

JIU - JITSU

LECCIONES PRACTICAS *para el ATAQUE y la DEFENSA*



GALEON P. ALTIERI

Se conocen varias obras escritas para la enseñanza de este ya famoso y difundido deporte oriundo del Lejano Oriente. En Francia, Inglaterra y sobre todo en Estados Unidos, donde se publicaron algunas directamente traducidas del japonés, surgieron, sin embargo, otros autores, naturales de los respectivos países mencionados, que en cierto modo, merced a la práctica personal de ellos mismos, lograron imponer los "pasos" prescindiendo de los aprendidos y aplicando los propios.

Asimismo, dichos autores enseñar al iniciado los diversos descubrimientos obtenidos a través de su larga experiencia

EDITORIAL CAYMI

LIMA 1891-97

BUENOS AIRES

JIU - JITSU

GALEON P. ALTIERI

JIU - JITSU

Lecciones Prácticas para el Ataque y la Defensa

Prólogo de
YAMAMUKO RIGADA

LIMA 1891/97



BUENOS AIRES

1955

ADVERTENCIA

Como muy bien lo ha expresado mi generoso prologuista Dr. Yamamuko Rigada, el Jiu-Jitsu, o mejor dicho las palabras que componen la denominación, traducidas al castellano, significan "destroza músculos".

La literalidad de esta traducción, no significa, sin embargo, que el practicante o aficionado a dicho deporte, deba destrozar o desgarrar ni los músculos ni los huesos de la persona con la cual sostiene un encuentro. No debe olvidarse que en el deporte, cualquiera sea éste, debe predominar el espíritu de la amistad y de la cordialidad entre los contricantes, pues de lo contrario el deporte no sería tal.

Alguien podrá objetar, ante estas frases, que en ciertos momentos el jiu-jitsu debe ser dejado de lado como deporte para aplicarlo a las necesidades de la vida. Y tendrá razón en hacer esa objeción, pues precisamente los cuerpos policiales de todo el mundo cuentan con modernas escuelas donde los agentes de la seguridad pública aprenden los métodos jiu-jitistas para emplearlos en su propia defensa en casos de ataques por parte de delincuentes, o para, a su vez, atacar a éstos en casos de atentados o resistencias.

Ahora bien; esta Advertencia tiene por objeto recomendar ante todo a quienes lean la obra, que no por leerla solamente aprenderán el jiu-jitsu. Nada de eso. Es menester estudiar sus páginas, aplicando minuciosamente las indicaciones que se dan, a fin de que éstas surtan en la práctica el efecto deseado, es decir, hasta que se hayan

Se terminó de imprimir en los Talleres Gráficos LUMEN,
Tucumán 2926, Buenos Aires, en Noviembre de 1955

Hecho el depósito que determina la Ley 11.723

Printed in Argentina

Impreso en la Argentina

aprendido perfectamente los golpes uno por uno, ya sean para el ataque o para la defensa.

Pretender asimilar las indicaciones con una simple lectura equivaldría —valga la comparación—, a pretender recibirse con algún título profesional, como médico o abogado, por ejemplo, porque se ha leído un libro de derecho o de medicina.

Es preciso, insisto, que el lector comprenda que para aprender bien el jiu-jitsu, se necesita tiempo, y a veces, según la capacidad del practicante, mucho tiempo.

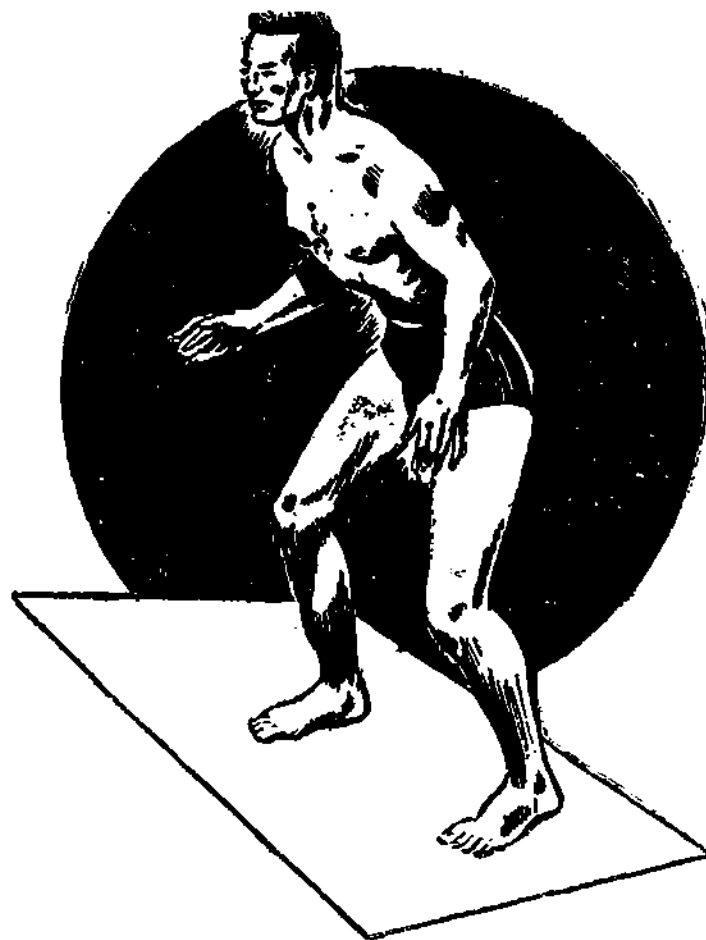
Otra de las cosas que debo advertir es que, en ningún caso, el aprendiz debe dejarse dominar por la cólera si su contricante, que será otro aprendiz, le ha aplicado mal un golpe. Deberá comprender que ello se debe, únicamente, a la circunstancia de que el combatiente que con ese golpe mal dado le ha hecho doler determinada parte del cuerpo, no lo ha hecho adrede, sino porque todavía no estaba en condiciones de emplear ese golpe en razón de no haberlo aprendido en forma correcta.

Los ejercicios físicos de cualquier naturaleza, máxime si se practican al aire libre, constituyen el elemento primordial para el jiu-jitsta, pues todos ellos contribuyen no sólo a agilizar el cuerpo y a mantenerlo siempre en línea, sino también a fortalecer y vigorizar los grupos musculares y el armazón óseo en general.

Una última recomendación: el jiu-jitsu no tiene reglas ni reglamentos, y si bien el practicante o el aficionado pueden echar mano de todos los golpes que pueda aprender en este libro y además aquéllos que el mismo pueda haber creado, no deberá olvidar que hay algunos verdaderamente fatales. Sólo deberá emplear éstos en casos muy extremos de peligro, pero jamás, bajo ningún concepto, en los encuentros de auténtico y amistoso deporte.

Nada más.

GALEÓN P. ALTIERI



Cuerpo de un practicante de Jiu-Jitsu

P R O L O G O

El autor de esta juiciosa cuanto clarísima obra, me ha pedido gentilmente presentarla al público americano. Al honrarme con tal distinción, declaro asimismo que en mi calidad de japonés primero y de jiu-jitsta en segundo término, quiero tener la satisfacción de anticiparme a las felicitaciones que los lectores han de hacer llegar, seguramente, a este maestro del noble deporte oriundo de mi país. Cuando vuelva a él, que será muy pronto, y luego de cumplir la misión deportiva que me trajo a estas generosas tierras de América, podré decir, sin equivocarme, que hay aquí verdaderos cultores de las prácticas que cultivaron nuestros samurais, y que hoy más que nunca se cultiva en todas las naciones del mundo.

Es muy sabido que mi raza se caracteriza, entre otras condiciones que la distinguen de las demás, por la escasa corpulencia de sus componentes. Ello, como es lógico, tuvo que agudizar el sentido práctico de la especie para compensar, con ingenio y habilidad, la fuerza física de que carecían, comparados con la estatura y el vigor de que tan abundantemente están dotadas otras razas. Así es cómo, un japonés o cualquier individuo de otra raza que haya practicado el jiu-jitsu, y se encuentre en inferioridad de condiciones frente a un adversario más fuerte y más robusto, podrá, con unos pocos movimientos de sus dedos y de sus manos, no solamente evitar un posible ataque violento de aquél, sino que hasta podrá, también, derribarlo sin mayores esfuerzos de su cuerpo.

En mi patria he visto casos muy divertidos acerca de este punto. Más de una vez se han presentado fornidos luchadores o boxeadores europeos que, incrédulos del poder que tiene un jiu-jitsta, han sido invitados amigablemente a sostener un encuentro, cada uno utilizando sus medios de ataque y defensa. Y en todas las oportunidades, ante la evidencia de lo que les ocurriera, pues a pesar de su fuerza fueron vencidos luego de hacer un pasito por los aires, salieron convencidos de la superioridad del jiu-jitsu frente al box o la lucha que ejercitaban. En una palabra, salieron, como ellos mismos confesaban, con los "músculos destrozados", sin saber, quizá, que precisamente la composición lingüística jiu-jitsu quiere decir eso: "destroza músculos..."

Claro está que un buen jiu-jitsta sólo se forma mediante un estudio paciente y aplicado de su propia anatomía, de las posibilidades que su cuerpo en general y de sus miembros en particular pueden tener para emplearlos en la defensa o en el ataque, máxime si un determinado encuentro no es deportivo, sino real, como suele ocurrir en la vida diaria.

Este libro cumple acabadamente las instrucciones que deben regir en la conducta del aficionado. Y si bien es notable la forma cómo se encara el deporte desde el punto de vista físico, no es menos admirable la moral que campea a través de todas sus páginas, con referencia al espíritu de caballeridad que deben observar mutuamente los contricantes.

Antes de terminar esta breve presentación, quiero todavía señalar que tanto el ordenamiento de las indicaciones prácticas para el aprendizaje del jiu-jitsu, como las diversas estaciones en que el autor ha dividido el sistema de enseñanza, guardan una asombrosa y fiel similitud con los manuales que circulan en el Japón y en cuyas páginas los jóvenes aprenden cumplidamente este científico y a la vez artístico deporte que sirve al hombre para aumentar los valores somáticos y éticos de que pueda disponer.

Desde ya auguro, pues, como decimos en mi país a quien deseamos felicidad y triunfos: ¡Buena suerte! Buena suerte para el autor de la obra, y buena suerte para el lector de ella.

YAMAMUKO RIGADA

Córdoba, República Argentina, 1953.

PRIMER PASO

DETALLES DEL ENTRENAMIENTO PARA LA DEFENSA Y EL ATAQUE

Tenaza en el brazo

Lo principal del Jiu-Jitsu lo constituyen las presas sobre los músculos y nervios.

Teniendo en cuenta esta premisa, el interesado en aprender este deporte, buscará un punto equidistante entre el codo y la espalda; empujará éste de manera que los dedos vengan a buscar entre los músculos, detrás de la mitad del hueso y apoyándose la punta del pulgar en la cara anterior de éste. Los dedos y el pulgar deben comprimir con energía las líneas paralelas de músculos y nervios, sin aflojar su presa, por poca que sea ésta.

Quien quiera buscarlos, hallará sobre su propio brazo la situación exacta de esos músculos y nervios, y con un poco de práctica con otro alumno, aprenderá el modo de atenazar el brazo del adversario dejándolo, momentáneamente, sin fuerza y quizá sin defensa.

La toma de tenaza en el puño es exactamente idéntica.

El interesado, con poco esfuerzo, encontrará en los brazos y en las piernas puntos donde es posible practicar las presas de tenaza descritas en esta obra, y una vez que haya aprendido el principio él mismo podrá perfeccionarlas. Claro está que deberá aprovechar todas las ocasiones para buscar las partes en que una presa conveniente pueda causar dolor o paralizar.

El principio de este trabajo es fácil de deducir por la presa de tenaza que se acaba de describir, teniendo en cuenta el principiante que debe familiarizarse con todos los puntos vulnerables para aprovecharlos en el momento preciso de una manera rápida y eficaz.

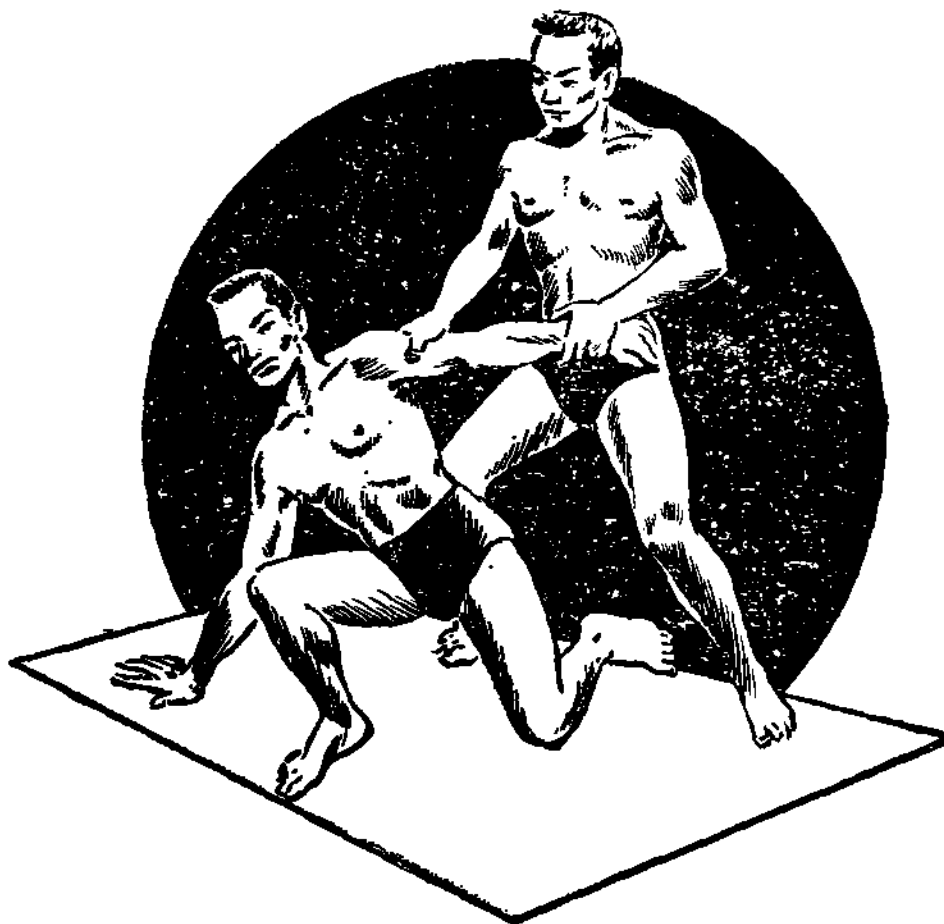
VENTAJAS DEL JIU-JITSU

Es sabido que por medio del Jiu-Jitsu, un hombre inferior físicamente, puede atacar a otro más fuerte y vencerlo, sacando precisamente ventaja de la superioridad en fuerza de éste. Un poco de práctica de las presas de brazos convencerá al principiante de que cuando su brazo ha sido empuñado y puesto casi en estado de relajación muscular, el sufrimiento causado por el ataque de su adversario aumentará cuanto más levante el brazo y contraiga sus músculos. Si el alumno es atacado de improviso y se da cuenta de que no logrará librarse de esta presa, es mucho mejor que ceda en seguida para evitar el aumento de su sufrimiento.

Son muy pocas las presas de Jiu-Jitsu en las cuales el dolor sigue después de haberse separado los adversarios. Jamás debe recurrirse a los golpes de ataque o de defensa que puedan producir lesión interna o dolor continuado, si no es en ocasiones en que la seguridad del individuo está seriamente amenazada, como en los casos de asaltantes, ladrones, etcétera.

VALOR DEL JIU-JITSU SOBRE EL BOXEO

Se ha discutido mucho acerca de la eficacia del Jiu-Jitsu y del boxeo como métodos de defensa. Es posible que un luchador de Jiu-Jitsu, en combate con un boxeador, lleve las de perder, suponiendo que nuestro luchador calzara guantes y estuviera obligado, para combatir, a respetar las reglas del box.



Presa de tenaza en el brazo

En cambio, lo que sí es seguro, es que el boxeador sería plenamente vencido si tuviera que subir al ring observando las reglas del Jiu-Jitsu. El método de los samurais no se ha hecho para combatir con los puños cerrados, envueltos en guantes rellenos de crin. Los ejercicios de Jiu-Jitsu se llevan a cabo con las manos desnudas y habitualmente abiertas.

Si un boxeador famoso tuviera que luchar con un experto de Jiu-Jitsu, aunque fuera de menos peso y talla, y pudiendo emplear cada cual sus métodos de lucha, no podría producirse más que un solo resultado: la victoria completa del luchador Jiu-Jitsta.

Las Luchas Libres y la Greco-Romana son sumamente espectaculares —y sobre todo la primera de ellas—, pero tienen un inconveniente como medios de defensa propia, pues las mismas se ejecutan a base de presa contra presa y golpe contra golpe, no pudiendo desarrollarse de otro modo, porque de hacerlo, desaparecería la espectacularidad de que goza fama, convirtiéndose en una riña callejera sin interés ni control, que no gustaría al público.

Pocas son las llaves de lucha libre que pueden ejecutarse si el adversario no quiere, e incluso son muchos los golpes que no se aplicarían si el contrario no se prestara a recibirlos, pues para éstos existen un sin fin de paradas o salidas. No obstante, el Jiu-Jitsu es en extremo diferente, porque lo ejecutan dos contrincantes que procuran que el contrario no pueda ejercitar ninguna presa en su cuerpo, evitando en lo posible, recibir ningún golpe, porque en uno como en otro, al ser ejecutado con intención, podría ocasionarles la derrota. Los contendientes no se prestan a ninguna presa sino que procuran esquivarlas todas, alcanzando la victoria a fuerza de pulso y habilidad.

El borde de la mano y su entrenamiento

Una vez que las presas de tenazas han sido bien comprendidas y aplicadas en la busca de todas las partes vul-

nerables del cuerpo, se podría pasar a otra etapa muy importante de este sistema.

Para ello, se juntan unos contra otros los dedos de una o otra mano; luego, se golpea con el borde de la mano sobre la rodilla, procurando hacer trabajar el lado externo del dedo meñique tanto como el borde de la mano anteriormente citado.

Es muy conveniente no olvidar ejercitar el dedo meñique, pues, no siendo así, en caso de un ataque mal ejecutado con el borde de la mano, este dedo podría lastimarse al efectuar un golpe fuerte o brusco.

El ejercicio de endurecimiento de las manos debe seguirse en todo tiempo, y no hay que olvidar nunca el valor primordial que tiene para el luchador de Jiu-Jitsu.

El alumno deberá practicar este ejercicio, ininterrumpidamente, es decir, sin dejar de practicar todos los días, golpeando repetidas veces sobre una mesa o pupitre de madera. Al empezar, este ejercicio comprenderá solamente golpes tan flojos como sea posible, pero la violencia de estos golpes se aumentará a medida que vayan pasando las semanas. Cuando se note sensación de dolor en el borde de la mano, significará que el ejercicio se lleva a cabo con demasiada violencia. El borde de la mano no puede endurecerse antes de seis meses como mínimo, en un ejercicio continuado. El alumno que se dedique a él durante un año varios minutos, tres o cuatro veces al día, verá que es capaz de romper un palo mediano con el borde de la mano sin sentir dolor. Pocos golpes de defensa pueden ejecutarse a la perfección si antes no ha sido endurecida la mano con éste y otros ejercicios que iremos describiendo en páginas siguientes.

