa de una forma nítida y personal que se trata de un camino que debe crear y construir cada persona. ese camino tiene un inicio, pero no tiene fin.

La calificación de "arte marcial", sin embargo, tiene un significado completo, algo ya creado. preferimos ese concepto de camino que varía dependiendo del paisaje, que debemos construir con los materiales existentes y que debemos hacerlo ancho para que puedan acompañarnos.

La mayoría de los caminos marciales de Japón, o budo, tiene historias que se remontan a la era protohistórica. Yabusame, o tiro al arco montado a caballo, se remonta al siglo VII. Con el auge de la clase guerrera a finales del siglo XII, los bushi o samuráis (miembros de la clase guerrera) se entrenaban en disciplinas tales como el kenjutsu (arte de la espada), iaijutsu (arte de desenvainar la espada), jujutsu (combate sin armas), kyujutsu (tiro al arco japonés), sojutsu (el arte de la lanza), bajutsu (habilidad en el manejo del caballo) y suijutsu (natación). Estas disciplinas formaron estilos o escuelas, que continuaron incluso después de que los dominios feudales del país fuesen pacificados durante el periodo Edo (1603–1868).

Con la abolición del sistema de clases la Restauración de Medios sociales del periodo Edo, poco después de ji en 1868, la clase guerrera, que había dominado a los campesinos, los artesanos y los comerciantes (el sistema shi-no-ko-sho), desapareció, y con la adopción de armas militares modernas, la actividad de algunas de estas artes marciales declinó.

En 1895, después de la guerra, una organización nacional llamada Dai Nippon Budo Kai (Gran Asociación de Artes Marciales de Japón) centralizó las artes marciales y supervisó su introducción en el sistema educativo, lo que llevó al renacimiento de muchas de las mismas.



Después de la Segunda Guerra Mundial, las autoridades de la ocupación prohibieron las artes marciales durante cinco años, porque aquellas que habían sido restablecidas antes de la guerra se creía que habían fomentado el espíritu de disciplina estricta y nacionalismo que dio origen al crecimiento del militarismo. La prohibición se levantó en 1950, y se realizaron esfuerzos para potenciar sus aspectos positivos, tratándolos como deportes en lugar de artes marciales.

ORIGEN DEL JU-JUTSU

El JU JUTSU está considerado como la madre de las Artes Marciales y es una de las más antiguas formas de lucha. Sus orígenes se remontan a más de dos mil años en la India, donde nace el primer arte marcial oriental, conocido como VAJRA MUSTHY YUDHA. En aquellos tiempos, los peregrinos indios, que por lo general eran delgados, de baja estatura y pacíficos, solían ser asaltados por tribus de mongoles, sumamente violentos y además los de mayor estatura entre los pueblos de Asia. Los indios, en inferioridad de condiciones físicas, se vieron en la necesidad de crear una clase de defensa personal que no tuviera como fundamento la fuerza muscular. El método se desarrolló bajo el concepto de "El principio de la palanca contra la fuerza de los adversarios". Posteriormente llegaría a China, donde surge el WUSHU (conocido erróneamente en occidente como KUNG FU) y luego a Okinawa y Japón donde fue adoptado por las clases guerreras dando origen al BU JUTSU. Sus inicios en Japón se remontan al período comprendido entre los siglos VIII y XVI, en que se sucedieron casi constantes guerras civiles en donde las armas, armaduras, tácticas y sistemas de lucha se desarrollaron y perfeccionaron en los campos de batalla. El ejército en ese momento consistía de soldados a pie armados con lanzas. En esa época, con una tecnología primitiva y sin las armas que posteriormente los hombres fueron inventando, las batallas se decidían en campo abierto, en enfrentamientos cuerpo a cuerpo, con ataques y contra ataques.

El samurái desarrolló un estilo de combate mortalmente eficaz que dependía de la espada como arma primaria en la batalla, pero en las escuelas de Kenjitsu, donde los hijos menores de los funcionarios de clase alta eran reclutados, eran adiestrados en arquería, esgrima y combate sin armas. Debido a que los guerreros portaban armaduras, no utilizaban saltos ni patadas. Este tipo de defensa personal comenzó a formar parte de la vida de los samuráis y en sus hábiles manos creció y se desarrolló hasta ser inmensamente eficaz, peligrosa y violenta. Su nacimiento probablemente coincidió con los orígenes del samurái. El nombre de JU JUTSU, conocido en occidente como JIU JITSU, comenzó a ser utilizado alrededor siglo XV. Comenzó su desarrollo unido al uso de diferentes armas, para llegar a ser sistemas exclusivos de técnicas cuerpo a cuerpo a partir del siglo XVII, cuando en el año 1603 se establece Tokugawa Yeyasu como nuevo Shogun, iniciando el período histórico denominado Edo (en la actual Tokio). Comienza así un proceso de pacificación y estabilización económica y política. La sociedad fue dividida en cuatro clases: los samurái, campesinos, artesanos y comerciantes. La paz duradera hizo que el samurái comenzase a tener problemas financieros, ya que al no haber guerras sus servicios no eran requeridos. Los samuráis sin amo se convirtieron en Ronin, de hecho, en un desempleado. El gobierno intentó ayudarlos con subsidios y enfatizando la importancia de la educación en las artes marciales y buscaron en la enseñanza del jiu-jitsu una nueva profesión y



un nuevo modo de vida. Muchos samuráis se convirtieron de maestros de las artes marciales con armas, a los estilos sin armas. Estos estilos sin armas se desarrollaron al margen de las técnicas de los estilos con armas y fueron colectivamente conocidos como JU JUTSU.

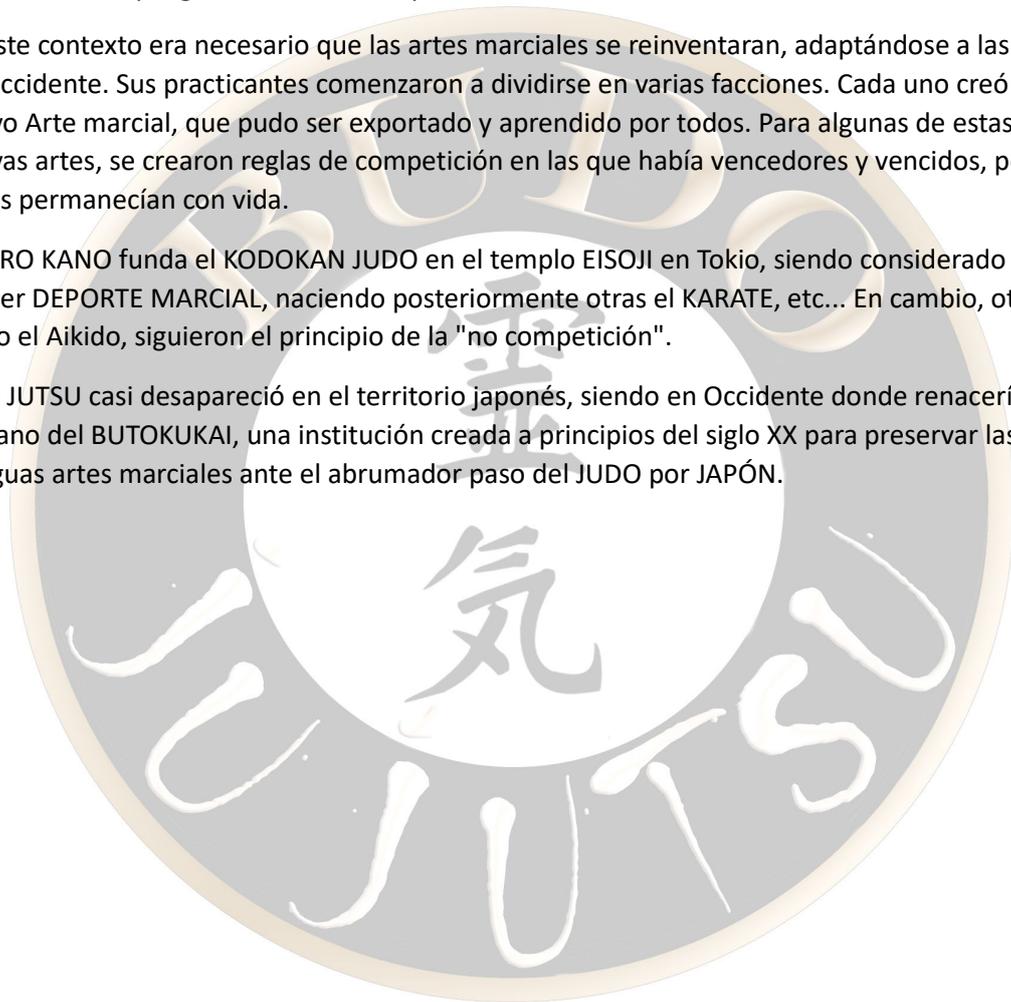
El JU JUTSU se practicaba mucho (durante el período Edo llegó a haber 725 estilos reconocidos oficialmente) y muy a menudo, la lucha terminaba con la muerte de uno de los luchadores.

En el siglo XIX su popularidad cae por completo debido a las nuevas corrientes de pensamiento que ingresaron en el país. Además, los Dojo eran frecuentados por personas de malas costumbres, lo que generó una mala reputación.

En este contexto era necesario que las artes marciales se reinventaran, adaptándose a las ideas de Occidente. Sus practicantes comenzaron a dividirse en varias facciones. Cada uno creó un nuevo Arte marcial, que pudo ser exportado y aprendido por todos. Para algunas de estas nuevas artes, se crearon reglas de competición en las que había vencedores y vencidos, pero todos permanecían con vida.

JIGORO KANO funda el KODOKAN JUDO en el templo EISOJI en Tokio, siendo considerado el primer DEPORTE MARCIAL, naciendo posteriormente otras el KARATE, etc... En cambio, otras, como el Aikido, siguieron el principio de la "no competición".

El JU JUTSU casi desapareció en el territorio japonés, siendo en Occidente donde renacería de la mano del BUTOKUKAI, una institución creada a principios del siglo XX para preservar las antiguas artes marciales ante el abrumador paso del JUDO por JAPÓN.





2 | VOCABULARIO

VALORES

RESPETO: SONKEI

HUMILDAD: KENKYO

PACIENCIA: NINTAI

VALOR: KACHI

DAR LO MEJOR DE TI MISMO: GANBARU

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO: CHOWA

ESFUERZO: DORYOKU

NÚMEROS DEL 1 AL 10

1. ICHI

2. NI

3. SAN

4. CHI*

5. GO

6. ROKU

7. SHICHI

8. HACHI

9. KYUU

10. JUU

* La [superstición](#) está muy presente en la numeración japonesa. Por ejemplo, *shi* quiere decir "muerte", y se pronuncia igual que el 4, así que para remediarlo los japoneses pronuncian el 4 como *yon*. En algunos hospitales no existe la habitación número 42 (*shi-ni*) ya que éste es un número de muy mal augurio, pudiendo ser su significado la expresión "prepararse para morir". De la misma forma, algunos hospitales de maternidad no poseen habitación 43 (*shi-san*) ya que se pronuncia igual que "parto muerto".



PARTES DEL CUERPO

CABEZA: ATAMA

CARA: KAO

CUELLO: KUBI

CUERPO: TAI

HOMBRO (Hasta el codo): KATA

PECHO: MUNÉ

ABDOMEN: HARA

AXILA: WAKI

ANTEBRAZO (de muñeca a codo): UDE

CODO (interno): HIJI

CODO (externo): EMPI

MUÑECA: KOTE

MANO: TE

DEDOS: YUBI

CADERA: GOSHI

MUSLO: MATA

RODILLA: HIZA

TIBIA: SUNE

PIE: ASHI

ETIQUETA DEL DOJO

Llegar puntual y saludar antes de entrar en el tatami y antes de salir.

Si se llega tarde hay que pedir permiso al Sensei antes de entrar al tatami.

Se pedirá permiso al Sensei para ir al aseo si no es tiempo de descanso.



Saludaremos siempre al compañero antes de comenzar a practicar y con cada cambio de pareja.

Saludaremos y daremos las gracias al Sensei cada vez que explique una técnica.

CONCEPTOS BÁSICOS

HAI: Si

IIE: No

YOI: Preparados

HAJIME: Comienzo

REI: Saluden

SENPAI: Alumno de mayor grado

SEIZA: Sentarse de rodillas sobre los talones

TATE: Levantarse

NEMASU: Tirarse al suelo

UKE: El que recibe la técnica

TORI: El que ejecuta la técnica

UCHI: Dentro

SOTO: Fuera

OMOTE: Delante

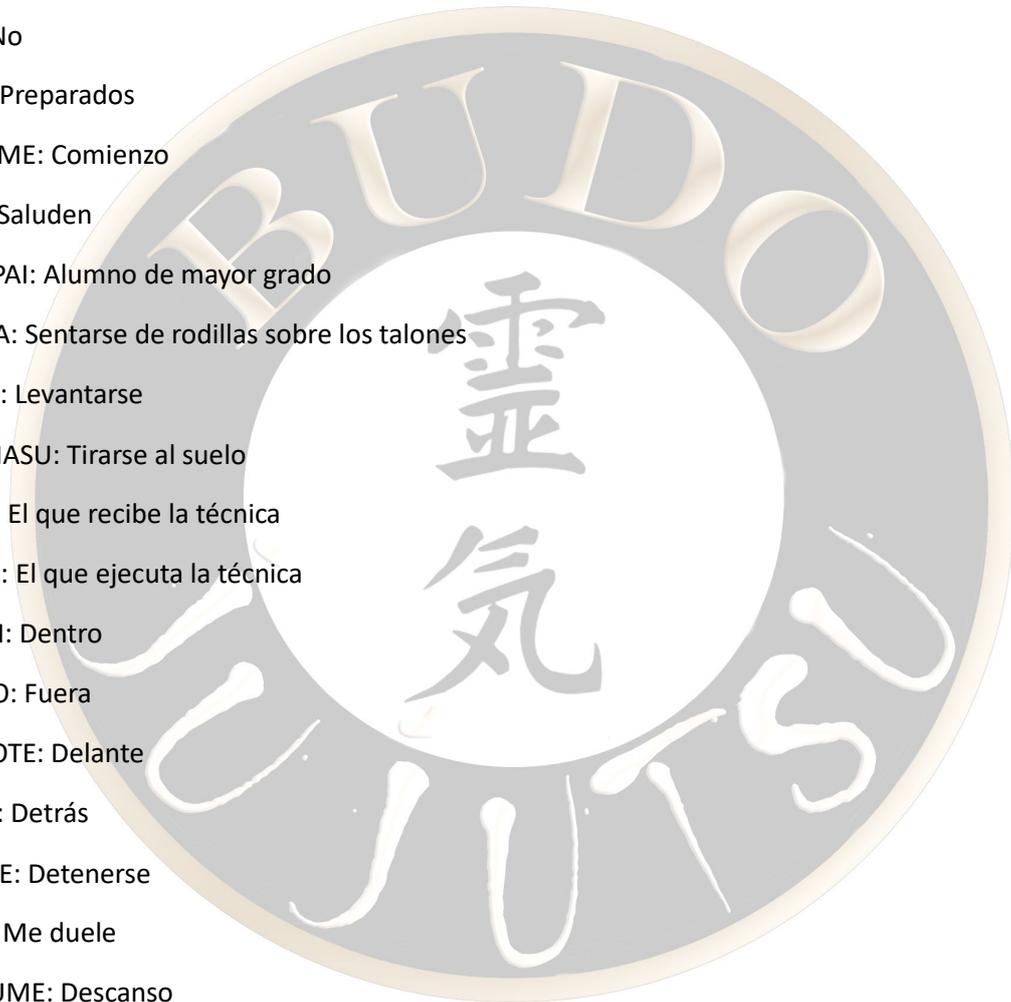
URA: Detrás

YAME: Detenerse

ITAI: Me duele

YASUME: Descanso

OSS: Gracias





PROTOCOLO

AL INICIO nos sentaremos en SEIZA alineados de izquierda a derecha (frente al Sensei) de mayor a menor grado, siendo el SEMPAL (alumno de mayor grado) el responsable de que todos estén perfectamente organizados.

AL COMENZAR

El Sensei dirá MOKUSO:

Cerraremos los ojos con la palma de la mano izquierda sobre la derecha y los pulgares unidos y meditaremos mediante la respiración NOGARE.

Cuando el Sensei diga MOKUSO YAME:

Dejaremos de meditar y el Sensei se dirigirá al SEMPAL, que dirá:

SHINDEN NI REI Saludo al Dojo. Saludaremos a KAMIZA (parte principal del dojo)

SENSEI NI REI ONEGAI SHIMASU Gracias Sensei, por favor enséñame. Saludamos al Sensei

OTAGAI NI REI Saludo entre compañeros. La primera fila girará sobre su izquierda y saludará a sus compañeros, rotarán de nuevo por la izquierda y saludaremos al Sensei, quien dará comienzo a la clase.

AL FINALIZAR

Nos sentaremos en SEIZA, como al inicio, y haremos lo mismo.

En este caso cambian las palabras que pronunciará el SEMPAL:

SENSEI NI REI ARIGATO SENSEI Gracias Sensei por habernos enseñado

SHINDEN NI REI Saludo al Dojo

OTAGAI NI REI Saludo entre compañeros

Acabaremos siempre la clase abrazando a los compañeros



3 | KOKYU (RESPIRACIÓN)

KOKYU: RESPIRACIÓN

KO significa espirar

KYU significa inspirar

Cuando se habla de la importancia de respirar correctamente como aspecto fundamental de vida (podemos pasar días sin comer pero sólo minutos sin aire). El oxígeno es el combustible de nuestro cuerpo, cuando éste se consume libera la energía que anima y calienta los músculos y otros órganos. Controlar la respiración resulta pues fundamental para controlar el cuerpo, e incluso la mente. Se trata de una parte muy importante del deporte, y por ello es necesario que la cuidemos al máximo para así conseguir los mejores resultados.

