

M. Nakayama

# EL MEJOR KARATE

Los fundamentos



2

1a. Edición, Marzo de 1983  
8a. Impresión, Abril de 1990

ISBN 968-13-1417-4

Título original: BEST KARATE (2) — Traductor: Jaime Vázquez Vázquez —  
DERECHOS RESERVADOS © — Copyright ©, 1978 by Kodansha International Ltd. — Edición original en inglés publicada por Kodansha International Ltd., Tokyo, Japan — Copyright ©, 1983, por Editorial Diana, S. A., Roberto Gayol 1219, Esq. Tlacoquemécatl, México 12, D. F. — Impreso en México — Printed in Mexico.

Prohibida la reproducción total o parcial  
sin autorización por escrito de la casa editora

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
QUÉ ES EL KARATE-DO	11
1. LAS CADERAS	13
La fuente de la potencia: cómo hacer girar las caderas. Cómo empujar con las caderas hacia adelante	
2. LA POSTURA	35
Cómo desarrollar una buena postura: La importancia, los requerimientos, la postura y la estabilidad, la clasificación de las posturas	
3. LA DINÁMICA	59
Cómo moverse y cambiar de dirección: cómo moverse hacia adelante, hacia atrás, de lado; cómo invertir la dirección, <i>Tai-Sabaki</i>	
4. LOS PUNTOS CLAVE	81
La coordinación: los codos, las rodillas, los hombros; la mano que se retira; las muñecas, los tobillos, los codos, el antebrazo; el cálculo, el equilibrio, el alcance; la cabeza y los ojos; la ruta correcta, la velocidad, la potencia	
5. EL ENTRENAMIENTO CLAVE	113
Cómo bloquear; cómo descargar golpes, cómo patear: el sobrebloqueo; el bloqueo como técnica decisiva; las técnicas del vigor en el golpeo; las técnicas con el codo; el resorteo de las caderas y los tobillos; la rodilla en la patada	
6. LOS MÚSCULOS DEL ESQUELETO	136
7. LA PROGRAMACIÓN DE LA PRÁCTICA PARA LAS TÉCNICAS BÁSICAS	140
GLOSARIO	143

**INTRODUCCIÓN** El decenio pasado fue testigo de un gran incremento en la popularidad del karate-do en todo el mundo.

Entre los que se han sentido atraídos por él se cuentan estudiantes universitarios, maestros, artistas, hombres de negocios y empleados federales, y lo practican en la actualidad policías y miembros de las Fuerzas Armadas para la defensa del Japón. En gran número de universidades se ha convertido en materia obligatoria y el número de sus adeptos aumenta año con año.

A la par con su aumento en popularidad, han ocurrido ciertas infortunadas y lamentables interpretaciones y prácticas del mismo. Para empezar, el karate ha sido confundido con el así llamado estilo de boxeo chino, y su relación con el original *Te* de Okinawa no ha sido comprendida lo suficiente. No faltan tampoco quienes lo han considerado como una simple exhibición en la que dos hombres se atacan con desusado salvajismo o en la que los contendientes luchan en una especie de boxeo en la que se emplean los pies o en la que un hombre hace todo un espectáculo rompiendo ladrillos u otros objetos igualmente duros con la cabeza, manos o pies.

Si el karate se practica únicamente como una técnica de combate, tal cosa es digna de lamentarse. Sus técnicas fundamentales se han desarrollado y perfeccionado a través de largos años de estudio y de práctica, pero, para hacer un empleo eficaz de ellas, el aspecto espiritual de ese arte de la defensa propia no sólo debe reconocerse, sino que debe desempeñar el papel predominante. Para mí es algo reconfortante ver que existen quienes comprenden tal cosa, que saben que el karate-do es un arte marcial puramente oriental y que se entrenan en él con la actitud apropiada.

El poder infligirle un daño permanente a un oponente con un golpe del puño o una sola patada ha sido ciertamente el objetivo de ese antiguo arte marcial de Okinawa. Sin embargo, aun los que lo practicaban en la antigüedad ponían el mayor énfasis en su aspecto espiritual en vez de hacerlo en las técnicas. Entrenamiento significa preparación del cuerpo y del espíritu y, sobre cualquier otra cosa, uno debe tratar al oponente con toda la cortesía y la etiqueta apropiadas. No es suficiente combatir con toda la potencia de que uno disponga: el objetivo real, en el karate-do, es el de hacerlo así en pro de la justicia.

Gichin Funakoshi, un gran maestro del karate-do, con frecuencia hacía notar que el primer objetivo que persigue ese arte es el de nutrir al espíritu sublime, el espíritu de la humildad. Simultáneamente, debe desarrollarse una potencia suficiente para poder destruir a un feroz animal salvaje con un solo golpe. El llegar a ser un verdadero seguidor del karate-do solamente es posible cuando se alcanza la perfección en esos dos aspectos: el espiritual y el físico.

El karate es un arte de defensa propia y, a la vez, un medio de mejorar y mantener la salud. Durante los últimos veinte años se ha explorado una nueva actividad que poco a poco ha estado emergiendo a un primer plano. Dicha actividad es la del karate como un deporte.

En el karate como deporte se realizan competencias con el objeto de determinar la habilidad de los participantes. Esto hay que recalcarlo porque, nuevamente, es algo que nos causa preocupación, pues existe la tendencia a darle demasiado énfasis al triunfo en las competencias y, quienes tal hacen, descuidan la práctica de las técnicas fundamentales ya que optan por intentar *jiyu kumite* en cuanto se les presenta la oportunidad.

El darle un énfasis mayor al triunfo en las competencias no conduce sino a alterar las técnicas fundamentales que una persona usa y en cuya práctica se enfrasca. Y no sólo eso sino que su resultado será que dicha persona sea incapaz de ejecutar una técnica fuerte y efectiva lo cual, después de todo, es la característica única del karate-do. El hombre que empieza prematuramente con *jiyu kumite* —sin haber practicado bien los fundamentos— pronto será dominado por aquel que se haya preparado en las técnicas básicas largo tiempo y con diligencia. Eso es, simple y sencillamente, asunto de que la precipitación lleva al fracaso. No existe alternativa alguna del aprendizaje y la práctica de las técnicas básicas y de sus movimientos, paso a paso y etapa por etapa.

Si tienen que realizarse competencias de karate, deberán llevarse a cabo bajo condiciones controladas, adecuadas y dentro del espíritu apropiado. El deseo de ganar una competencia es contraproducente, ya que conduce a una falta de seriedad en el aprendizaje de los fundamentos. Más todavía, el tender a un salvaje despliegue de fuerza y de potencia en una competencia es algo completamente indeseable. Cuando eso sucede, la cortesía para con el oponente se olvida por completo y tal cosa es de primordial importancia en cualquier expresión del karate. Yo creo que ese aspecto merece una gran cantidad de reflexión y de examen de uno mismo por parte tanto de los instructores como de los estudiantes.

Para explicar los muchos y complejos movimientos del cuerpo, mi intención ha sido la de presentar un libro totalmente ilustrado con un texto puesto al día basado en la experiencia de ese arte que he adquirido durante un periodo de cuarenta y seis años. Dicha esperanza se está realizando con la publicación de la serie *El Mejor Karate* en la que escritos previos de los que soy autor han sido totalmente revisados con la ayuda y estímulo de mis lectores. En esta nueva serie se explica con todo detalle qué es el karate-do, en lenguaje tan sencillo como me ha sido posible y espero sinceramente que les sirva de ayuda a sus seguidores. Asimismo, espero que los karatekas de muchos países podrán comprenderse mejor unos a otros a través de esta serie de libros.

## QUÉ ES EL KARATE-DO

Decidir quién es el vencedor y quién el derrotado no es el objetivo último del karate. El karate-do es un arte marcial para el desarrollo del carácter por medio del entrenamiento a fin de que sus adeptos puedan remontar cualquier obstáculo, tangible o intangible.

El karate-do es un arte de defensa propia a mano limpia en el que los brazos y las piernas se entrenan sistemáticamente y por el cual un enemigo que ataque por sorpresa puede ser controlado con una demostración de fuerza como si se emplearan armas verdaderas.

El karate-do es un ejercicio por medio del cual el karateka domina todos los movimientos del cuerpo, tales como el de flexionarse, saltar y equilibrarse; aprendiendo a mover los miembros y el cuerpo hacia atrás y hacia adelante, a la izquierda y a la derecha, arriba y abajo, de una manera libre y uniforme.

Las técnicas del karate-do están bien controladas de acuerdo con la fuerza de voluntad del karateka y se dirigen al blanco de una manera precisa y espontánea.

La esencia de las técnicas del karate es el *kime*. *Kime* significa un ataque explosivo contra el blanco, usando la técnica apropiada y la máxima potencia en el tiempo más corto posible (hace mucho existía la expresión *ikken hissatsu*, que significaba “matar con un golpe”, pero, suponer por eso que el matar es el objetivo, es algo peligroso e incorrecto. Debe tenerse presente que los karatekas de la antigüedad podían practicar *kime* diariamente con toda seriedad usando el *makiwara*).

El *kime* puede realizarse golpeando con la mano abierta, con la mano cerrada o pateando, pero también bloqueando. A una técnica a la que le falte el *kime* nunca puede considerarse como verdadero karate, por mucho que se parezca a éste. Una competencia tampoco es excepción: sin embargo, es contra las reglas hacer contacto a causa del riesgo que entraña.