SEGUNDO PASO

LOS PULMONES Y EL CORAZÓN. — EJERCICIO DE BRAZOS

Los pulmones: su entrenamiento

Las respiraciones profundas constituyen el mejor procedimiento practicado en todas las escuelas de Jiu-Jitsu para el entrenamiento de los pulmones. Por respiración profunda se entiende la que debe efectuarse de forma que todos, hasta el último músculo del abdomen, entren enérgicamente en acción en cada una de las inspiraciones o expiraciones. Es conveniente tener como costumbre levantarse temprano cada mañana, salir al aire libre, al campo, a la ventana o terraza, o al patio, y dedicar diez minutos por lo menos a ejecutar respiraciones profundas sin llegar a la fatiga, aunque con la debida regularidad, para que se conviertan en una costumbre, que termine por ejecutarse de una manera mecánica. Cuando se haya obtenido este resultado, es necesario dedicar a este ejercicio diez minutos diarios, por la mañana, al levantarse, haciendo otro tanto por la noche, antes de dormir.

Cuando el alumno sepa respirar perfectamente, dedicará unos minutos a ejecutar respiraciones profundas, antes y después de cada ejercicio. Con estos dos ejercicios se consigue obtener en unos pulmones normales, el máximo grado de resistencia.

El corazón

Desarrollar convenientemente el corazón es muy sencillo. Si el estómago ha sido puesto en las necesarias condiciones mediante un régimen adecuado y si los pulmones funcionan correctamente gracias a las respiraciones profundas practicadas, ya tenemos un buen punto básico para el entrenamiento del corazón. Deberán evitarse, con sumo cuidado, las palpitaciones violentas, no llevando los ejercicios con demasiada violencia al empezar, y si no obstante esto en algún alumno siguen las palpitaciones, éste se tenderá en el suelo, boca arriba, con los brazos y piernas extendidos, formando un ángulo recto con el cuerpo y los brazos, y separando los pies todo cuando sea posible, pero sin que produzcan molestia.

En tal posición el alumno respirará suavemente, pero con inspiraciones profundas, lo que trae consigo volver al corazón a su estado normal, y aun después de obtenido esto, el alumno conservará esta posición algunos minutos más todavía.

Después de algunos ensayos, el alumno habrá aprendido a ejecutar los ejercicios sin alterar el corazón. Con esto llegará a consolidar de tal manera este órgano, que serán muy contados los ejercicios que puedan alterarlo, o debilitarlo.

Resistencia individual

Si bien hay ejercicios que han de ser ejecutados por dos personas, hay otra clase de ejercicios que pueden ser realizados por una sola. Primero se efectuarán algunas respiraciones profundas, continuando después éstas en posición de pie, con los brazos inclinados, cruzados delante del cuerpo con los puños cerrados, un poco debajo de la cintura. Es preciso mantener los brazos en la máxima tensión y cerrando fuertemente los puños, iniciando en esta



Resistencia individual

postura un movimiento de elevación de los brazos delante del cuerpo, lento, pero con fuerza, al mismo tiempo que se opone a este movimiento de elevación de brazos una resistencia tan fuerte como sea posible, pero sin interrumpir este movimiento. En otros términos: hay que levantar los brazos mientras se resiste el máximo por una presión de arriba a abajo.

Esta pequeña indicación de entrenamiento físico adquirido de los japoneses, es usado en la actualidad en los Estados Unidos como uno de los movimientos individuales de más reconocido éxito hasta hoy.

Estando dominado este ejercicio de resistencia, se continuará elevando los brazos, que estarán extendidos delante de los hombros, hasta que los puños, fuertemente cerrados, se encuentren encima de la cabeza.

Una vez alcanzada esta posición hay que efectuar dos o tres respiraciones profundas para luego descender los brazos hasta su punto de partida. Al descender los brazos hay que procurar efectuar la debida resistencia por una contracción dirigida hacia lo alto, no permitiendo a los brazos llegar a su posición de partida sin un regular esfuerzo muscular.

Luego de efectuar algunas respiraciones profundas, colóquense los brazos inclinados a la altura de las caderas, sobre el costado, con los puños cerrados, como hemos ya indicado, y en esta posición levántese los hasta que queden por encima de la cabeza. Se ejecutarán dos o tres respiraciones profundas volviendo los puños a la misma posición originaria, como en el ejercicio anterior, oponiendo la resistencia conveniente.

Ninguno de los movimientos descriptos en este ejercicio de resistencia es perjudicial para los pulmones o el corazón, si no se hace de ellos un abuso exagerado. Las palpitaciones, o las sofocaciones, así como la falta de aliento, indicarán el peligro mucho antes de que éste se concrete.

Al cabo de algunas semanas, el alumno comprobará que sus pulmones y corazón han sido notablemente fortificados, y que su dureza, desde el punto de vista de los esfuerzos de los brazos, es asombrosa si ha tenido constancia en repetir diariamente los ejercicios.

Es lógico que para que este ejercicio sea eficaz, el alumno no debe olvidar nunca que es sumamente necesario oponer una resistencia constante a los movimientos de elevación y descenso de los brazos, como se ha indicado.

Durante la primera semana serán necesarios solamente dos o tres movimientos de cada posición por la mañana y por la noche, aumentándolos después en forma progresiva.

Torsión de muñecas y brazos

Si bien estos ejercicios fatigan mucho los brazos mientras éstos no han conseguido su desarrollo, no deben efectuarse si no es teniendo mucho cuidado de no llevar los músculos a una fatiga excesiva. Poco a poco, el alumno se dará cuenta de lo que él puede soportar, y, lo que es más importante todavía, de la cantidad de ejercicios que podrá aumentar semanalmente.

Al aprendiz se le enseñará, en primer lugar, la posición de pie con los brazos extendidos paralelamente delante, con los puños cerrados, más abajo de las caderas. Después de haber contraído sus músculos, producirá un movimiento de torsión a sus muñecas en una u otra dirección. Este movimiento se llevará a cabo de manera que repercuta a todo lo largo de los brazos, hasta los hombros. Al cabo de algunas respiraciones profundas, el alumno extiende los brazos en forma lateral al nivel de los hombros y entonces hará girar sus puños cerrados, tan lejos como le sea posible, en una u otra dirección, observando mucho cuidado de que entren en juego todos los músculos del brazo hasta el hombro. Luego extenderá los brazos, manteniéndolos paralelos y horizontales, y ejecutará la misma operación.

En seguida volverá a empezar, esta vez con los brazos levantados verticalmente encima de la cabeza, y acto seguido extenderá los brazos detrás de la espalda, en una posición casi paralela y con los puños cerrados debajo de la línea de las caderas.

Practicando asiduamente, este ejercicio facilita a los brazos de un hombre de fuerza ordinaria, una resistencia magnífica, siendo este resultado uno de los muchos que otorga este método de cultura física de tan rancia estirpe.

Los alumnos pueden crear, para su mayor provecho, otros ejercicios de brazos. Hay que animarlos a descubrir la mayor cantidad posible de los mismos, lo que no resulta difícil para el buen deportista.

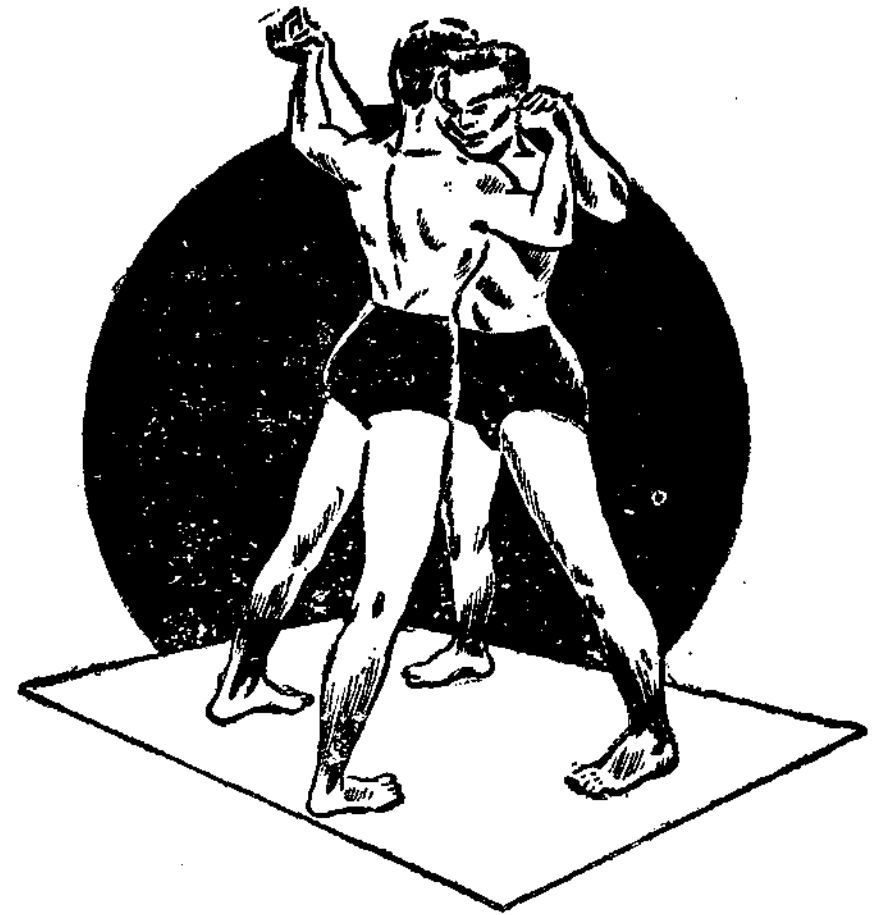
Ejercicios de dedos y de manos: Digitación

La mano se ejercitará abriendo y cerrando rápidamente los dedos, situándose el pulgar, en el momento de la contracción, encima del segundo y tercer dedos. Mientras dure este ejercicio lo mejor es tener los brazos extendidos en forma horizontal delante del cuerpo, aunque puede efectuarse también en las otras posiciones detalladas para los ejercicios de los brazos.

Hay otro ejercicio muy interesante para las manos que consiste en entrelazar éstas, manteniéndolas a nivel de la cintura, con los dedos estrechamente entrelazados, con el pulgar derecho cruzando sobre el izquierdo.

En esta posición, la mano derecha se empleará en hacer girar la mano izquierda, todo lo que se pueda, ejerciendo una fuerte torsión; luego, la mano izquierda hará lo mismo a su vez. Todo depende del vigor con que se efectúe la presa descrita.

En esta práctica, las muñecas se aprovechan tanto como las manos. El antebrazo se fortalece en cierta medida, y todos los músculos del brazo reciben un desarrollo que va creciendo hasta llegar a los hombros.



Lucha

La lucha

Entre los primeros ejercicios que es menester practicar asiduamente y estudiar, y que deberá ser ejecutado durante todo el tiempo que dure el estudio y práctica de este método del Jiu-Jitsu, está el conocido en los medios de este deporte con el nombre de lucha.

Los dos contendientes se colocan uno frente al otro de pie, con los brazos tendidos lateralmente y empuñándose las palmas de las manos unas contra otras, con los dedos entrelazados. En seguida ambos se dejan caer hacia delante hasta juntar pecho contra pecho, manteniendo los pies todo lo atrás que sea posible, de manera que el cuerpo se encuentre inclinado, al tiempo que los pies están al máximo separados. En esta posición, los dos contendientes empiezan a luchar, apoyando el pecho de uno sobre el pecho del otro, con todas sus fuerzas para hacerle retroceder.

La victoria en este ejercicio es del que logra empujar hasta la pared, gradualmente, a su adversario. Este ejercicio puede practicarse también al aire libre, marcando una línea o meta detrás de cada adversario.

Mientras desarrollan este ejercicio, son los contendientes quienes han de evaluar la dosis de energía que les puede aprovechar. Ellos no deben olvidar nunca lo que anteriormente se ha dicho sobre la necesidad de no alterar el corazón con palpitaciones violentas. Al empezar, no deben ejercitarse más de tres o cuatro luchas diarias y cada una de ellas no debe durar entonces más de dos minutos. Más tarde, con el tiempo, si practican asiduamente el Jiu-Jitsu, llegará un momento en que dos adversarios bien desarrollados y convenientemente aparejados, podrán luchar durante veinte minutos sin obtener ni el uno ni el otro la más pequeña ventaja. En los comienzos, hay que preocuparse más de entrenar los músculos que de ganar al contrario. Si un adversario es superior al otro en fuerza, éste opondrá la resistencia justa para prolongar la lucha, permitiendo al otro ganar de vez en cuando.

No hay en el Jiu-Jitsu ningún ejercicio mejor que éste para endurecer gradualmente todos los músculos del cuerpo. Además, si se practica con moderación, son el corazón y los pulmones los que obtienen el mejor beneficio.

EDUCACIÓN DE LOS BRAZOS

Una vez dominada bien la lucha en todas sus formas, pueden empezarse los ejercicios de los brazos. Son muchos y variados. De hecho, todos los que comprenden el empleo de las manos pertenecen a esta clase de movimientos. Los brazos deben desarrollarse por zonas distintas, y todos los ejercicios detallados en este paso deben practicarse en la misma sesión.

Resistencia de muñecas

Dos alumnos, el uno frente al otro, se situarán en la siguiente posición: Extendiendo el brazo derecho a la altura de la ingle, con el puño cerrado, apoyando después la parte interna de su muñeca contra la de su adversario. Los brazos deben mantenerse tiesos con todos los músculos en contracción, y darán ambos contrincantes medio paso hacia la izquierda. Estando a punto esta preparación preliminar, uno de los dos empezará a girar lentamente alrededor del otro, dando este último algunos pasos, muy cortos, en forma progresiva.

El otro, por su parte, no hará más que girar. El atacante no debe llevar nunca su fuerza más allá de lo justo para evitar vencer al contendiente.

En el instante en que el defensor ha sido obligado a girar tan lejos como es posible, pero sin modificar sustancialmente la posición de su pie, se dedicarán algunos minutos para respirar profundamente; después de esto, el que se encuentra a la defensiva llevará a su contrario hacia atrás, a la posición primitiva.

En tanto se efectúa este ejercicio, deberán tenerse los brazos permanentemente rígidos y los músculos en tensión sostenida. El contrincante que sea desplazado, deberá oponer toda la resistencia de que sea capaz sin vencer al adversario. Si se desea que este ejercicio rinda los máximos resultados, deberán seguirse las instrucciones indicadas al pie de la letra, sin omitir ninguna.

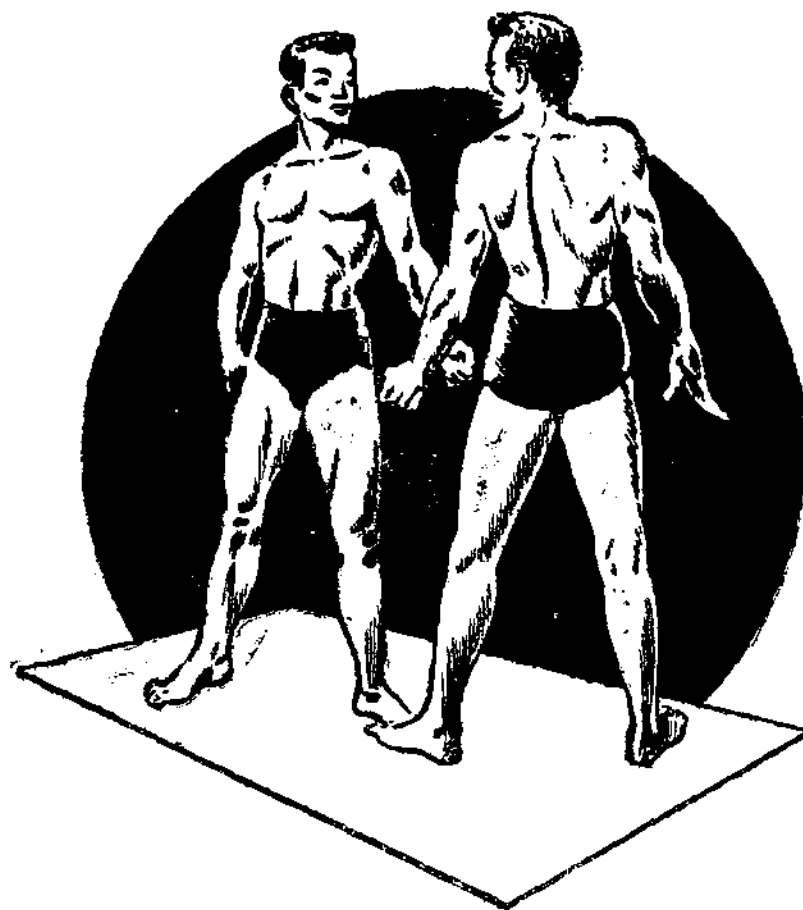
Durante este entrenamiento pueden fatigarse o alterarse el corazón o los pulmones, pero esto no se producirá si los contendientes detienen el ejercicio ante el primer amago de sofocación, falta de aliento o bien de palpitaciones anormales. Debe hacerse buen caso de estas advertencias, sin pasar más con los ejercicios.

Cuando el entrenamiento previo y continuado haya producido la resistencia física conveniente, estos síntomas se producirán muy raramente o desaparecerán definitivamente.

Resistencia de los antebrazos y brazos

Veamos ahora la segunda estación de desarrollo correcto de los brazos. Los alumnos (dos, igual que en el anterior ejercicio se colocarán de la manera allí indicada, con la única diferencia que en vez de cruzar las muñecas deberán cruzar los brazos equidistantemente entre la muñeca y el codo, manteniéndolos siempre en tensión completamente rígidos, observando para este ejercicio las mismas instrucciones que en el anterior.

Después de repetirlo tres o cuatro veces, pasarán a otro exactamente similar, enlazando los brazos a la altura del codo, pudiendo en este ejercicio flexionarse un poco los brazos con el objeto de que queden enganchados por los codos. En seguida se juntarán los brazos a media distancia entre el codo y la espalda, y por último se efectuará a la altura del hombro de la misma manera que en los anteriores, tratando de hacer girar al adversario todo lo posible. Deberá procurarse efectuar los ejercicios con ambos



Resistencia de muñecas

brazos respectivamente, a fin de conseguir un desarrollo uniforme.

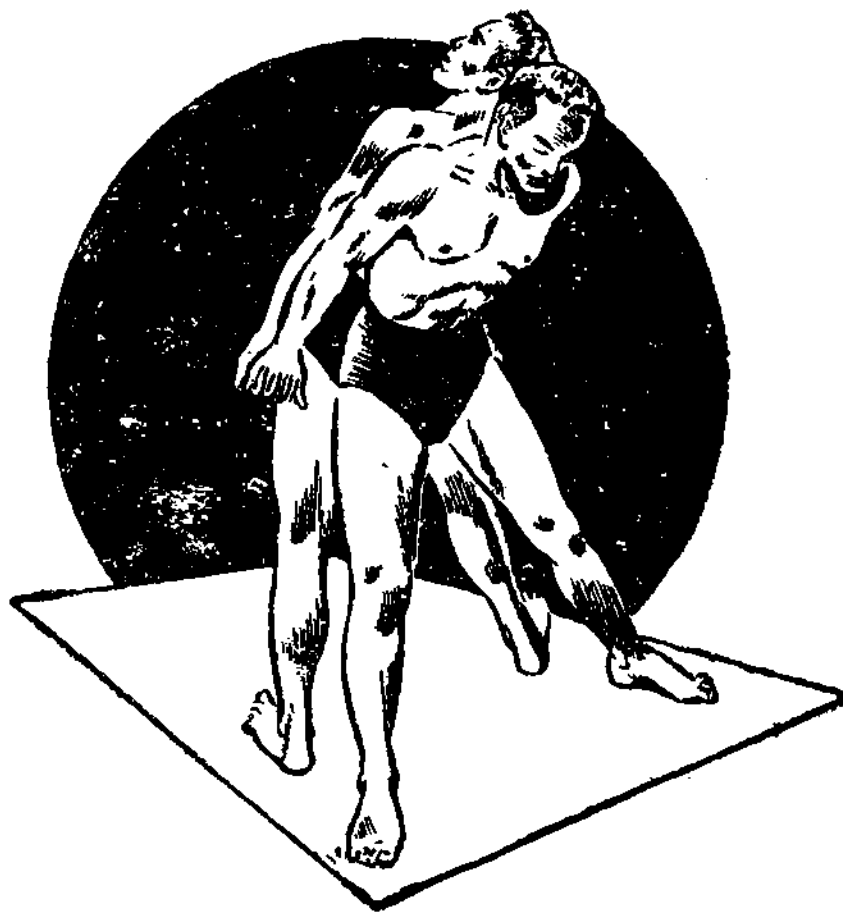
Este entrenamiento tiene un peligro que hay que evitar con mucho cuidado. El alumno encontrará más divertido el entrenamiento del antebrazo que el del brazo, desarrollando con él eficazmente los músculos del antebrazo, pero al no efectuar con los brazos los ejercicios adecuados, no consigue, en consecuencia, el endurecimiento de los mismos. El que quiera dominar el Jiu-Jitsu, ha de tener muy en cuenta esta advertencia y efectuar todos estos ejercicios por igual, alternándolos con ambos brazos, en la forma detallada.