La respiración es uno de los elementos deportivos que menos cuidamos. Solemos olvidarnos de ella, como si fuera algo tan natural que ni se pudiera controlar ni importase demasiado. Pero Oriente lleva milenios investigando la respiración, por lo que las escuelas más tradicionales se preocupan por cultivar con especial cuidado el arte de respirar. Sea cual sea nuestra orientación (competitiva, defensiva, espiritual o por cuestiones de salud), unos pocos conceptos y consejos sobre respiración pueden aportarnos numerosos beneficios.

En las artes marciales la respiración es un elemento imprescindible ya que se encarga de controlar el ritmo cardíaco, en la contracción y relajación de los músculos del cuerpo, el aprovechamiento de la energía para generar un ataque o defensa más potente.

DIFERENCIA ENTRE RESPIRACIÓN TORÁCICA Y DIAFRAGMÁTICA

La torácica es la usada cotidianamente para la mayoría de las circunstancias mientras que la abdominal es la más recomendable para la actividad en las artes marciales.

En la respiración torácica al inhalar los músculos del pecho y hombros tiran hacia arriba y se hincha el tórax. Al producir esta hinchazón en el pecho se produce un desequilibrio en esta parte del cuerpo ya que se desplaza el centro de gravedad con lo cual resulta más difícil realizar un movimiento rítmico y constate ya que hay que volver a regular el centro de gravedad constantemente. Con esta respiración solo se llena la parte superior de los pulmones dejando el diafragma casi sin uso y no llenando los pulmones al completo. Esto provoca que la oxigenación del organismo no sea completa y ante ejercicios intensos puede llegar a provocar fatiga.



En la respiración abdominal o diafragmática el diafragma se desplaza hacia abajo expandiendo el abdomen hacia afuera, evitando así echar hacia arriba el pecho y los hombros. Cuando expandimos el abdomen el diafragma desciende al máximo, llenando así los pulmones completamente debido a que estos se encuentran más relajados y se expanden más tomando más oxígeno. Esto evita que nuestro cuerpo se fatigue prematuramente. También aporta una estabilidad mayor de la columna vertebral. Otro beneficio de este tipo de respiración es el control de la ansiedad ya que puede ayudar a calmarnos al hacer más controlable el ritmo respiratorio que se consigue al realizar un correcto llenado de los pulmones.

TIPOS DE RESPIRACIÓN

1 NOGARE

Respiración diafragmática profunda sin contracción abdominal, no sonora.

Colocar las manos sueltas encima de las piernas con las palmas hacia arriba y con la derecha descansando sobre la izquierda, ambos pulgares se tocan. En cuanto al tronco, debe permanecer recto, incluyendo la columna y los hombros relajados y reposando, la cabeza con el mentón paralelo al suelo y la mirada inclinada hacia abajo. Se respira relajada y naturalmente usando únicamente el movimiento del diafragma y de los músculos abdominales.

La respiración Nogare (Respiración lenta / suave) es el tipo de respiración suave pero firme que comienza desde las profundidades del abdomen. Esto es similar al tipo de respiración que se practica en Yoga y meditación Zen. Esta es la forma normal en que un bebé respira. Si observa a un bebé respirar, naturalmente respirará desde el estómago. Es sólo cuando envejecemos que «aprendemos» a respirar desde nuestro pecho, más superficial. El objetivo es volver a la «respiración del bebé».

2 IBUKI

Respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.

Sería el utilizado en la mayoría de las técnicas ya que nos facilita el proteger los órganos internos, el conseguir una adecuada tensión en todo el cuerpo y la sonoridad hace que sea más fácil de corregir si se ejecuta mal.

Esta técnica es el canal a través del cual el Hara (Tanden – se pronuncia dan-ten en chino) conecta el espíritu con el cuerpo, a través de Ki (energía interna). Esta técnica sirve para contraer los músculos del cuerpo en un solo momento y es capaz de absorber un golpe sin sufrir mucho daño, o al menos una pequeña parte. Esta contracción, que tiene lugar a través de la respiración ibuki, se llama **kime**.



3 HARA

Respiración diafragmática sin contracción abdominal y no sonora.

REGLA DEL 4

Tomaremos aire lenta y profundamente por la nariz mientras contamos hasta 4 intentando llenar todos los pulmones y observando como el abdomen sale hacia fuera.

Realizamos una pequeña pausa de pocos segundos. Contamos 4 mientras mantenemos el aire dentro.

Soltamos el aire por la boca mientras contamos nuevamente hasta 4 lentamente. Notaremos como el abdomen se relaja y se mete hacia dentro.

La relación entre la respiración y nuestro estado mental o psicológico se hace evidente sobre todo en la competición (Shiai), pero también en situaciones de defensa personal. El nerviosismo, el miedo o la inseguridad tienden a acelerar (por medio de descargas de adrenalina) nuestro ritmo cardíaco, y con él nuestra respiración. Ésta se hace corta o entrecortada, brusca e irregular, síntoma que se está a punto de perder el control mental. Si no se pone remedio, lo que sigue puede ser un creciente bloqueo, que dificulta los movimientos y respuestas, o bien al contrario, reacciones excesivas, descontroladas, “ciegas”.

El mejor método para mitigar las descargas de adrenalina y ralentizar el corazón, reduciendo así la tensión consecuente, consiste en controlar la respiración. Se han de realizar técnicas de respiración profunda, cuyo efecto casi inmediato es el de aportar tranquilidad y despejar la mente. Este tipo de respiración estimula la emisión de una hormona llamada endorfina, que tiene un efecto analgésico.

Esta respiración abdominal es de hecho la base respiratoria de la mayor parte de las Artes Marciales orientales, así como de otras prácticas psico-físicas (Yoga, Qi-gong, Zen), que contienen ejercicios para desarrollarla. Como cualquier otra cualidad, ésta debe entrenarse cotidianamente hasta que logremos naturalizarla.

Históricamente, el pensamiento occidental ha tendido a dividir cuerpo y mente como entidades separadas o escasamente conectadas. Mucho antes, Oriente descubrió la conexión entre ambas, la respiración, concluyendo que no existe tal separación, sino que cuerpo y mente forman un todo. La respiración es pues el puente entre el cuerpo y la mente, así que, en el fondo, respirar inconscientemente fomenta la inconsciencia de nuestros actos. Controlando la respiración, facilitaremos que nuestra mente (voluntad, intención, seguridad) controle mejor el cuerpo, y permitiremos al cuerpo influir en la mente (relajación, sensibilidad, intuición).

4 | KAMAE (POSICIONES)

MA-AI: DISTANCIA

Es bastante recurrente el referirse al **Ma-ai** como la *distancia que separa a dos adversarios*, y que esta distancia puede ser corta media y larga, según estemos más o menos alejados del adversario. Aunque esto sea acertado, es un acercamiento al concepto de la distancia muy superficial y que no aporta ninguna información sustancial más allá de lo evidente.

La primera enseñanza que nos aporta el principio de Ma-ai (y que se desprende de su transcripción literal) es que no es una distancia **Ma** que separa, sino que es una distancia **Ai** que une, y que nos lleva a un concepto de relación con el adversario y con el entorno, de trascendental importancia en el desarrollo de un encuentro hostil.

Ma-ai no es un término meramente espacial, sino que está intrínsecamente ligado al tiempo de ejecución de una acción ofensiva y de reacción defensiva y como consecuencia también al movimiento (gesto técnico concreto). Debemos considerar que a menor espacio, más rápido puede llegar la agresión y por tanto menos tiempo de reacción y más dificultad para evitarlo.

Aunque los conceptos de tiempo y espacio parecen ser muy objetivos y perfectamente medibles y cuantificables, lo cierto es que en caso de confrontación, éstos están sujetos a unas condiciones de subjetividad claramente observables. Al igual que ocurre con el tiempo, que puede parecernos más largo o corto según lo mal o bien que lo estemos pasando; la distancia será percibida y utilizada de distinta manera dependiendo de varios factores:

Factores físicos

La envergadura juega un papel importante a la hora de determinar el alcance de los propios golpes y los del adversario.

Factores técnico-tácticos

Dependiendo de las habilidades que poseamos respecto de las del otro, el desarrollo de la acción podremos focalizarla en una distancia u otra según nos interese, pues la sensación de seguridad se verá condicionada por esa circunstancia.

Factores materiales

Las armas como ejemplo de peligrosidad nos conducen instintivamente a guardar unos márgenes de seguridad mayores según del arma que se trate. A veces incluso estos márgenes



pueden ser variables, pues un palo puede ser anulado alejándose o acercándose para evitar su peligrosidad.

Factores psicológicos

La sensación de seguridad y vulnerabilidad depende en gran medida del carácter y de las competencias de la persona. A mayor determinación y conocimientos, mayor seguridad. Por el contrario, la percepción de peligro en caso de alguna carencia será mayor necesitándose más distancia para sentirse más seguro.

Más allá de las distancia larga media y corta, podemos distinguir otros tipos de distancia con unas características bien diferenciadas. No todas ellas están relacionadas directamente con las situaciones de agresión física, pero si tiene mucho que ver con la sensación de seguridad personal:

Distancia Preventiva

La distancia idónea para aumentar nuestro tiempo de reacción es aquella en la que UKE necesita desplazarse para alcanzarnos con las manos, con las piernas o con un arma.

Cuando se activa el nivel de atención, es decir, se detectan indicios de que una situación podría tornarse conflictiva. Ello nos lleva a tomar medidas de prevención o estrategias de evitación. Por ejemplo: Paseando por la calle advertimos que a lo lejos hay personas con aspecto sospechoso en una esquina y tomamos la decisión de mantenernos a distancia cambiando el itinerario previsto.

Distancia Verbal

Se correspondería con un nivel de alerta. Estamos inmersos en la situación, y el probable agresor frente a nosotros. Debemos mantener al otro en una distancia tal que no pueda agredirnos sin dar un paso previo o hacer un movimiento de preparación que nos advierta de sus intenciones. Las técnicas asertivas y verbales deben ser las que prevalezcan en esta situación.

Distancia Activa

El nivel de alarma está activado. La agresión es inminente. Las actitudes verbales y no verbales evidencian el riesgo para nuestra integridad física. Es entonces cuando aparecen otros factores que pueden determinar que el riesgo se convierta en daño. A menor distancia, mayor riesgo. Por ello consideramos tres tipos de distancia en esta situación: Distancia larga, media y corta.

Debemos también considerar las distintas situaciones en las que podemos encontrarnos en caso de agresión física, pues dentro de cada una de estas situaciones pueden establecerse las tres distancias mencionadas. Así tenemos:



- **UKE DESARMADO**

Consideraremos a UKE desarmado cuando le veamos las dos manos libres (sin ningún objeto o arma). Si tuviese una mano visible pero la otra no (a la espalda o metida en el bolsillo) lo consideraremos siempre como UKE armado. En este caso la distancia sería aquella en la que mirando a UKE a la cara puedo verle los pies.

- **UKE ARMADO CON PALO U OBJETO CONTUNDENTE**

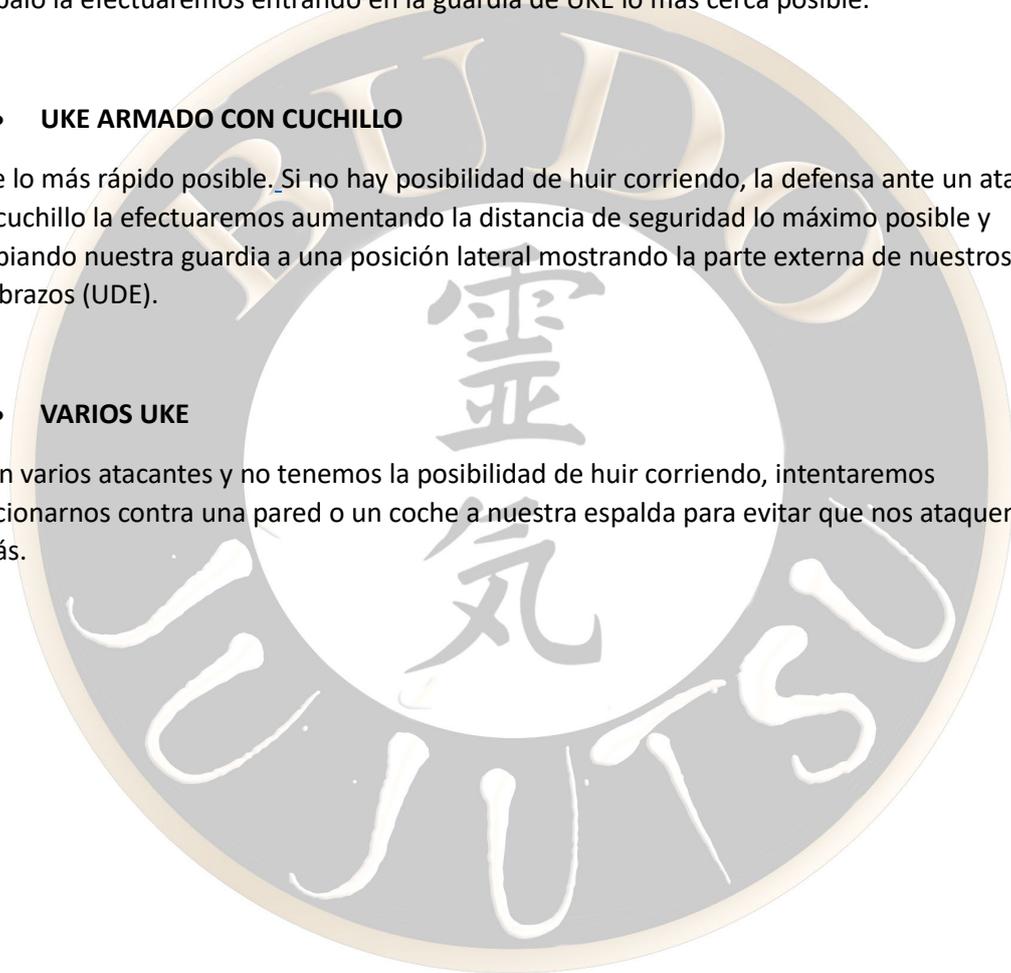
Huye lo más rápido posible. Si no hay posibilidad de huir corriendo, la defensa ante un ataque con palo la efectuaremos entrando en la guardia de UKE lo más cerca posible.

- **UKE ARMADO CON CUCHILLO**

Huye lo más rápido posible. Si no hay posibilidad de huir corriendo, la defensa ante un ataque con cuchillo la efectuaremos aumentando la distancia de seguridad lo máximo posible y cambiando nuestra guardia a una posición lateral mostrando la parte externa de nuestros antebrazos (UDE).

- **VARIOS UKE**

Si son varios atacantes y no tenemos la posibilidad de huir corriendo, intentaremos posicionarnos contra una pared o un coche a nuestra espalda para evitar que nos ataquen por detrás.

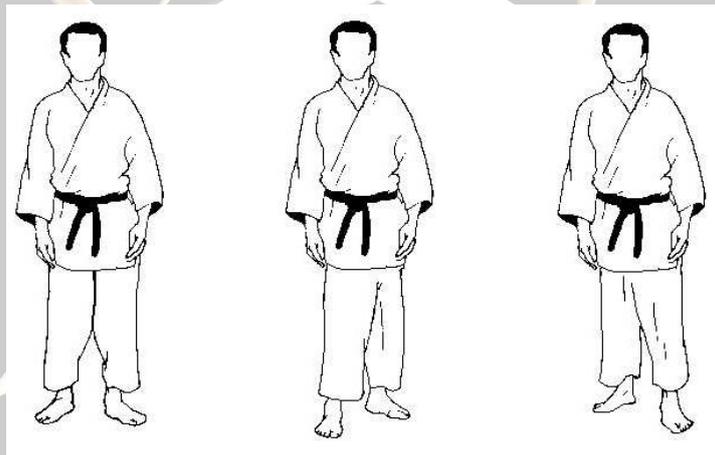


SHIZEN-TAI: POSTURA NATURAL

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

Para realizar esta posición los maestros muchas veces nos piden que imaginemos una cuerda que se estira a través del cuerpo hasta la cabeza.

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



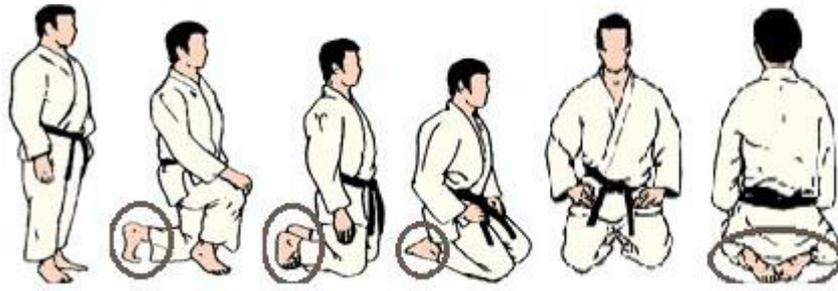
SEIZA: SENTADO SOBRE LOS TALONES

La posición de seiza se realiza bajando la rodilla de la pierna izquierda, seguida por la rodilla de la pierna derecha, ubicando las manos encima de los muslos, manteniendo la parte superior del cuerpo derecha, como en el shizentai.

Esto es herencia directa de los samuráis. Primero se arrodillaban sobre la pierna izquierda, acomodaban la katana y luego continuaban el gesto. Para ponerse en pie se debe actuar de forma contraria, primero se debe levantar la pierna derecha y a continuación la izquierda.

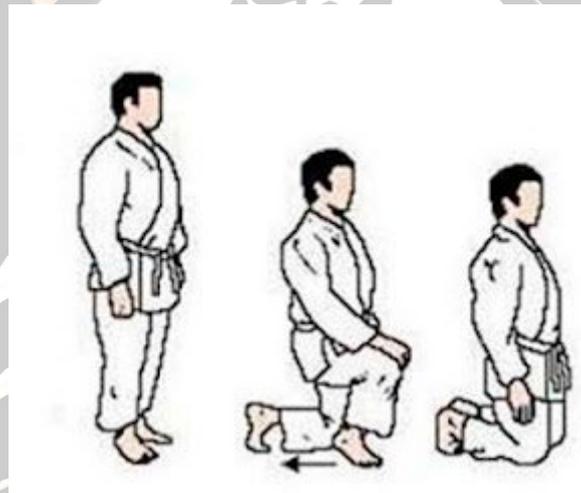
El dedo pulgar del pie derecho debe descansar sobre el dedo pulgar del pie izquierdo.