*Sun-dome* significa detener una técnica precisamente antes de hacer contacto con el blanco (un *sun* son alrededor de tres centímetros). Sin embargo, el no completar la técnica hasta *kime* no es verdadero karate, así es de que la cuestión estriba en cómo reconciliar la contradicción entre *kime* y *sun-dome*. La respuesta está en establecer el blanco ligeramente al frente del punto vital del oponente, el cual puede entonces ser golpeado de una manera controlada con la potencia máxima, pero sin hacer contacto.

El entrenamiento transforma a varias partes del cuerpo en armas que pueden usarse libremente y con gran eficiencia. La cualidad necesaria para realizar eso es el autocontrol. Para ser un vencedor, uno debe primeramente sobreponerse a sí mismo.



El equipo inglés, Tokio, 1977



Encuentros del Bicentenario Americano, 1976

# 1. Las caderas

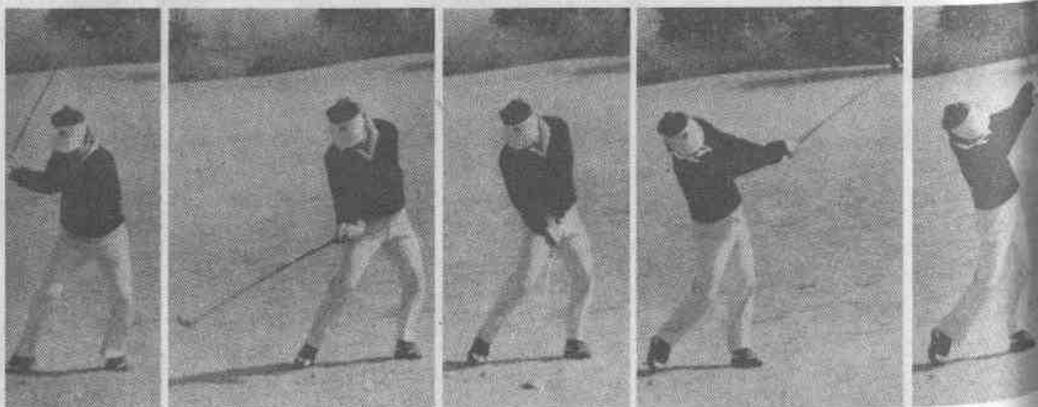
## La fuente de la potencia

En las técnicas decisivas (*kime-waza*) del karate se oculta una potencia, tremenda y explosiva. Esa potencia la producen los movimientos del cuerpo; especialmente importante es el giro de la parte superior del cuerpo en conjunción con la rotación de las caderas. El hacer girar las caderas suave y rápidamente, mientras las mantiene uno a nivel, es algo que se encuentra también en otros deportes, tales como el de lanzar y golpear la pelota en el beisbol, el golpear la pelota en el golf y el lanzar la bala. Sin embargo, ni en otros deportes ni en el golpeo del karate con la mano abierta o cerrada hay la extensión y contracción del brazo suficiente para producir una técnica efectiva.

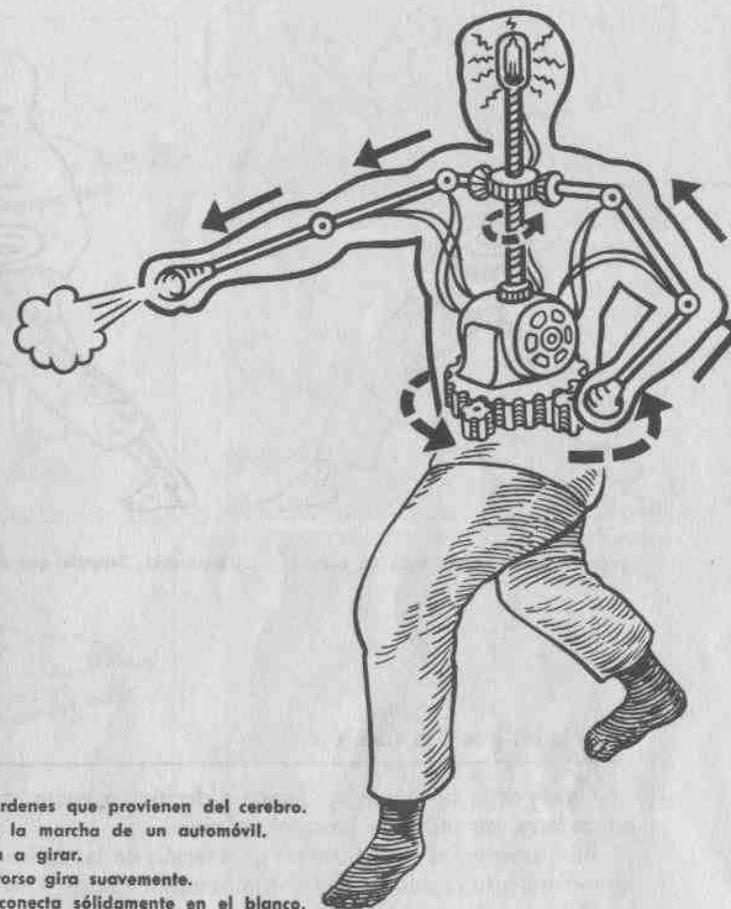
En el karate *se bloquea con las caderas, se golpea con las caderas.*



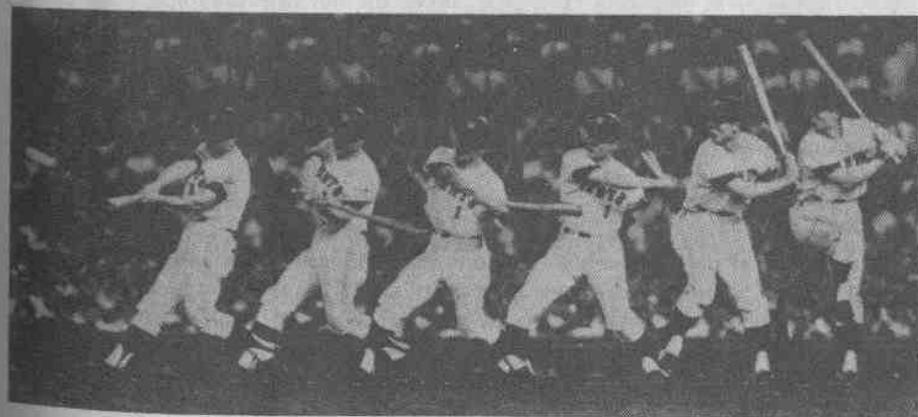
La belleza de la danza tradicional japonesa depende de las caderas.  
(Chojiro Hananoé, maestro del Hananoé-ryu).



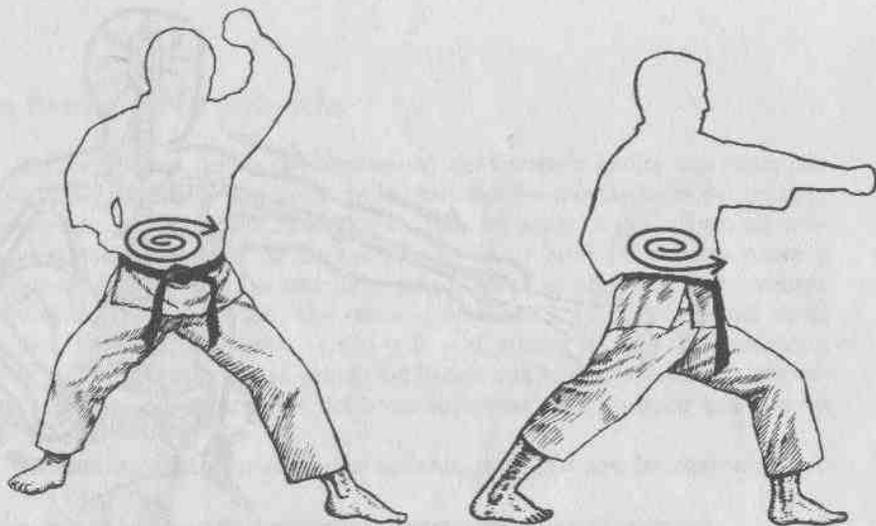
El swing de golf del campeón Takashi Murakami. La forma ideal.



1. Se empieza con las órdenes que provienen del cerebro.
2. El hiki-te actúa como la marcha de un automóvil.
3. Las caderas empiezan a girar.
4. Al mismo tiempo, el torso gira suavemente.
5. El brazo que golpea conecta sólidamente en el blanco.



El swing del jonronero Sadaharu Oh. Una suave rotación que se centra en las caderas.



Jodan age-uke. Enrollando la cuerda. Gyaku-zuki. Dejando que la cuerda se desenrolle.

### Cómo hacer girar las caderas

Una técnica no puede ser aguda y decisiva a menos que la rotación de las caderas sea utilizada hasta el máximo.

Básicamente, el entrenarse en la rotación de las caderas se empieza con un movimiento rápido en una escala bastante amplia. Cuando uno progresa en habilidad, la rotación debe ser rápida, pero en una escala menor. Al final, la sensación debe ser la de que las caderas giran en un agudo movimiento cortante.

En cuanto a las técnicas, existen unas con un movimiento rápido, potente y amplio, y otras con un movimiento breve, agudo y rápido. Es algo esencial aprender cuál es la apropiada para determinada situación, pero eso sólo puede lograrse a base de práctica.