Ejercicios con bastón

Muy eficaz para las manos y muñecas, y también para los brazos, es un ejercicio que se ejecuta con la ayuda de un bastón corto, o bien una caña de bambú.

El aprendiz, que está a la defensiva, empuñará el bastón, sosteniéndolo delante de él, con las manos separadas algo más de un palmo. El asaltante lo empuña, a su vez, con las dos manos entre las de su adversario. Entonces empieza una lucha por la posesión del bastón. Todas las partes del cuerpo entran en juego. Si uno de los alumnos es más fuerte que el otro, no es indispensable que le arrebaté el bastón; bastará con que no se deje vencer, oponiendo una resistencia normal.

Se continúa este ejercicio hasta que los contendientes acusen una fatiga moderada; entonces se permitirán un pequeño descanso, no sin antes hacer unas cuantas respiraciones profundas. Luego, el alumno que estaba a la defensiva tomará el bastón por la parte interior en calidad de atacante, pasando el otro alumno a ocupar el puesto de la defensiva.



Ejercicio de las espaldas

Ejercicios de las espaldas

Si estos ejercicios preliminares han sido enseñados adecuadamente y bien comprendidos por los alumnos de Jiu-Jitsu se pasará entonces al movimiento de espalda contra espalda.

Este ejercicio es el complemento lógico de la lucha anteriormente descrita y que consiste en lo siguiente: Los dos alumnos se situarán de pie, espalda contra espalda, extendiendo sus brazos sobre los lados, de modo que las manos se encuentren aproximadamente al nivel de la cintura. Se agarrarán las manos de manera que los dedos queden fuertemente entrelazados, con el reverso de la mano hacia afuera.

Uno de los alumnos flexionará el cuerpo hacia adelante a fin de hacer perder pie al otro, manteniendo levantado el cuerpo del adversario durante unos segundos. Más adelante, con el tiempo será posible mantenerlo así durante un minuto al menos. Un hombre experto en Jiu-Jitsu, podría transportar fácilmente a otro en esta posición, a una distancia igual a varias cuerdas.

Al comienzo, sobre todo, no deben practicarse en una sola sesión todos los ejercicios descritos con anterioridad, sino que deben practicarse con permutación circular, con el fin de imponer el mismo esfuerzo y por lo tanto el mismo desarrollo a todas las partes del cuerpo.

No será un buen alumno de Jiu-Jitsu, ni un buen instructor de este deporte, aquél que cultive o deje cultivar a sus alumnos ejercicios destinados a determinadas partes del cuerpo a expensas de las demás. El aprendiz debutante en el Jiu-Jitsu ha de tener gran interés en conocer la cantidad de esfuerzos que puede desarrollar en cada ejercicio y el tiempo que ha de invertir en ejecutarlos junto con las respiraciones intermedias.

Partiendo de esta base, él mismo podrá establecer un programa señalando en él el tiempo que le convendrá dedicar diariamente para cada ejercicio y la serie de movimientos a ejecutar en ellos.

Al notar que los músculos, los pulmones y el corazón se han ido poco a poco endureciendo, el alumno tomando las precauciones preindicadas, prolongará la duración de las sesiones de entrenamiento. Sería desde todo punto de vista muy conveniente que éstas pudieran verificarse dos veces por día: por la mañana temprano y a últimas horas de la tarde, con el fin de que los ejercicios no resulten duros al empezar a practicarlos.

TERCER PASO

EJERCITACIÓN DE PIERNAS

A pesar de que los Jiu-jitistas consumados consideran muy importante el desarrollo y endurecimiento de la parte superior del cuerpo que comprende de la cintura a la cabeza, incluyendo los brazos, no por eso dejan de lado los ejercicios tendientes a fortificar y endurecer las piernas.

Para estos ejercicios, al igual que para los de brazos, se atenderá a los principios de trabajos de resistencia. En todos los movimientos, el alumno atacado cede gradualmente a la presión del atacante.

Poco importa cuál de los dos sea el más fuerte; el defensor debe ceder poco a poco, oponiendo una resistencia tal, que todos los músculos en acción de los contendientes, desarrollen un esfuerzo tan grande como les sea posible, sin provocar dolor o desgarramientos.

Ejercicios prácticos de los miembros inferiores

Veamos el primer ejercicio. Consiste en que los luchadores se sientan en el suelo, uno delante de otro, con las piernas extendidas hacia adelante y con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, teniendo presente que ambos deberán apoyarse sólidamente sobre las manos y los brazos respectivos. Uno de los adversarios apoyará la planta de su pie derecho contra la del izquierdo del otro, descansando en el suelo los tacones de los dos aprendices; y en esta posición comenzarán a levantar el pie en lucha, muy

despacio y tan alto como les sea posible, sin dejar de ejercer toda la fuerza de que sean capaces. Es en este momento, cuando ambos contrincantes deberán esforzarse para, con una presión suficiente tumbar a su contrario de espaldas.

Cuando se empieza a practicar este ejercicio, es preferible limitarse a hacer exclusivamente un trabajo de resistencia, dejando que cada uno gane a su turno. Después de cierto tiempo, este ejercicio, si los contendientes son de la misma fuerza, puede transformarse en verdaderos asaltos, teniendo como objetivo obtener la caída del adversario de espaldas al suelo. Es de sumo interés tener presente, al repetir este ejercicio, cambiar las piernas cada vez, no efectuándolo dos veces seguidas con la misma extremidad.

Resistencia de tobillos

Se practica este ejercicio sentándose los alumnos en la misma posición que en el precedente; pero en éste, cada uno apoyará el tobillo interno de su pie derecho o izquierdo, contra el del pie derecho o izquierdo del otro. Luego, apoyándose en las manos y en los brazos con la debida fuerza, como en el anterior, levantarán lentamente los pies en lucha. Cuando éstos hayan llegado a la altura máxima en que pueden mantenerse sin dificultad, uno de los dos se esforzará para hacer caer a su adversario de lado.

También en este ejercicio, al comenzar a practicarlo, hay que tener en cuenta que debe ser exclusivamente un trabajo de resistencia, sin ningún carácter de competición muscular.

Cada contendiente debe ganar a su vez, no sin una resistencia adecuada del que esté a la defensiva. En un momento dado, este ejercicio, como el anterior, se convertirá en una verdadera prueba de fuerza, dureza y agilidad.

Una vez que se haya adquirido suficiente práctica en estos ejercicios de tobillos, podrán comprenderse fácilmente los ejercicios prácticos del Jiu-Jitsu que siguen.

En el primero, la toma de contacto es igual que en el anterior, con una sola diferencia que consiste en que la misma se ejecuta en la parte interior de la pantorrilla, a distancia equidistante entre el tobillo y la rodilla. El modo de ejecutarlo es exactamente igual que el que antecede. En el otro, la toma de contacto se efectúa por la rodilla, siendo los mismos los movimientos que se requiere efectuar.

Lucha de los muslos

En caso de ser el muslo el miembro a fortalecer, uno de los mejores movimientos empleados en el Jiu-Jitsu tiene por base la lucha anteriormente descrita. Los contendientes se toman de las manos, con los brazos extendidos horizontal y lateralmente, tal como en la lucha, pero en este caso, no debe haber contacto con el pecho y el vientre.

En cambio, si el ejercicio tiene por objeto desarrollar el miembro derecho, cada contendiente situará el lado derecho de su cuerpo frente al lado derecho del contrario. Después, cada uno cruzará su muslo derecho con el muslo del contrincante por la parte interna y lo más alto posible.

Uno de los dos tratará hacer girar hacia el lado izquierdo al otro, o bien hacerle caer de espaldas. Aunque pueden emplearse los brazos y las manos, hay que tener en cuenta que no son estos miembros los que deben realizar el esfuerzo.

La finalidad de este ejercicio tiene por hito el desarrollar el muslo, y no será perfecto mientras todos los músculos del mismo no entren en juego completamente y hasta que los alumnos puedan darse cuenta de la tensión a que se les somete.

Este es uno de los movimientos de Jiu-Jitsu más difíciles de hacer comprender a los alumnos. Por esta razón, y también a causa de su importancia, deberá repetirse este ejercicio hasta que pueda comprobarse que los músculos del muslo se han endurecido suficiente y adecuadamente.

En uno de los capítulos que siguen, se describe, en

los procedimientos ofensivos de combate, la manera de dominar a un enemigo tomándole el reverso de su saco y haciendo que las mangas bajen hasta los codos.

Este movimiento deberá practicarse antes de que el alumno haya llegado, dentro del estudio del Jiu-Jitsu, al período de combate, pues si bien es extremadamente útil para el desarrollo de la parte posterior del muslo, también lo es para fortificar los otros músculos del cuerpo.

Cuando las mangas han sido rebatidas hasta un poco por encima del codo, se empujará la parte izquierda del cuerpo contra el lado izquierdo del adversario.

Entonces se apoyará la parte posterior del muslo izquierdo contra el muslo de aquél, teniendo en cuenta que el punto de contacto deberá ser en lo más alto de las piernas.

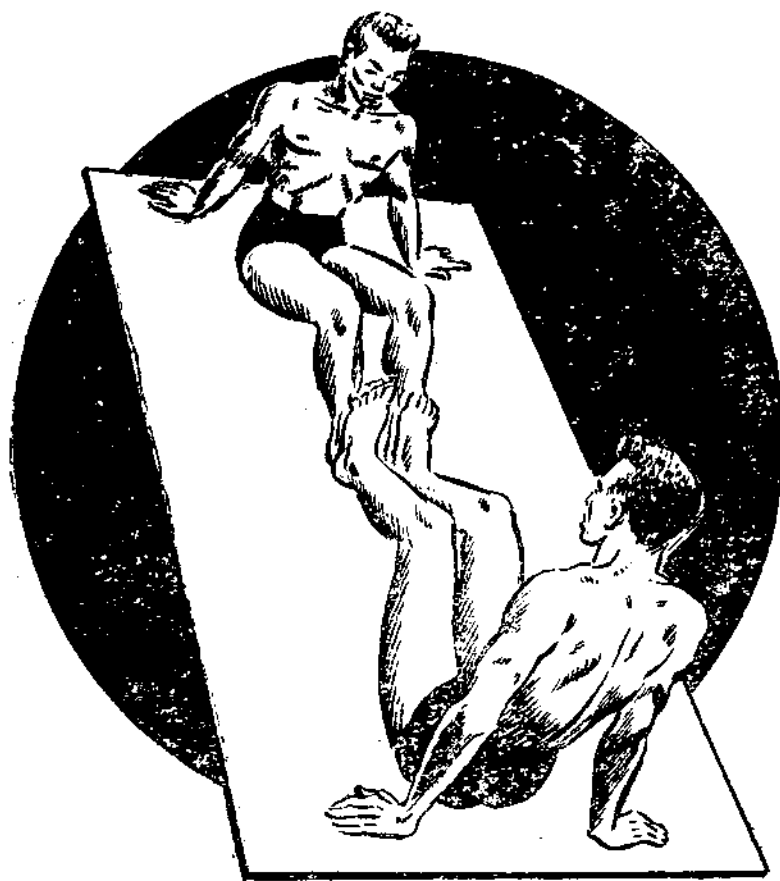
El atacante deberá esforzarse en hacer flexionar progresivamente a su víctima hacia atrás y hasta el suelo, si es posible. Podrá comprobarse que en este ejercicio, todos los músculos principales de las piernas izquierdas entran en actividad, ejerciendo un esfuerzo muy útil para su desarrollo y fortalecimiento.

El muslo derecho deberá ejercitarse de la misma manera. Otras partes del cuerpo, y sobre todo los brazos, sacan provecho de este ejercicio práctico.

Al principio bastará con atenerse a las indicaciones que preceden. Más adelante, podrá enseñarse al alumno de Jiu-Jitsu a hacer plegar a su contrincante hacia atrás hasta el punto en que la caída sobre el suelo no pueda evitarse.

El asaltante deberá entonces realizar un esfuerzo de abajo arriba, hasta poner al vencido a la vertical de partida. Estos dos golpes son los únicos que se enseñan en este período de entrenamiento. Cuando empieza el estudio de los golpes de combate es cuando deberán hecerse pruebas de rapidez por parte de los alumnos.

Si uno de los dos contendientes logra las mangas del otro, tratará de tirar a éste al suelo y caer sobre él, apoyando la rodilla sobre el abdomen.



Resistencia de piernas

Los ejercicios de piernas que acabamos de detallar, serán suficientes para demostrar a los alumnos que, salvo algunas modificaciones, el género de ejercicios empleados para obtener que los miembros inferiores adquieran el máximo de fuerza y dureza, son los mismos que sirven para obtener que los miembros superiores del hombre, o de la mujer normal, alcancen el desarrollo que necesitan, así como la fuerza. También se darán cuenta, entre otras cosas, que todos los movimientos de piernas obligan más o menos a accionar los brazos con gran provecho.

El remo es muy importante para el entrenamiento, pues aumenta mucho la fuerza física de quienes lo practiquen.

La marcha

Es imprescindible para la cultura muscular de las piernas y para el cuerpo. Por lo tanto, no conviene descuidarla, procurando hacer a diario marchas de varios kilómetros, con preferencia por la mañana, aprovechando la pureza del aire. Es muy conveniente mantener la marcha a un tren enérgico, y para mantener el ritmo acompasado de la misma silbarán los alumnos un aire de marcha cualquiera, a intervalos, que pueden ser éstos de dos a cinco minutos al empezar.

Esta porción de tiempo deberá repartirse según las necesidades del alumno, silbando, respirando y silbando y espirando. Este ejercicio es muy beneficioso para los pulmones y el corazón, además de que llena de optimismo al grupo de alumnos que lo practiquen. Después de unos minutos de silbar, deberá continuarse la marcha al mismo ritmo durante un cuarto de hora, pero sin silbar durante este espacio de tiempo, transcurrido el cual se empezará el ejercicio nuevamente.

Si alguno de los jiu-jitistas notara en los primeros días signo de cansancio o palpitaciones, se detendrá el grupo y se procederá a hacer respiraciones profundas con las manos en la cintura, debiendo tenderse en el suelo los que

adviertan estos síntomas. A los pocos días de guardar estas reglas, habrán desaparecido los síntomas de fatiga por completo, no teniendo el grupo necesidad de detenerse hasta el final de la marcha emprendida.

Cuando el alumno haya llegado a este período de entrenamiento, dominando los ejercicios indicados hasta aquí teórica y prácticamente, éste detendrá sus estudios un tiempo considerable, ya que los ejercicios descritos hasta ahora se consideran suficientes para los primeros meses de entrenamiento práctico.

Si el alumno se retira para descansar a un lado de la sala y respira normalmente, deberá entrenarse practicando el ejercicio de endurecimiento del borde de la mano, sin dejar de hacer intervenir en el mismo al dedo meñique.

Si practicando éste durante un lapso bastante prudencial, tiene aun que esperar a que el profesor se ocupe de él, aprovechará la espera para ejecutar los ejercicios de resistencia de manos, muñecas y brazos cuya ejecución no necesita contrincante.

Cabe hacer notar que este sistema de Jiu-Jitsu no determina ningún ejercicio especial para la cintura o el abdomen, pero resulta obvio dedicar ninguna lección en este sentido, puesto que un régimen sobrio y apropiado contribuirán cumplidamente a mantener la cintura y el vientre en las dimensiones convenientes, aparte de que casi todos los ejercicios influyen y tienden a lograr esta finalidad.

Cuando en casos extremadamente raros sea necesario reducir las dimensiones del abdomen o de la cintura, se recomienda al alumno seguir estas instrucciones: Se pondrá de pie, con las manos en las caderas y los pulgares dirigidos hacia atrás. Alcanzada esta posición, ejecutará una flexión hacia adelante tan prolongada como le sea posible pero sin doblar las rodillas, volviendo seguidamente a la posición vertical con la misma presteza. Este ejercicio deberá repetirse un cierto número de veces, y después de un intervalo dedicado a hacer respiraciones

profundas, el alumno ejecutará la misma flexión a la derecha, después a la izquierda y, por último, hará flexiones hacia atrás todo lo sostenidas que pueda, volviendo a la posición vertical lo mismo que en los otros ejercicios descritos.

Al comienzo, no deberán repetirse estos ejercicios más que un corto número de veces, efectuando respiraciones profundas cada vez que cambie de movimiento, y el número de éstos, así como la rapidez en ejecutarlos, aumentará progresivamente a medida que transcurren los días y se haya practicado con éxito.

CUARTO PASO

SERENIDAD

Importancia de esta condición en los ejercicios

La serenidad de ánimo es una de las condiciones más necesarias para la salud y para el entrenamiento físico como para el bienestar espiritual.

Cuando se empieza a practicar Jiu-Jitsu, es preciso estar seguro de que el carácter impulsivo o el temperamento irritable han sido dominados y transformados en sosegada tranquilidad, estando en tanto en posesión de una admirable sangre fría. Si así no fuese y no se pudiera dominar su carácter, es aconsejable abandonar la práctica de este deporte.

Sabido es que el Jiu-Jitsu es una ciencia que debe ser abordada con mucha circunspección, pues contiene varias presas peligrosas para los miembros y aún para la vida. Muchos de estos ejercicios llevados demasiado lejos, producirán fracturas en los huesos. Entre las presas y golpes conocidos hay por lo menos seis que bastan por sí solos para producir la muerte, pero que esta obra no los describe por razones fáciles de comprender. Hay que tener muy en cuenta que en estos ejercicios, hay presas de manos y piernas, golpes de ahogo o sofocación, y ataques con presa de riñones en los cuales nunca es conveniente emplear más fuerza que la necesaria para reforzar los músculos y mantener ventaja sobre el adversario, pero sin exagerar la violencia.

Cuando se comienza a practicar Jiu-Jitsu conviene, y da excelentes resultados para ambos contendientes, fijar de antemano cual debe ser el vencedor. Por su parte, el defensor no empleará más fuerza que la necesaria para evitar que la victoria del otro sea demasiado fácil. Esta es la mejor forma de aplicar al entrenamiento muscular el principio de resistencia. Siempre es preferible que los contendientes sean de peso y talla similares o aproximados, aunque cuando se aplica de un modo perfecto la teoría de la resistencia la cuestión de peso y talla tienen importancia secundaria.

De vez en cuando, y durante algún tiempo hay que enseñar a los debutantes, a pesar del trabajo de resistencia a auténticas luchas de fuerza. De esta manera se permite a los luchadores saber cual es más fuerte. Esto enseña a cada uno, aparte de otras cosas, cuáles son sus cen más agradables y divertidos los adiestramientos y puntos vulnerables.

Si bien el instructor puede corregir con sus instrucciones estos defectos, ello depende, más que nada, del interés que tenga el alumno. Si tiene la muñeca débil, aumentará entonces los ejercicios señalados para fortalecerla. Si fuera el brazo su punto débil, deberá repetir con más asiduidad los ejercicios indicados anteriormente para tal fin. Y si son el corazón o los pulmones los que acusan el más pequeño desorden será necesario entonces ejecutar todos los ejercicios con la debida moderación, hasta que tal síntoma desaparezca. Ningún desorden, por fuerte que sea, del corazón o pulmones, dejará de ser suprimido o atenuado cultivando el Jiu-Jitsu con moderación y con la armonía que al esfuerzo ha de imprimir el propio alumno, tanto como el médico o el entrenador.