Esta posición se debe utilizar por ejemplo como inicio del saludo ZAREI. Cuando no se está realizando un ejercicio se debe mantener esta posición, tanto como cuando se espera a que otros compañeros terminen su ejercicio y siempre que el SENSEI explica un ejercicio o hace una aclaración a un compañero que trabaja con nosotros.



KEIZA: SENTADO SOBRE LOS TALONES (con los dedos flexionados)

Sentado de rodillas con los dedos flexionados. Posición semejante a SEIZA con la diferencia que los dedos de los pies, en lugar de estar estirados, se encuentran flexionados, por lo que el cuerpo descansa en parte sobre ellos. Esto es conveniente para reaccionar más rápidamente. Esta postura debe usarse siempre que trabajemos de rodillas.

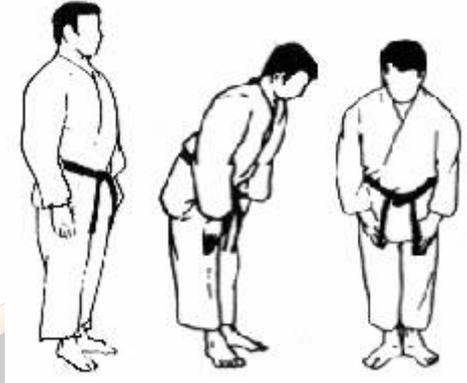


RITSU-REI: SALUDO DE PIE

Ritsurei (立礼) traducido como “reverencia de pie” es el clásico saludo occidental. Visto no solo en disciplinas marciales, también se observa en el diario vivir del japonés, para saludar a otros en la calle, comercios e incluso para cuestiones de negocio. El grado de inclinación representa que tan agradecidos estamos hacia el otro. En las artes marciales japonesas se utilizan dos inclinaciones estando de pie: a 15 grados y 30 grados.

Desde la postura de shizen-tai (postura natural), se inclina la parte superior del cuerpo doblando la cadera, sin mover la espalda ni el cuello. La inclinación de la espalda será de 15° cuando estemos frente al compañero, manteniendo en todo momento el contacto visual.

Mientras que la inclinación de 30° la usamos sólo para saludar al sensei. Al ser más profunda se pierde el contacto visual.



ZA-REI: SALUDO SENTADO

El zarei (座礼) traducido como “reverencia sentado”, se realiza desde la postura de seiza. Su uso es común para dar inicio al entrenamiento como para cerrar la clase. También se usa luego de terminar el ji-geiko para agradecerle al sensei y pedir su consejo. Si el sensei está en seiza se realiza zarei, en el caso de estar de pie se usa el ritsurei.

Desde la posición de seiza, con barbilla baja, hombros relajados y espalda recta, se juntan las manos, comenzando con la izquierda seguida inmediatamente por la mano derecha. Ambas se juntan al frente haciendo un triángulo. Al inclinarnos debemos llevar la nariz hacia el triángulo sin levantar las caderas. Mientras hacemos esto, la cabeza permanece derecha mirando al piso. Se dice que las manos se juntan en triángulo por una tradición antigua de los samuráis, en la que hacían esto para evitar golpearse la nariz en caso de que alguien en frente les empujara la cabeza hacia el suelo.



MOKUSO: MEDITACIÓN

El mokuso (黙想) es una forma de contemplación silenciosa, también llamada meditación. Se usa antes y después del entrenamiento, con el propósito de enfocar la mente y crear la mentalidad adecuada para la vida.

Desde la posición de SEIZA nos sentamos manteniendo la espalda derecha y la barbilla baja. Colocamos la mano izquierda encima de la palma de la mano derecha, juntando los pulgares como haciendo un círculo. Se entrecierran los ojos y se respira profundo. Con la orden de “mokuso yame” se abren los ojos, regresando las manos a la postura de seiza, para luego llevar a cabo el za-rei.

Ya que el lado izquierdo del cuerpo es en el que se encuentra el corazón, la mano izquierda se coloca arriba de la derecha.





GUARDIA SIMULADA

Coloca los pies separados a la misma altura de tus hombros, da un paso **corto** hacia atrás con tu pierna derecha si eres diestro (o con la izquierda si eres zurdo).

Levanta tus manos a la altura del **pecho** y mantén las **manos abiertas**.

GUARDIA DEFENSIVA

Coloca los pies separados a la misma altura de tus hombros, da un paso **largo** hacia atrás con tu pierna derecha si eres diestro (o con la izquierda si eres zurdo).

Flexiona un poco tus rodillas y mantén el centro de gravedad en el ombligo (ni delante ni atrás). Levanta tus manos hasta llegar a tu **cara** y coloca tus codos hacia dentro, que los brazos toquen las costillas. Encoge los hombros ligeramente y mete la barbilla protegiendo el cuello. Las manos pueden estar **abiertas o cerradas**.

GUARDIA: ARMA BLANCA

Coloca los pies **UNO DETRÁS DE OTRO**, da un paso **largo** hacia atrás con tu pierna derecha si eres diestro (o con la izquierda si eres zurdo).

Flexiona mucho tus rodillas y esconde el ombligo. Levanta tus manos hasta llegar a tu **cara** mostrando tu antebrazo exterior (enseña la parte dura, no las venas interiores). Encoge los hombros ligeramente y mete la barbilla protegiendo el cuello. Las manos pueden estar **abiertas o cerradas**.

NE WAZA: POSICIONES DE SUELO

Dos principios básicos en Ju-Jutsu:

1. Si hay más de un agresor o hay más personas observando, intenta siempre EVITAR QUEDARTE EN EL SUELO. Si caes levántate lo antes posible.
2. Si estás solo con un adversario y no hay nadie más, tienes la opción de llevarlo al suelo.

DEFENSA BÁSICA

La posición básica. Es una posición de guardia con el cuello levantado del suelo, las manos levantadas, un pie en el suelo y el otro levantado preparado para golpear.

Los golpes en esta posición siempre serán de la rodilla hacia abajo de UKE, nunca lanzaremos a pierna alta para evitar que nos atrape y se nos eche encima.



KESA

Posición de control lateral inmovilizando un brazo de UKE con nuestra pierna y el otro con nuestro codo.



KAMI

Nos colocamos tras UKE con nuestras rodillas tocando sus hombros. Con nuestros codos inmovilizamos sus brazos.



YOKO

Nos situamos de rodillas, mirando hacia el cuerpo del compañero en un lateral. Con las rodillas y con los codos controlamos los brazos de UKE.



TATE

Nos colocamos a horcajadas sobre UKE, justo a la altura de sus costillas (Más arriba del abdomen evitando que nos lance con la cadera). Nuestras piernas inmovilizan sus brazos.



HON KESA GATAME

Kesa gatame se traduce como control lateral y Hon se refiere a un agarre como una bufanda (por el cuello).

Para su ejecución, Tori debe controlar el cuello de Uke y su brazo, dejándole la cabeza sin apoyar en el suelo y bajando la propia. La pierna de Tori de estar estirada y para un mayor control de Uke puede colocarse debajo de su hombro.

KESA-GATAME



5 | SABAKI (MOVIMIENTOS)

SHINTAI: DESPLAZAMIENTOS

Son las formas de caminar. El movimiento hacia delante, hacia atrás y hacia los lados se llama shintai:

MAE (O MAE): Adelante (largo)

USHIRO (O USHIRO): Atrás (largo)

YOKO (HIDARI/MIGI): Lateral (izquierda/derecha)

MAE NANAME (HIDARI/MIGI): Diagonal adelante (izquierda/derecha)

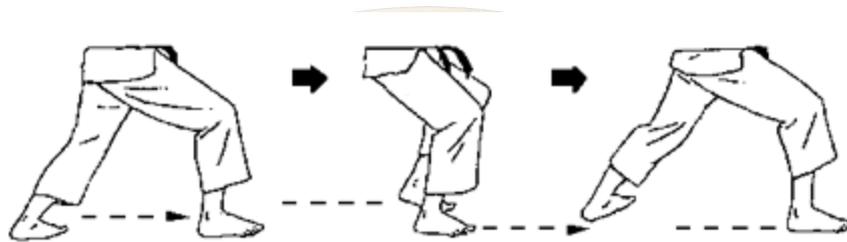
USHIRO NANAME (HIDARI/MIGI): Diagonal atrás (izquierda/derecha)

Podemos desplazarnos de dos maneras: Tsugi ashi y Ayumi ashi.



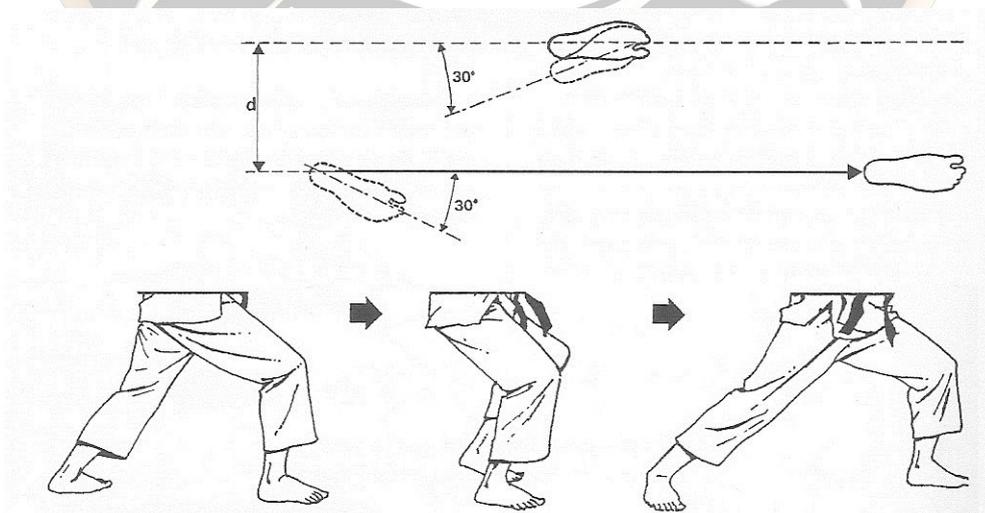
TSUGI ASHI: SIN CAMBIAR LA GUARDIA

Un pie siempre sigue al otro sin rebasarlo, bien sea en desplazamiento hacia delante, hacia atrás, lateral o diagonalmente. También tenemos que tener en cuenta a la hora de desplazarnos en Tsugi-Ashi si estamos en una posición baja y abierta, o cerrada. Dependiendo de estas características, a la hora de desplazarnos usaremos el pie adelantado o atrasado primero. Observar los pies en la misma guardia.



AYUMI ASHI: CON CAMBIO DE GUARDIA

Son desplazamientos en los que los pies se cruzan, como sucede al caminar. Observar los pies en distinta guardia

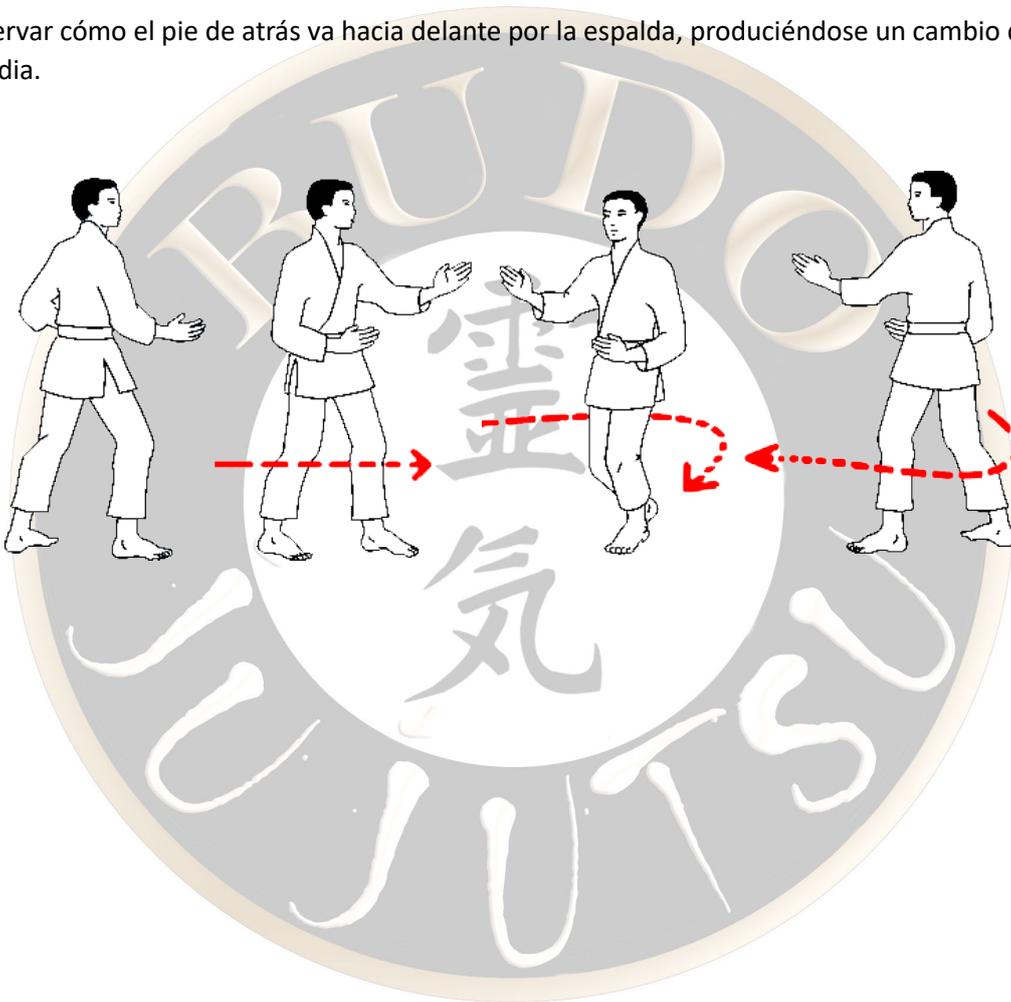


TAI SABAKI: MOVIMIENTO EN CÍRCULO

Significa movimiento del cuerpo, en concreto de la cadera.

Consiste en girar el cuerpo apoyando un pie, que actúa como eje pudiendo desplazarse hacia la derecha, la izquierda, hacia adelante, y hacia atrás. La realización de un buen Tai Sabaki, en el que actúe la totalidad del cuerpo armoniosamente, es fundamental para el perfeccionamiento de las técnicas. El Tai Sabaki te permite romper el equilibrio del oponente, y simultáneamente colocar el cuerpo en una posición ventajosa. Dependiendo del giro que efectuemos podremos ejecutarlo de 90º o de 180º.

Observar cómo el pie de atrás va hacia delante por la espalda, produciéndose un cambio de guardia.



6 | DORI Agarres

KATATE DORI: AGARRE MISMA MANO



KOSA DORI: AGARRE MANO CRUZADA





RYO KOSA DORI: AGARRE DOS MANOS A UNA MANO



RYOTE DORI: AGARRE AMBAS MANOS





KUBI DORI: AGARRE CUELLO (RYO: CON DOS)



MUNE DORI: AGARRE SOLAPA (RYO: CON DOS)





KATA DORI: AGARRE HOMBRO (RYO: CON DOS)



*ESTOS SON SÓLO ALGUNOS EJEMPLOS. CONOCIENDO LAS PARTES DEL CUERPO PUEDEN APLICARSE A CUALQUIER AGARRE.





7 | UKEMI (CAÍDAS)

MAE UKEMI: CAÍDA HACIA DELANTE

1 Cuerpo hacia adelante (sin mover los pies)

La caída hacia adelante sin voltereta se conoce como Mae Ukemi.

La ejecución es bastante sencilla, abrimos la piernas un poco más que a la altura de nuestros hombros, y colocamos los brazos frente a la cara con un ángulo de 45º hacia dentro aproximadamente, y separados de nuestra cara unos 20 centímetros.

Con las palmas de las manos mirando hacia el frente, formamos un triángulo. Ahora nos dejamos caer rectos al suelo frenando el impacto con nuestra brazos, quedándonos sobre nuestros antebrazos y las puntas de los dedos de los pies, de forma que el resto del cuerpo no toque el suelo. Concretamente, lo que golpea el tatami es la palma de la mano y la parte blanda de los antebrazos.

Podemos practicar esta caída, como todas al principio realmente, desde una posición más recatada, por ejemplo, de rodillas primero hasta dominar el movimiento y entonces atrevernos a hacerlo desde la posición de pie.

Cuando golpeamos debemos tener cuidado con la cabeza. Lo ideal es, que al golpear, la giremos a un lado para evitar lesiones. Las piernas deben estar extendidas sin que las rodillas toquen el suelo y abiertas para dar estabilidad a la posición.

2 Pies hacia atrás (salto hacia atrás)

De pie, con las piernas a la altura de los hombros, nos inclinamos hacia delante y saltamos llevando las piernas hacia atrás.

Con las palmas de las manos mirando hacia el frente, formamos un triángulo y caemos "en plancha" golpeando el suelo con los brazos flexionados en forma de triángulo. Concretamente, lo que golpea el tatami es la palma de la mano y la parte blanda de los antebrazos.

Cuando golpeamos debemos tener cuidado con la cabeza. Lo ideal es, que al golpear, la giremos a un lado para evitar lesiones. Las piernas deben estar extendidas sin que las rodillas toquen el suelo y abiertas para dar estabilidad a la posición.



USHIRO UKEMI: CAÍDA HACIA ATRÁS

COLUMPIO

Haremos un triángulo con nuestras manos colocándolas en nuestra nuca.