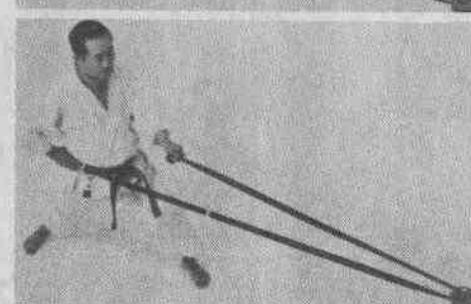
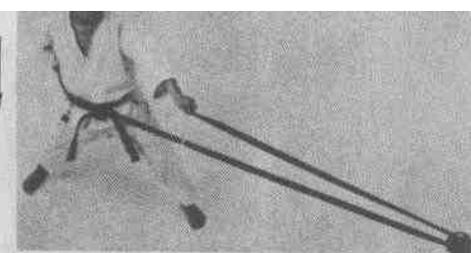
Muy importante en el entrenamiento inicial es dominar la técnica en gran escala la cual es rápida, potente, de acuerdo a las reglas y viaja por la ruta correcta.

Mientras más rápida sea la rotación de las caderas, mejor, porque eso da abundancia de velocidad a la técnica. El principio de la rotación es el mismo que el de una cuerda. Mientras más apretadamente enrollada esté, mayor será la fuerza que tenga al desenrollarse. El hacer girar las caderas (a la posición media al frente) y al bloquear, es como enrollar la cuerda. El hacer girar las caderas al contrario (a la postura original) y golpear es como dejar que la cuerda se desenrolle.

*El brazo que se retrae (hiki-te) - la rotación de las caderas (el bloqueo) - la rotación de las caderas a la inversa - Golpeo.*



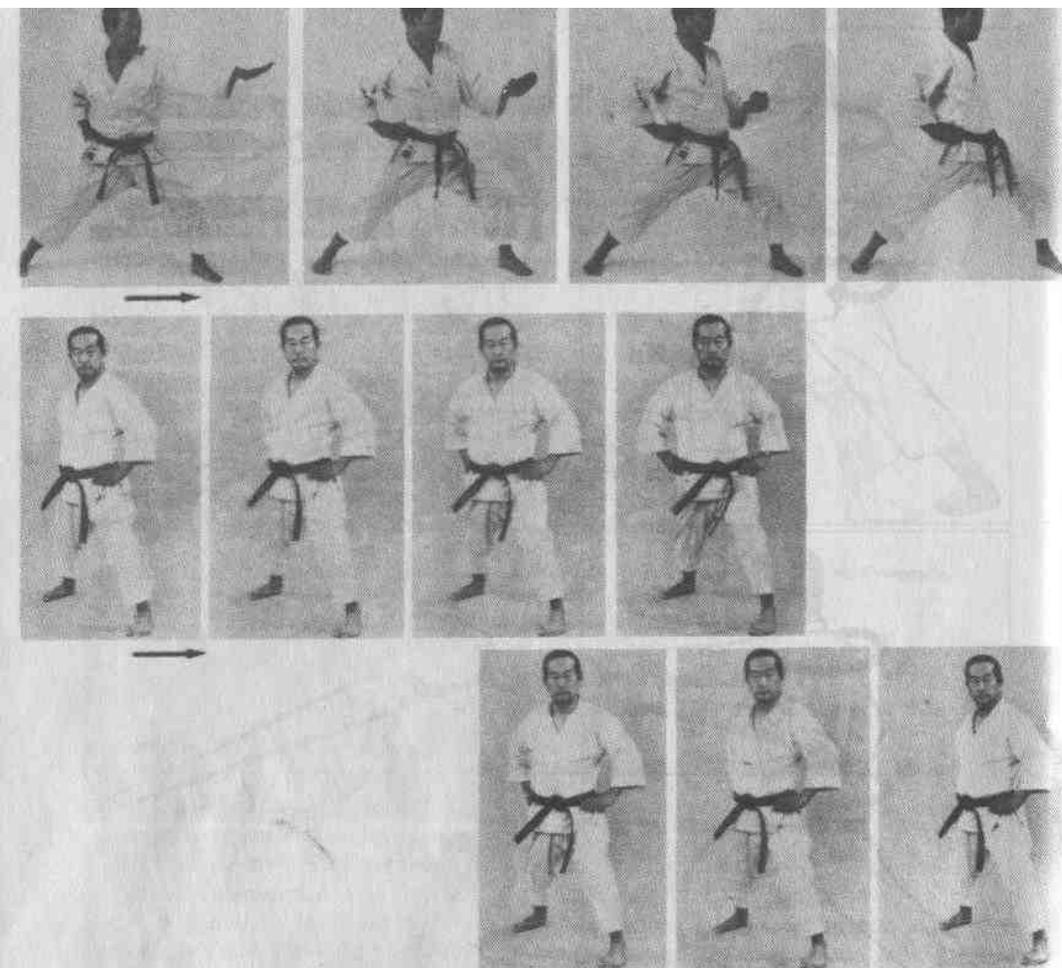
Relación entre la mano que se retrae y la rotación de las caderas.



sin cambiar la postura, las caderas y los hombros giran al mismo tiempo.

### Los puntos importantes

1. Mantenga las caderas horizontales respecto al piso y hágalas girar suavemente.
2. No deje que ninguna de las dos caderas ascienda; manténgalas siempre al mismo nivel.
3. No haga girar únicamente los hombros. Haga girar la parte superior del cuerpo suavemente y al unísono con las caderas.
4. Mantenga siempre el torso erguido, cuidando de que las posaderas no sobresalgan hacia atrás.



### Métodos de práctica

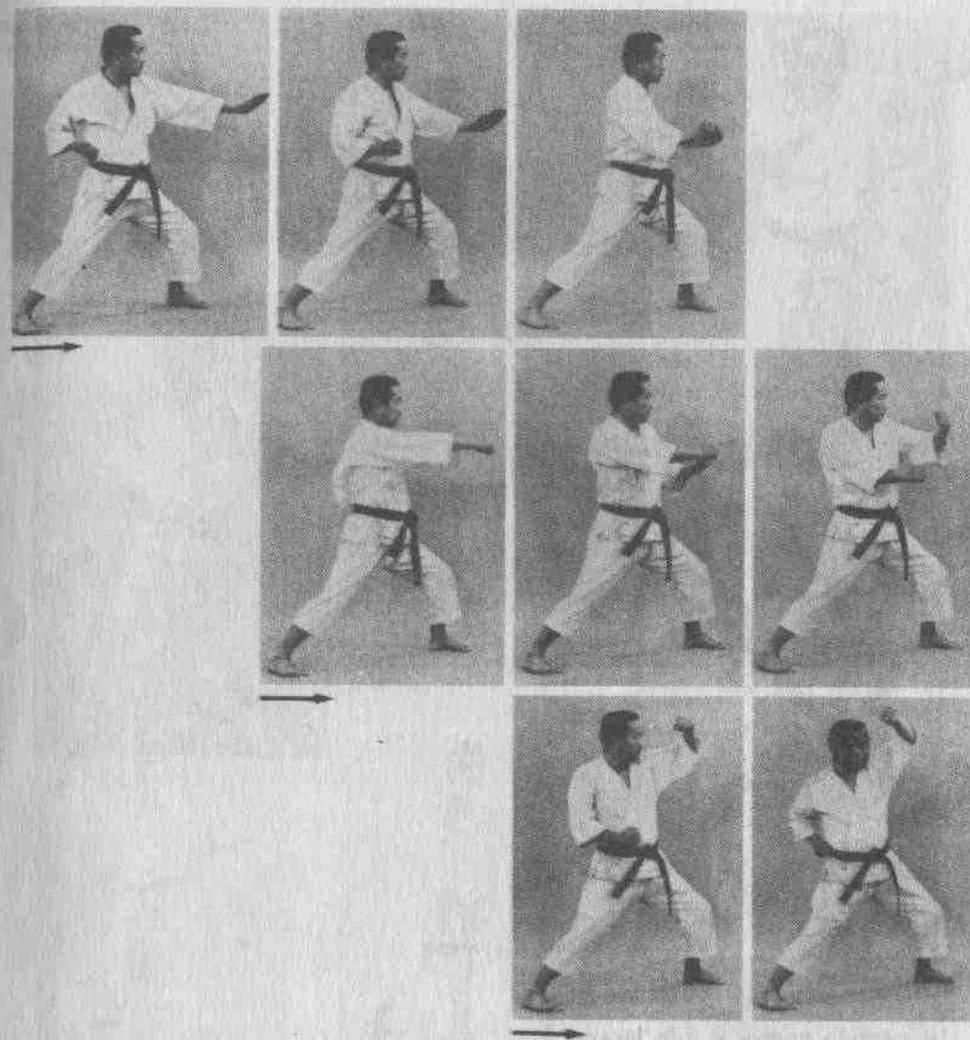
Orden de la práctica: Postura de preparación. Postura de medio frente, encarándose al oponente. Postura de frente, encarándose al oponente. Postura de medio frente, encarándose.

1. *Postura de preparación.* De cara al oponente, en la postura de frente (*zenkutsu-dachi*), coloque las palmas de las manos en las caderas. Con los pulgares, presione los huesos de las caderas hacia arriba. Mantenga el torso erguido.