Un temperamento tranquilo constituye un factor de primer orden. Sin él, es imposible lograr un desarrollo perfecto del cuerpo y de la salud en general. El encolezarse es un veneno para el corazón, veneno muy violento que trastorna el sistema nervioso.

El ejercicio moderado, en conjunción con las otras reglas de higiene de este método, convertirán a un hombre agotado físicamente, en individuo vigoroso.

Un temperamento equilibrado es el único tónico de algún valor que proporciona la naturaleza. Al cabo de varios siglos de práctica en el Jiu-Jitsu, con su aplicación de sus principios esenciales, constante y adecuada en lo que atañe al buen temperamento, el pueblo japonés se ha convertido en el más sosegado del mundo, de más sangre fría, fuerte y sano.

Otro procedimiento de ataque

Veamos ahora un medio para fortificar los músculos, así también como otro procedimiento de ataque. El asaltante rodea con sus brazos la cintura de su contrario, cruzando las manos de manera que sus dedos entrelazados presionen sobre la columna dorsal, debajo de los riñones. Al mismo tiempo, apoyará el mentón contra el lado izquierdo del pecho de su adversario, a una pulgada y media por debajo de la punta del hombro y a la misma distancia de la parte interna del brazo. El mentón se hunde en el pecho del contrario, con energía, mientras que sus manos cruzadas presionan con fuerza sobre la espina dorsal, de tal manera que el atacado tiene que inclinar la cabeza hacia atrás, y en ésta posición siente como su espalda está a punto de romperse, así como sus riñones, produciéndole todo ello un dolor verdaderamente intolerable.

Esta presa puede acarrear consecuencias desastrosas, llegando en algunos casos hasta una lesión de riñones. Es un ejercicio excelente para reforzar gran número de músculos de los brazos y del tronco, pero deberá ser practicado con ese temperamento sosegado de que tanto se ha hablado. Es de suma importancia, que al repetir cada asalto, el defensor se cambie por atacante, actuando a la inversa.

Este ejercicio no deberá repetirse por los alumnos más de tres veces por sesión, durante los dos primeros meses de entrenamiento. Más tarde, podrá aumentarse el número de asaltos atendiendo a las indicaciones señaladas para casos de palpitaciones, ahogos o fatiga física.

Si el ataque descrito ha sido bien comprendido y se practica a la perfección parecerá que la presa, una vez asegurada, es irresistible. Sin embargo, no es así; existe una parada muy sencilla; el atacado no tiene más que tomar al asaltante por la garganta, empujando su cabeza hacia atrás. Para hacer presa, en la garanta del adversario, pueden cruzarse los pulgares sobre la nuez, la cual se aprieta, al mismo tiempo que la extremidad de los dedos de cada mano se apoyan encima de las orejas. Hecho esto, un empujón rápido hacia adelante aplicado sobre la cabeza del asaltante, deshará la presa de éste. También pueden hundirse los pulgares enérgicamente, a cada lado, dentro del maxilar, siendo la posición de los dedos la misma que se ha señalado más arriba.

Si el luchador que está a la ofensiva advierte que está a punto de ser derrotado, se golpeará el muslo o la pierna. Se se halla tendido golpeará el suelo. Estas señales de rendición harán que el asaltante suelte la presa que tenía asegurada, cualquiera que ésta sea. Ambos contendientes saltarán entonces sobre sus pies, ejecutando algunas respiraciones profundas hasta que estén otra vez a punto de iniciar otro encuentro.

Se recomienda, en todos los casos, evitar las fracturas de huesos, así como las lesiones musculares que traen consigo un dolor persistente que continúa bastante tiempo después de las presas.

Al empezar, es necesario llevar a cabo los golpes y las presas con la más celosa prudencia, acentuando la dureza y presión de los mismos y progresivamente, de manera que un alumno un poco avezado se hace casi insensible al dolor, a no ser que el ataque sea realmente peligroso y violento.

Puntos vulnerables

Cuando el alumno ha dedicado algunas semanas a endurecer el borde de las manos siguiendo las indicaciones detalladas en páginas anteriores, estará en condiciones de pasar una fase del Jiu-Jitsu que, cuando es practicada con la destreza y exactitud que da la experiencia, aporta algunos golpes de gran eficacia para la defensa. Para empezar, el jiujítsta deberá buscar un lugar que se encuentra encima del borde superior de la muñeca izquierda, es decir, al lado del dedo pulgar. Este lugar está situado más o menos a dos pulgadas atrás del nacimiento de la mano.

Una vez localizado este punto, se golpeará, bajo un ángulo de 45°, con el borde de la mano derecha, sobre el sitio indicado de la muñeca izquierda. El golpe tendrá que aplicarse resueltamente y con elasticidad. Al mismo tiempo que la mano derecha acaba de golpear la muñeca izquierda, deberá retirarse esta mano, que rebotará con la rapidez del relámpago. Si el golpe ha sido llevado a cabo sin este rebote instantáneo, resultará entonces muy poco exitoso.

Se puede aplicar el mismo golpe a cada muñeca y en cada punto del brazo. Este golpe es particularmente eficaz si se aplica en la parte interna de la articulación del codo.

También el borde de la mano puede golpear, produciendo todo su efecto, sobre el flanco, justamente debajo de la última costilla. Bajo cualquier ángulo en que el golpe sea aplicado, el resultado será siempre idéntico.

En el caso de un combate real, no deberá usarse este golpe si ello no es absolutamente necesario para la defensa. Este golpe imposibilita completamente la respiración del adversario, y cuando es aplicado con bastante fuerza, deja al contrincante con los músculos doloridos durante varios días y aun semanas.

Cuando uno quiere solamente endurecerse, este golpe sobre el costado sirve para fortalecer los músculos interesados. Un alumno bien entrenado puede recibir en esta

parte del cuerpo un golpe muy duro sin pestañear. Para que esto suceda así habrá sido entrenado progresivamente el flanco en el punto indicado, hasta que esté a prueba de golpes y dolor.

Este golpe también se aplica en las costillas intermedias, pero tomando grandes precauciones. Del lado izquierdo, especialmente, hay que prevenirse contra las lesiones del corazón. En consecuencia, es este órgano, el que indica la proximidad del peligro. Del lado derecho, el peligro es menor, pero, así y todo, el golpe deberá ser dado suavemente hasta que los músculos hayan alcanzado el grado de dureza suficiente para aplicarlo.

Da muy buen resultado hacer ejecutar a los contrincantes este ejercicio del borde de la mano, pero ambos pueden también practicarlo sobre sí mismos. Cuando ya se haya llegado a este período de entrenamiento, los alumnos dedicarán diez minutos diarios a este trabajo. En la mayoría de los casos, el espíritu de emulación lleva a los principiantes a practicar en sus casas con una energía y tesón progresivos. El tiempo consagrado a esta parte del entrenamiento, no está limitada, pues cada alumno continuará su trabajo, hasta persuadirse de que todas las partes de su cuerpo vulnerables por el borde de la mano hayan adquirido el mayor grado de insensibilidad de que pueden ser capaces. Todos los ataques con el borde de la mano, cuando son ejecutados por dos contrincantes, exigen el más alto grado de serenidad.

QUINTO PASO

ATAQUE Y DEFENSA. — GOLPES PREVIOS

En este paso se expondrán los principios de Jiu-Jitsu que suponen, como punto de partida, un debido entrenamiento físico.

El alumno deberá estar al corriente teórica y prácticamente para ejecutar a la perfección los ejercicios comprendidos en los cuatro Pasos que preceden, antes de poder sacar provecho de los golpes y presas que se describen en este apartado.

El vigor físico y el sentimiento de confianza en sí mismo que aquél inspira al que lo posee, son indispensables para hacer de estos golpes el mejor uso posible. Un individuo débil puede recurrir a ellos, pero nunca sacará de los mismos el provecho que era de esperar.

Indicaciones convenientes

Sin embargo, los luchadores de Jiu-Jitsu, no emplean toda su fuerza dentro de la lucha; se contentan con utilizar precisamente la fuerza del adversario para vencerle. Hace falta algún tiempo para entender bien este punto. Un luchador que atenaza a su contrincante, no desarrolla toda la fuerza que ha adquirido. Lo que él quiere es coger a su adversario por el punto más débil. Entonces, se limitará a aguantar y dejar al otro que desarrolle toda su

fuerza de resistencia en forma tal que él mismo se provoque el dolor o la fatiga. Así es como, el hombre que ejecuta la tenaza de muñeca anteriormente descrita, no tiene que hacer nada más que aguantar firme su presa, hasta que su adversario haya agotado su capacidad de resistencia y quede extenuado hasta el punto de no poder continuar el combate.

Los golpes de defensa deberán ser ejecutados por dos adversarios. Y aunque ninguno de ellos tenga que luchar realmente por su seguridad, hay que animar, sin embargo, los asaltos amistosos, para que cada uno contribuya a desarrollar la fuerza, el valor, y, sobre todo, lo que es más necesario en las circunstancias críticas: la presencia de ánimo, la sangre fría y la agilidad.

Es sabido que los procedimientos del Jiu-Jitsu son superiores para la defensa propia a los del boxeo. Un practicante de Jiu-Jitsu no podría entrar en un ring y adaptarse con éxito a sus leyes y reglamentos; pero, si se encuentra con un boxeador y emplea su táctica dejando al otro emplear el boxeo, el triunfo será siempre del luchador de Jiu-Jitsu, en el cual todos los golpes y presas están permitidos.

En los encuentros amistosos puede designarse por adelantado al vencedor, y, por regla general, resulta beneficioso proceder de esta manera. En los ensayos de fuerza y destreza, debe imperar siempre por ambas partes, una voluntad resuelta a obtener la ventaja sobre el otro.

Después de bien estudiados los golpes y presas que se describen, el alumno debe haberse compenetrado de la idea maestra del Jiu-Jitsu. Se trata de agarrar músculos y nervios y someterlos a pruebas energéticas. En las descripciones siguientes, se indicarán algunos de estos músculos y nervios, y después cada uno encontrará los restantes con más facilidad. Cuando el aprendiz haya practicado algunos de los golpes elementales, estará en situación de localizar él mismo los nervios y músculos de los cuales él no ha tratado.

Las tácticas defensivas del Jiu-Jitsu son fáciles de descubrir por el que desee conocerlos y sepa determinar prácticamente el emplazamiento de los nervios y músculos más sensibles de su propio cuerpo.

Presa de mano

La presa de mano es la que sirve para hacer caer al adversario. Se empuñará la mano del contrincante, con los dedos apoyados en la palma de la mano de éste, cerrando el pulgar del mismo y haciendo que se aproxime todo lo posible al dedo meñique. Al mismo tiempo, el que intenta hacer caer al otro, aprieta enérgicamente con su pulgar un músculo que encontrará justamente debajo de la base del tercer dedo del adversario.

La localización de este músculo se hará por experiencia. Una vez tomada la mano, el alumno que ejecute la presa impondrá a la muñeca de su contrario una violenta torsión hacia afuera y por encima del brazo, esforzándose por derribarlo. Si la caída parece dudosa, el asaltante colocará su pie derecho detrás del pie izquierdo de su adversario, y en esta posición, aplicando un golpe brusco y rápido debajo de la barbilla, con el borde de la mano que queda libre, aumentará las posibilidades de lograr lo deseado.

Tal presa se ejecuta para provocar la caída, tomando con la mano derecha la izquierda del adversario; pero puede efectuarse también con la mano contraria, o sea con la izquierda, empuñando la derecha del contrincante. Nunca debe emplearse excesiva fuerza al llevar a cabo esta presa, pues de lo contrario puede dislocarse la muñeca de aquél.

Los luchadores se sirven a menudo de este truco que, si no tiene ningún valor como respuesta, es excelente para derribar de espaldas al adversario antes de que éste haya tenido tiempo de cerrar el puño y adelantar su hombro.

Presa de dedos

A menudo suele efectuarse una presa en la mano denominada de dos, que consiste en tomar las manos del adversario sosteniéndolas sobre la cabeza, estiradas hacia adelante y tratando de empujar hacia abajo las extremidades de los dedos del contrario, que se doblarán en sus dos articulaciones, quedando así encerrados dentro del puño del atacante.

Entonces se bajarán los brazos por los lados, sin dejar de apretar los puños, siendo casi seguro que el adversario se arrodillará y acabará por rendirse si la presa se mantiene con suficiente energía.

Golpes a la garganta con el borde de la muñeca

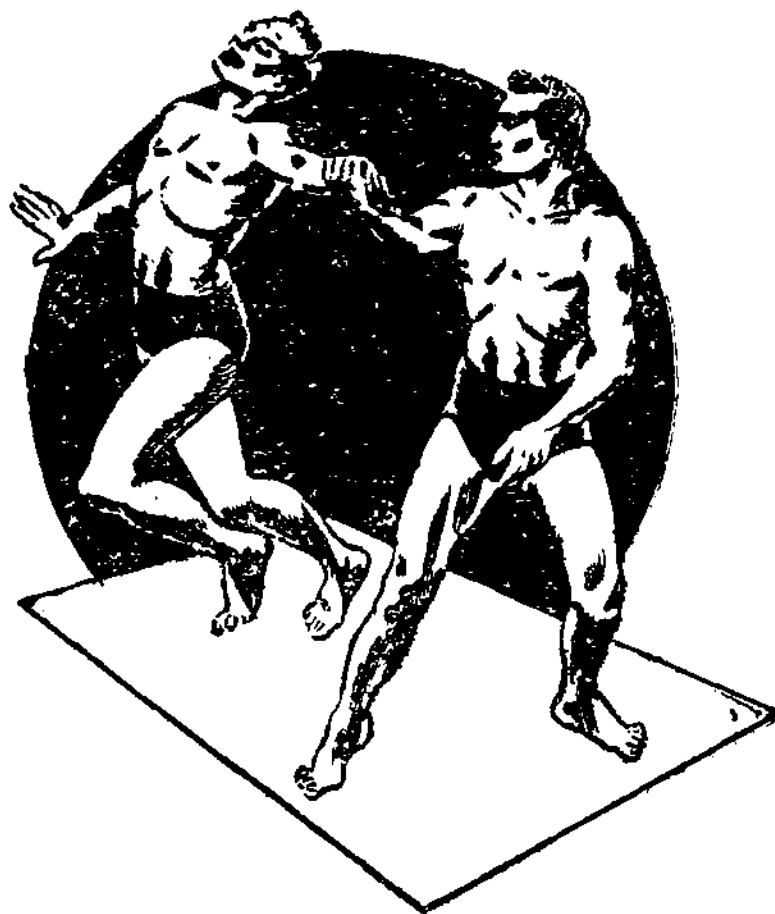
Luego de practicada la presa anterior se advertirá que es una de las más eficaces cuando el adversario amenaza atacar, pero cuando aún no ha levantado las manos para ello.

Puede tomarse una de las muñecas del contrincante, aunque no siempre es necesario.

Lo principal es aplicar con el borde de la muñeca un golpe decisivo y seco sobre lo alto del tórax, en otros términos, golpear violentamente con el borde de la muñeca sobre lo que se llama la nuez de la garganta. Este golpe tiende sobre el suelo a todo luchador que no haya prevenido el ataque de que se hace objeto.

Cuando el adversario esté en el suelo, no hay más que dejarse caer sobre él, apoyándole la rodilla en la boca del estómago, efectuando la presa de garganta que se describirá en otra parte de la obra.

Los detalles de este golpe han de ser estudiados con la mayor atención, por constituir uno de los mejores medios para impedir un ataque. Tiene también la ventaja de no herir al hombre que ha sido rechazado, a no ser que éste tenga la mala suerte de caer sobre la base del cráneo.



Presa de manos para hacer caer a otro

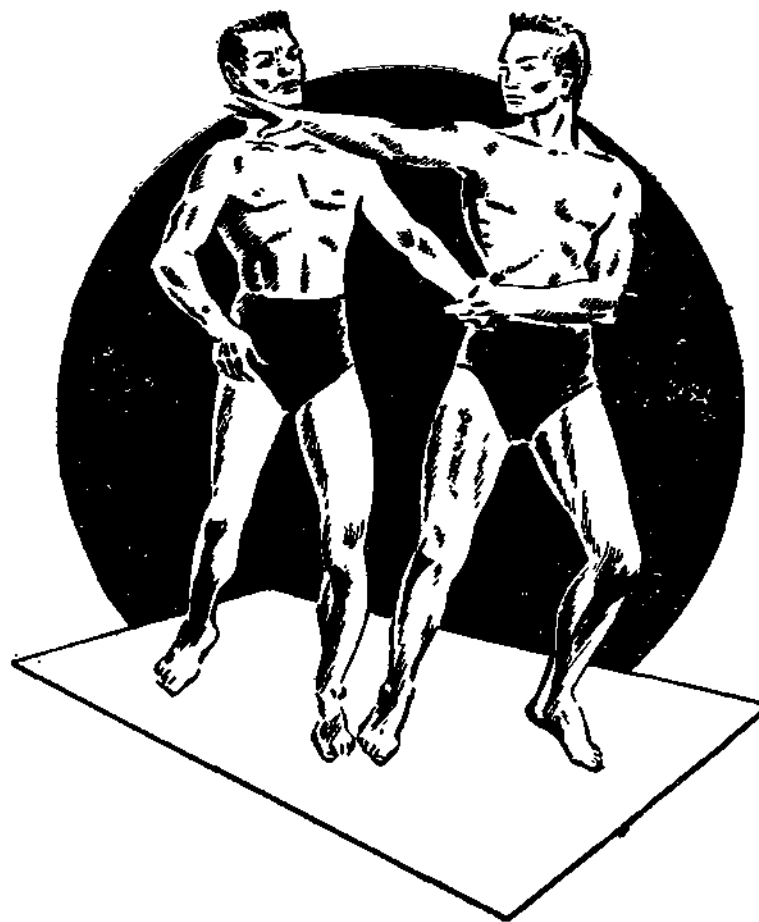
En los asaltos amistosos se evitará este accidente (fractura del cráneo) efectuándolo sobre lona acolchada. Al aplicar este golpe, es de gran ventaja el situar la pierna que esté delante, detrás de la más cercana del adversario. Así podrá acompañarse el golpe de una zancadilla, lográndose entonces el resultado que se buscaba.

Cuando este golpe se efectúa sobre el suelo de una calle asfaltada, o sobre una acera, el resultado puede ser trágico. Ejecutado sobre una colchoneta no puede acarrear ningún peligro a dos hombres en estado normal, desde el punto de vista físico.

El "Sigueme", presa de la policía japonesa

El Jiu-Jitsu comprende una presa que es la sencillez misma. Hace muchos años que es empleada por la policía del Japón y que más tarde se adoptó por la de Estados Unidos. Es conocida con el nombre de "Sígueme". Aunque el ejecutar este ataque sea eficaz por los dos lados del adversario, es más práctico y eficaz verificarlo por el lado izquierdo, siendo este último el que describiremos aquí. El atacante pasa su brazo derecho por encima del brazo izquierdo de su víctima, al mismo tiempo que apresa su muñeca con la mano izquierda. En esta presa, los hombros de los contendientes deben estar aproximados todo lo que sea posible, y en el preciso momento en que efectúa la presa, el asaltante se toma a sí mismo la muñeca izquierda con su mano derecha, haciendo pasar ésta por debajo del brazo izquierdo de su adversario, y en esta forma flexionará rápidamente hacia adelante tanto como sea preciso.