Flexionaremos nuestras rodillas y nos dejaremos caer hacia atrás balanceándonos en el suelo como un "columpio", es decir, la columna no impacta en seco sobre el suelo.

Finalizaremos con la guardia básica de suelo.

PROYECCIÓN

Iniciar el movimiento de sentarnos como si fuésemos a rodar por la espalda, pero en lugar de eso, nos dejamos caer y golpeamos con ambas manos en el suelo en un ángulo agudo con respecto al costado para amortiguar la caída.

La barbilla debe ir siempre pegada al pecho para evitar lesiones.

Al golpear con las manos para finalizar el movimiento debemos prestar atención a las piernas. Deben elevarse flexionando ligeramente las rodillas para ayudarnos con el movimiento, pero no demasiado para no hacernos daño.



YOKO UKEMI: CAÍDA LATERAL

La caída lateral se llama Yoko Ukemi, y obviamente la podemos realizar hacia un lado u otro.

Desde la posición de pie (Tate) estiramos hacia delante el brazo del lado hacia el que vamos a caer dejándolo paralelo al suelo.

Como si nos hicieran un barrido, doblamos la pierna derecha hacia la izquierda y nos dejamos caer. Hacemos un semicírculo con el brazo hacia abajo mientras flexionamos la pierna para dejarnos caer y damos un golpe en el suelo del tatami justo en ese momento para amortiguar la caída. El hombro protege la cabeza haciendo de "almohada".

Si la caída se realiza hacia el lado derecho hablamos de Migi Yoko Ukemi, si hacia el izquierdo, Hidari Yoko Ukemi.

Finalizaremos con la guardia básica de suelo.



MAWASHI UKEMI: CAÍDA RODANDO

1. Con un pie adelantado, agacharse y colocar la misma mano junto ese mismo pie por el interior y con los dedos apuntando hacia la otra mano, que mira al frente.

2. La mirada debe llevarse hacia el pie atrasado para bajar la cabeza y que la caída siga el recorrido correcto por el hombro. Además, bajando la mirada, la barbilla se lleva hacia el pecho.

3. Al estar el brazo flexionado en forma de arco, facilita que giremos sobre el hombro. La cabeza nunca toca el suelo.



4. Al girar el cuerpo debe recogerse para formar una pelota y girar desde el hombro hasta la cadera contraria en un movimiento fluido.

5. Después del giro, la mano contraria golpea el suelo para amortiguar la caída.

La ejecutaremos hacia delante y hacia detrás.



8 | HAZUSHI (ESCAPES)

AGARRES DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

HAZUSHI UCHI MAWASHI: ESCAPE CIRCULAR INTERIOR

EJEMPLO DESDE KOSA DORI APLICABLE A TODOS LOS AGARRES DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

1. Abrimos fuerte la mano, tensando así los dedos y los tendones de la muñeca, provocando cierta disminución en la fuerza del agarre.
2. Con nuestro codo apoyado siempre en la cadera, cedemos en dirección a la fuerza ejercida por UKE flexionando levemente nuestras rodillas en un movimiento circular **de dentro a fuera**, mientras tomamos aire para ejercer la respiración IBUKI. Aprovechamos la energía de UKE, sin oponernos.
3. El movimiento circular que comenzamos, prosigue colocando nuestra mano por encima de la de UKE. En ese momento, no antes, ya podremos sacar nuestro codo en dirección a UKE, expulsando fuertemente el aire y contrayendo el abdomen, liberando así el agarre.
4. Nuestra posición será manteniéndonos por dentro de la línea de ataque, frente a UKE. Por eso es UCHI





HAZUSHI SOTO MAWASHI: ESCAPE CIRCULAR EXTERIOR

EJEMPLO DESDE KOSA DORI APLICABLE A TODOS LOS AGARRES DE MUÑECA

1. Abrimos fuerte la mano, tensando así los dedos y los tendones de la muñeca, provocando cierta disminución en la fuerza del agarre.
2. Con nuestro codo apoyado siempre en la cadera, cedemos en dirección a la fuerza ejercida por UKE flexionando levemente nuestras rodillas en un movimiento circular **de fuera a dentro**, mientras tomamos aire para ejercer la respiración IBUKI. Aprovechamos la energía de UKE, sin oponernos.
3. El movimiento circular que comenzamos prosigue colocando nuestra mano por encima de la de UKE. En ese momento, no antes, ya podremos sacar nuestro codo en dirección a UKE, expulsando fuertemente el aire y contrayendo el abdomen, liberando así el agarre.
4. Nuestra posición será posicionarnos por fuera de la línea de ataque de UKE. Por eso es SOTO.

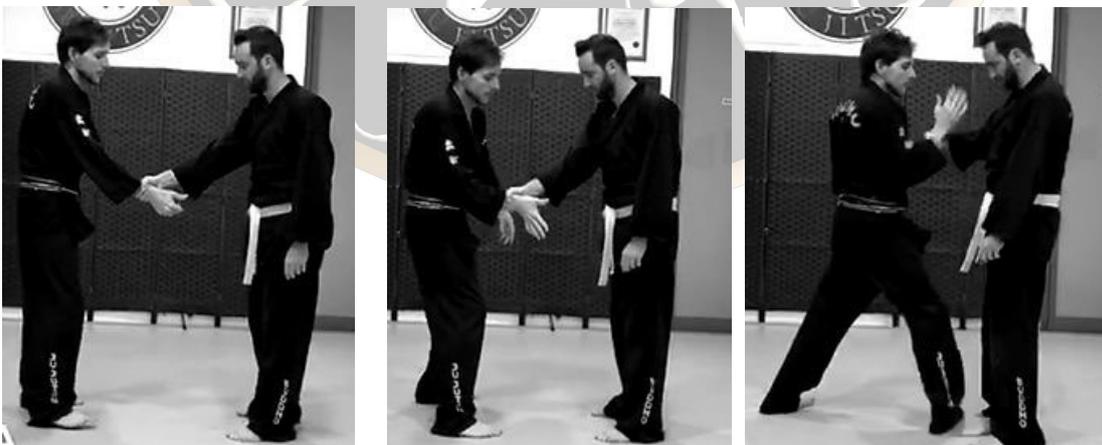




HAZUSHI IIRIMI MAWASHI: ESCAPE CIRCULAR ENTRANDO

EJEMPLO DESDE KOSA DORI APLICABLE A TODOS LOS AGARRES DE MUÑECA

1. Abrimos fuerte la mano, tensando así los dedos y los tendones de la muñeca, provocando cierta disminución en la fuerza del agarre.
2. Con nuestro codo apoyado siempre en la cadera, entramos hacia UKE flexionando levemente nuestras rodillas y dando un paso con nuestro pie interior en un movimiento circular **de abajo a arriba**, expulsando fuertemente el aire y contrayendo el abdomen, liberando así el agarre.





AGARRES DE CUELLO Y HOMBRO

HAZUSHI KATA MAWASHI: ESCAPE CIRCULAR CON HOMBRO

EJEMPLO DESDE KUBI DORI APLICABLE A TODOS LOS AGARRES DE CUELLO Y HOMBRO

1. Elevándolos lo máximo posible los hombros. Si usamos los codos elevaríamos los brazos.
2. Giramos la cadera hacia dentro (Uchi), nunca hacia fuera puesto que le daríamos la espalda al agresor, y con nuestro hombro o codo separamos la mano que nos agarra. Si usamos los codos es importante flexionar las rodillas para aplicar presión hacia abajo.
3. Expulsamos fuertemente el aire contrayendo el abdomen (Ibuki) y liberamos el agar



re.

AGARRES DE ABDOMEN

HAZUSHI URA ASHI: ESCAPE PIERNA POR DETRÁS

1. Nos desplazamos lateralmente con un pie en Tsugi Ashi para provocar el desequilibrio de UKE (Kuzushi).
2. Pasamos luego el otro pie detrás de la pierna de UKE por fuera. En este momento es fundamental bajar nuestro kamae de modo que nuestro ombligo mire al suelo.
3. Para finalizar, giraremos nuestra cadera hacia UKE provocando su derribo y nuestra liberación del agarre. Es importante mantener bajo nuestro Kamae (posición corporal) para no caer con UKE cuando liberemos.





9 | KUZUSHI (DESEQUILIBRIOS)

Kuzushi significa desequilibrio. ¿Pero... qué es un desequilibrio?

Cuando estás de pie con las piernas abiertas a la altura de los hombros es difícil que te caigas, que pierdas el equilibrio. Es más probable que te caigas si estás intentando mantenerte a la pata coja y alguien te empuja.

Estar equilibrados, conseguir mantener la postura es muy importante para que no nos tiren y al contrario conseguir que UKE esté en una posición débil, desequilibrado es nuestro objetivo cuando lo que pretendemos es tirar.

El kuzushi es entonces esa acción de poner al compañero en una situación de desequilibrio que no pueda controlar, lo que hará posible que le tiremos.

¿Cuántos tipos de Kuzushi hay?

Hay infinitos tipos de kuzushi, en todas las direcciones del espacio. Es el desequilibrio que provocamos en nuestro oponente, basándonos en acciones de tracción-empuje, pero realizadas con todo el cuerpo, no sólo con los brazos.

CENTRO DE GRAVEDAD

El cuerpo posee un centro de gravedad, donde se unen todas las fuerzas que actúan sobre cada punto de él. La línea de gravedad es la vertical que une al centro de gravedad con el suelo. Cuando la línea de gravedad sale fuera del área de apoyo, se dice que perdemos el equilibrio y dependiendo de la magnitud de éste, nos caeremos ó mediante algunas correcciones, conseguiremos mantenernos en pie. Todas las personas tenemos una tendencia inconsciente a conservar el equilibrio incluso cuando nos movemos, estamos realizando toda una serie de movimientos para recuperar el equilibrio, por eso la forma más fácil de desequilibrar a una persona es cuando se está moviendo, ya que aunque realiza estos movimientos inconscientes para equilibrarse, mediante el Kuzushi trataremos de acentuar su desequilibrio de forma que le sea incontrolable recuperarlo.

Como animales, constantemente estamos en contacto con el suelo. Para que podamos caminar, correr o lanzar un puñetazo, **tenemos que ser capaces de generar presión** a través de nuestros pies apoyados al suelo. Esta presión proviene de bajar nuestro centro de gravedad y alinear nuestros cuerpos de una manera particular. Por ejemplo, si tus caderas se mueven hacia adelante y más allá de los dedos de los pies, te caerás si no das un paso.



Al eliminar la capacidad de un atacante para sostener su centro de gravedad, una persona de menor estatura o de contextura corporal más débil **puede derribar, lanzar o bloquear a una persona mucho más grande.**

Usando un apalancamiento simple, se puede desequilibrar a un oponente con un esfuerzo mínimo. Esta idea de llevar el centro de gravedad a un punto en el que no esté apoyado **es el fundamento principal que yace en el corazón de Kuzushi.**

APROVECHAR LA ENERGÍA DE UKE

El método del Ju-Jutsu se enfoca en aprender a fluir con el ataque del oponente en lugar de resistirlo. Esto se logra a través de la relajación y la respiración consciente, permitiendo que el cuerpo reaccione naturalmente al movimiento del oponente en lugar de utilizar la fuerza bruta para detener el ataque. Si te empujan, tira... Si te tiran, empuja.

ASPECTOS CLAVES

1. Nunca dar la espalda a UKE.
2. Que el hombro de UKE quede por debajo del de TORI.
3. En caso de agarre, alejarnos de la mano libre o avanzar hacia ella, saliendo siempre de la línea de ataque.

EJEMPLOS

KUZUSHI USHIRO NANAME - TSUGI ASHI





KUZUSHI YOKO - TSUGI ASHI



KUZUSHI MAE NANAME - AYUMI ASHI



KUZUSHI YOKO - AYUMI ASHI



BLOQUEOS Y DESVÍOS

CONSIDERACIONES PREVIAS

1. Los bloqueos se realizarán siempre con el brazo (Ude y Kata), nunca con la mano (Te).
2. Sólo los desvíos se realizarán con la mano (Te).
3. La técnica de SOTO o UCHI, como ya vimos en los escapes, dependerá de la **POSICIÓN DE TORI RESPECTO A UKE** (Por fuera o por dentro), no de la técnica.
4. Es muy importante que será la cadera quien dirigirá nuestro brazo, es decir, nuestro ombligo siempre "mirará" en dirección al golpe.
5. Simultáneamente al impacto del bloqueo realizaremos la respiración IBUKI, contrayendo fuerte el abdomen y expulsando el aire por la boca de forma sonora.

SOTO UKE: BLOQUEO POR FUERA



Se trata de una defensa realizada desde fuera, consiguiendo desviar o parar un ataque dirigido a nuestra zona media. Podremos realizarla con el mismo brazo o con el brazo contrario, tanto bloqueando, como desviando con la mano.

UCHI UKE: BLOQUEO POR DENTRO



Se trata de una defensa realizada desde dentro, consiguiendo desviar o parar un ataque dirigido a nuestra zona media. Podremos realizarla con el mismo brazo o con el brazo contrario, tanto bloqueando, como desviando con la mano.

JODAN UKE: BLOQUEO ALTO



Se trata de una defensa realizada hacia arriba, consiguiendo desviar o parar un ataque dirigido a nuestra zona alta. Podremos realizarla con el mismo brazo o con el brazo contrario, tanto bloqueando, como desviando con la mano. En caso de usar los dos brazos nunca bloquearemos formando una cruz (X), sino el signo más (+).

GEDAN UKE: BLOQUEO BAJO



Se trata de una defensa baja con el brazo, consiguiendo desviar o parar un ataque dirigido a nuestra zona baja. Podremos realizarla con el mismo brazo o con el brazo contrario, tanto bloqueando, como desviando con la mano. En caso de usar los dos brazos nunca bloquearemos formando una cruz (X), sino el signo más (+).

HIZA UKE: BLOQUEO CON RODILLA



Se trata de una defensa baja con la rodilla, consiguiendo parar un ataque dirigido a nuestra zona baja o media. Podremos realizarla con cualquier rodilla.



ESQUIVAS

ASPECTOS CLAVE

1. Las esquivas podemos realizarlas con desplazamiento (al menos de un pié) SHINTAI, o sin desplazamiento (sólo con movimiento de la cadera) TAI SABAKI.
2. Las esquivas con desplazamiento (SHINTAI) podemos realizarlas en 4 direcciones: YOKO, MAE/USHIRO NANAME, IRIMI.
3. Nunca haremos una esquivada hacia atrás (Ushiro), puesto que no saldríamos de la línea de ataque. La haremos hacia atrás y en diagonal (USHIRO NANAME).





4° KYU

Rafa Budo



1 | ATEMI CONCEPTO

ATE = golpe

MI = cuerpo

Un atemi se efectúa de forma excelente cuando el cuerpo, la respiración y la mente están integradas y forman una sola unidad.

Antes del surgimiento del Shogunato Tokugawa (casta feudal militar que gobernó Japón entre 1603 a 1868), la necesidad y el uso del atemi eran limitados. Como los jóvenes samuráis vivían una guerra constante entre clanes, la mayoría de los combates eran con armadura, por lo que golpear a un adversario era ineficaz. Sólo cuando los combates entre clanes disminuyeron, se empezó a utilizar el atemi con regularidad.

No obstante, el uso del atemi no era el objetivo principal para resolver un combate. Como la mayoría de los samuráis llevaban sus espadas en todo momento, las técnicas se centraban en el uso efectivo de esta arma. El atemi consistía más en golpear zonas vitales para incapacitar y distraer.

Con el paso del tiempo, el atemi se convirtió en una parte mucho más integral del entrenamiento. Sin embargo, una vez que el Ju-jutsu empezó a decaer, los efectos mortales de los golpes se abandonaron en favor de una práctica más humana.

El entrenamiento para confiar en la técnica adecuada es esencial para entender los conceptos de agarre, ya que, en última instancia, la fuerza bruta sólo llega hasta cierto punto. Sin embargo, el uso de atemi para iniciar una técnica puede verse en muchos de los ryu de Ju-jutsu más antiguos, lo que muestra la relevancia de atemi en ese tiempo.

A diferencia de otros estilos que entrenan un golpe para terminar una pelea, el atemi del Ju-jutsu, se utiliza para distraer y debilitar al atacante. El golpe es un medio para un fin, más que un fin en sí mismo. Al utilizar varios golpes en partes vulnerables, se sobrecarga el sistema sensorial del atacante. Esto da al budoca una apertura desde la que romper el equilibrio del oponente y seguir con un bloqueo, lanzamiento, etc.



ATEMI PREPARATORIO

Una de las características del Ju Jutsu tradicionales es el atemi inicial, que también es conocido como el atemi preparatorio o de distracción. Este golpe preparatorio ayuda a distraer al adversario haciéndole perder la iniciativa, el equilibrio, si procede, y el poder de reacción. El atemi de distracción es una acción totalmente relacionada con el arte de las técnicas de defensa y ataque de los antiguos samurái. Si nos trasladamos al Japón de las guerras, luchas y combates encontraremos que hace mil años las armaduras de los guerreros japoneses, sobre todo la de los guerreros de alto rango, eran pesadas y limitaba bastante los movimientos, una vez el samurái bajaba de su caballo. Esta armadura aumentó la efectividad protectora para eliminar el escudo como elemento necesario en el campo de guerra.

Esta protección de la armadura buscaba salir indemne de la arma protagonista de aquella época, el arco y sus proyectiles mortíferos, las flechas. Con el tiempo, las tácticas y las técnicas del arte de combate en todas sus posibilidades cambiaron, y las armaduras se convirtieron en menos pesadas y un poco más maniobrables. Aunque a pesar de estos cambios no propició que el combate cuerpo a cuerpo tuviera una importancia significativa, pero sí que empezaron a introducir diferentes técnicas que serían el antecedente del Ju Jutsu. Algunas técnicas de control articular, con el resultado de brazos rotos, controles a las piernas y algunas incipientes proyecciones, fueron las técnicas que los samurái empleaban en la batalla cuando perdían la distancia de las armas y se veían obligados a continuar el combate cuerpo a cuerpo. Aunque el atemi fue una técnica muy secundaria, nace en esta época un tipo de atemi que fructificaría, muchos años después, en el atemi de distracción.