2. *Postura de medio frente de cara al oponente.* En la postura de cara al oponente, haga girar las caderas vigorosamente hacia un lado (*hanmi*, 45 grados a partir de la postura de frente al oponente). El giro de la parte superior del cuerpo debe coordinarse con el giro de las caderas.

3. *Postura de frente al oponente.* Manteniendo erguida la parte superior del cuerpo, haga girar las caderas suave e igual para quedar de frente al oponente. Precisamente al final de este movimiento, la potencia es la máxima. En ese instante, estire vigorosamente hacia abajo la pierna de atrás.

4. *Postura de medio frente, encarándose al oponente.* Aflojando toda la potencia silenciosa y lentamente, regrese a la postura de medio frente.



### La rotación sucesiva

Cuando se ejecutan las técnicas, como bloquear y luego golpear con el puño, o golpear, bloquear y luego golpear nuevamente, las caderas deben hacerse girar en forma sucesiva. Al cambiar de la postura de frente a la de medio frente y luego nuevamente a la de frente y a la de medio frente, si la cuerda está plenamente enrollada, la liberación de la misma será algo de lo más natural y correcto. Para hacer un empleo más cabal de las caderas, los músculos laterales del abdomen deberán estar completamente tensos, ya que sólo con la tensión máxima de esos músculos girarán las caderas en forma natural.



Golpe a la inversa

### La rotación normal y a la inversa

De acuerdo con la técnica, la rotación de las caderas es normal o a la inversa. No hay diferencia alguna en la efectividad de la técnica que se emplee.

#### Jun Kaiten

#### Rotación normal

La dirección de la rotación y la dirección de la técnica son lo mismo.

Las caderas giran hacia la izquierda; el puño derecho se emplea en dicha técnica para un golpe recto (*choku-zuki*), para un golpe de casa redonda (*mawashi-zuki*) y para un golpe de gancho (*kagi-zuki*). Las caderas giran a la derecha en esas técnicas; el brazo izquierdo se usa para bloquear hacia arriba (*age-uke*) y para bloquear de afuera hacia adentro (*soto-uke*).



Bloqueo hacia arriba

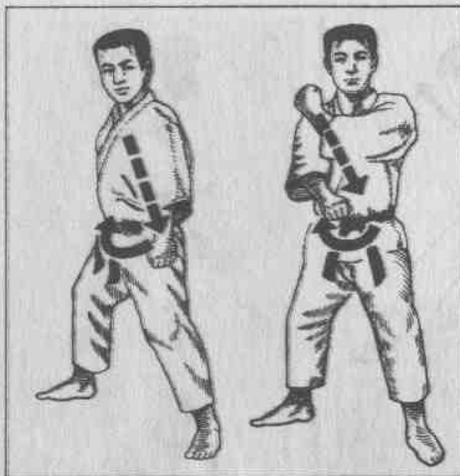


Jab izquierdo



Bloqueo con el brazo izquierdo, de afuera hacia adentro.





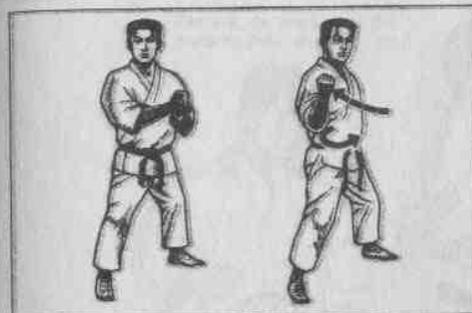
Bloqueo hacia abajo.

### Gyaku Kaiten

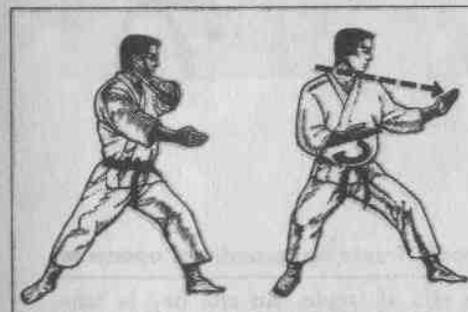
### Rotación a la inversa

La dirección de la rotación y la dirección de la técnica toman rumbos opuestos. Las caderas giran a la derecha, la técnica se ejecuta hacia la izquierda.

En principio, la rotación y la dirección de la técnica a la inversa se usan para el bloqueo hacia abajo (*gedan barai*); para bloquear contra un ataque al cuerpo, de adentro hacia afuera (*chudan uchi-uke*); para bloquear con mano de espada (*shuto-uke*) y así sucesivamente. No obstante hay casos, como cuando uno se encuentra muy cerca del oponente, en que esos bloques pueden realizarse con la rotación normal.

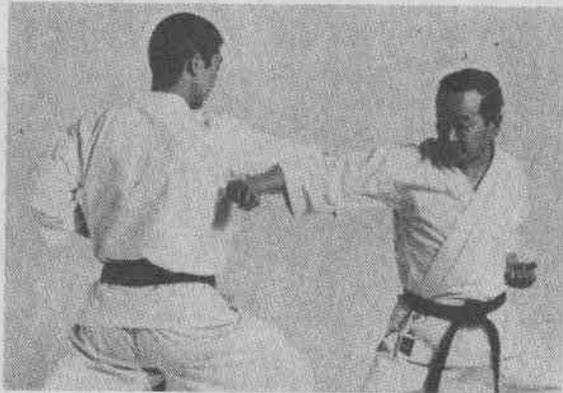
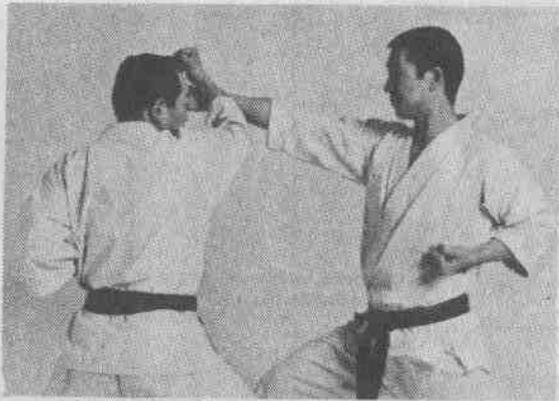


Bloqueo contra un ataque al cuerpo, de adentro hacia afuera.



Bloqueo con mano de espada.





**Hanmi** **Postura de medio frente, encarando al oponente**

La cadera de la pierna adelantada está al frente. En ella hay la tendencia a jalarsse hacia atrás, y en la parte superior del cuerpo a inclinarse hacia adelante (por ejemplo, cuando se hace un bloqueo con la izquierda, de afuera hacia adentro, con la parte inferior de la muñeca). Para evitar eso debe buscarse la sensación de empujar la cadera hacia arriba.

**Gyaku Hanmi** **Postura de medio frente a la inversa**

La cadera de la pierna de atrás está hacia el frente. Como las piernas están vueltas completamente hacia adentro, la postura es algo más estrecha que en *Hanmi*. Es importante tener la sensación de empujar la cadera que ejecuta la técnica todo lo posible hacia adelante (por ejemplo, la cadera derecha en un bloqueo a la derecha de adentro hacia afuera).



## Caderas hacia adelante

No menos importante para generar potencia que la rotación de las caderas, es el saber empujar éstas hacia adelante. Al realizar su ataque, tan vigoroso y positivo que le impide al oponente contraatacar, la aptitud de empujar las caderas hacia adelante es un punto crucial entre el éxito y el fracaso.

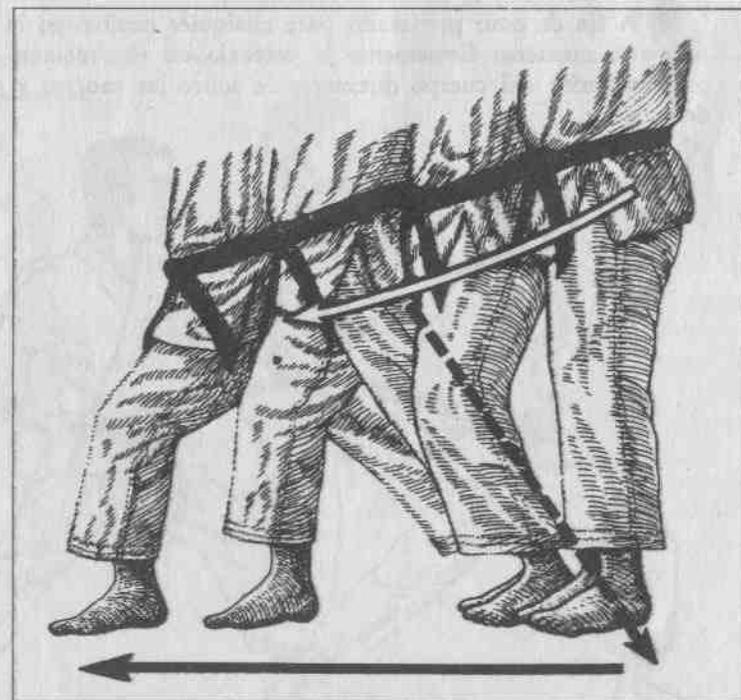
En ese momento la pierna del frente es la pierna de apoyo. La pierna de atrás y, del mismo modo, la parte superior del cuerpo, son jaladas hacia ella. En ese instante, la pierna de apoyo es jalada hacia atrás y hacia abajo con gran fuerza. Eso empuja las caderas y el cuerpo hacia adelante.