Si no se trata de un combate real, esta presa no debe ser llevada a fondo porque podría ocasionar la fractura del brazo del adversario. Es de gran importancia colocar el pie delante del otro combatiente para así poder ejecutar la flexión todo lo pronunciada que sea posible y con la rapidez debida para hacerle caer por medio de una zancadilla con la pierna como ya ha quedado explicado.



Golpe a la garganta con el borde de la muñeca

Al emplear este golpe existe, como ya se ha dicho, el peligro de una fractura del brazo o del antebrazo del contrario, siempre que éste oponga una resistencia enérgica y el atacante se emplee a fondo para dominar a su enemigo. En los encuentros amistosos deberá practicarse este ejercicio sin emplear, por ninguna de las partes, una fuerza exagerada.

Cómo parar el "Sígueme"

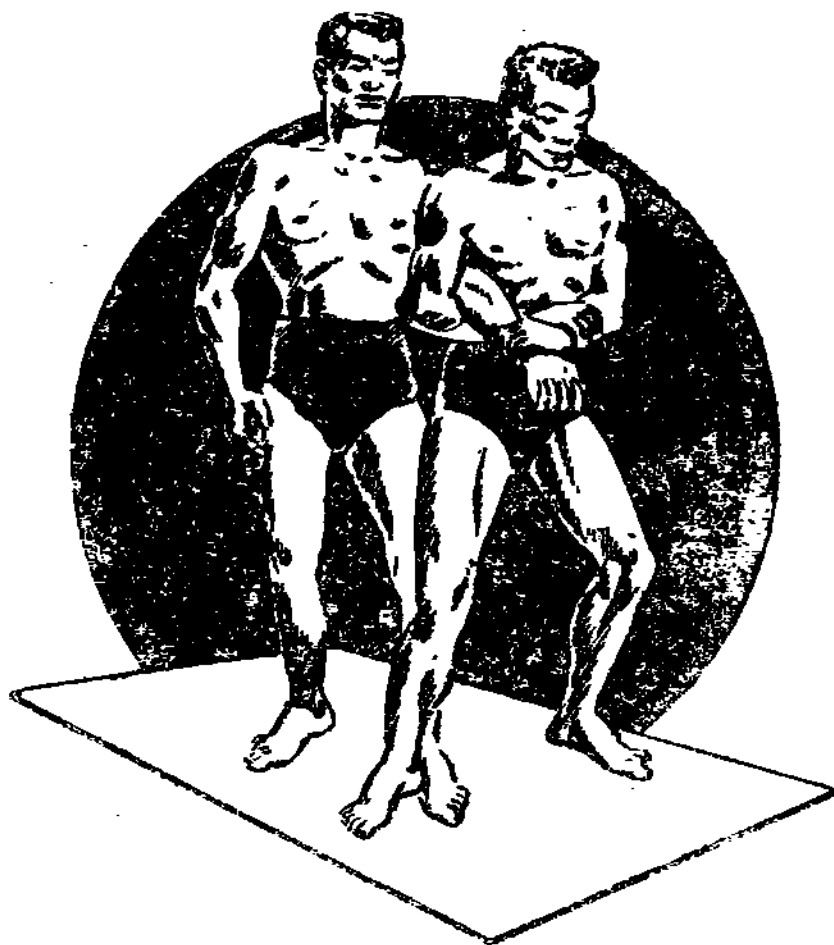
Los conocedores del Jiu-Jitsu, saben emplear una parada muy fácil del "Sígueme". Al atacado, colocando su pierna detrás de la del atacante, le bastará con aplicar su mano libre debajo del mentón del adversario, y si actúa a tiempo puede derribarlo de espaldas poniéndole después la rodilla sobre el abdomen.

Otra parada

Trataremos aquí de una presa muy fácil de comprender, y tan simple que puede aprenderse en algunos minutos. El atacante echa con energía y rapidez su brazo izquierdo alrededor de la cintura de su adversario, hundiéndolo sus dedos, con extremado vigor, en la base de la espina dorsal. Simultáneamente ejercerá, de abajo arriba, con la mano derecha, una fuerte presión debajo del mentón de su contrario, de modo que su cabeza se venza hacia atrás.

El hombre así atacado puede resultar con la nuca destrozada si el ataque ha sido hecho con brutalidad. El asaltante puede, además, golpear con su rodilla el vientre de su contricante.

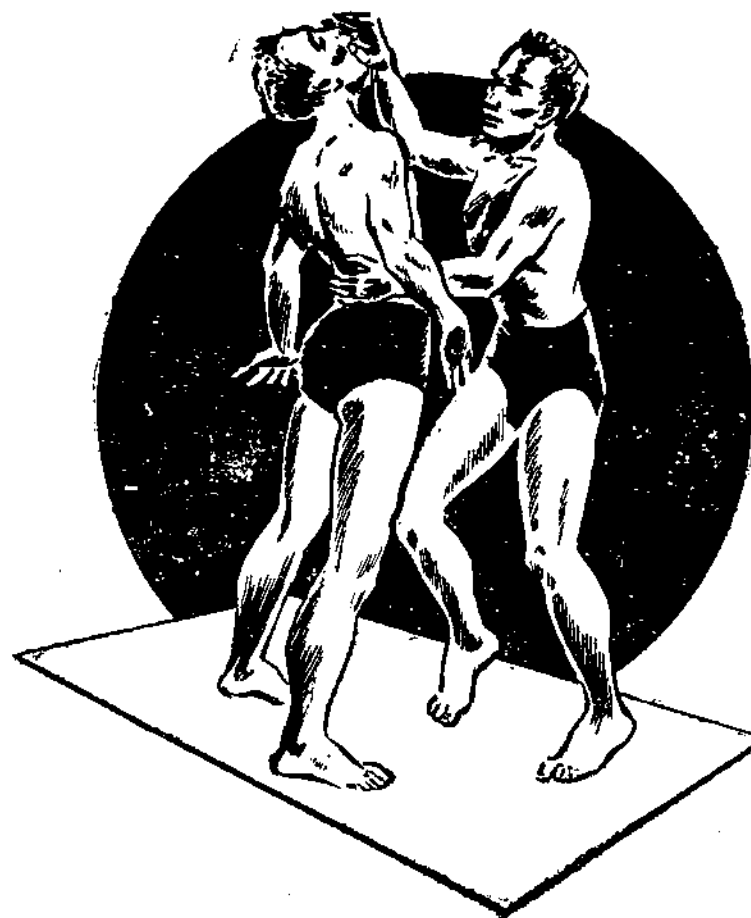
Esta parada es tan peligrosa que un luchador de Jiu-Jitsu no deberá recurrir jamás a ella si no es en un caso de vida o muerte. Si el hombre atacado recibe el golpe de rodilla en el vientre, no dispone de ninguna parada. Si sólo se trata de deshacer la presa, puede intentar la presa de garganta para hacer caer al atacante.



El "Sígueme" de la policía japonesa

La presa que se acaba de describir es practicada muy frecuentemente en todas las escuelas de Jiu-Jitsu del extranjero. Es una de las que reclama más agilidad y cuyo ataque no puede evitarse si es efectuado con rapidez.

Para que éste sea decisivo y funesto, es necesario aplicar la rodilla en el vientre del contrario en el instante mismo de la presa. Al primer ensayo el alumno se dará cuenta de que su brazo izquierdo debe pasar entre el brazo derecho y el cuerpo de su adversario. Si su brazo pasa por encima del brazo de éste, le concede entonces grandes probabilidades de resistir el ataque.



Una parada

SEXTO PASO

GOLPES Y PRESAS

Cómo se debe proceder para hacer pasar al adversario por encima de la cabeza

Entre las presas clásicas más aprovechables para el desarrollo general de los músculos, puede incluirse también una para la defensa propia, en caso de peligro personal. Es de aquellas presas o trucos que no deben ser ejecutados en la calle o sobre pavimentos duros.

Debe atacarse al adversario tomándole por las solapas de su saco, levantando al mismo tiempo el pie izquierdo y apoyándolo lo más alto que sea posible contra la parte interior de su muslo derecho.

Complétase el movimiento ejecutando un salto sobre el pie derecho, acercando el mismo todo lo más que se pueda al adversario. Hecho esto, échese hacia atrás, sobre el suelo, con tanta rapidez y fuerza como sea posible.

El contrincante, sin duda alguna, pasará por encima de vuestra cabeza. Durante la caída, en el mismo instante de echarse hacia atrás, alárguese rápida y completamente la pierna apoyada contra el muslo del contrario. De este modo la pierna ejecutará un movimiento de palanca y será posible resistir con firmeza este movimiento de báscula humana.

Este movimiento se efectuará sobre colchonetas o lonas acolchadas, aunque también puede ejecutarse sobre césped al aire libre.

Cuidado del corazón

Jamás debe mantenerse la creencia de que este ejercicio está destinado únicamente a la defensa personal: es de los más eficaces para fortificar la mayor parte de los músculos, aunque no es recomendable para los que sufren alguna afección cardíaca, pues puede ser peligroso.

Las personas aquejadas de esta afección, podrán ejecutarlo muy de cuando en cuando, pero deberán observar los efectos que ello les ha producido. Y si la caída acarrea la más ligera molestia del lado del corazón, deberá renunciarse a practicar este ejercicio, siempre que no haya que efectuarlo por pura necesidad.

Sin embargo, no debe llegarse a la conclusión, por lo que se ha dicho, de que este ejercicio puede provocar dicha lesión si ésta no existe previamente.

Esta presa es muy común entre los profesores de Jiu-Jitsu, y la consideran de tal provecho que es enseñada generalmente durante la sexta lección. La menor práctica enseñará al alumno la gran ventaja que ella representa para fortalecer los músculos.

Mas el asaltante no debe olvidar en ningún momento de hacer contracción de todos los músculos que intervienen en esta presa. En lo que concierne al defensor, éste no puede oponer otra oposición que la presa de tenaza en ambos brazos de su atacante. Y aunque no pueda evitar pasar por encima de la cabeza de su adversario, si asegura de una manera eficaz su presa, en los brazos, verá aumentadas sus posibilidades de defensa hasta el máximo, y con buen resultado.

Una vez que los alumnos hayan estudiado este tipo de presa, cada uno procurará emplearla de la manera descrita en estas páginas, o bien de la manera que a él le parezca mejor, según las circunstancias que se presenten.

La mencionada presa puede ejecutarse también con el pantalón de gimnasia o "slip", pudiendo tomarse al adversario de los antebrazos por su parte más alta, siendo



Cómo hacer para que el adversario pase por encima de la cabeza

el movimiento exactamente igual al que ha quedado descrito.

La clásica presa de garganta

El aprendiz de Jiu-Jitsu que desee aprender esta presa, al llegar a este punto deberá ensayar la toma de garganta que se describirá. Se trata de un procedimiento muy sencillo, a la vez que muy eficaz, para poner al adversario en aprieto durante un ataque de éste.

La mencionada presa exige el empleo de ambas manos. El que la practica deberá, con un movimiento tan rápido como le sea posible, tomar a su adversario por el interior del cuello de la camisa, y apoyará inmediatamente la segunda articulación de cada uno de sus dedos índices contra la nuez de la garganta de éste para estrangularle efectivamente. En esta presa deberá tenerse la precaución, como en las otras de estilo, de situarse de manera que la pierna derecha quede al otro lado de la izquierda del contrario, a fin de evitar un rodillazo o patada de éste dirigido contra el abdomen o bajo de él, lo cual podría ser de malas consecuencias para el atacante. En los dibujos que ilustran este volumen, podrá verse detalladamente la posición y manera de ejecutar la presa descrita, así como la parada de la misma, que, en este caso, consiste en la presa de tenaza en los brazos. Es muy conveniente el emplear como ejercicio esta manera de apretar la garganta para así poderlo realizar con eficacia.

Para aquel que quiera aprender a vencer, es de suma importancia el hallar la manera de aumentar la rapidez en la ejecución de esta presa. De todas maneras, esta presa deberá ser ejecutada con mucha precaución, pues en el caso de efectuar una presión muy pronunciada y mantenida, podría ocasionar la muerte casi súbita.

Se ha dado el caso de un individuo a quien se le acababa de enseñar esta presa y que, al ejecutarla con demasiada energía, llegó hasta el punto de causar la muerte de su contrincante, por apoplejía. En los asaltos amistosos,



La clásica presa de garganta

una presión de tres o cuatro segundos, será más que suficiente. Mantener durante veinte segundos una presión un poco acentuada, sería peligroso, sobre todo, para un principiante.

Un Jiu-jitsta que haya endurecido suficientemente su garganta estará en condiciones de someterse a una prueba muy interesante. Se tenderá sobre el piso, boca arriba, con un palo grueso atravesado encima de su garganta; dos hombres podrán entonces apoyarse en cada lado de dicho palo, con todas sus fuerzas, sobre su nuez, sin provocarle dolor ni sufrimiento.

Sin embargo, lo descripto no es recomendable para un neófito en el Jiu-Jitsu, y no sería prudente someterlo a semejante ejercicio. Pero si insiste en practicar, poco a poco, y cada vez más seriamente, la presa de garganta, podrá finalmente comprobar que se encuentra en condiciones de tolerar todas las presas normales. En estas condiciones estará, por lo tanto, al abrigo de todos los ataques de garganta que se le puedan dirigir.

Cómo se para la presa de garganta

Hay un medio muy sencillo y práctico para parar el ataque a la garganta. Esta parada es tan sumamente fácil que impide al asaltante mantener su presa. Cuando uno está tomado por la garganta, cruzará sus manos, enlazando sus dedos fuertemente, por delante del cuerpo, proyectando sus brazos, de izquierda a derecha, contra los del agresor, golpeándolos por encima con suficiente rudeza para deshacer la presa. Esta forma de defensa es tan eficaz que hasta la más sólida presa de garganta puede ser desatada. El jiu-jitsta que acaba de deshacer, de esta manera, la presa de garganta, puede presionar con fuerza los brazos de su adversario pasando los suyos por encima, y servirse de sus manos juntas para asestar un golpe debajo de la barbilla, tan fuerte como lo desee.

Esta manera de emplear las manos juntas es enseñada en las escuelas de Jiu-Jitsu tan a fondo como es posible.



Modo de parar la presa de garganta

Los golpes que pueden asestarse son siempre útiles para la defensa. Se recurre a ellos tantas veces como uno puede, para apartar a la fuerza a un adversario que tenga asegurada una presa demasiado enérgica. Uno de los mejores procedimientos reside en usar las manos juntas para asestar un golpe violento sobre el vientre.

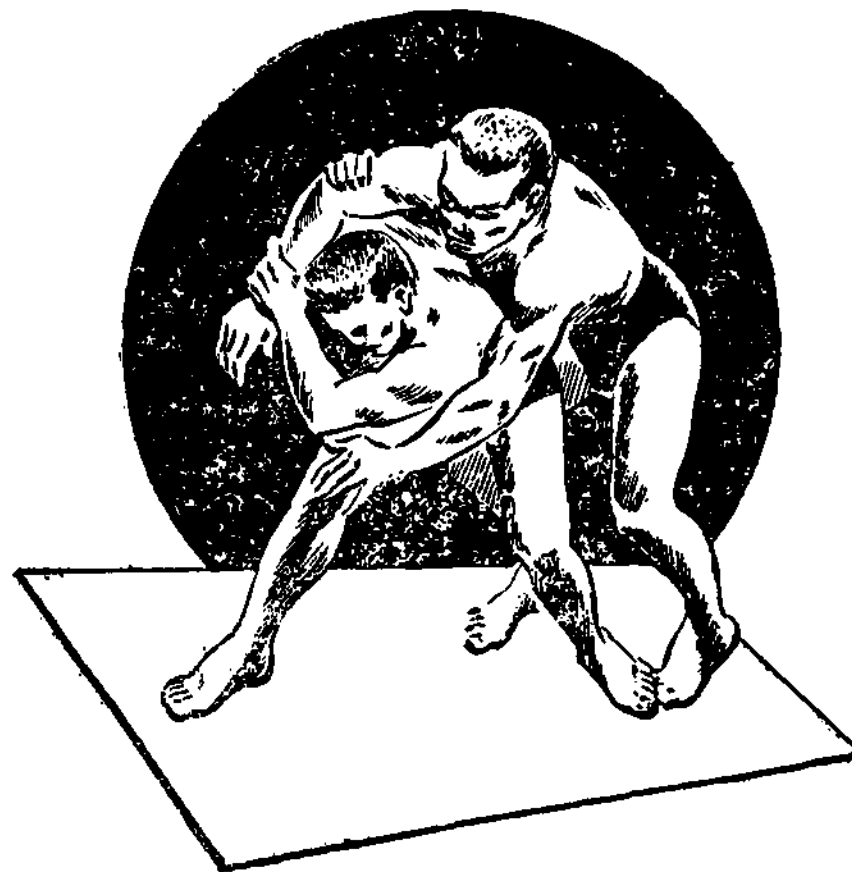
Este mismo golpe puede asestarse también contra la boca del estómago. En circunstancias determinadas podrá ser dirigido al corazón, pero solamente cuando la seguridad personal lo exija imprescindiblemente.

Cuando las manos están juntas de esta manera, puede darse también un golpe muy malo, golpeando el flanco del agresor a la altura de la cadera, con el borde de la muñeca más cercana a él. El golpe descrito ha de efectuarse con rapidez, haciendo que rebote de inmediato.

Poco a poco, deberá enseñarse al alumno a emplear este procedimiento para atacar el abdomen y plexo solar. Al vientre se aplicará una presión antes que un golpe. Al principio, se hará también esto en los ataques dirigidos contra el plexo solar, ya que esta parte del cuerpo puede encajar golpes más fuerte que el estómago. Pasado algún tiempo, el vientre mismo llegará a resistir golpes violentos. Un luchador de Jiu-Jitsu que lleva mucho tiempo en la práctica de este deporte, tiene los músculos del estómago tan duros como piedra. Su plexo solar es invulnerable, no temiendo, por tanto, ningún ataque contra estas partes de su cuerpo, y habiendo llegado a este resultado merced a la práctica constante de estos golpes efectuados con las manos unidas.

Golpes a la base de la columna vertebral

Se conoce un golpe muy malo que no puede recomendarse, a menos que uno se encuentre en situación apremiante y tenga necesidad de defenderse a todo trance. Si se logra pasar por debajo del brazo izquierdo del adversario distraído podrá aplicarse un golpe, con el borde de la muñeca más cercana, en la base de la columna ver-



Forma de hacer pasar al adversario por encima del hombro

tebral. Este golpe puede producir como resultado la fractura de la espina dorsal del individuo atacado, pero recordamos que no es recomendable en los encuentros amistosos.

Se puede asimismo asestar otro golpe, tan malo como el anterior, con el borde de la mano y, naturalmente, por el lado del dedo meñique, como ya se ha indicado.