El samurái, cubierto con una armadura de unos 30 kilogramos, en estas pugnas intentaba lanzarse contra su adversario, con el fin de desequilibrarlo y conseguir proyectarle, para continuar la lucha en el suelo y, una vez neutralizado y controlado, utilizaba una daga para finalizar el combate con una técnica letal. Golpear las zonas protegidas del cuerpo del oponente, fuesen los puños, los codos o los pies, no tenía ninguna efectividad, todo lo contrario, podría provocar el desequilibrio propio y ser contraproducente. Aunque no se descartó totalmente el uso del atemi, la armadura protegía gran parte del cuerpo, pero al igual que se crearon dagas especiales (yoroi doshi) para atacar las zonas menos protegidas, quien quiso utilizar atemi encontró una zona del cuerpo, concretamente la cara, que no estaba protegida, el espacio entre la máscara (menpo) y el casco (kabuto), y en esta zona la parte más débil correspondía a los ojos. Y a este objetivo se dirigieron estos primeros atemi de distracción, denominados metsubushi (romper el ojo, cegar los ojos); con el cual se intentaba o que el dolor del ataque a los ojos le impidiese continuar el forcejeo, o que le obligase cerrar los ojos, o que girase la cara desequilibrándose; en definitiva, que esta técnica sirviese para conseguir lanzar al adversario al suelo y acabar el combate.

El golpe preparatorio no es un golpe final, por lo tanto, no debe descontrolar totalmente al adversario. Debe ser proporcional al ataque: cuanto más peligroso sea el ataque, más



contundente será el atemi de distracción. Este atemi inicial tiene que ser coherente con la técnica que se quiera realizar, no se desequilibrará hacia una dirección contraria a la técnica posterior. Y lo más importante, no se debe provocar, con la ejecución de este tipo de técnica, un desequilibrio propio, sobre todo si esta acción está realizada con el pie.

El Jûjutsu tradicional nos transmite que el atemi de distracción no es contundente, sino que es rápido, con aceleración, con rapidez, sin provocar desequilibrio al que lo efectúa, como antes hemos indicado; y está dirigido a los puntos vulnerables (Kyusho).

Los recorridos del golpe, ya sea directo o circular; los ejes y planos sobre los que actúa, la coordinación de la cadena muscular y articular, la respiración, etc.... determinan en gran medida su correcta ejecución y por tanto la potencia de este.



2 | ATEMI FORMAS DE GOLPEO

1. CONCENTRADO

En el que se concentra toda la energía en un solo punto (como quien clava un punzón en una pared). La musculatura que ejecuta el movimiento debe estar en contracción, y habrá tensión en otros músculos que garantizan la estabilidad requerida para oponerse al impacto. Pero el resto de los músculos que no participen en el movimiento deben permanecer en relajación para no entorpecer el ataque

2. PERCUTANTE

De similares características, pero realizado en rebote (como una toalla que se recoge tras golpear con ella). Se refiere a un golpe rápido, pero relativamente débil. Es mucho más veloz que potente.

3. TRASPASANTE

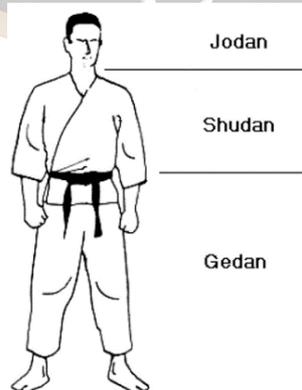
Cuya intención es traspasar el objetivo, sin contracción muscular ni frenado de la técnica. El brazo como un calcetín relleno de arena, pesado, pero sin tensión. Es un golpe normalmente destructivo.

4. PRESIÓN

Consiste en pinzar una articulación manteniendo la presión sobre la misma.

ZONAS DE GOLPEO

1. **GEDAN:** Zona baja. Cadera y piernas.
2. **SHUDAN:** Zona Media. Abdomen, pecho y brazos.
3. **JODAN:** Zona alta. Cuello y cabeza.



DIRECCIÓN DE GOLPEO

1. **MAE**

Golpe frontal directo.

2. **MAWASHI**

Golpe circular.

3. **USHIRO**

Golpe de espaldas.

4. **URA**

Golpe de revés buscando impactar en zona de atrás.

5. **YOKO**

Golpe lateral.

6. **TATE**

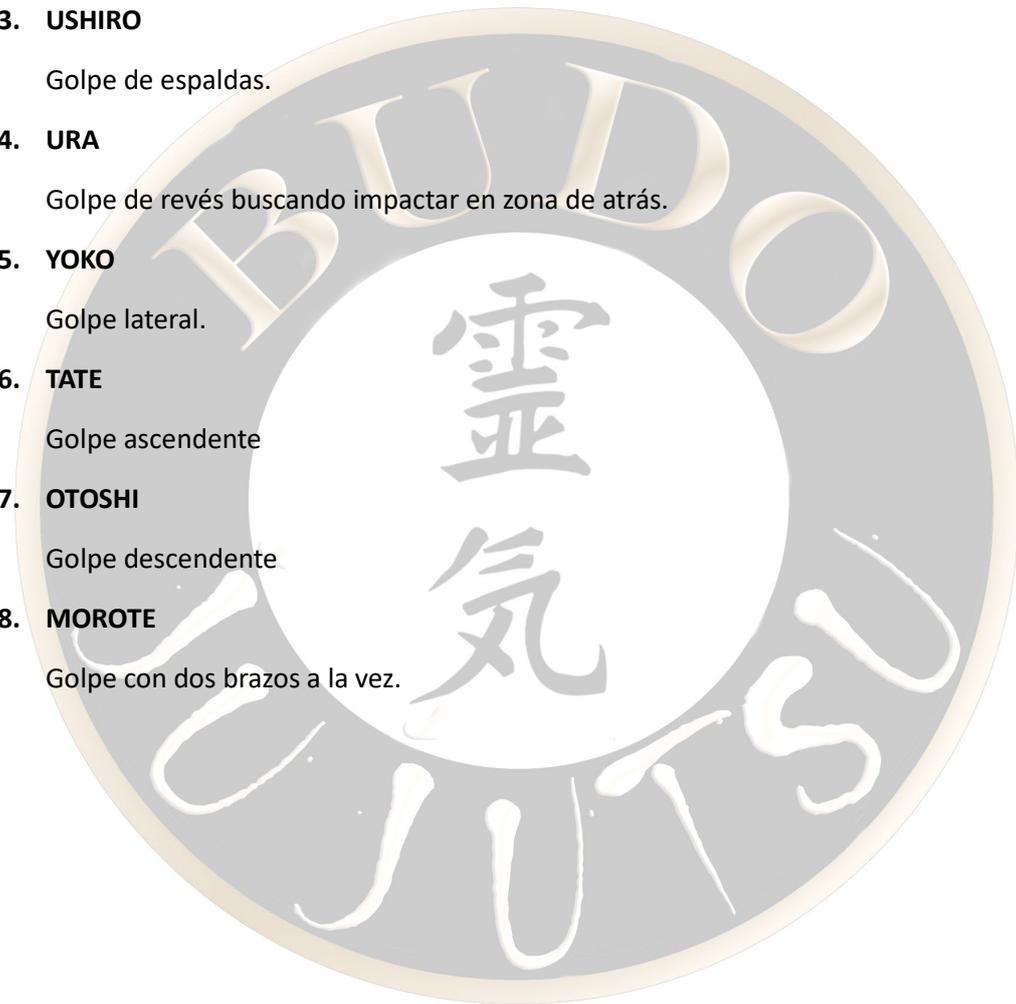
Golpe ascendente

7. **OTOSHI**

Golpe descendente

8. **MOROTE**

Golpe con dos brazos a la vez.



3 | ATEMI TÉCNICAS DE GOLPEO

TSUKI (GOLPES CON LAS MANOS)

MAE TSUKI

Golpe con el brazo de la pierna adelantada. Sin desplazamiento.



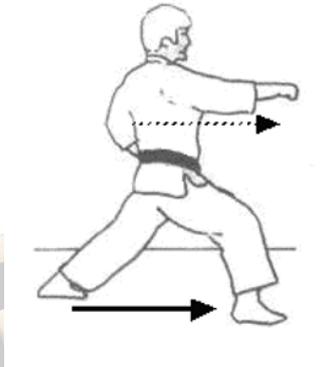
GYAKU TSUKI

Golpe con el brazo de la pierna atrasada. Sin desplazamiento.



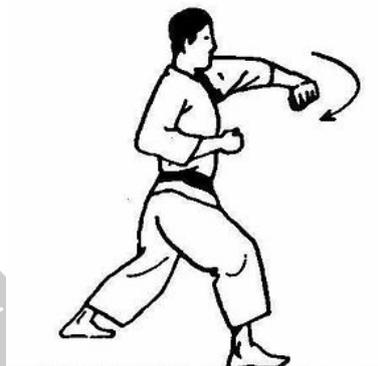
OI TSUKI

Golpe con el brazo de la pierna que se desplaza desde atrás.



MAWASHI TSUKI

Ataque circular con el brazo.



URA TSUKI

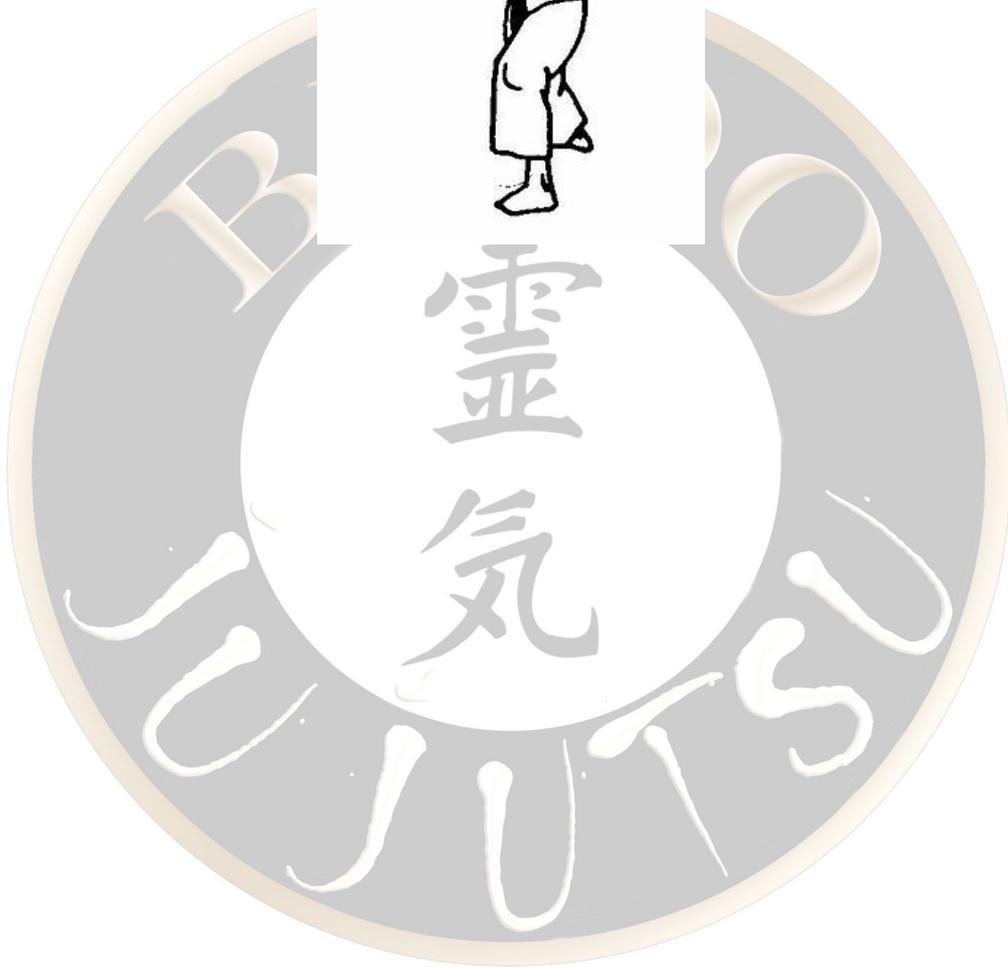
Golpe con la mano al revés. Al terminar el movimiento nuestros dedos apuntan hacia arriba.





MOROTE TSUKI

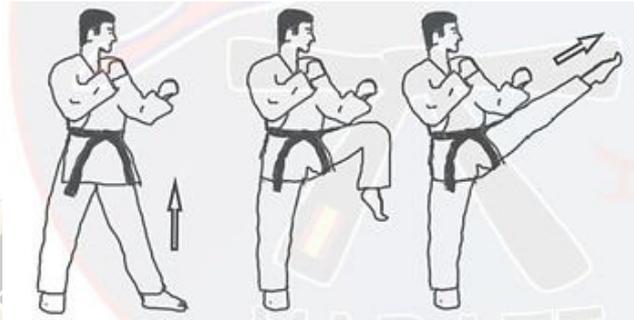
Ataque doble.



GERI (GOLPES CON LAS PIERNAS)

MAE GERI

Patada frontal con la pierna adelantada



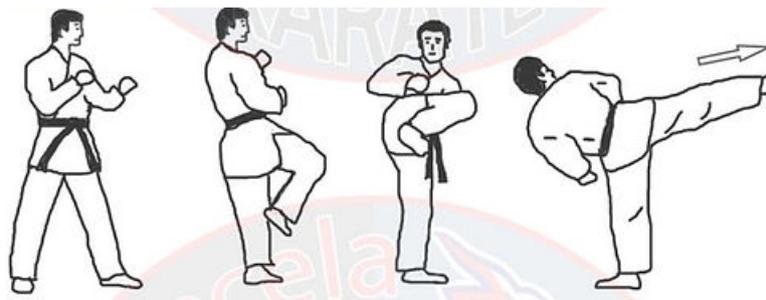
OI GERI

Patada frontal con la pierna atrasada



YOKO GERI

Patada lateral



USHIRO GERI

Patada hacia atrás. Patada de coz



MAWASHI GERI

Patada circular



URA MAWASHI GERI

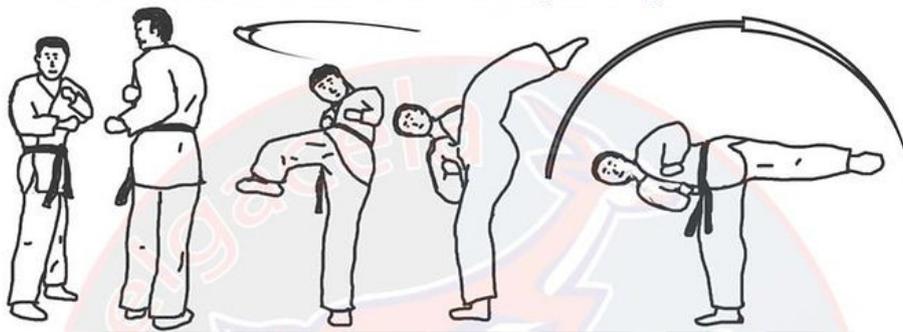
Patada circular hacia fuera (del revés)



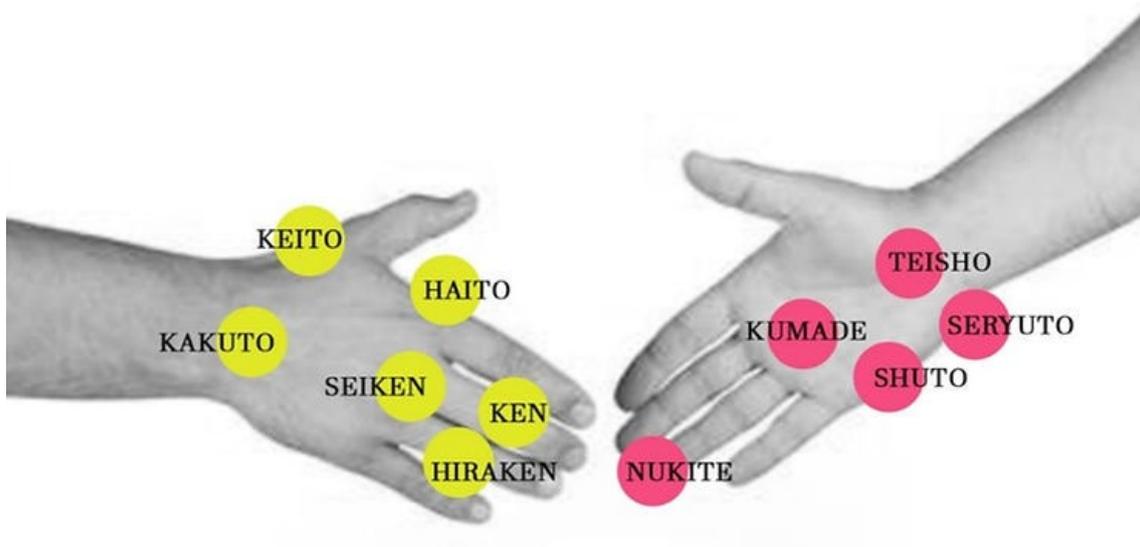


USHIRO URA MAWASHI GERI

Patada circular hacia fuera (del revés) con giro



4 | ATEMI TREN SUPERIOR



SEIKEN es la parte delantera del puño. La zona que golpea contra el objetivo son los nudillos de los dedos índice y corazón. Para formar un puño correctamente actuaremos de la siguiente forma:

Estiraremos los dedos firmemente, los doblaremos por las articulaciones del medio de forma que la punta de los dedos toque la base de estos. Formaremos el puño manteniendo los dedos fuertemente contra la palma y situando el pulgar firmemente contra los dedos índice y corazón. Giraremos la mano para que quede en horizontal y tensaremos la muñeca para evitar lesionarla en el golpeo. La intención de formar el puño de esta forma es que quede de forma

compacta, ya que de otra forma podríamos lesionarnos. SEIKEN puede ser utilizado para golpear en cualquier parte del cuerpo del adversario.