Lo anterior no es lo mismo que dar un paso adelante. El poder motivador proviene del poderoso empujón de la pierna de apoyo; el principio es el mismo que el del motor de chorro. La masa del peso del cuerpo está directamente sobre las caderas, las cuales arrastran al cuerpo hacia adelante. La médula vital del movimiento es la reacción entre la pierna de apoyo y el piso. Mientras mayor sea esa reacción, más rápidamente avanzará el cuerpo.

Los desplazamientos de la potencia van de las caderas a la espina dorsal, a los hombros y a los brazos. Para que la transmisión de la potencia sea suave, las caderas y la pelvis deben estar firmemente conectadas con la espina dorsal y la parte superior del cuerpo. Al mismo tiempo que los músculos del abdomen se ponen tensos, los que sostienen la espina dorsal deben también tensarse. Si los músculos abdominales no están lo suficientemente tensos, las caderas y el torso estarán flácidos y, como resultado, la potencia de las caderas no puede canalizarse apropiadamente y el golpe que se descargue será débil.

Ya sea en el golpe de estocada, o en otras técnicas, el unir y aplicar al máximo la potencia de la rotación y el poder del movimiento hacia adelante eleva al máximo el ímpetu y contribuye para una técnica muy poderosa y efectiva. El cómo funciona eso puede observarse adoptando la postura hacia atrás reculando diagonalmente. Si entonces la pierna del frente se apoya fuertemente contra el piso, las caderas y el cuerpo se moverán diagonalmente en retroceso.

En la postura del frente, cuando el pie de apoyo se impulsa hacia abajo, los músculos del glúteo máximo mueven las articulaciones de las caderas, los cuádriceps mueven las de las rodillas y los músculos gastrocnemio y el sóleo las de los tobillos. Vale la pena aprender la correlación que hay entre los músculos y los movimientos, a fin de que los primeros puedan usarse de manera específica.



## Los puntos importantes

1. Cuando se avanza, el centro de gravedad se mueve hacia adelante y el peso del cuerpo se carga sobre la pierna de apoyo. Aunque dicha pierna esté flexionada, debe mantenerse firme y flexible.

2. La pierna de atrás y el torso son jalados, al unísono, hacia la pierna de apoyo.

3. La planta entera del pie de apoyo debe hacer un contacto firme con el piso. El otro pie debe moverse con una sensación ligeramente flotante y tocar ligeramente el pie de apoyo.

4. Cuando la pierna de apoyo se endereza, hay que lanzarla diagonalmente hacia atrás y hacia abajo con una fuerte sensación de patada y usar la reacción para mover rápidamente las caderas hacia adelante. Al mismo tiempo, avanzar un paso con el otro pie.

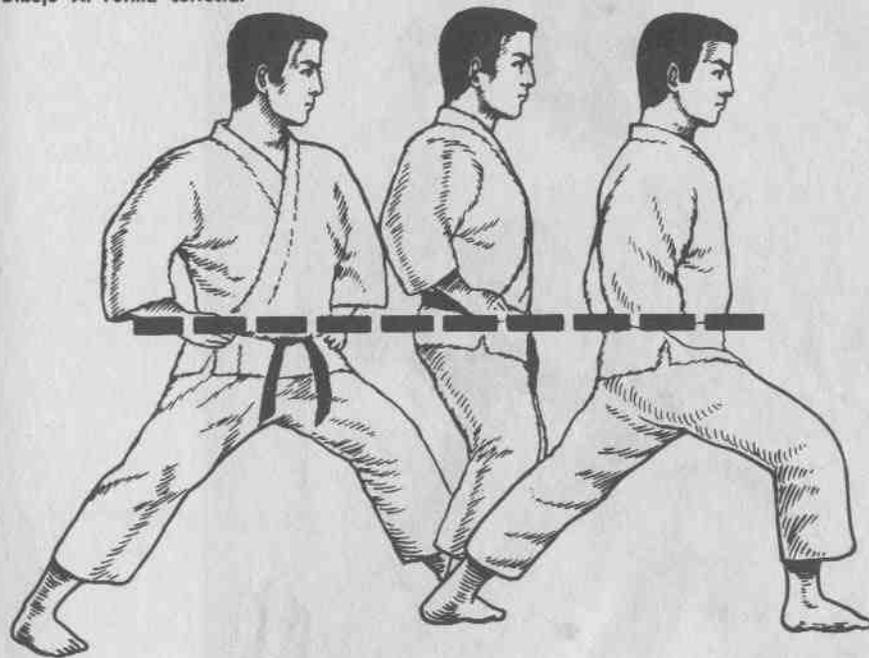
5. La otra pierna se desliza bien hacia adelante a la postura de frente. Al detenerse deben tensarse, durante un instante, todos los músculos del muslo y de la pantorrilla (ésta se convierte en la pierna importante de apoyo para la siguiente técnica).

6. El pie se desliza con suavidad, como si hubiera un papel de China entre él y el piso, y describe un pequeño arco por el lado de adentro.

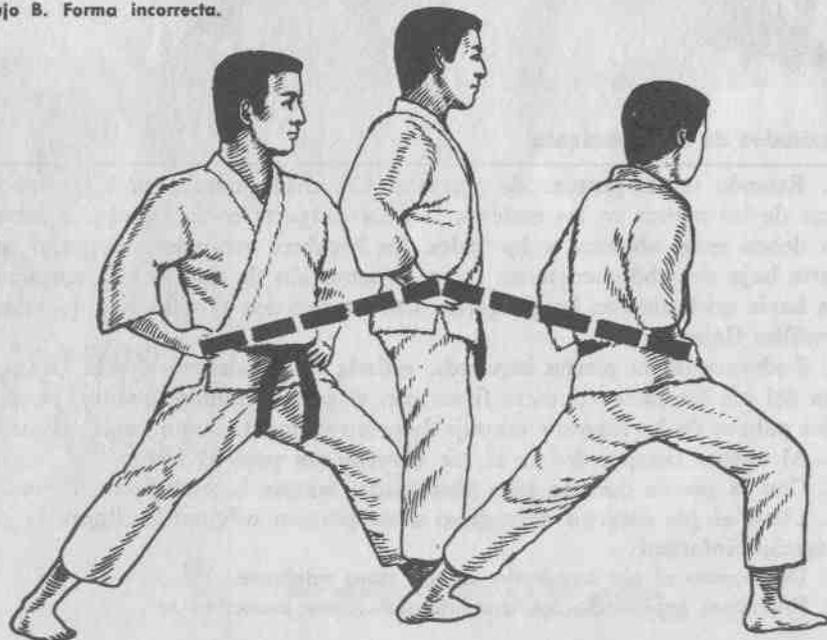
7. Ni la altura de las caderas ni la dirección en la que el centro de gravedad se está moviendo deben cambiar durante el movimiento. Si las caderas se mueven hacia arriba o hacia abajo, la dirección de la potencia se vuelve incierta y se pierde la estabilidad.

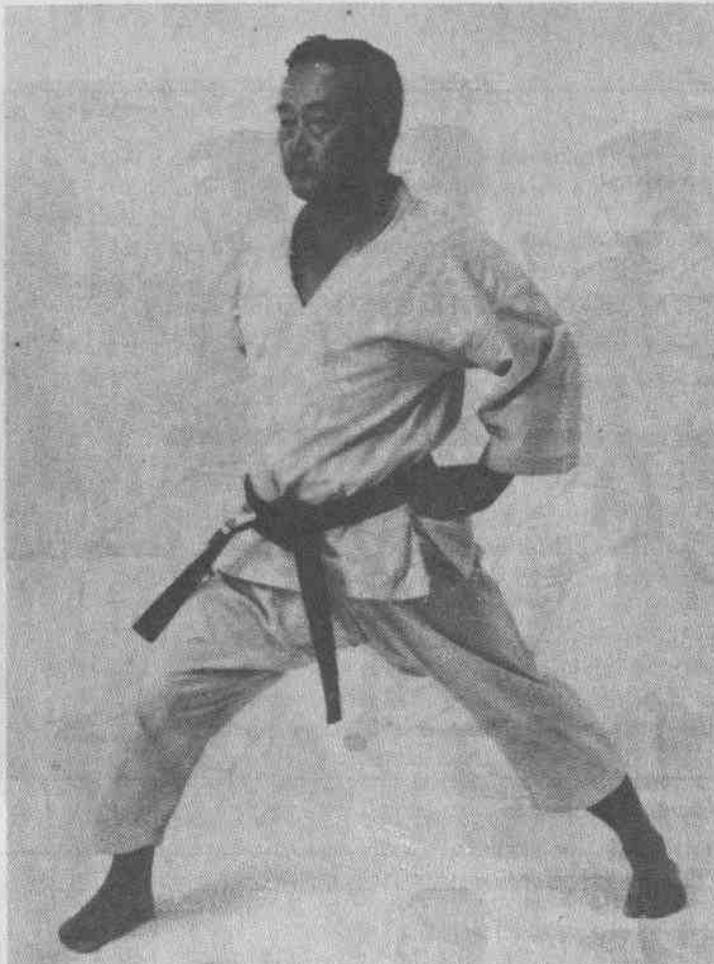
8. A fin de estar preparado para cualquier cambio en la situación, es necesario mantener firmemente la potencia en el abdomen y sostener la parte superior del cuerpo directamente sobre las caderas y verticalmente derecha.