Forma de hacer pasar al adversario por encima del hombro

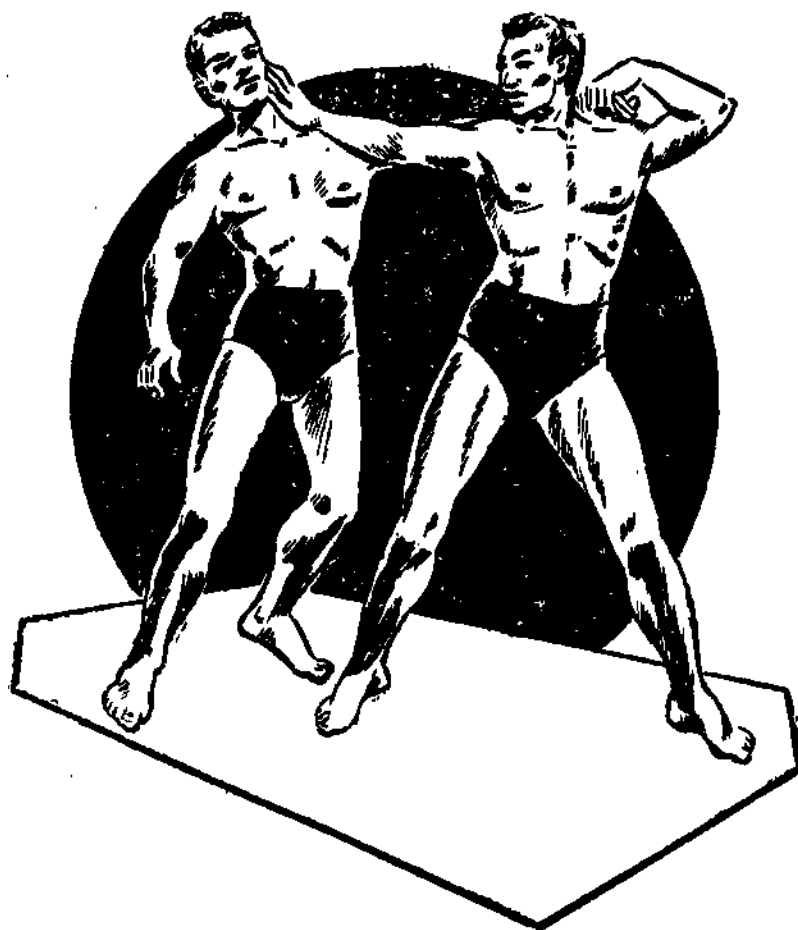
Hay una presa que puede ser muy divertida, que consiste en hacer pasar al adversario por encima del hombro y con preferencia sobre el hombro derecho. Todo radica en la posición en que se encuentren los combatientes al intentar este golpe.

Para conseguir esto, el agresor situado al lado izquierdo del agredido tomará el brazo izquierdo de éste con ambas manos. La izquierda empuñará la muñeca, y la derecha los músculos del brazo mediante el procedimiento de tenaza. En esta postura, ejecutará un cambio de frente a la izquierda, ofreciendo la cadera un punto de apoyo que permitirá al atacante hacer pasar al adversario, por medio de una brusca flexión, por arriba de su hombro derecho, al mismo tiempo que le retuerce violentamente la muñeca. Al producirse la caída, el vencido quedará de espaldas sobre el pavimento.

Cuando esté lograda esta caída, el atacante colocará su rodilla (preferentemente la izquierda) sobre la boca del estómago del adversario, y con la presa de garganta ya descrita le obligará a rendirse, dándose por vencido.

Una presa por encima del hombro

El que va a describirse es otro de los golpes al que se puede recurrir con ventaja. El agresor, situado a la izquierda del contrario, toma la muñeca izquierda de éste y aplica violentamente el brazo izquierdo del mismo sobre su nuca. Al mismo tiempo, y con la palma de la



Presa por sobre el hombro para detener un ataque

mano empuja hacia atrás la cabeza del adversario. El atacado podrá entonces utilizar su mano derecha, que le ha quedado libre, para asestar un golpe fuerte; pero no le dará tiempo, porque el que ataca tiene su pierna derecha puesta delante de la pierna izquierda del otro, y dada esta posición puede originar la caída del atacado sin darle tiempo a aplicar ningún golpe.

Cómo se procede para desarmar a quien pretende atacar a alguna persona o a uno mismo

Quienquiera que haya practicado bastante la presa que se describirá podrá desarmar a un individuo que intente hacer uso de un arma contra otra persona o contra uno mismo, con pleno éxito.

Se desarrolla de la siguiente manera: Supongamos que un sujeto que saca su pistola frente a otro. Entonces, el que interviene para evitar el atentado, se precipitará hacia adelante, sea por el flanco o por detrás. Con la mano derecha empuñará la muñeca del brazo que sostiene el arma, ejecutando una presa de tenaza tan fuerte como sea posible. Al mismo tiempo efectuará con la otra mano otra presa de tenaza muy enérgica en mitad del brazo. De esta forma, un violento esfuerzo le permitirá levantar el brazo de una sacudida rápida, empujando el mismo hacia atrás. Entonces, cuando la mano del sujeto armado se encuentre detrás de la espalda y es empujado hacia abajo mediante una tracción violenta, dará como resultado el que éste suelte el arma. Este es un ardid que deberá ser practicado muy a menudo, siempre con arma descargada, o bien de madera, siendo precisos varios ensayos para llegar a comprender y ejecutar con perfección esta presa, aunque cada vez que se repita demostrará que no es difícil, a veces, poder salvar una vida amenazada. Nosotros hemos tenido ocasiones, habiendo logrado siempre el propósito de desarmar al agresor, ya contra nosotros o contra terceros.



Forma de desarmar a quien intenta atacar a otra persona o a uno mismo

Mediante esta experiencia hemos podido comprobar suficientemente que lo esencial para que esta presa dé buenos resultados, es la rapidez con que se aplique, así como la fuerza empleada en atenazar la muñeca y el brazo del agresor.

Varias presas para la defensa

Similares a las llamadas "de garganta" existen dos presas que pueden aplicarse tanto a la defensa personal como a la lucha deportiva. Las dos tienen la cualidad de inmovilizar al adversario provocando su inmediata rendición.

Colocado por detrás del contrario se extenderán rápidamente los brazos por encima de sus hombros. Se cruzan las manos y asiéndose por las solapas del saco de manera que la izquierda empuñe su solapa derecha y la diestra su solapa izquierda. En esta posición la parte anterior de uno de los antebrazos se apoyará en el cuello del adversario, mientras que con el otro se ejerce una enérgica presión contra el mentón, obligándole a apoyar la nuca contra el pecho.

Tal presa es muy dolorosa, y se hará insoportable a medida que se atraiga al contendiente como si se pretendiese levantarlo. Sin embargo, dada la eficacia de la presa, en ningún caso será conveniente una presión desmesurada que podría acarrear desagradables resultados. Es preferible limitarse a derribarlo de un puntapié muy seco contra su talón (1).

He aquí otra presa que en principio es parecida a la que se acaba de describir. Aquí será uno solo de los brazos —con preferencia el derecho—, el que se doblará sobre el cuello del adversario. En seguida se aplica la palma de la



Una presa de garganta

(1) Si el atacado tiene el torso desnudo, esta presa se aplica empujando con cada mano el hombro opuesto de aquél, pero en este caso el atacante ha de actuar con mayor destreza y el resultado no ofrece tanta seguridad de éxito.

mano izquierda contra su nuca mientras con la diestra se toma el propio antebrazo izquierdo.

Empujándole la nuca se le obligará a bajar la cabeza; pero el mismo tiempo su mentón chocará con el obstáculo del brazo que rodea su cuello y un agudo dolor en la base del cráneo le impedirá toda defensa.

En estos casos debe tenerse la precaución de mantener uno de los pies entre los del rival con el fin de evitar un posible puntapié en las ingles.

De ninguna manera podrá sacarse provecho de las presas descritas, si el lector se conforma con leerlas por encima y examinar las ilustraciones, puesto que han de ser practicadas con mucha paciencia para conseguir resultados satisfactorios.

También es imposible aprenderlas en una sola sesión, aunque, en cambio, muchas de ellas podrán ser aprendidas al cabo de varios días de ensayos.

Cuando se esté en condiciones de dominar a la perfección alguna de ellas, podrá pasar a la práctica de otra que estime más difícil, dedicando a ella la mayor parte del tiempo, pero sin olvidar que es menester practicar las presas que uno crea dominar a la perfección, repitiéndolas con frecuencia. El que quiera dominar a la perfección el Jiu-Jitsu, deberá mantener su forma constantemente, para lo cual practicará con entusiasmo y fijándose en todos los detalles para conseguir el dominio de las presas que se han descrito.

Las mangas

El apartado que dedicamos a los pasos correspondientes al entrenamiento del muslo citado anteriormente, señaló este truco, que se ejecuta con las mangas del saco del contrario. A continuación, describiremos en detalle, la manera de ejecutarlo para que pueda ser bien asimilado.

Para realizar este ataque, se adelantarán ambas manos, agarrando con ellas la parte superior de las solapas del saco del adversario. Los brazos deberán pasarse entre



Otra presa de garganta en la que puede observarse la posición de la mano izquierda sobre la nuca y la tenaza de la derecha en el antebrazo izquierdo

los brazos del otro, teniendo en cuenta que si un brazo pasara por el lado exterior del brazo contrario, el agresor perdería mucha ventaja.

No es difícil de comprender que el atacado, aprovechando la posición de este brazo que queda situado entre los dos del atacante, podría efectuar una vigorosa presión de dentro hacia fuera, lo que produciría un buen efecto para deshacer la presa.

Una vez agarradas las solapas del contrario fuertemente, hay que rebatir hacia atrás, pero con energía y rápidamente, el saco del atacado hasta llegar casi al codo, de manera que las mangas aprisionen los brazos del mismo por encima de los codos. Conseguido esto ha de mantenerse la presa enérgicamente.

Si se trata de un ataque real, y el que ejecuta esta presa se encuentra en la imposibilidad de poner en práctica la zancadilla descrita en un paso anterior; puede asegurarse el éxito asestando con su rodilla un golpe violento en el plexo solar del contrario.

Si no es en caso de peligro ni de defensa propia, un luchador de Jiu-Jitsu raramente empleará este golpe, si no es con sumo cuidado y tomando precauciones.

Si se echa mano de esta presa en circunstancias extremas, deberá siempre apoyarse el muslo derecho contra el mismo del contrario, para evitar precisamente que sea éste el que pueda defenderse aplicando un golpe bajo o al cuerpo con la rodilla libre.



Toma de las mangas

SEPTIMO PASO

APRENDEZAJE INDIVIDUAL

En los pasos descritos hemos indicado todo cuanto es estrictamente necesario para el entrenamiento previo del que quiera seguir este método de Jiu-Jitsu. Cualquiera que haya seguido con interés y atentamente todas las instrucciones y las haya practicado en una manera eficaz, comprobará que su salud se ha hecho inmejorable y que su cuerpo está lo suficientemente fuerte para luchar en varios asaltos sin sentir el menor cansancio. Es preciso dedicar varios meses a estos ejercicios elementales, y durante ellos se practicarán preferentemente aquellos que, como se ha dicho, e insistimos, tienden a desarrollar y endurecer los músculos, sin hacer ejercicios de combate nada más que para perfeccionarse en la busca de algunos puntos interesantes desde el punto de vista físico.

Durante el primer mes el alumno aprenderá varios ejercicios que puede practicar y aprender solo, para obligarle a desarrollar su iniciativa. Hemos mencionado ya la posibilidad, por parte del lector o alumno, de determinar la situación de casi todos los músculos y nervios vulnerables del cuerpo.

En lo referente a los miembros, es en las partes de delante y detrás de brazos y piernas donde se encuentran las regiones más sensibles a las presas que puede utilizar el atacante.

En el cuello hay varios puntos donde pueden efectuarse presas de tenazas muy dolorosas. Algunos de estos pun-

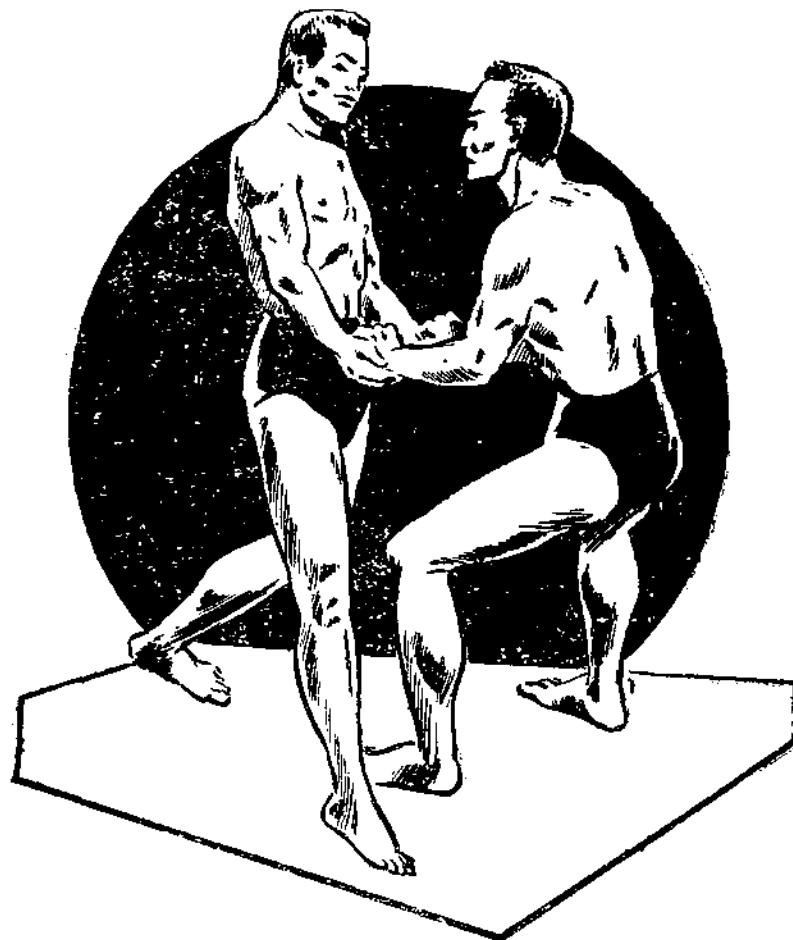
tos han sido ya señalados, agregando que el alumno puede determinar todos los demás por experiencia, buscándolos en su propio cuello. Más tarde podrá buscar la eficacia de los mismos, ejercitándose en el cuello de otro alumno, y dejando a su vez que éste las ejecute en el suyo a título de entrenamiento y ensayo.

Torsión de muñecas

Júntense las manos, enlazando los dedos y se verá que una enérgica torsión de una de las muñecas, hacia arriba o hacia el lado, produce un dolor fuerte en los huesos y músculos locales. Por el contrario, una fuerte torsión hacia abajo no produce más que una ligera molestia. Cuando dos adversarios practiquen este ejercicio, advertirán que el que usa las torsiones hacia abajo, cada vez que las efectúa, pierde ventaja, mientras que el que las ejecuta hacia arriba logra dominar.

De esta torsión deriva una forma de entrenamiento muy útil que puede servir para desarrollar los músculos, como también para estudiar varios procedimientos de ataque y de defensa. No es fácil efectuar el enlazamiento de los dedos con los del contrario con suficiente rapidez y en el momento deseado, pero cuando se logra resulta muy eficaz. Deberá dedicarse bastante tiempo a practicar este procedimiento, pues es muy útil durante la lucha cuando puede ejecutarse por sorpresa, es decir, cuando el otro no piensa, ni sospecha, que el adversario va a recurrir a esta forma de ataque.

Cuando se logra juntar la mano derecha con la misma del otro luchador y es fácil la torsión hacia arriba, se podrá recurrir a introducir los dedos, con fuerza, entre los dedos del adversario. Al mismo tiempo se hará la presa de tenaza en medio del brazo derecho con la mano izquierda, que queda libre. El atacado sentirá entonces que su brazo derecho se eleva por encima de su cabeza, mientras que su mano se vuelve al revés, sobre la muñeca, y



La presa de los dedos

hacia atrás de una manera muy pronunciada, lo que produce un dolor muy intenso.

No hay que olvidar que el adversario tiene libre también el brazo izquierdo, y por lo tanto podrá asestar algún golpe que puede resultar eficaz si no se evita. Este peligro podrá eludirse saltando, sin abandonar la presa hacia el lado derecho del contrario, tan apartado como sea posible, o bien acercándose a él y ejecutando una zancadilla con la parte posterior de su pierna derecha, que hará las veces de palanca detrás de la del otro.

Cuando la posición de ambos combatientes lo permita, éste será el mejor procedimiento para la defensa contra posibles golpes por parte del adversario. El éxito de esta presa deriva de que la practiquen con frecuencia juntos y descubrirán todas las variedades de la misma.

No puede haber defensa posible contra ella si el asaltante asegura bien la presa y emplea los medios indicados para evitar el brazo izquierdo del contrario. Aunque el ataque puede llegar también por la parte izquierda, enlazando los dedos de esta mano, no resulta tan eficaz como por la parte derecha. Raramente se obtendrá ventaja juntando las dos manos con las del adversario, elevándolas de una brusca sacudida y volviéndolas con fuerza al revés sobre las muñecas, ya que este modo de ataque deja mucho que desear, pues habrá necesidad de recurrir al golpe de rodilla contra el abdomen, siendo este un movimiento defectuoso y muy peligroso.

Cuando uno ejecuta la torsión de las dos manos, conviene efectuar la misma hacia arriba y sobre un lado. La eficacia de este ataque depende, lógicamente, de la rapidez y de la energía con que sea ejecutada la doble torsión que queda explicada.

Presa de cuello

Cualquier interesado en Jiu-Jitsu podrá descubrir innumerables presas de ataque contra el cuello. Veamos algunas: el aprendiz rodeará su propio cuello con las dos

manos. Los pulgares presionarán sobre la nuez de la garganta, mientras que la punta de los otros dedos se hundirán en el centro de la hendidura que se encuentra en la base craneana. Esta presa da muy buen resultado cuando se quiere aprehender a un ladrón que huye, o expulsar a un perturbador. Deberá practicarse esta presa a menudo en los asaltos amistosos, sin ejercer más que una ligera presión, adquiriendo así una destreza perfecta y rápida para ejecutarla exitosamente.

En la parte inferior y por detrás de las orejas se encuentran dos grupos de músculos que descienden hasta el cuello.

El aprendiz atacante hundirá el pulgar de una de sus manos en los músculos de uno de los lados del cuello del otro, mientras que las puntas de los dedos lo harán en los músculos correspondientes al otro lado.

Este es un ataque muy doloroso y casi irresistible. La parada de este ataque para quien domina el Jiu-Jitsu, consiste en hacer la presa de garganta con ambas manos, derribando al contrario, o bien deshacer la presa en la forma descrita en páginas anteriores, que consiste en juntar ambas manos, golpeando con fuerza el brazo del contricante.

Ejercicio para endurecer el cuello

Conviene estudiar detenidamente toda clase de presas de cuello y garganta. Cuando más a menudo sean practicadas éstas por los aficionados, más aumentará la dureza y fuerza de su cuello, hasta hacerse invulnerable a los ataques en combate. Un jiu-jitista bien entrenado, aguantará sonriendo toda clase de ataques al cuello o garganta, por la razón de que un entrenamiento constante habrá dado a su cuello y garganta un grado de dureza tal, que ningún atleta corriente puede causarle el más pequeño dolor si utiliza estas presas en su contra.

Aparte de las presas descritas podrá recurrirse a tres ejercicios distintos entre sí para endurecer los músculos del cuello. En primer lugar, el alumno o aficionado girará

la cabeza hacia el hombro derecho, hasta que la barbilla llegue encima de éste, tanto como sea posible. Este movimiento se ejecutará de pie, en posición firme. Una vez que la barbilla haya llegado encima del hombro derecho, repetirá el movimiento a la inversa, hasta llegar sobre el hombro izquierdo. Este movimiento no habrá de ejecutarse rápidamente, pero sí con energía para que todos los músculos y tendones del cuello estén tensos y se contraigan al mismo tiempo. Luego se efectuará con la cabeza una flexión de lado hacia derecha e izquierda, y después hacia adelante y hacia atrás (1).

Los tres movimientos descritos son ya conocidos en la gimnasia corriente, pero los mismos se ejecutan sin contracción y rápidamente, no produciendo otro resultado que la elasticidad muscular del cuello. Para endurecer éste, han de ejecutarse despacio y contrayendo todos los músculos, como hemos indicado.

Veamos a continuación la variante de una presa descrita ya anteriormente.

Recordemos la presa llamada parada, en la cual el asaltante coloca su brazo izquierdo alrededor de la cintura de su adversario levantando la barbilla de éste con la mano abierta. En lugar de efectuarlo así, el asaltante se precipita sobre el lado izquierdo del contrario, tirando su brazo izquierdo alrededor de la cintura del lado derecho de este último. En forma simultánea ejercerá, con la mano derecha, una fuerte presión en el lado izquierdo del cuello del contricante, y gracias a la rapidez del ataque, éste se verá obligado a ceder.