KEN



KEN es la segunda articulación del dedo corazón de la mano. Cerramos el puño como en SEIKEN pero debe sobresalir el nudillo frontal del dedo corazón. El dedo pulgar y el índice deben presionar el dedo corazón para una mejor fortaleza de este último. Se usa para atacar la zona de la cara, la nariz, zona entre labio superior y nariz, zona posterior de la cabeza, costado, abdomen, sien, zona posterior de las orejas, nuez. Se puede utilizar de forma percutante en golpeo (por ejemplo, a la sien), o presionando la zona objetivo (como por ejemplo la zona posterior de las orejas o la nuez).

HIRAKEN



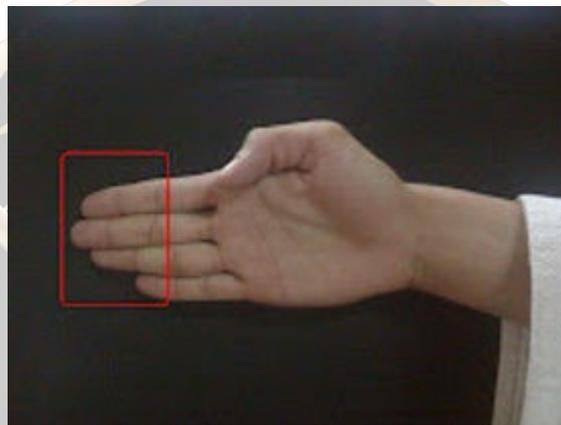
HIRAKEN Es la parte de los dedos situada entre la primera y segunda articulación de estos.

Flexionamos la primera y segunda articulación de los dedos hasta que la punta de estos toque la palma de la mano (como si se tratase de crear un puño como SEIKEN, pero sin llegar a cerrarlo del todo).

Se puede ejecutar de forma percutante (de atrás hacia adelante en forma explosiva) contra labios, nariz, garganta, de forma penetrante a costillas o de forma circular (de izquierda a derecha o viceversa) o descendente (de arriba a abajo) a la parte externa de los ojos para desgarrarlos.

PALMA

NUKITE



NUKITE son los dedos de la mano. Debemos intentar nivelar la punta de los dedos índice, corazón y anular. Los dedos deben mantenerse juntos. El dedo pulgar se mantendrá pegado a la mano (no extendido) para evitar lesiones. La zona que golpea el objetivo es la formada por la punta de los dedos. Este ATEMI se utiliza para golpear zonas blandas, principalmente cuello.

KUMADE



KUMADE es la palma de la mano. Se utiliza para atacar el área de la cara, el pecho, el costado del abdomen y el plexo solar del objetivo.

Podemos golpear con la mano totalmente abierta o doblando los dedos por las articulaciones del medio hasta que las puntas de estos toquen la palma de la mano. En este caso, para golpear el objetivo se utiliza el dorso de la parte superior de los dedos (parte de las uñas) y la totalidad de la palma de la mano.

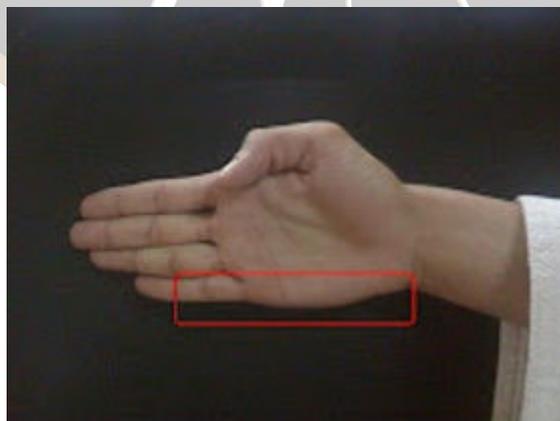
TEISHO



TEISHO es la base de la palma de la mano. Para evitar lesiones debería formarse la mano como HIRAKEN, con la diferencia de que el golpe se da solamente con la base de la palma de la mano. Se utiliza tanto en forma percutante (de atrás hacia adelante en forma explosiva), de forma penetrante o empujando la zona objetivo (por ejemplo, a la nariz o a la barbilla), y puede emplearse en forma circular (en forma de bofetada) de fuera hacia adentro (a la cara, el oído, las costillas).

CANTOS

SHUTO



SHUTO, "Mano de cuchillo" o canto externo de la mano. Para formar la mano en SHUTO se debe extender totalmente los dedos índice, corazón, anular y meñique presionándolos juntos

con fuerza. El dedo pulgar debe doblarse contra la palma de la mano. La zona que debe golpear el objetivo es el lateral de la mano, en la parte más gruesa de la misma, la más cercana a la muñeca.

Existen dos formas básicas de utilizar esta técnica: palma arriba o palma abajo.

HAITO



HAITO es el canto interno de la mano. Se debe extender totalmente los dedos índice, corazón, anular y meñique presionándolos juntos con fuerza. El dedo pulgar debe doblarse contra el costado de la palma de la mano, ocultándolo. La zona que debe golpear el objetivo es el canto interno de la mano, en la parte más gruesa de la misma, la base del dedo índice. Al realizar esta técnica es conveniente no extender el brazo del todo ya que el movimiento de golpeo va en contra de la articulación (codo).

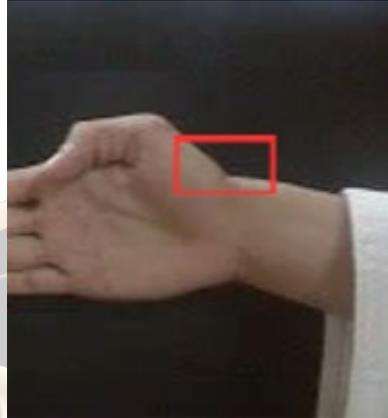
TETTSUI



Puño en forma de martillo. En realidad, es una variante de SHUTO, dado que la zona de golpeo es la misma. En este caso, cerramos el puño y la zona que impacta es la base de este. El TETTSUI puede ser utilizado para golpear la cabeza, la cara, el pecho, el muslo, los costados o el abdomen entre otros lugares del cuerpo del adversario.

MUÑECA

KEITO



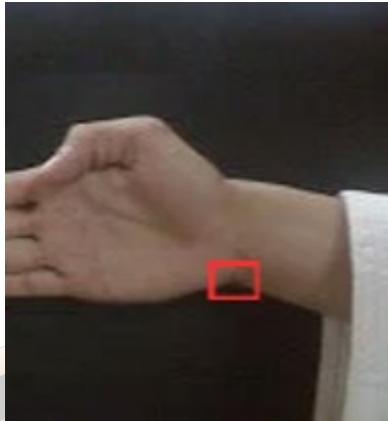
Es el hueso situado entre la muñeca y el primer nudillo del pulgar. Lo usaremos principalmente para golpear de abajo a arriba golpeando la mandíbula del contrario.

KAKUTO



Es la parte situada entre la mano y el antebrazo. Puede utilizarse desde fuera hacia adentro o desde dentro hacia afuera.

SERYUTO



Es el hueso de la muñeca por el canto del meñique. Lo utilizaremos normalmente para golpear mediante presión en las articulaciones.

BRAZO

UDE



Antebrazo. En este caso se refiere a la parte del brazo situada entre la mano y el codo. Aunque más utilizada como UKE (bloqueo) que como ATEMI, se utiliza de forma percutante. De la misma forma puede utilizarse desde fuera hacia adentro o desde dentro hacia afuera.

EMPI

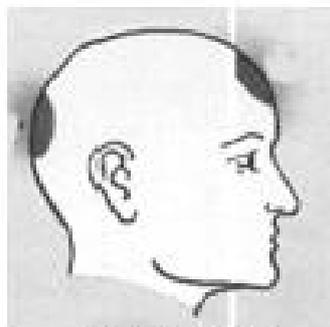


Codo. Es la parte más dura del brazo, y por ello la más contundente si se utiliza correctamente. Un simple roce con el codo descubierto puede abrir brechas en los pómulos. Las zonas para golpear son muy diversas, cara cabeza, espalda, costados, piernas, brazos. Sea cual sea la zona que golpear o la forma en la que lo hacemos, el golpeo será más efectivo si el objetivo se encuentra muy cerca.

ATAMA

Se trata de la cabeza. Una zona de golpeo muy contundente, aunque poco usada.

Atama se suele usar para golpear la cara, la sien, la cabeza y el pecho mediante las técnicas *Mae Atama*, *Ushiro Atama* y *Yoko Atama*.



ATAMA

5 | ATEMI TREN INFERIOR



Empeine. Es la parte comprendida entre la punta del pie y el tobillo. Los dedos y el tobillo deben estar estirados (de golpear con los dedos podrían producirse la rotura de estos). Es un ATEMI que se puede utilizar en diferentes técnicas, pero principalmente se usa en MAWASHI GERI (patada circular) y en KIN GERI (patada a los genitales). Se utiliza para golpear diversas zonas como la cabeza, la nuca, costillas, abdomen, brazos, muslos y rodillas (bastante doloroso y efectivo a la cara interna de estos últimos). Debe tenerse cuidado de golpear los codos de nuestro oponente ya que resulta muy doloroso.

TEISOKU



Zona interna de la planta del pie. Más utilizada para derribar a un oponente mediante un barrido, o como bloqueo a una patada de nuestro oponente. También es utilizada para golpear piernas, rodillas. Se utiliza en forma circular.



SOKUTO



Zona del borde exterior del pie. Se utiliza tanto en golpes circulares como frontales.

KOSHI



Base de los dedos del pie (en Japón, KOSHI también puede referirse a la cadera, palabra también utilizada en las técnicas de NAGE WAZA). Se flexionan los dedos del pie hacia arriba dejando la base de los pies para golpear. Se debe utilizar de forma percutante.

KAKATO



Talón. Se usa para ataques a la cara, abdomen, costado y plexo solar. Se puede realizar con diferentes tipos de golpes de piernas (las golpes con las piernas se denominan GERI) siempre que la zona de impacto con el oponente sea al KAKATO. Existe un ATEMI WAZA que lleva su nombre, KAKATO GERI, que puede efectuarse tanto de forma descendente, como de forma circular descendente, de fuera hacia adentro o de dentro hacia fuera. Dependiendo de la técnica que se utiliza la zona de impacto del talón pueden ser la parte inferior o tacón y la parte trasera (junto al talón de Aquiles). Es esta la zona que golpea el objetivo en la técnica KAKATO GERI.

SUNE



Tibia. Es otra de las zonas más contundente de la pierna. Si no se 'entrena' puede llegar a ser muy doloroso su uso (sobre todo si se bloquea su golpeo con la rodilla o el codo). Es la una de las zonas utilizadas en la técnica MAWASHI GERI (patada circular), sobre todo para golpear en zonas como por ejemplo la cara externa de los muslos, cara externa de la rodilla, brazos, etc.

HIZA



Rodilla. Es una de las zonas de golpeo más contundente del tren inferior. Es utilizada en la técnica HIZA GERI (rodillazo) o MAWASHI HIZA GERI (rodillazo circular). Aunque puede ser utilizada contra cualquier zona del cuerpo de nuestro rival (excepto posiblemente su propia rodilla, ya que es muy doloroso), suele utilizarse contra los costados, abdomen, cabeza, pecho, muslos o espalda. Es normal que para ejecutar la técnica de HIZA GERI se sujete la cabeza del objetivo con las manos en su nuca y cerrando los codos para que no pueda salir del agarre.



6 | KYUSHO CONCEPTO

¿Qué es el Kyusho?

El Kyusho es un sistema basado en técnicas derivadas de las Artes Marciales, también es llamado el Arte de los Puntos de Presión, aunque puede ser traducido como: Kyu, segundo (relativo a tiempo) y Sho, primer.

Kyusho Jutsu puede definirse literalmente como el Arte del Primer Segundo, en alusión a que desde el primer segundo de una confrontación cuerpo a cuerpo, el control de esta está en las manos del practicante.

Sin embargo, tomando los ideogramas japoneses (kanjis) la traducción más correcta de KYUSHO es la de "sitio rápido".

La base del Kyusho es conocer y trabajar la estructura nerviosa del cuerpo humano para buscar sus puntos débiles y la mejor forma de atacarlos, bien sea por presión, por atemi o mediante uso de algún arma (kubotán, hanbo).

Las técnicas utilizadas en Kyusho consisten en atacar los puntos usados en Acupuntura para provocar desde una leve disfunción orgánica hasta la momentánea pérdida de consciencia. En la Acupuntura (Hari, en japonés), los puntos son llamados "Tsubo" o "vórtices" son usados para prevenir, aliviar, sanar y curar el cuerpo humano y cuando esos mismos puntos son usados para provocar disfunciones orgánicas y corporales es cuando se denominan Kyusho. Debe tenerse en cuenta que estos puntos hacen referencia a nervios específicos los cuales, estimulados de cierta manera especial, envían señales eléctricas al cerebro logrando de que éste, a su vez, haga reaccionar al cuerpo o sólo parte o partes de este, de una determinada manera.

El conocimiento de este programa es esencial, dado que nos permitirá causar un dolor rápido y extremo en UKE sin necesidad de lesionarlo (principio de proporcionalidad requerido en la legítima defensa). Trataremos un contenido minuciosamente técnico, donde la variación de un punto de dolor un solo centímetro puede anular el efecto pretendido.

Al igual que el resto del temario expuesto en el programa, queda totalmente prohibida su práctica o entrenamiento fuera del Dojo y sin la supervisión de un profesional, debido al alto riesgo de sufrir lesiones.

A la hora de proteger nuestra integridad física o la de un tercero, recordemos siempre la congruencia, oportunidad y proporcionalidad como requisitos de cualquier respuesta defensiva.



¿Cuál es el objetivo del uso de las técnicas de Kyusho?

El objetivo es la autodefensa. Con ese objetivo, la utilización de sus técnicas pretende neutralizar de manera momentánea al adversario. Para ello, como ya se mencionó anteriormente, se ejecuta una presión (de diversa intensidad) o golpes hacia las estructuras anatómicas más débiles o vulnerables del cuerpo humano.

Las técnicas utilizadas en Kyusho no persiguen la intención de agredir para herir o lastimar al eventual adversario, sino que, ante una situación de agresión física, para preservar la propia integridad, se pretende generar disfunciones en el cuerpo tales como mareos, pérdida de visión, pérdida de consciencia, sensación de dolor, etc., de carácter momentáneos.

¿Es efectivo el Kyusho?

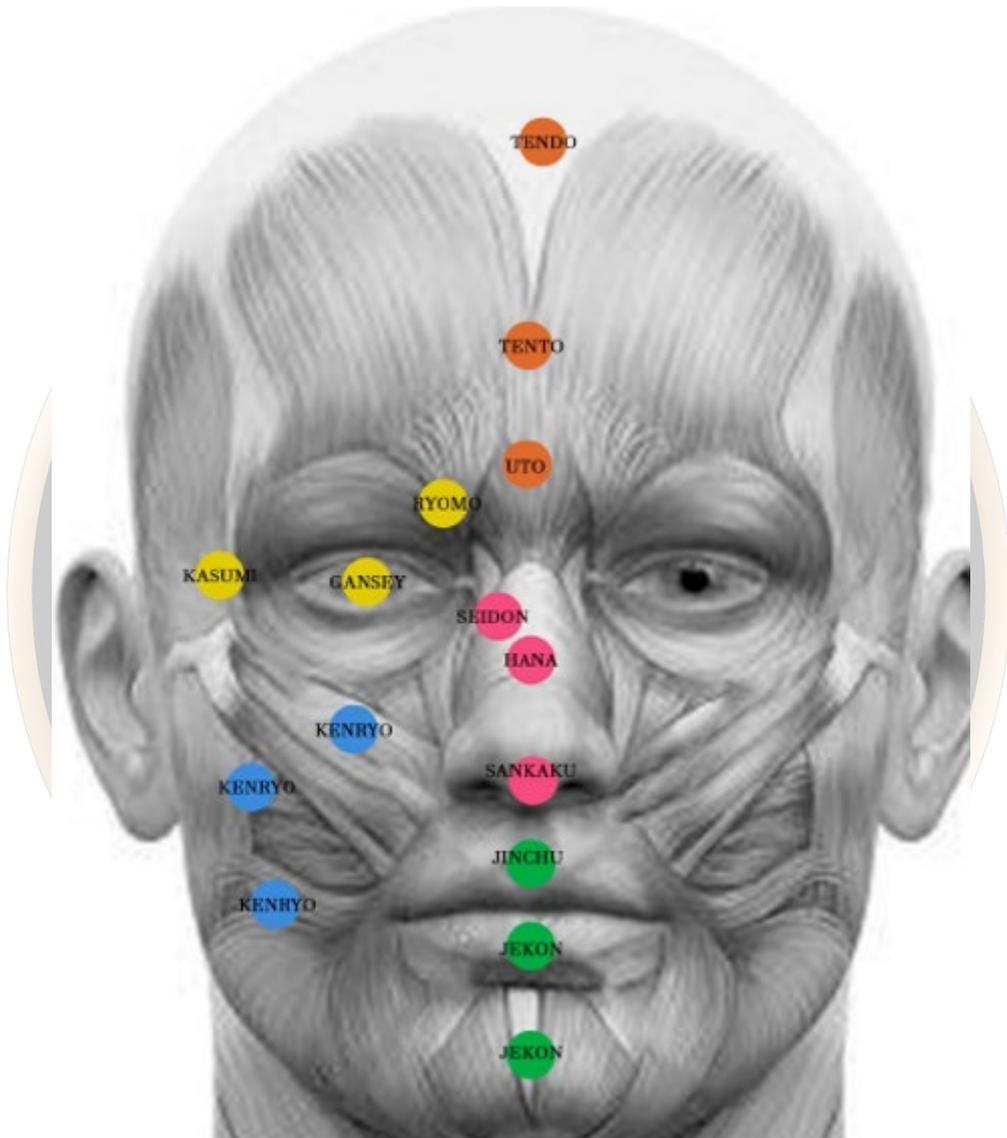
El Kyusho enseña cuándo, cómo y dónde debemos golpear o presionar para lograr neutralizar al oponente de manera momentánea, sea paralizando parte de su cuerpo, restando su capacidad de reacción o incluso dejándolo inconsciente durante un período de tiempo.