Dibujo A. Forma correcta.



Dibujo B. Forma incorrecta.





### Los métodos de entrenamiento

1. Estando en la postura de atención informal (*heisoku-dachi*), coloque las palmas de las manos en las caderas, con los pulgares hacia la espina dorsal. Los codos deben estar abiertos a los lados, los hombros relajados, el pecho saliente, la parte baja del abdomen tensa y con la sensación de que se está empujando la pelvis hacia adelante con los pulgares. Tanto como sea posible, hay que mantener las rodillas flojas.

2. Enderezando la pierna izquierda, estírela diagonalmente hacia atrás, con la planta del pie haciendo contacto firme con el piso. Simultáneamente, haga fuerza con las palmas de las manos y empuje la pelvis completamente hacia adelante.

3. Al mismo tiempo, deslice el pie derecho un paso al frente.

4. Con la pierna derecha bien flexionada, adopte la postura de frente.

5. Lleve el pie derecho de regreso a su postura original y adopte la postura de atención informal.

6. Deslizándolo el pie izquierdo, dé un paso adelante.

7. Practique repitiendo los movimientos antes mencionados.



Cómo empujar las caderas hacia adelante a partir de la postura de atención informal.

### Cómo comprobar su desempeño

#### *Si la parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante*

Cuando uno está encarándose al frente, corriajase empujando los huesos de las caderas hacia arriba y adelante, haciendo uso de los pulgares. En la postura de medio frente, la cadera adelantada puede jalarse y el torso caer hacia adelante. Corriajase tratando de empujar los huesos de la cadera atrasada hacia arriba y adelante.

#### *Si los hombros giran antes que las caderas*

Poniendo tensa la parte baja del abdomen, especialmente los músculos directamente conectados a ésta, y los de los costados, la pelvis y el pecho, pueden unirse fuertemente. El conjunto será como una sola tabla y las caderas y los hombros girarán al unísono.

#### *Si el talón de la pierna de atrás flota*

Si la rodilla de la pierna de atrás se mueve hacia abajo y el talón se eleva, eso interferirá en el giro de las caderas. Al flexionarse por completo la rodilla, enderece bien la pierna para evitar que el talón se separe del piso.

Si hay demasiado peso del cuerpo sobre la pierna de adelante, el talón de la pierna de atrás estará flotando. En ese caso usted puede fácilmente ser derribado por el oponente si éste le golpea la pierna de adentro hacia afuera. Lo más importante, en ese caso, es que usted esté haciendo contacto con el piso con toda la planta del pie y que, sobre ese mismo pie, esté apoyándose firmemente.

#### *Si las caderas no están a un mismo nivel*

No es nada fuera de lo común observar que las caderas están fuera de posición o que se mueven hacia arriba o hacia abajo. Las piernas deben estar firmemente plantadas y las rodillas y los tobillos tensos e inmóviles. Debe ponerse un cuidado especial en que la rodilla de la pierna de adelante no se mueva.

#### *Si la pierna de apoyo no está firme, o si los hombros se mueven primero que el cuerpo.*

En cualquiera de esos dos casos, será deficiente la estabilidad de la parte inferior del cuerpo, y las técnicas defectuosas. Los tobillos deberán estar firmes y tensos, la rodilla tensionada lo más posible y las caderas echadas hacia adelante con firmeza.

#### *Si sólo las piernas se mueven hacia adelante*

El no armonizar el movimiento de las piernas con el del torso dará como resultado una técnica indecisa y de efectos débiles. Torso, piernas, caderas y golpe deben moverse al mismo tiempo; las caderas tan rápidamente como sea posible. Siempre se debe tener la intención de ejecutar una técnica decisiva.

Las fotos de la página siguiente nos muestran cuál es la forma incorrecta.





El equipo de Columbia. Los Angeles, 1975.



El equipo de Trinidad-Tobago, 1975.

## 2. La postura

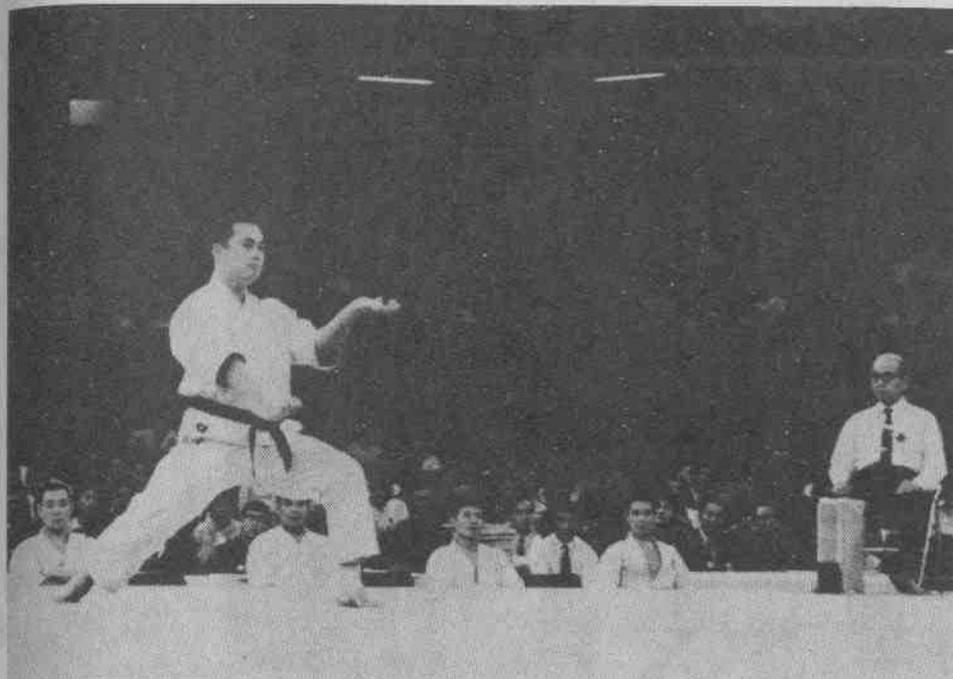
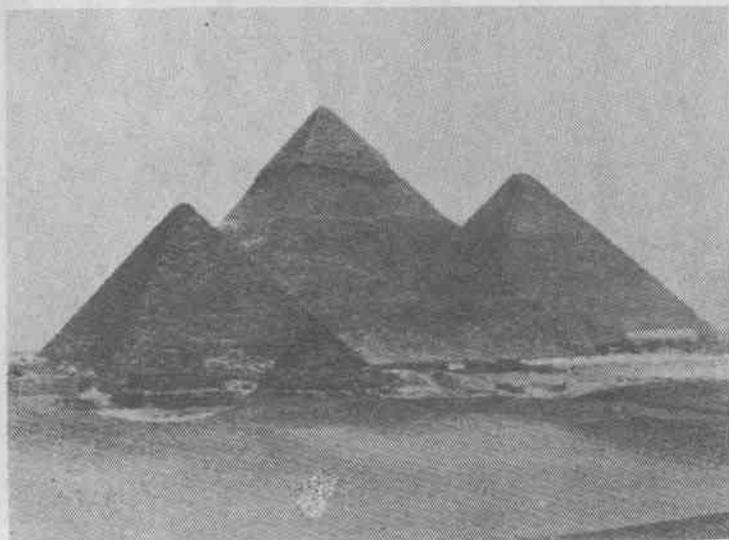
## Cómo desarrollar una buena postura

### La importancia de una postura correcta

Una técnica fuerte nace de una postura firme; con los pies bien plantados. Ya sea que la técnica sea ofensiva o defensiva, no será eficaz si el cuerpo carece de equilibrio y estabilidad. La habilidad para contraatacar bajo cualquier circunstancia depende en gran parte de mantener una postura correcta. Para que las técnicas sean poderosas, rápidas, precisas y fluidamente ejecutadas, deberán lanzarse desde una base fuerte y estable.

En el karate, la postura (*tachikata*) se refiere a la posición de la parte inferior del cuerpo, de las caderas y las piernas. Las cuales, literalmente, sustentan la parte superior del cuerpo. Por eso mismo, las técnicas son de lo mejor cuando la postura es óptima. El momento más importante es el instante en que se ejecuta la técnica. La buena postura nunca es rígida, pues una concentración excesiva en mantenerla firme y estable dará como resultado la pérdida de la movilidad, la cual es imprescindible.

Es bueno recordar que los rascacielos sólo pueden levantarse sobre una base sólida.





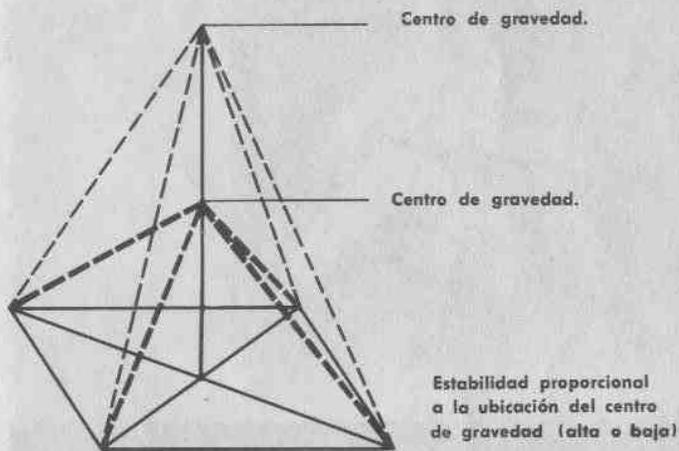
### Los requerimientos de una buena postura

Las bases para ejecutar cualquier técnica son: la postura correcta, el equilibrio y la coordinación armoniosa de todas las partes del cuerpo. Ambos pies, ambas piernas, el torso, ambos brazos y ambas manos deben estar bien controlados y todos ellos deben trabajar juntos y al mismo tiempo. De esta manera, las técnicas se vuelven más rápidas y potentes. El delicado control que se requiere depende y es guiado por una buena postura.