Otra presa, por detrás, consiste en saltar sobre el contrario, tirar el brazo izquierdo alrededor de su cintura y el brazo derecho alrededor de su cuello, aplicándole violentamente la rodilla en la espalda, y entonces, sin aflojar

(1) Los que conozcan un poco de gimnasia hindú, recordarán que este ejercicio es similar al que se practica en aquélla para respirar y facilitar la circulación de la sangre de los vasos cerebrales.

la presa, se ejerce una tracción brusca hacia atrás, la que obliga al otro a caer de espaldas. Una vez éste en el suelo, si el asaltante es bastante rápido, podrá considerarse vencedor.

Presa de cabellos

Una presa sencilla, pero muy dolorosa, es ésta que se llama estira cabellos. En esta presa debe empuñarse la garganta del contricante con la mano derecha abierta y con el pulgar oprimiendo violentamente los músculos mencionados en la parte de cuello, y que se encuentran debajo de la oreja, mientras que los otros dedos presionan sobre los músculos respectivos de la otra oreja, en este caso de la derecha. La mano derecha del atacante toma con fuerza la parte delantera de los cabellos del atacado. Una enérgica y vigorosa sacudida hacia atrás con la mano derecha, ayudada por la presión que la mano izquierda ejerce contra el cuello, dará como resultado casi seguro reducir al adversario hasta dominarlo por completo.

Si es preciso, podrá recurrirse a la zancadilla, que resulta al aplicar pantorrilla contra pantorrilla del adversario, éste podrá evitarlo levantando el pie derecho a la altura de su rodilla izquierda, un poco por delante de su pierna izquierda.

En esta forma el asaltante tiene una parada segura que evitará la posibilidad del golpe de rodilla, al mismo tiempo que evita que éste pueda aplicarse con éxito. Asimismo, el atacado cede bajo la impresión de dolor producido por la estirada de cabellos. Cualquiera que sea la presa que el atacado emplee como defensa, el sufrimiento que le producirá su cuero cabelludo le obligará a abandonar para evitar un dolor mayor e intolerable.

Cuando el alumno domina esta presa, hay que incitarle a buscar de qué otro modo puede efectuarse una presa de cabellos capaz de ocasionar bastante dolor, sea por delante o hacia atrás, o bien de lado, y de qué modo podrá servirse de la mano que le queda libre para atacar

cualquier parte del cuerpo que sea vulnerable. El asaltante no deberá olvidar nunca que su adversario posee dos manos y también una rodilla para defenderse y hacerlas valer.

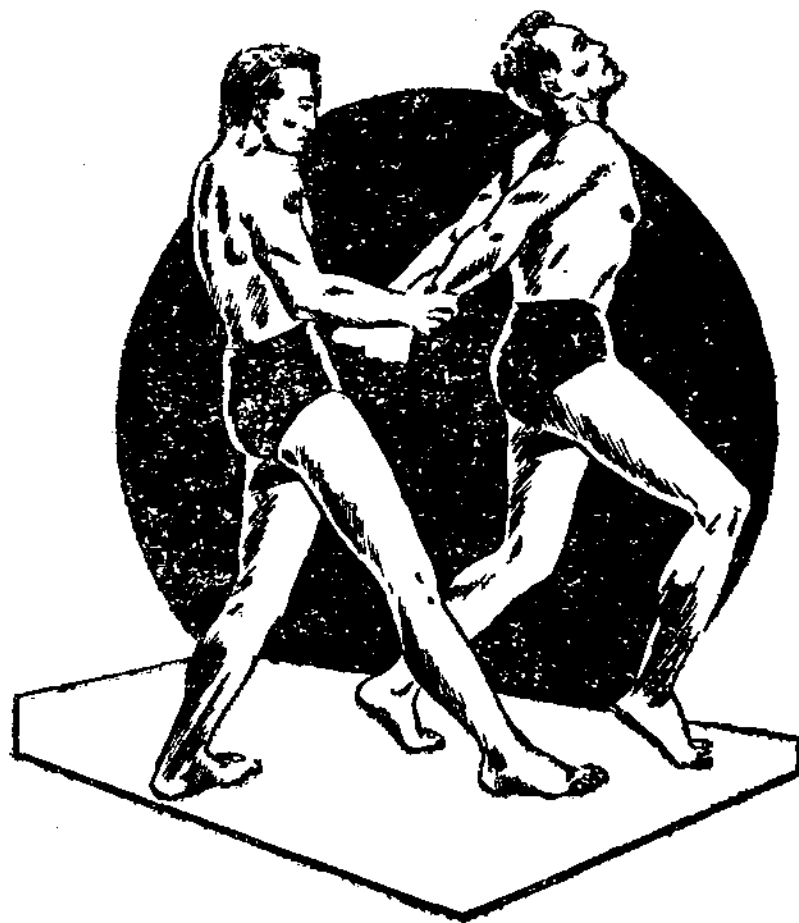
Muy interesante para el alumno será el estudiar minuciosamente todas las formas posibles de ataque utilizando bien esta presa y la manera de combinar paradas para cada una de ellas. En los entrenamientos será necesario, al comienzo, estudiar todas las presas posibles. No será preciso retorcer los cabellos hasta producir un dolor extremo, pero transcurrido algún tiempo este ensayo habrá endurecido el cuero cabelludo de tal manera que será insensible al dolor en los casos de ataque referidos.

Ahora bien; si este adiestramiento ha sido llevado con perseverancia y se ha dedicado a él suficiente tiempo, el aprendiz o el aficionado tendrá el cuero cabelludo tan duro que no temerá nunca la estirada de los cabellos con que puede ser atacado.

Presa de muñecas por detrás

La presa que va a describirse, también puede usarse durante los combates. Se trata de sorprender al adversario por detrás y en el instante en que sus brazos estén suspendidos a lo largo del cuerpo. Entonces se toman sus dos muñecas, efectuando en las mismas, si es posible, la presa de tenaza, aunque puede prescindirse de ello. Lo único que cuenta es la rapidez con que se efectúa la presa y la velocidad con que sean llevados a cabo los siguientes movimientos:

Tírense con viveza, hacia atrás, los brazos del adversario, de modo que sus manos se encuentren aproximadamente al nivel de la base de la espina dorsal, y en esta posición llévase hacia atrás todo lo posible. Simultáneamente, sin aflojar la presa descrita, efectúese una torsión tan fuerte como sea posible hacia arriba y hacia el exterior de las muñecas de éste; entonces, vuélvanse las muñecas así retorcidas lo más cerca que se pueda del nivel de partida, o sea la base de la columna vertebral.



La presa de muñecas por detrás

El que ataca aprovecha la palanca que representan los brazos del otro para empujarlo hacia adelante. En esta posición es dueño absoluto de proyectar a su contrario sobre el suelo en forma inmediata. La única defensa que existe para esta presa consiste en largar un puntapie hacia atrás contra una de las tibias del atacante, aunque esto le puede hacer perder el equilibrio. Si el primero consigue hacer caer al otro, deberá dejarse caer sobre él, acabando de dominarlo apoyando sus dedos sobre la nuez de la garganta, con los pulgares contra la depresión de la base del cráneo, según se ha descrito ya en los ejercicios de garganta y cuello.

Aunque este ejercicio parezca muy doloroso al principio, deja de serlo si es efectuado sin emplear más que la fuerza necesaria para que su práctica beneficie el endurecimiento de todos los músculos que intervienen. Efectuándolo así se transforma en un juego para los alumnos que lo ejecutan, los cuales ven que cada vez sus músculos resisten más, endureciéndose de tal modo que, al cabo de un tiempo de práctica progresiva, puede ejecutarse con fuerza, levantándose del suelo sin haber sentido el más leve dolor.

Possibilidades

En tanto todas las fases de esta presa no sean bien estudiadas y comprendidas, y mientras los músculos no estén satisfactoriamente entrenados y endurecidos, habrán de ejecutarse con sumo cuidado, no pasando a efectuarlos con rapidez (y esta rapidez sólo se consigue progresivamente) mientras no estén los alumnos en condiciones de lograr el máximo, de acuerdo siempre con las posibilidades de cada aprendiz.

Estudiando estas presas se demostrará al alumno cuáles son las partes más débiles de su cuerpo, así como las más resistentes, no acusando estas últimas dolor ni fatiga al ejecutarlas.

Si el alumno o lector está interesado, procurará, cuando note que una de estas partes acusa debilidad, dedicarle en los ensayos mayor tiempo que a las otras. Por ejemplo: si son las muñecas las que demuestran enervamiento, se ejecutará con preferencia el ejercicio de resistencia descrito con el nombre de "Resistencia de muñecas", en el paso de este método denominado "Lucha". Este ejercicio se ejecutará preferentemente hasta que las muñecas sean lo suficientemente fuertes, lo cual se logra con perseverancia.

En caso de ser los brazos los que se encuentran débiles, se hará lo mismo que con las muñecas, ejecutando los ejercicios descritos en el mismo caso que para éstas.

Si es la espalda, deberá practicarse, con frecuencia, flexiones hacia atrás y hacia adelante, con las manos en la cintura, conservando las piernas bien extendidas. Asimismo se efectuarán, para fortalecer la espalda, los ejercicios de pasar y hacer pasar al adversario por arriba de la cabeza y del hombro, ejecutando también las presas de parada, o sea aquellas en que el que ataca pasa el brazo por la cintura del otro, apoyando las manos en la barbilla de éste, debiendo efectuarlas una vez en plan de ataque y otra en plan de defensa.

Practicando estos ejercicios con frecuencia, pero sin excesiva violencia, se verá palpablemente cómo se fortalecen las espaldas más débiles. El peligro de estos ejercicios puede aparecer cuando uno se encuentra como si le faltara la respiración, o bien cuando se siente en los dorsales un dolor excesivo; esto significa que la fuerza empleada y la energía desarrollada han sobrepasado los límites. El remedio consiste en usar la fuerza y la energía con más moderación, hasta que la espalda esté en condiciones de soportar esfuerzos más pesados.

Si la parte débil fuese el cuello, para fortalecerlo se efectuarán todos los ejercicios descritos para el cuello y la garganta, con preferencia a los demás que figuran en esta obra.

Tenaza en los tobillos

Hay una presa que muy raramente puede emplearse en el desarrollo de un combate, aunque a veces es posible emplearla con éxito, pero que presenta muchas ventajas para fortalecer los músculos en general. Se trata de que el alumno se tienda de espaldas sobre el suelo. Su adversario se inclina sobre él engrillándole los tobillos por medio de la presa detallada más arriba. Esta consiste en empuñar los huesos de los tobillos con las manos, de modo que el dedo pulgar apriete con fuerza el hueso de la parte interna del tobillo, mientras que los otros dedos ejercen una presión no menos fuerte contra los huesos de la parte externa. Necesitará el aficionado muy poco ejercicio para llegar a producir un dolor violento, siempre y cuando que ejerza una presión bastante vigorosa y sostenida.

Una vez que se ha aprendido el principio de esta presa, lo cual costará muy poco, se pasará al siguiente movimiento: Levántense ligeramente los pies del adversario, acentuando la presión pero sin causar a éste demasiado dolor: tuérzanse los tobillos con rapidez, separando los pulgares del pie hacia el exterior del mismo.

Después que este movimiento ha sido practicado a fondo repetidas veces, se pasará al estudio de la fase siguiente de este ejercicio. Se ejecuta la misma torsión, luego de la cual se deja que los pulgares del pie vuelvan a su posición normal. El que ejecuta la presa levanta las piernas de su contrincante hasta que éste reposa sobre los omóplatos, y entonces las volverá a bajar en seguida, en forma progresiva, hasta que los pies estén de nuevo apoyados en el piso.

Como se ha indicado, esta presa es muy útil como ejercicio, más que para el combate. Cuando se la practica para fortalecerse, puede comprobarse que ella aumenta la potencia y dureza de gran número de músculos muy importantes en este deporte.

Para poder efectuarla en un combate real, es imprescindible el poder tomar el enemigo tendido en el suelo y

desprevenido. De esta manera puede ponerse sobre los omóplatos, manteniéndolo en esta posición hasta que se rinda.

En un caso de defensa propia, con este movimiento puede obligarse al adversario a dar una voltereta entera, con riesgo de romperse el cuello o por lo menos dislocárselo.

El golpe con el codo.

Existe un golpe que cualquier oriundo del Japón no dudaría en aplicarlo si en una aglomeración de público le molestaran empujándole violentamente por detrás, como suele ocurrir en todas partes. Este, se volvería para ver quién le empujaba, al mismo tiempo que aplicaría un golpe con el codo en la boca del estómago al insolente, haciéndole proferir un ¡ay! de dolor, ante lo cual el japonés, se volvería con la amabilidad característica de su raza, y sonriendo le diría: "Usted perdón, pero no supuse que al volverme le pudiera causar tanta molestia". Y el palurdo no podría hacer otra cosa que aceptar la rápida excusa expresada con tanta cortesía, y esforzándose en guardar una prudencial distancia entre él y el japonés.

Este golpe sirve para evitar un ataque cuando se está amenazado por detrás; puede aplicarse con la punta de uno y otro codo, el brazo ha de estar horizontal, y el golpe debe ir acompañado de una torsión rápida del tronco.

Ensayando un poco de este ejercicio puede asestarse con tanta rapidez y precisión, que el que lo recibe no puede darse cuenta de que ha sido atacado. El alumno o aficionado, no necesitará mucha práctica para precisar con exactitud, al volverse, la posición de la boca del estómago, y si el contrincante tiene más altura que el codo, recibirá entonces el golpe en el abdomen, pero, aun en este caso, el golpe referido será muy eficaz.

Con ambos codos puede efectuarse una parada de una presa a la cintura, que es muy eficaz y sencilla. El contrario nos toma con las dos manos por la cintura, e inmedia-

tamente y con rapidez, teniendo los brazos encogidos hacia adelante y las manos debajo del mentón daremos dos golpes con los codos, uno en cada brazo del atacante, ayudando cada uno de esos golpes respectivamente, con una torsión a la derecha y otra a la izquierda, del tronco. Una vez aplicado el golpe con el codo izquierdo, el que lo da se aprovechará del retorno de la torsión del cuerpo sobre este lado, para asestar con el borde de la mano derecha, o de la muñeca, un golpe contra la garganta, lo cual cambiará el papel del atacado en atacante.

También son muy eficaces los golpes con el codo, dados debajo del mentón en forma de gancho, con la extremidad del mismo. O bien en forma de sable, en la boca del estómago o en los riñones, así como en la base de la espina dorsal y en el hígado, que ocupa el lado derecho del abdomen.

OCTAVO PASO

LA AGILIDAD NECESARIA

Repetimos que el jiu-jitsta debe poseer la máxima agilidad para efectuar con éxito todos los golpes y presas de ataque y defensa. Cualquier persona que esté acostumbrada a practicar gimnasia y métodos de entrenamiento corrientes, si visitara una escuela o gimnasio de Jiu-Jitsu, vería efectuar una serie de ejercicios dirigidos a desarrollar la agilidad, los cuales, a veces, le parecerían hasta grotescos. Estos ejercicios, ridículos en apariencia, son practicados con la máxima seriedad por los aprendices, los cuales siguen su estudio y ejecución hasta haber logrado los resultados que buscaban.

El golpe con el pie

Los alumnos deberán saltar sobre un pie, lanzando el otro hacia atrás lo más alto que se pueda. Para ello se emplearán alternativamente las dos piernas, llegando en forma progresiva a alcanzar la máxima rapidez. También deberán ejecutarse de la misma manera los golpes hacia adelante.

El salto en largo

A continuación vienen los saltos. Deberá saltarse sobre un pie, tan lejos como sea posible, sin perder el equilibrio, y teniendo al mismo tiempo la otra pierna extendida hacia atrás, todo cuanto sea posible. Luego, se ejecutará el salto con una pierna levantada hacia un lado, y otro salto con

la pierna elevada, también todo lo que se pueda, hacia adelante.

Tanto en un caso como en el otro deberá continuarse saltando hasta que el practicante esté a punto de perder el equilibrio. Todos estos ejercicios de piernas se llevan a cabo con el fin de alcanzar el máximo equilibrio, pues cuando el luchador de Jiu-Jitsu practique las diferentes zancadillas, no tendrá más que un pie en tierra.

Ejercicios de agilidad con un bastón

Con el fin de lograr la máxima velocidad en los saltos requeridos para el ataque, existe una serie de ejercicios que se ejecutan con el empleo de un bastón o caña corta. El primero de ellos se desarrolla de la manera siguiente: Un alumno tiene tomado un bastón con ambas manos, por encima de su cabeza, y en posición de pie. A unos cuatro o cinco pies de éste se parará otro alumno, en acecho, preparado para saltar como un felino. En el momento que quiera, el que tiene el bastón hace descender éste hasta tocar sus piernas.

El otro, al primer movimiento del bastón deberá saltar hacia adelante y tomar éste antes que haya podido llegar a tocar las piernas del que lo sostiene. Al principio, es casi imposible lograrlo, pero después de algunas semanas de practicado este ejercicio, será únicamente el azar el que decida el triunfo.

Los movimientos descritos tienen varias formas de ejecución como variantes, pudiendo levantar el bastón en lugar de bajarlo, pero el resultado a lograr para salir vencedor será siempre idéntico. También puede bajarse o subirse el bastón, en la misma forma, por uno u otro costado del cuerpo.

En otro ejercicio, el que tiene el bastón lo levantará con una mano por encima de su cabeza, bajándolo en seguida a su antojo, de manera que la punta más lejana del mismo llegue al suelo. En igual caso, el alumno que deberá tomar el bastón estará al lado del adversario, más alerta

que nunca, para apoderarse del bastón antes de que toque en el suelo. Luego, vienen las luchas en las cuales los alumnos toman el bastón con una sola mano, o bien con las dos, disputándose la posesión. El que pierde deberá reconocer su derrota sin alterarse y sonriendo, como buen deportista.

Otra variedad

Hay otro ejercicio que a primera vista parece arriesgado, pero que sin embargo no lo es más que cualquier otro deporte de los comunes, y que contribuyen en gran manera a desarrollar la agilidad. Uno de los dos combatientes elevará el bastón por sobre su cabeza, y cuando esté preparado lo bajará sobre la cabeza del contrario; éste deberá estar de pie, con las manos al lado o a la altura del estómago hasta que vea bajar el bastón.

Entonces deberá saltar al aire y tomarlo, esforzándose para arrancarlo de manos del otro. Al principio, este ejercicio será ejecutado lentamente, pero cada vez que se vaya repitiendo aumentará la rapidez de la caída del bastón, hasta que los alumnos posean la destreza necesaria para parar el golpe cada vez.

Este ejercicio trae consigo después, una lucha por la posesión del bastón. El que se vea obligado a soltarlo podrá apresar a su adversario por cualquier parte y manera, siguiendo el combate hasta que uno de los dos se dé por vencido.

La señal de abandono o derrota se efectúa golpeándose el muslo; si está en tierra el vencido, entonces golpeará el suelo. La lucha deberá cesar inmediatamente de dada esta señal, y los adversarios se tomarán unos instantes de reposo, como de costumbre, antes de pasar al asalto siguiente.

Conviene ensayar diferentes formas de ataque con el bastón, y cuanto más variedades se imaginan, tanto de ataque como de defensa, más provechoso resultará para el alumno cuando tenga que participar en un combate amistoso o real.

Las caídas y las levantadas

Simultáneamente con la práctica del ejercicio anterior, el jiu-jitista aprenderá a caer, dejándose tumbar de plano sobre el piso, con los brazos extendidos horizontalmente. Este movimiento se deberá efectuar sobre la colchoneta o piso acolchado, para evitar que se produzcan lastimaduras.