Como en la práctica de cualquier Arte Marcial, la preparación física, mental y el control emocional resultan fundamentales a la hora de entrenar Kyusho. Por su parte, el conocimiento de los puntos de presión a ser utilizados en cada ocasión de autodefensa, así como el ángulo e intensidad de los golpes o presión ejercidas sobre el oponente sólo se consiguen mediante la disciplina, el estudio y la experimentación o puesta en práctica constantes.

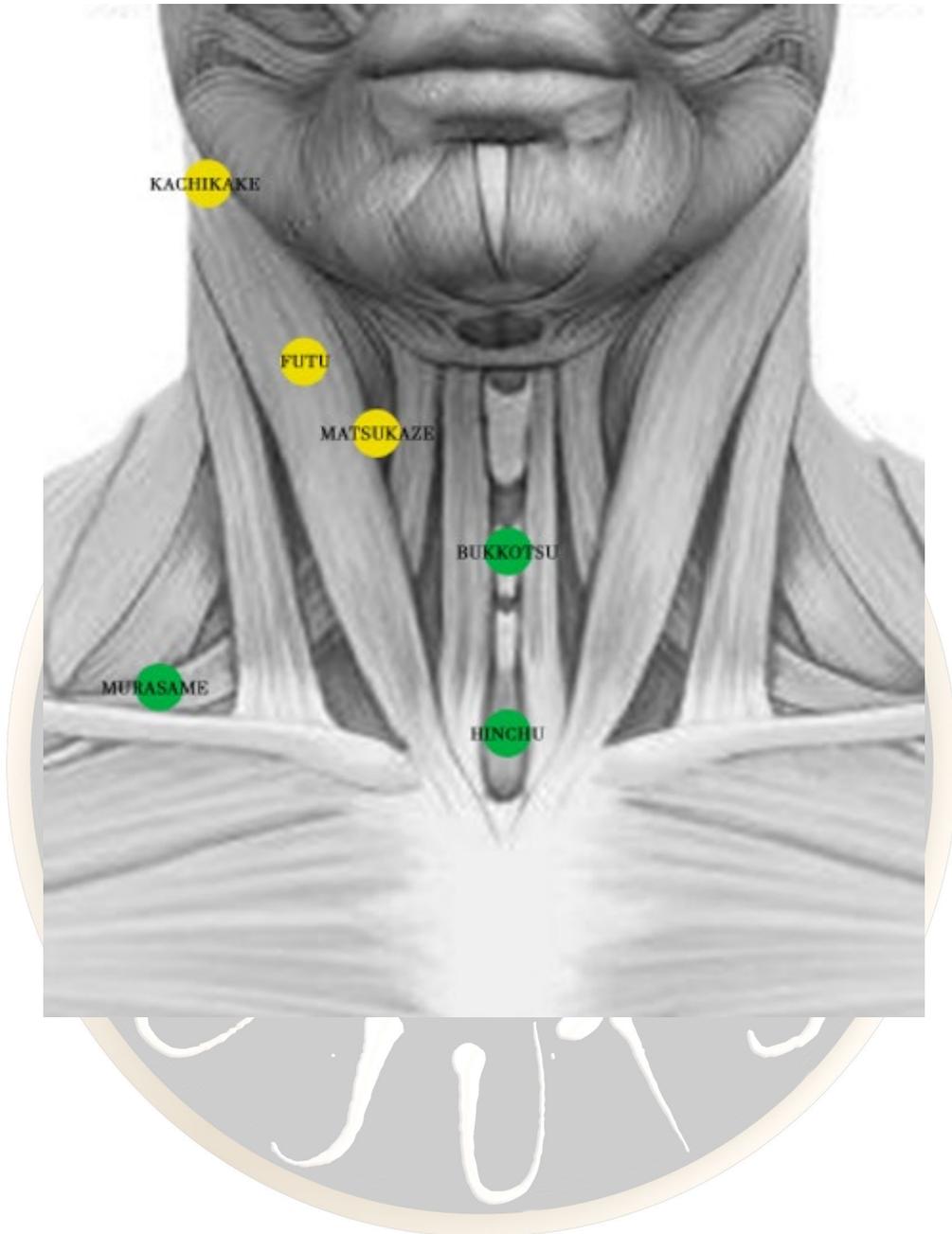
Sin lugar a duda, entre sus principales ventajas se encuentra el hecho de que Kyusho no precisa de fuerza muscular para lograr la efectividad de sus técnicas sino de precisión, la que sólo se consigue con el entrenamiento sostenido y consciente por parte del practicante. Podemos concluir, entonces, en que la efectividad de las técnicas de Kyusho depende del conocimiento de los puntos, del ángulo correcto para acceder a ellos, del entrenamiento constante de las técnicas en la mayor diversidad de situaciones posibles.