Al ejecutar una técnica:

1. Manténgase bien equilibrado.
2. Haga girar suavemente las caderas.
3. Emplee la máxima rapidez.
4. Asegúrese de que la potencia es suficiente y de que maneja su control con toda facilidad.
5. Asegúrese de que los músculos requeridos para la técnica en particular se mueven con fluidez y de que los diferentes grupos de músculos trabajan en una cooperación armónica. Por dicha razón, aprenda *qué* músculos se emplean y *cuándo* (véanse las páginas 136-139).





### La postura y la estabilidad

La estabilidad está en proporción directa con el área que abarcan los pies. Por ejemplo, la postura hacia atrás tiene un grado de estabilidad mayor que la postura de pata de gato, mientras que la postura de frente es más estable que la postura hacia atrás.

La altura del centro de gravedad es también un factor importante. Mientras más bajo sea el centro de gravedad, más estable será la postura.

Para absorber la reacción producida cuando una técnica se ejecuta vigorosamente, la postura debe ser baja y aquella en que los pies abarcan un área extensa. La posición debe ser fuerte, pero flexible.

Considerando la fuerza y la estabilidad, la mejor postura es el resultado de tener las plantas de los pies sólidamente apoyadas en el piso y de apuntalar las piernas torciendo los muslos firmemente el uno hacia el otro. De esa manera, la postura enraizada, la postura de frente, la postura a caballo y la postura en cuadro tienen una estabilidad mayor que la postura hacia atrás o la de pata de gato.

Las posturas especiales como la de apoyarse únicamente en la pierna izquierda o la de contar con el apoyo de sólo una pierna cuando se patea tienen un grado relativamente bajo de estabilidad.

Después de compararlas, uno debe aprender el uso apropiado y efectivo, de cada una de ellas. Y, en todo momento, al estar practicando, tener en mente la estabilidad.

Para una mayor potencia y estabilidad, es necesario tener la sensación de que la línea que conecta el ombligo con el ano es tan corta como sea posible.

### Relación entre el área de base y la estabilidad de la postura

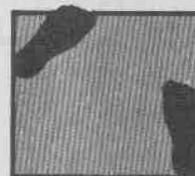
Postura hacia atrás.



Postura de frente.



Postura de reloj de arena.



Postura de pata de gato.



Postura a caballo.



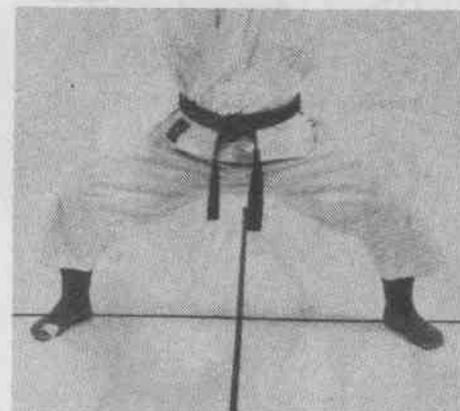
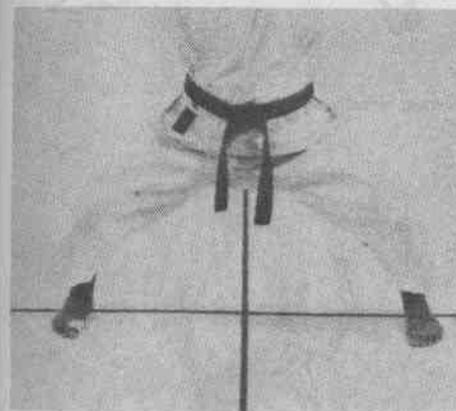
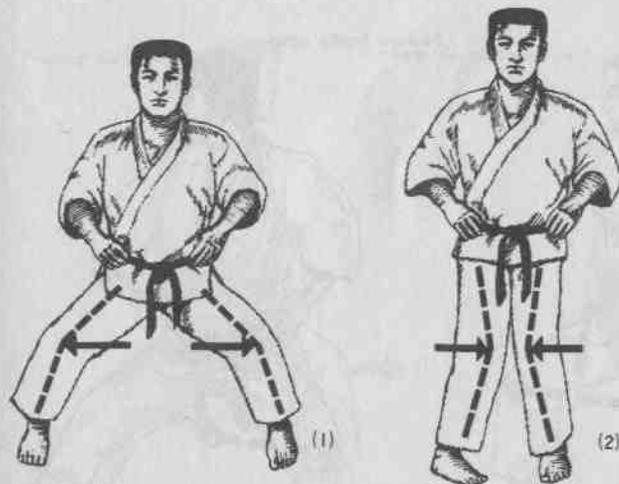


### La clasificación de las posturas

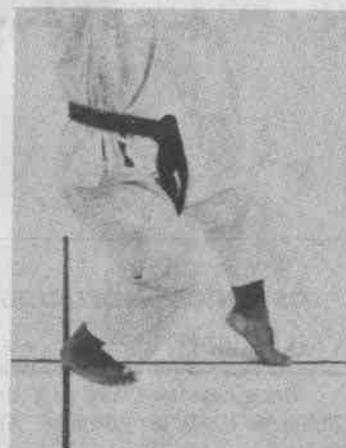
Las posturas pueden dividirse en dos grupos de acuerdo con la manera como se usan las rodillas en relación con el centro de gravedad.

En un grupo, las rodillas se empujan vigorosamente hacia afuera desde la línea (imaginaria) que conecta el centro de gravedad del cuerpo con el piso, como en la postura a caballo, la postura enraizada, la postura de frente la postura en cuadro y (sólo la pierna de atrás) en la postura hacia atrás.

En el otro grupo, las piernas se flexionan hacia adentro, como en la postura de reloj de arena y la postura de la media luna.



1. Ambas rodillas presionando hacia afuera.



2. Ambas piernas flexionadas hacia adentro.

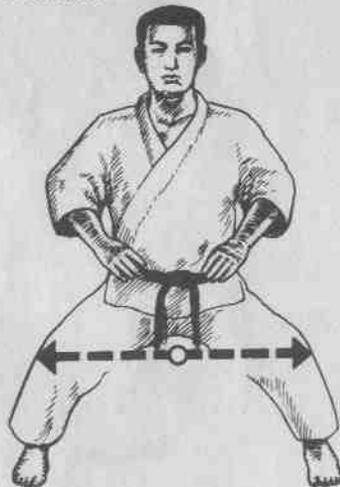
Postura de frente.



Postura hacia atrás.



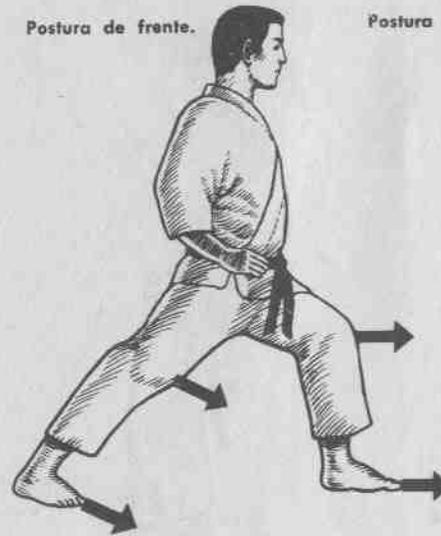
Postura a caballo.



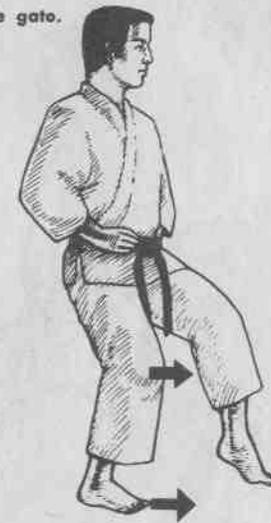
Postura enraizada.



Postura de frente.



Postura de pata de gato.



Postura hacia atrás.



Postura en cuadro.