El interesado deberá aprender el arte de caer, sin producirse ningún daño, por la práctica y la observación personal. Para ello deberá conocer los músculos susceptibles de lastimarse en caso de caída, y estudiar por sí mismo los medios de evitar toda magulladura. Cuando el practicante de Jiu-Jitsu se encuentre en situación de ser derribado, favorecerá su caída de manera que no le sea perjudicial, y esto está al alcance de cualquiera que se ejercite con entusiasmo.

Es muy importante que al sentirse derribado por el adversario, se trate de caer por sí mismo y sobre uno u otro costado, pues así se evitarán, hasta cierto punto, las tentativas del contrario para ejecutar la presa de tenaza en el brazo o la presa de garganta. El vencido no deberá jamás, si puede evitarlo, quedar tendido de espaldas sobre el piso.

La práctica frecuente de las caídas, unida a la observación inteligente de los efectos producidos por ellas, permitirá al alumno aprender mucho por sí mismo. La experiencia adquirida será utilizada en seguida, efectuando pruebas con un adversario amistoso.

En este apartado hablaremos también del ejercicio que consiste en levantarse del suelo con rapidez y destreza.

Para empezar, el jiu-jitista que se entrena solo, deberá tenderse de espaldas en el suelo, con los brazos y las piernas en posición horizontal.

En esta posición deberá intentar incorporarse y saltar sobre sus pies, efectuando esto tan diestra y rápidamente como le sea posible. Al comienzo, este movimiento

no es tan fácil, pero, como en los demás ejercicios, la práctica conducirá a la ejecución perfecta del mismo.

Progresos

Al cabo de algunas semanas dedicadas al entrenamiento diario de este ejercicio, basándose siempre en las indicaciones apuntadas, el alumno o aprendiz podrá notar progresos inesperados.

Cuando estos progresos sean bastante importantes, aprenderá a caer sobre el lado izquierdo y levantarse inmediatamente con toda la destreza y rapidez de que sea capaz, aumentando esta habilidad a medida que se vayan sucediendo los ejercicios.

Para cumplir mejor la práctica de este ensayo, el aprendiz ha de arrojar al suelo del lado izquierdo, con las dos rodillas en el suelo como punto de apoyo y los brazos extendidos hacia adelante para ayudarse a saltar en el aire. Simultáneamente con la ejecución del salto, imprimirá al cuerpo un movimiento de rotación con el fin de quedar de frente al enemigo. La caída del lado derecho se ejecutará igual que la anterior, con la única diferencia que la rotación se hará hacia la derecha. No hay que olvidar que para levantarse debe hacerse de manera que se exponga lo menos posible el cuerpo a los ataques del adversario. Con frecuencia podrá sustraerse el cuerpo a un nuevo ataque favorable mediante una torsión o flexión a uno u otro lado, siempre el opuesto al de ataque del enemigo. Cuando uno se levanta del suelo no debe confiarse en que el adversario espera a que esté de pie para atacar. Téngase presente que en el Jiu-Jitsu no puede haber deslealtad, pues que todos los golpes están permitidos, tanto si el contrario está en el suelo como si intenta levantarse. El único fin es alcanzar la victoria por todos los medios posibles que cada uno dispone.

Después de este ejercicio, el aprendiz se sentará en el suelo, con las piernas ligeramente extendidas hacia adelante y las manos apoyadas en el suelo, a cada lado del cuerpo, aunque un poco por detrás de la espalda.

Estando en esta posición, efectuará un salto rápido sobre los pies, sin volverse ni de un lado ni del otro mientras se levanta. Aunque este movimiento parezca muy difícil, el alumno o aficionado llegará, con el tiempo, a efectuarlo a la perfección, salvo que haya observado negligencia en seguir el presente método de instrucción, aplicando mal todas sus indicaciones y detalles y sin prestar la atención que reclama cada uno de los ejercicios.

Para efectuar el ejercicio siguiente, el alumno se sentará sobre el suelo, con las piernas en la misma posición que en el anterior, pero sin apoyar los brazos, que deberán tenerse extendidos hacia adelante. Levantarse estando en esta posición es muy difícil, pero se logrará fácilmente cuando se haya ejercitado lo suficiente.

El éxito merece muy bien todo el esfuerzo que reclama, ya que el resultado de este ejercicio de fuerza contribuye a dar a los movimientos la rapidez felina.

Una vez terminado este ejercicio, el alumno o aprendiz se agachará con las nalgas tan cerca del suelo como sea posible, pero sin sentarse en el suelo.

Partiendo de esta posición se procederá a acostumbrarse a levantarse con la mayor rapidez posible. Cuando ya se haya logrado, deberá agacharse en la misma posición delante de otro aficionado. En esta posición los dos, frente a frente, se empujarán las manos, y a una señal de uno de ellos, pondrá cada uno al otro sobre sus pies, desharán la presa de sus manos y se atacarán por el procedimiento que elijan de común acuerdo.

Estiramiento de brazos

He aquí otro ejercicio excelente. Consiste en tenderse dos luchadores en el suelo y sobre el vientre, con las cabezas opuestas y las manos entrelazadas. Ambos se esforzarán en tirar hacia sí de las manos del otro, siendo esto bastante para poder saltar sobre el suelo de modo que se pueda dominar al adversario que se levante, derribándolo de espaldas y dejándose caer sobre su cuerpo. Si el

vencedor logra soltar sus manos podrá emplearlas entonces para presas de tenaza o de garganta o cualquier otra clase de presa, destinada a inmovilizar al adversario que tiene debajo. En todos los casos, el luchador que está encima, asestará el golpe de rodilla en la boca del estómago según las instrucciones antes descritas.

El siguiente ejercicio es también muy eficaz para obtener gran agilidad. El alumno se arroja hacia adelante, sobre las rodillas, sin que las manos alcancen el suelo. Al momento mismo de caer se levantará inmediatamente sobre sus pies, con los brazos hacia adelante, como si aguardase el ataque de un contrario.

También puede desarrollarse la rapidez dejándose caer cuerpo a tierra, quedando apoyado con las manos y los pulgares de los pies, sin que el resto del cuerpo toque en el suelo. Al quedar en esta posición, échese una mirada rápida por encima del hombro izquierdo y luego por encima del derecho, siempre con un movimiento brusco. De esta forma, el aficionado aprende a conocer de qué lado deberá intentar levantarse cuando tenga a su adversario encima o esté acechando.

Después de girar varias veces la cabeza en la forma indicada, hará de cuenta que el adversario está a punto de atacar por un lado determinado, por ejemplo, el derecho. Entonces efectuará un vigoroso movimiento de torsión y se levantará hacia el lado izquierdo, haciendo un movimiento de retirada del cuerpo acurrucándose en cuclillas, y estando así en posición de hacer frente a un nuevo ataque o encuentro.

De gran importancia es insistir sobre el salto hacia adelante, el cual deberá parecerse en lo posible al del gato. Este salto se ejecuta con las manos abiertas, como si el aprendiz estuviera en tren de luchar con un adversario verdadero. Después del salto, tan pronto el cuerpo llegue a tierra de pie, como lo efectúan bruscamente, quedará agachado. Acto seguido se efectúan saltos laterales, como si se tratará de hacer presa de lado sobre un contrincante imaginario. Nunca se dará bastante importancia a este

trabajo de los saltos, siendo éste capital desde el punto de vista de la instantaneidad y del éxito del ataque, cuando el adversario se encuentra fuera de nuestro alcance antes de atacar.

Asimismo el alumno puede aprender sin instructor, bastante en materia de fintas, ejecutando saltos de esta clase. Con ardides exactamente iguales a los que usan en el boxeo, puede hacer creer a su adversario que va a dirigirle el ataque sobre determinada parte del cuerpo, y efectuarlo en otra parte del mismo. Si se dirige la mirada sobre una parte cualquiera del cuerpo del contrincante mientras en realidad la presa se efectúa en otra parte, el ardíd tiene muchas probabilidades de éxito, tanto como en el boxeo.

Una finta a la cual recurre a menudo el que ataca, consiste en saltar de pie hacia adelante, agachándose después, de golpe, bajo los brazos extendidos del contrario, tomando con una mano la rodilla más próxima, y sirviéndose de la otra mano para dar al cuerpo un empujón lo más alto posible.

Al mismo tiempo que se efectúa el empujón se tirará de la rodilla hacia afuera, y de esta manera, el adversario que esperaba un ataque en la parte alta del cuerpo, no tiene más que elegir entre caer hacia atrás o bien hacia uno de los lados. El que ataca no tiene más que dejarse caer sobre el atacado, completando su victoria al ejecutar la presa que mejor le convenga, según las circunstancias lo aconsejen.

Ardides

La destreza adquirida por el alumno le permitirá ejecutar otro buen truco de ataque. Consiste en agacharse, en cuclillas, como para efectuar un ataque a las rodillas del enemigo, y en el momento que éste se agache para prevenirlo, levantarse bruscamente llevando el ataque a la parte superior del cuerpo del mismo que esté inclinado. En virtud de que en el Jiu-Jitsu no existen irregularidades, la base principal es engañar al máximo al contrario.

Existe solamente una excepción, y es que, cuando el vencido golpea sobre su muslo, o sobre el piso si está en el suelo, el vencedor deberá soltarlo sin temor a ningún ataque.

La agilidad puede desarrollarse también dejándose caer sobre el suelo, de cara y revolviéndose sobre la espalda con la rapidez del relámpago. Deberán emplearse los brazos, las manos y las piernas con tanta rapidez como si se tratara de ser amenazado por un adversario auténtico.

Hay otra variante. Consiste en correr a toda velocidad hacia un objeto que se balancea colgando del techo, sin disminuir la velocidad, y tomar el objeto, o intentar tomarlo, deteniéndose solamente cuando lo tenga ya en sus manos. El éxito de este ejercicio, casi imposible al principio, se hace cada vez más fácil. Es éste un juego deportivo que puede introducirse en cualquier gimnasio, siempre que éste posea el techo lo bastante alto, pues conviene que la cuerda que sostiene el objeto (puede ser una pelota mediana) sea bastante larga para permitir al alumno disminuir algo su velocidad antes de tomarlo. La práctica de este deporte contribuye maravillosamente a desarrollar la agilidad y, además, la precisión del golpe de vista, tan necesario en Jiu-Jitsu.

El volteo

En muchas escuelas japonesas y europeas de Jiu-Jitsu, se emplea, para aumentar la agilidad, el volteo por encima de un obstáculo puesto a la altura del pecho. Este obstáculo puede ser una barra horizontal, o cualquier otro objeto similar que se preste para ello. En el instante en que el alumno ha dado el salto cayendo sobre sus pies al otro lado del obstáculo, se encuentra cara a cara con un adversario que le espera, y el combate empieza de inmediato. Una vez decidido el triunfo, el alumno que esperaba, ejecuta a su vez el volteo, ocupando el lugar contrario.

El referido ejercicio no podrá ser ejecutado con éxito nada más que por los alumnos que hayan seguido con atención y minuciosamente el entrenamiento preliminar,

que tiene por objeto el desarrollo de la agilidad. Es lógico que sería preferible empezar volteando por encima de un obstáculo a la altura de la cintura, aumentando esta altura progresivamente hasta alcanzar la mayor posible.

Si el programa de entrenamiento que venimos describiendo ha sido seguido y practicado en su totalidad y de manera suficiente para que el alumno haya alcanzado el máximo de agilidad, deberá entonces ejercitarse en esquivar o eludir al adversario.

El aficionado Jiu-Jitsta es tan escurridizo y tan difícil de tomar que cualquiera que no domine este deporte, se vería en la imposibilidad de tomarlo si lo tuviera como contrincante, y cuando creyera tenerlo apresado recién se daría cuenta de que es el contrincante quien lo apresa a él, en un abrazo fulminante, abrazo tan doloroso que trae consigo la derrota segura.

Antes de terminar, cabe advertir que el éxito final de todos los golpes y presas, saltos y caídas en el Jiu-Jitsu, depende únicamente de la agilidad, y esta cualidad puede ser adquirida por cualquiera que se disponga a dedicar el tiempo necesario a este sistema.

EPILOGO

CONSEJOS A LOS JIUJISTAS AFICIONADOS

Es posible que muchos de los lectores de este librito intenten aprender este método de lucha denominado Jiu-Jitsu, y dejando a un lado los elementos fundamentales quieran pasar a los golpes y presas de combate. Proceder de esta manera sería un grave error que habrían de pagar más adelante y quizá a corto plazo.

La lucha por sí sola no proporciona la salud y la fuerza. El entrenamiento físico no consiste tan sólo en proporcionar músculos robustos, como tampoco el conocer algunos golpes y presas de combate que lo convierten a uno en un atleta perfecto. El que quiera obtener la perfección física, deberá observar rigurosamente todas las prescripciones que la facilitan. Un buen régimen alimenticio, la costumbre sostenida de respirar profundamente el aire fresco en todo tiempo, el llevar un vestido apropiado que no impida el libre acceso del aire; el uso frecuente del baño, el empleo del agua a discreción; el descanso regular, y una dosis suficiente de ejercicio muscular; todo esto es necesario para obtener el máximo rendimiento de este sistema de entrenamiento físico llamado Jiu-Jitsu, que ha hecho que el que lo posee, sea temido por todos los enemigos, así como admirado por los amigos que cultivan el mismo deporte.

El aprendiz, antes de entregarse al estudio de los golpes y presas de combate, deberá, mientras se somete a los cánones elementales de la higiene física, practicar durante largo tiempo y con energía, los ejercicios de resistencia, así como aquellos dirigidos a endurecer los músculos y

huesos. Nunca se dedicará bastante tiempo a estas prácticas. El estudio de las presas y golpes de combate por quienes no se han molestado en fortalecer sus músculos y endurecer sus huesos, dará como resultado el que éstos sean lisiados o fracturados.

Durante el tiempo en que se practican los ejercicios destinados a fortalecer los músculos y endurecer los huesos, podrán ejercitarse algunas presas, las más sencillas, de combate, pero con la condición de evitar el crujido de éstos.

Paulatinamente, el alumno se dará cuenta de que puede soportar en forma progresiva un entrenamiento más severo y prolongado, y se percatará en seguida de que ha llegado gradualmente a un estado perfecto de salud física y de una dureza extremada.

Lugares para las caídas

Al comenzar las presas que comprenden caídas, deberán efectuarse siempre sobre colchonetas, o bien sobre la hierba del campo, aunque no hay inconveniente en sustituir éstas por una alfombra bastante gruesa, ya que sería lamentable que dos amigos lanzados a una lucha de adiestramiento corran el riesgo de romperse los huesos y lesionarse.

Asimismo, no debe olvidarse que en las pruebas amiatosas no hay que emplear una fuerza excesiva. Bastará al comienzo con aprender los principios de combate de Jiu-Jitsu. Y luego, a medida que el aficionado vaya progresando, él mismo se sentirá capaz de llevar a cabo un tratamiento cada vez más severo, aunque nunca debe tener prisa para llegar a este período. Cada alumno o aficionado deberá atenerse a su propio juicio para efectuar la conveniente progresión en este deporte.

La forma de vestir es de gran importancia. El cuerpo debe estar al descubierto, tanto como sea posible, al efectuar los movimientos de este método de lucha, lo cual permite la libre circulación del aire alrededor del cuerpo, ya que éste está expuesto a una abundante transpiración pro-

ducida por la rapidez y a veces la brusquedad de los movimientos. Bastará con llevar un simple "slip", y medias cortas arrolladas hacia abajo como única pieza de calzado. Cuando se trate de efectuar ejercicios que comprendan presas de vestidos, se tratará de usar una prenda que tenga las solapas bien reforzadas y que sea fresca.

En esta clase de ejercicios con vestido, se emplearán como es lógico, prendas de desecho y muy usadas. Lo que no se empleará es ninguna clase de calzado, solamente medias o zoquetes, como se ha indicado. Para las muchachas, el traje de gimnasia es el más corriente, pero sin llevar ninguna clase de calzado, ni siquiera zapatillas.

Las mujeres japonesas también se entrenan para el Jiu-Jitsu, y a menudo miden su fuerza con los hombres. No estaría mal que en todos los países se procediera en igual manera, a condición de que el hombre y la mujer tuvieran la misma estatura aproximadamente, el mismo peso y un poder muscular equivalente. Las luchas, en condiciones iguales, entre hombre y mujer, deben ser estimuladas, pues estos ejercicios contribuirán en mucho a mantener la cortesía y el buen carácter que es preciso en el Jiu-Jitsu durante los combates. Un luchador de Jiu-Jitsu, aun después de una derrota severa y dolorosa, debe levantarse siempre sonriendo y afable.

Otras advertencias

Por último, conviene observar siempre las siguientes recomendaciones:

Deberán observarse todas las reglas primordiales de la higiene, usando agua templada en los baños.

Se practicarán diariamente los ejercicios que quedan descritos, no pasando a otro nuevo mientras no se domine bien el anterior.

Es preciso no forzar el desarrollo físico. La moderación es la regla principal que hay que observar para la práctica del Jiu-Jitsu, siendo el mismo aprendiz el que reconocerá el momento en que debe aumentar la dosis de

ejercicios, así como cuando esté en condiciones de aguantar más grandes esfuerzos en las presas de combate y encajar los golpes progresivamente con más intensidad y aplicarlos en las mismas condiciones, teniendo siempre presente que no se consigue nada con la precipitación, la impaciencia y los apuros.

Por más rudo que sea el golpe o presa empleado contra nosotros, debemos quedar tranquilos y sonrientes, porque un buen temperamento es un factor muy útil para la salud general del individuo.

En ocasiones, cuando sobreviene una laxitud derivada de una mala circulación de la sangre, el Jiu-Jitsu servirá de excelente estimulante. Cuando no haya un adversario con quien medirse en lucha, podrán practicarse los ejercicios señalados para uno solo. En todo caso no deberán sobrepasarse las fuerzas. Una sesión diaria de cinco a diez minutos será suficiente. La medida exacta del tiempo la dará el calentamiento del cuerpo y el temblor de los músculos. En este momento deberá cesar el ejercicio, empezándolo de nuevo cuando se esté en condiciones de continuarlo.

En caso de que el aprendiz o el aficionado sea muy nervioso y como consecuencia padece insomnio, un ejercicio moderado al aire libre, seguido de un baño y del lecho, producirá un alivio inmediato, permitiéndole dormir reposada y profundamente. Puede curarse por completo el insomnio siguiendo este tratamiento, cada noche, antes de entregarse al sueño.

El que observe todas las reglas y etapas de este método obtendrá: una salud envidiable; una fuerza física superior; la agilidad de un felino y un aumento extraordinario de la vitalidad física y mental.

F I N

INDICE

	Pág.
Advertencia	7
Prólogo	11
PRIMER PASO	
Detalles del entrenamiento para la defensa y el ataque	15
SEGUNDO PASO	
Los pulmones, el corazón. - Ejercicios de brazos	21
TERCER PASO	
Ejercitación de piernas	37
CUARTO PASO	
Sorecuidad	45
QUINTO PASO	
Ataque y defensa. - Golpes previos	51
SEXTO PASO	
Golpes y presas	63
SEPTIMO PASO	
Aprendizaje individual	83
OCTAVO PASO	
La agilidad necesaria	97
EPILOGO	
Consejo a los aficionados	107

Entre ellos, el señor Altieri, en Suramérica, se destaca no sólo por la cantidad y la calidad de "pasos" y "tomas", que describe, sino también por la forma clarísima de expresar sus indicaciones, de manera que al cabo de pocas pero atentas lecturas, cualquier deportista ajeno al Jiu-Jitsu podrá someter su entusiasmo y sus disposiciones de aprender, con el menor esfuerzo y con éxito seguro.

De ahí que los editores no hayan hesitado un instante en adquirir su obra para esta edición, en la certeza de que cumplen con ello una buena parte del programa de difusión de cultura física en que se encuentran empeñados.

EDITORIAL CAYMI

LIMA 1891-97

BUENOS AIRES