7 | KYUSHO CARA Y CUELLO

KYUSHO CARA

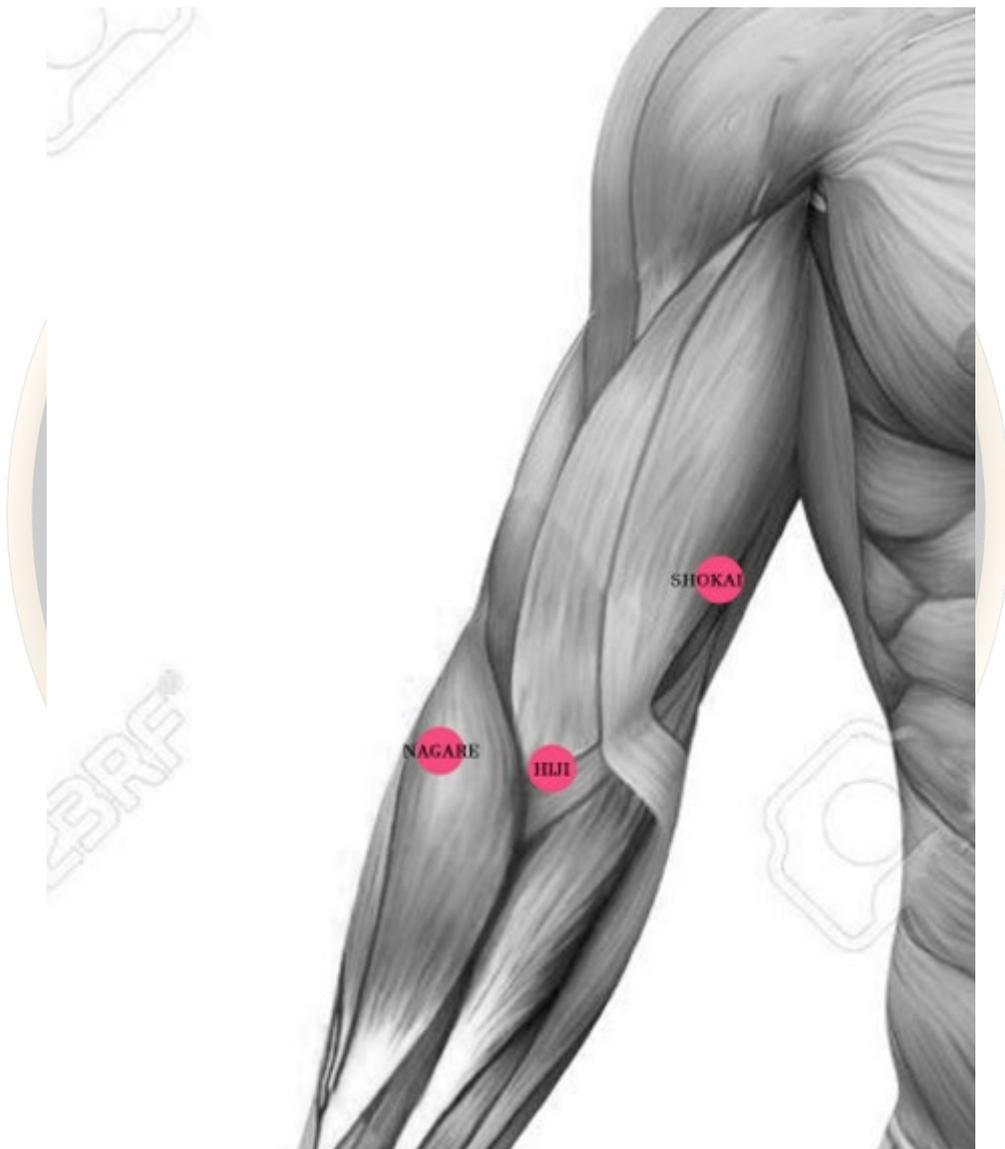


KYUSHO CUELLO



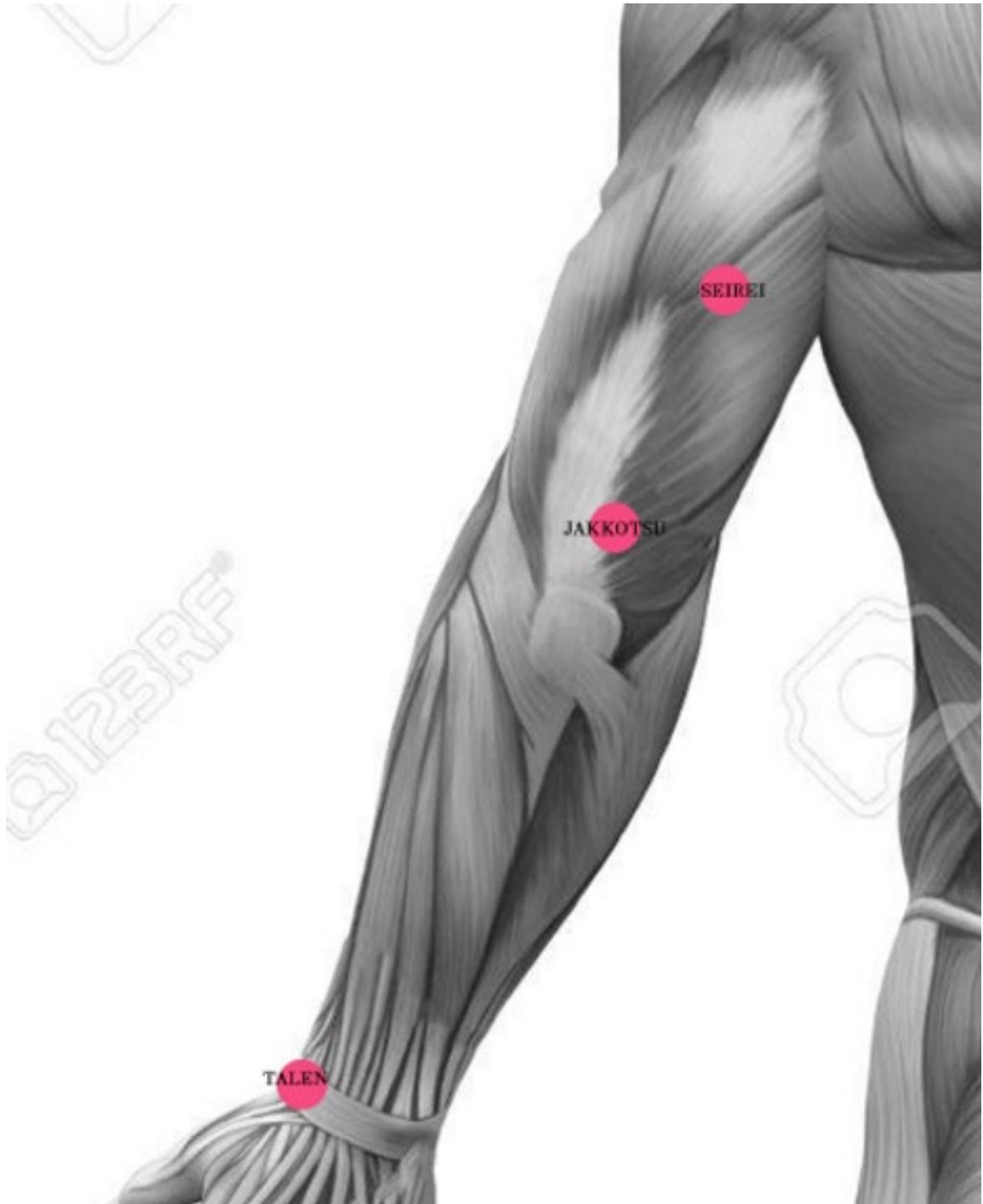
8 | KYUSHO BRAZO Y MANO

KYUSHO BRAZO INTERNO





KYUSHO BRAZO EXTERNO

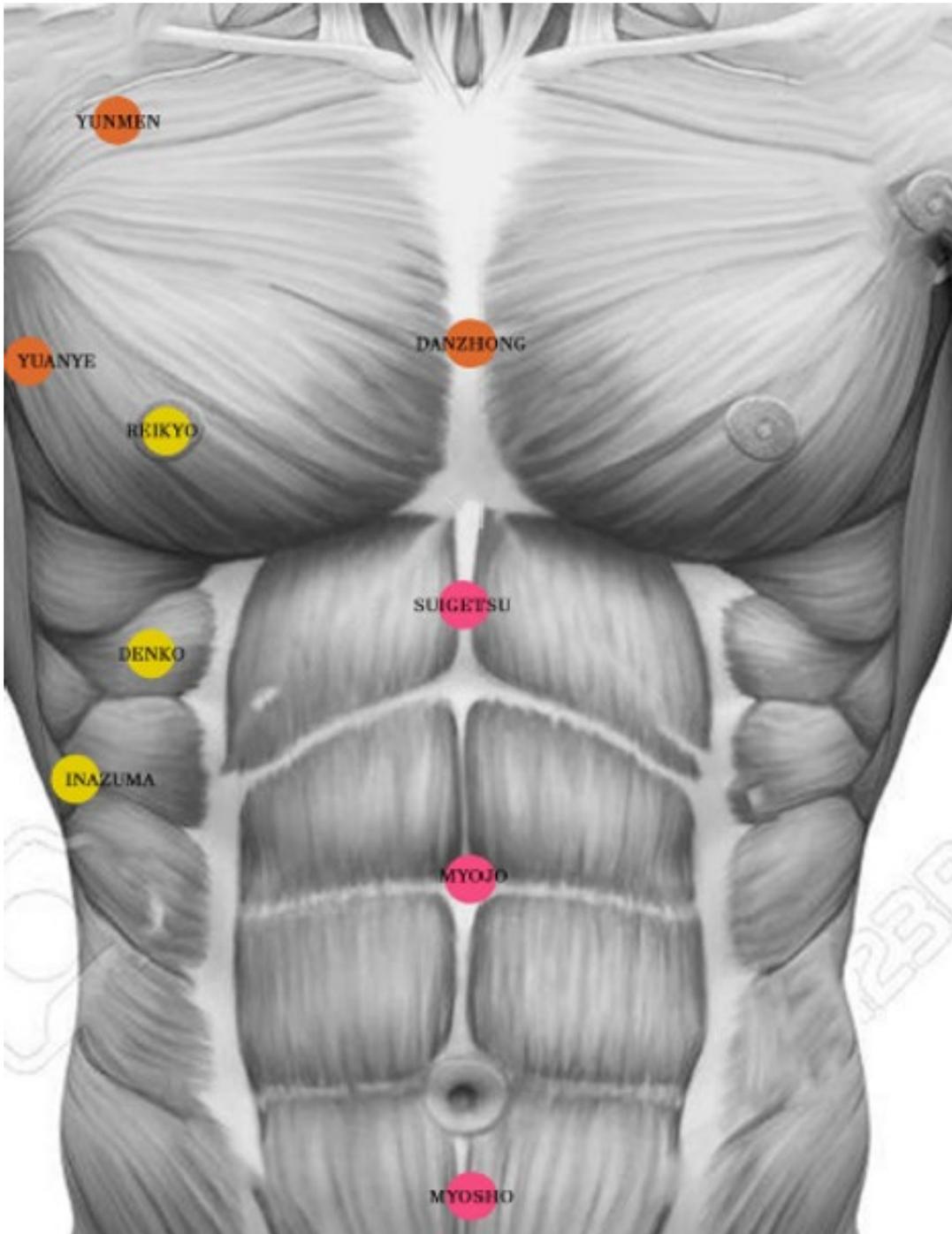


KYUSHO MANO

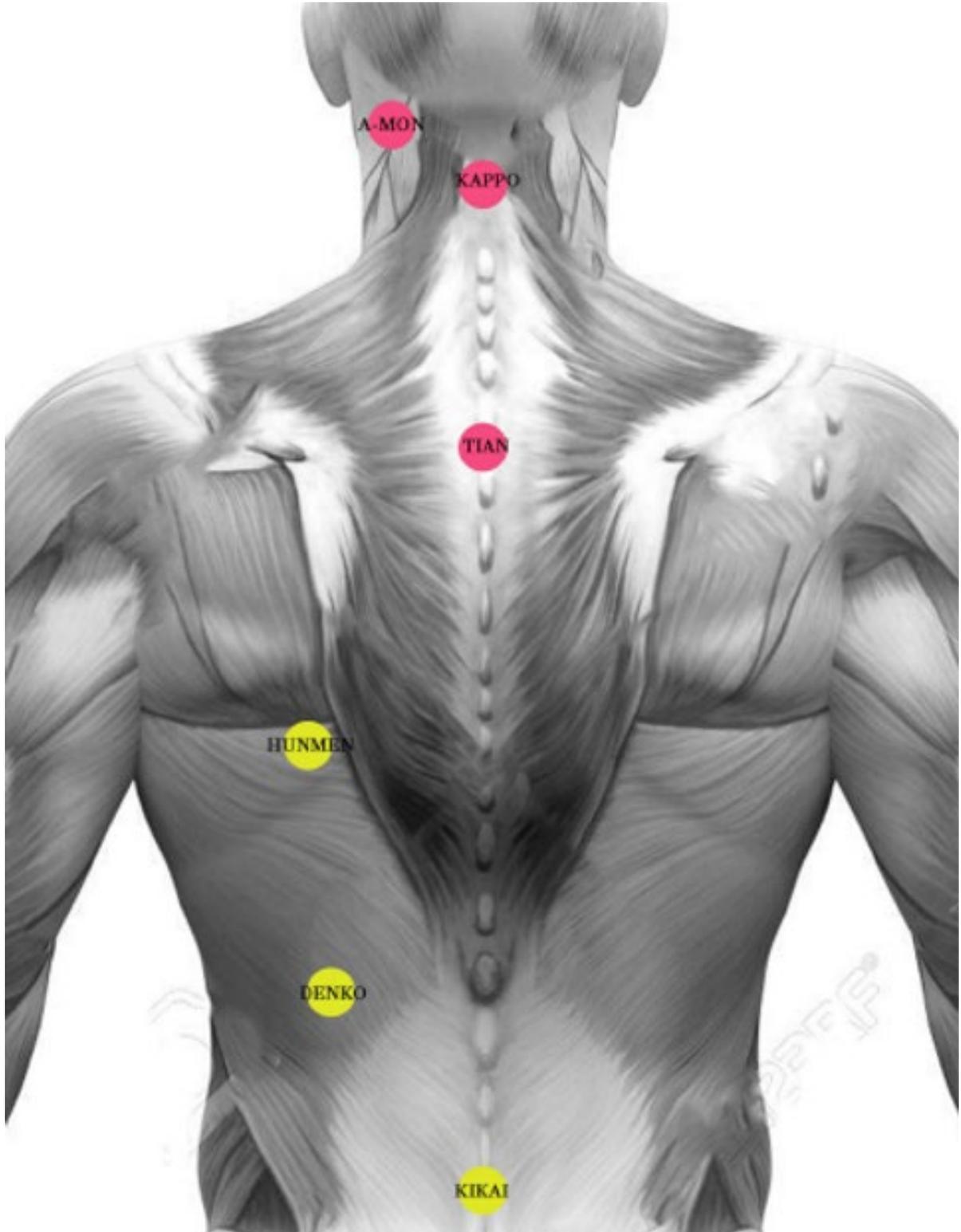


9 | KYUSHO TORAX Y ESPALDA

KYUSHO TORAX



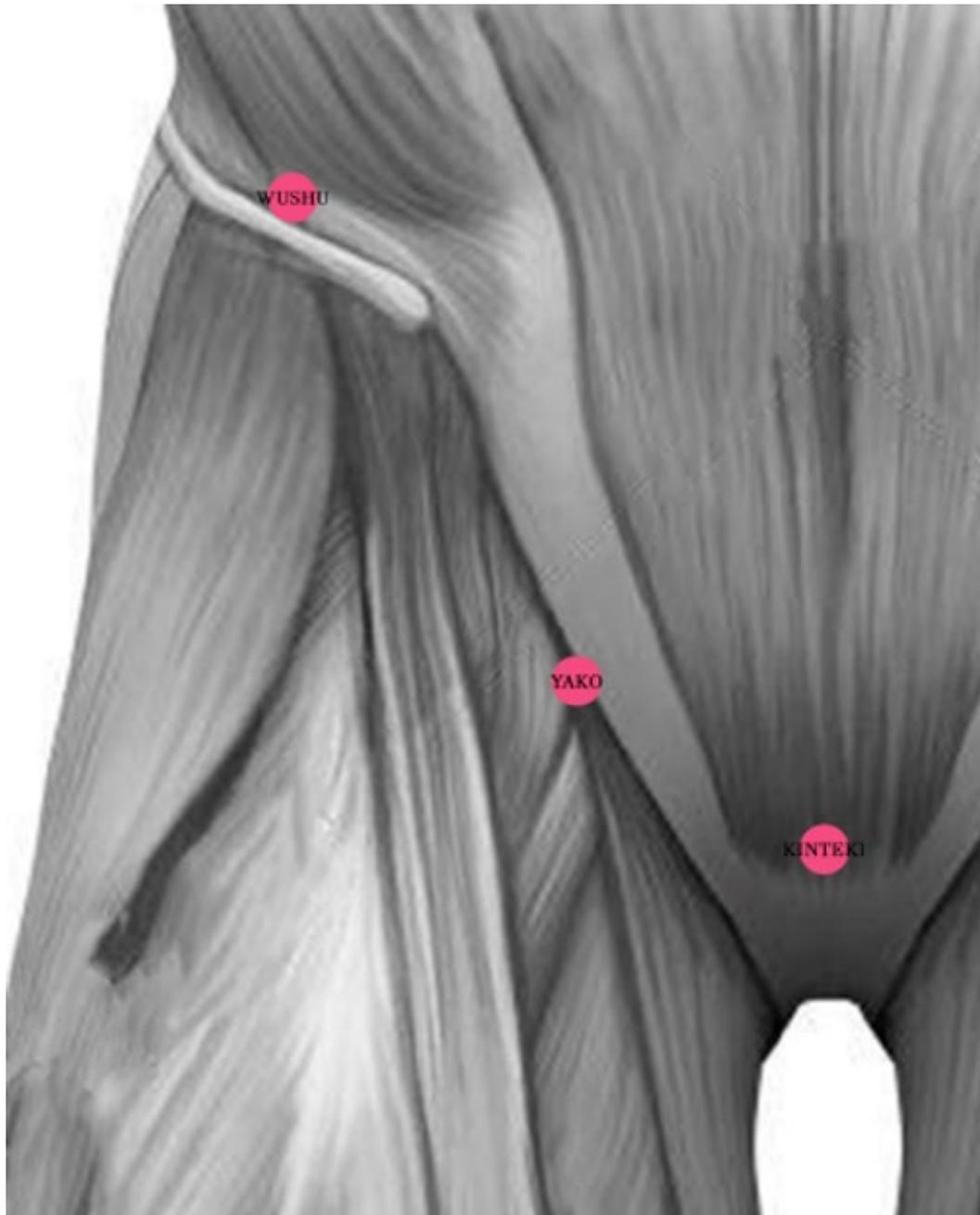
KYUSHO ESPALDA



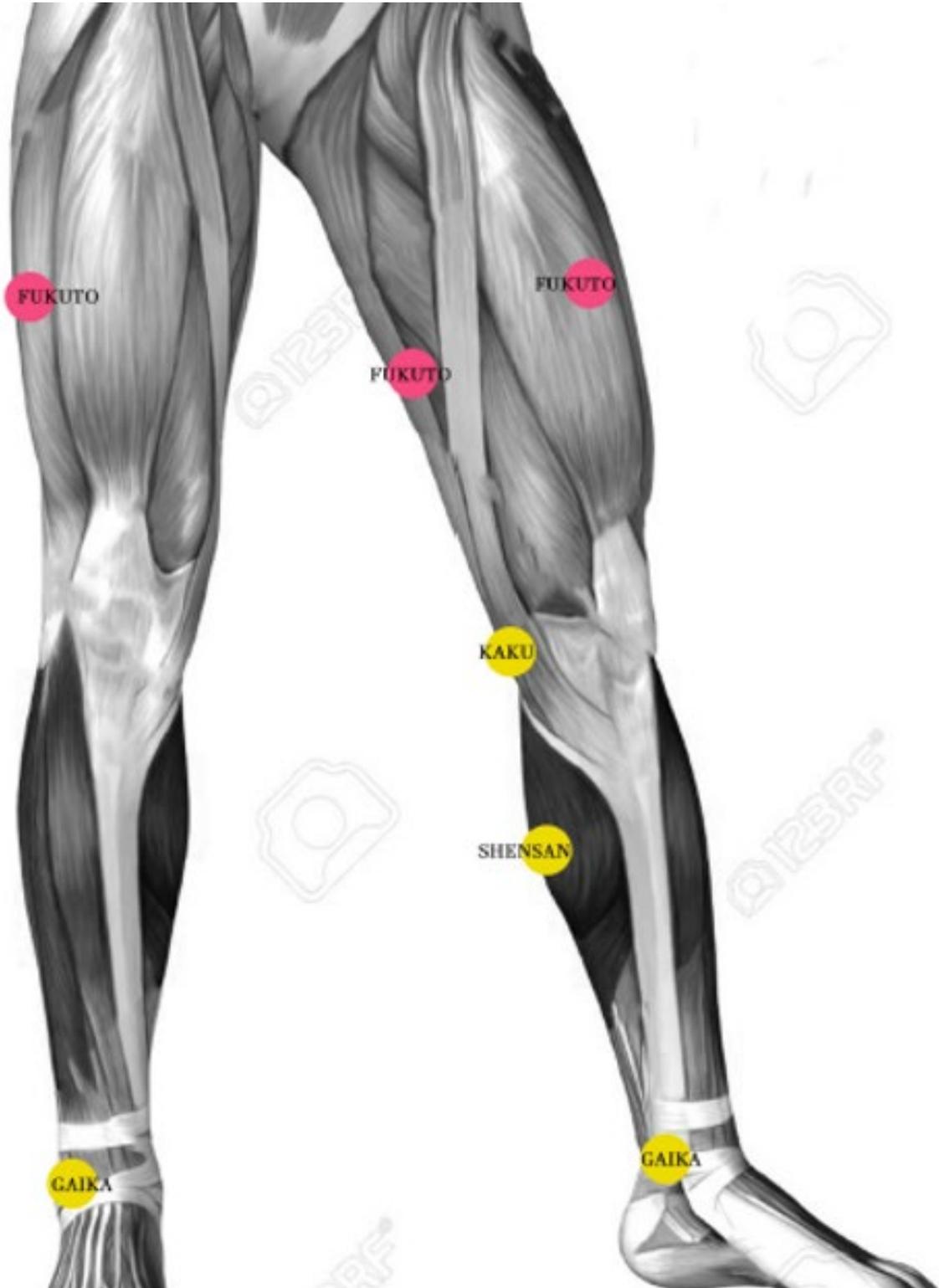


10 | KYUSHO PIERNA

KYUSHO CADERA



KYUSHO PIERNA



3° KYU

Rafa Budo



1 | KOTE GAESHI (Concepto)

KO: Dorso

TE: Mano

GAESHI: Torsión hacia fuera

Torsión exterior de la muñeca por el dorso de la mano.

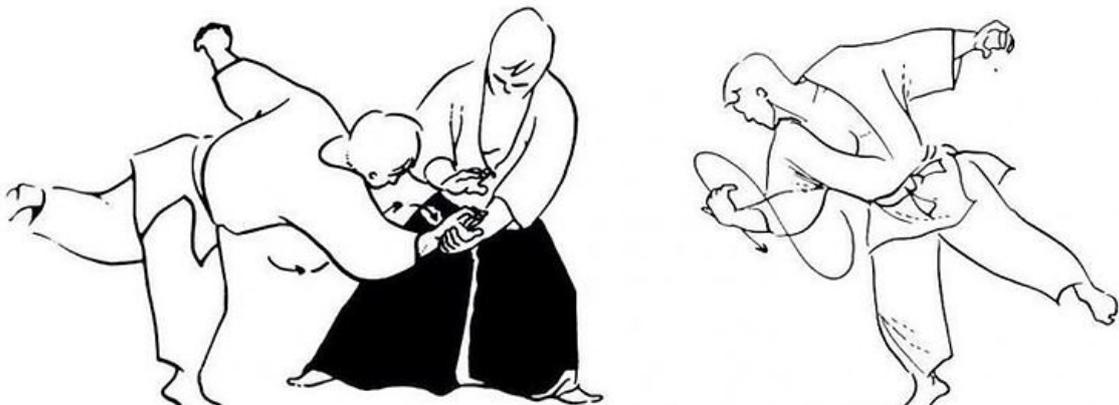
La técnica de Kote Gaeshi: Un poderoso contragolpe. Esta torsión exterior por el dorso de la mano es uno de los controles Ju Jutsu que primero se estudian.

La técnica se ejecuta realizando una torsión de la muñeca y es bastante dolorosa. Es una técnica aplicada para liberarnos de agarres y utilizada en combate o a nivel policial.

Como hemos dicho esta técnica de control puede acabarse con una proyección ya sea realizada por inercia o incluso con ayuda de algún barrido de apoyo por nuestra parte sobre nuestro oponente.

Nuestro Tai Sabaki, en esta técnica como en otras muchas es fundamental. Toda nuestra técnica realizada con nuestras manos debe de sincronizarse con el movimiento del resto de nuestro cuerpo.

Si nuestro oponente no cuenta con la agilidad suficiente para seguir la inercia y realizar un correcto Ukemi, si nuestra ejecución es potente podremos causarle mucho daño en la muñeca y codo causando una lesión importante.





Principios Fundamentales del Kote Gaeshi

El Kote Gaeshi se basa en varios principios fundamentales del Ju Jutsu, que son esenciales para su correcta ejecución. Estos principios incluyen:

Movimiento circular

El Kote Gaeshi se ejecuta con un movimiento circular, lo que permite aprovechar la energía y el impulso del oponente. Esta circularidad permite redirigir y controlar el ataque del oponente de manera eficiente.

Utilización del centro de gravedad

El Kote Gaeshi aprovecha el centro de gravedad del oponente para lograr un control efectivo. Al aplicar la técnica, se busca desequilibrar al oponente y aprovechar su inestabilidad para someterlo.

Palanca y control articular

El Kote Gaeshi se basa en la aplicación de una palanca sobre la articulación de la muñeca del oponente. Al ejercer presión en la articulación correcta, se crea una sensación de dolor y malestar, lo que permite controlar y someter al oponente.

Fluidez y adaptabilidad

El Kote Gaeshi requiere fluidez y adaptabilidad en su ejecución. El practicante debe ser capaz de ajustar la técnica de acuerdo con la respuesta del oponente, aprovechando las oportunidades que se presenten durante el combate.

El Kote Gaeshi es una técnica poderosa en el Ju Jutsu que se basa en el uso de palancas y control articular para someter al oponente. A través de movimientos circulares, desequilibrio y aplicación precisa de la palanca en la muñeca, el Kote Gaeshi permite controlar y someter a un oponente de manera eficiente. La práctica constante, la fluidez, la adaptabilidad y la atención a los detalles técnicos son fundamentales para mejorar la ejecución del Kote Gaeshi. Además, es importante desarrollar la capacidad de leer a tu oponente y mantener la calma y la concentración durante el combate. Con el tiempo, la práctica y la experiencia, el Kote Gaeshi se convertirá en una herramienta poderosa en tu conocimiento de técnicas de Ju Jutsu.



2 | Kote Gaeshi NAGE (Proyección)

VER VÍDEO

3 | Kote Gaeshi GYAKU (Variante)

VER VÍDEO

4 | Kote Gaeshi KUZURE (Rompimiento)

VER VÍDEO

5 | Kote Gaeshi IRIMI

VER VÍDEO

6 | Kote Gaeshi UDE GATAME (Llave T)

VER VÍDEO

7 | Kote Gaeshi GATAME (Control)

VER VÍDEO

8 | Kote Gaeshi OSAE (Inmovilización)

VER VÍDEO

9 | Kote Gaeshi CONTRATÉCNICA

VER VÍDEO

10 | Kote Gaeshi ARMA BLANCA

VER VÍDEO





2° KYU

Rafa Buoto



1 | KOTE MAWASHI | NIKYO

VER VIDEO

2 | KOTE MAWASHI | NIKYO (GYAKU)

VER VIDEO

3 | KOTE MAWASHI | GOKYO

VER VIDEO

4 | KOTE MAWASHI | GOKYO (KUZURE)

VER VIDEO

5 | KOTE MAWASHI | GOKYO (URA GYAKU)

VER VIDEO

6 | KOTE MAWASHI | YONKYO

VER VIDEO

7 | KOTE MAWASHI | YONKYO (KUZURE)

VER VIDEO

8 | KOTE MAWASHI | SANKYO

VER VIDEO





9 | KOTE MAWASHI | SANKYO (KUZURE)

VER VIDEO

10 | KOTE MAWASHI | COMBINACIONES

VER VIDEO





1° KYU

Rafa Buolo



1 | KOTE HINERI | CONCEPTO

VER VIDEO

2 | KOTE HINERI | HASHI

VER VIDEO

3 | KOTE HINERI | UE

VER VIDEO

4 | KOTE HINERI | SHITA (BRAZO EXTENDIDO)

VER VIDEO

5 | KOTE HINERI | SHITA (FLEXIONADO)

VER VIDEO

6 | KOTE HINERI | SHITA (URA GYAKU)

VER VIDEO

7 | KOTE HINERI | UCHI

VER VIDEO

8 | KOTE HINERI | SOTO (KOSA DORI)

VER VIDEO





9 | KOTE HINERI | SOTO (KATATE DORI)

VER VIDEO

10 | KOTE HINERI | COMBINACIONES

VER VIDEO





1° DAN

Rafa Budo



1 | HIJI GATAME | PALANCA CODO ABAJO (UDE – KATA)

VER VIDEO

2 | HIJI GATAME | PALANCA CODO ARRIBA (TE – HARA)

VER VIDEO

3 | HIJI GATAME | LLAVE EN T (HIJI – KATA)

VER VIDEO

4 | KATA GATAME | WAKI - ASHI

VER VIDEO

5 | KATA GATAME | SHIHO NAGE

VER VIDEO

6 | KATA GATAME | KATA URA GATAME

VER VIDEO

7 | SHIME WAZA (ESTRANGULAMIENTOS)

VER VIDEO

8 | NAGE WAZA (PROYECCIONES)

VER VIDEO



9 | KOTEI (FIJACIONES)

VER VIDEO

10 | KANSETSU WAZA | COMBINACIONES

VER VIDEO