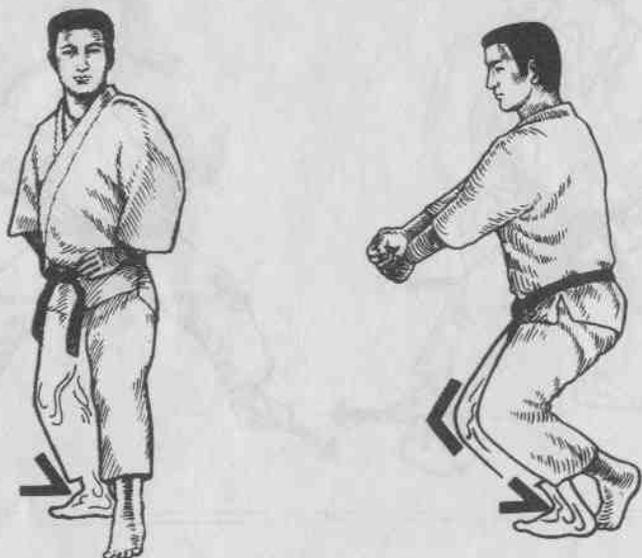
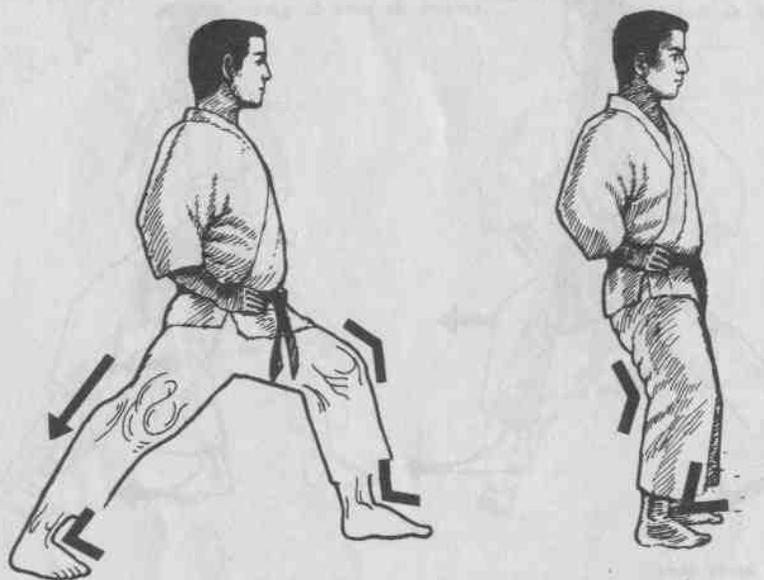
## LOS PUNTOS IMPORTANTES

### Abriendo las piernas

Imagínese que hay una línea conectando las rodillas, que sigue extendiéndose hacia los costados. Abra las rodillas vigorosamente, según lo indica la línea punteada (en las posturas a caballo, enraizada y la de frente).

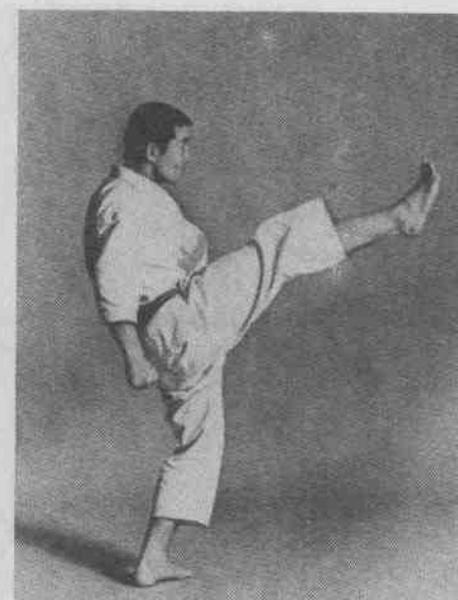
### Las rodillas y las puntas de los pies

Sea cual sea la postura, las rodillas y las puntas de los pies de cada pierna deben estar apuntando en la misma dirección.



### Las rodillas y los tobillos

Las rodillas y los tobillos deben flexionarse lo suficiente y poder trabarse con fuerza.

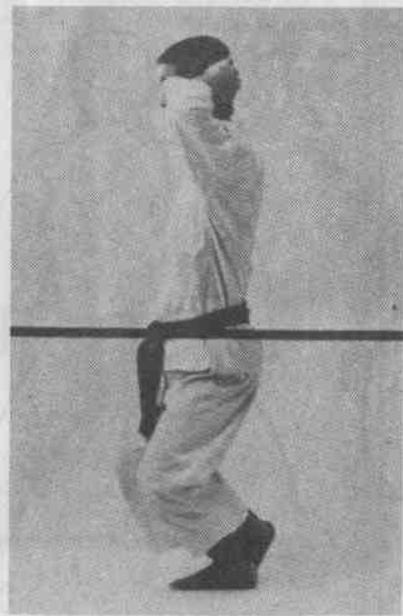
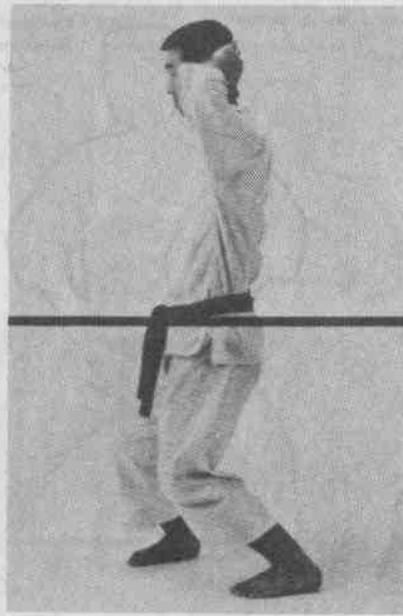
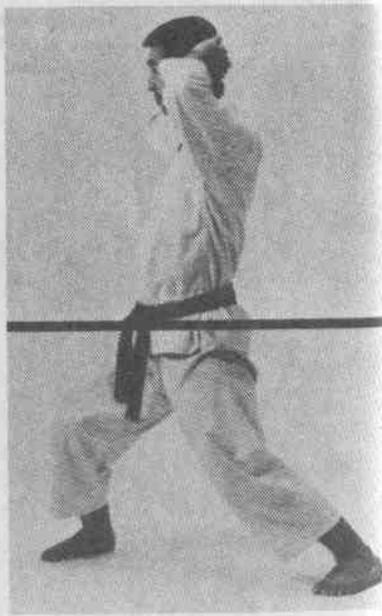
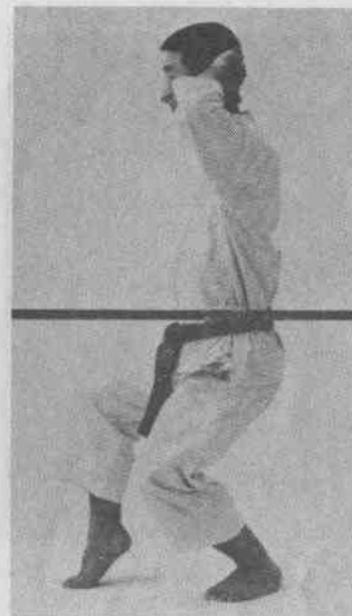
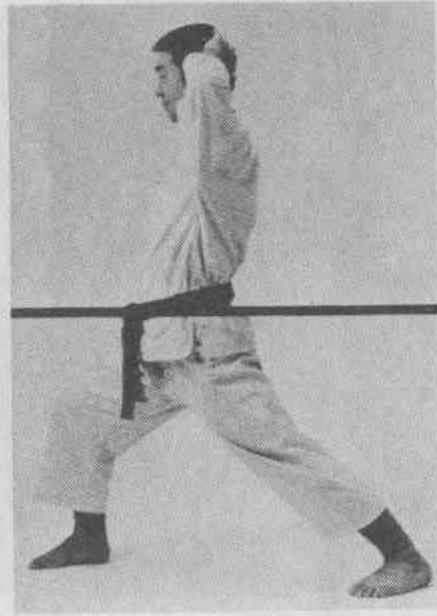


Los pies deben adherirse al piso como si tuvieran ventosas de succión.



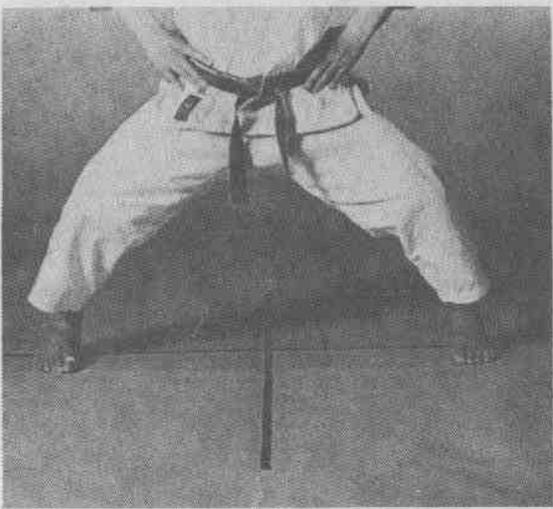
### Las plantas de los pies

La superficie entera de las plantas de los pies debe estar en firme contacto con el piso. La sensación debe ser la de una fuerte adherencia.

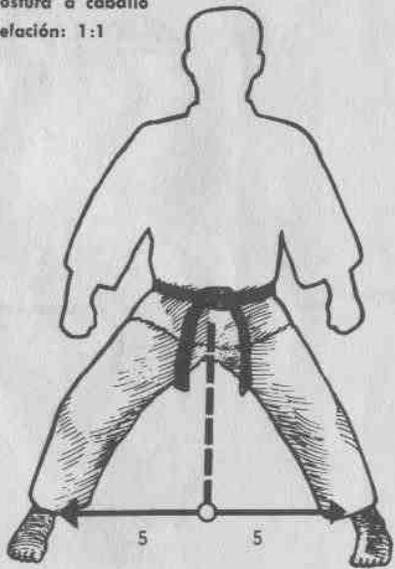


**La altura de las caderas**

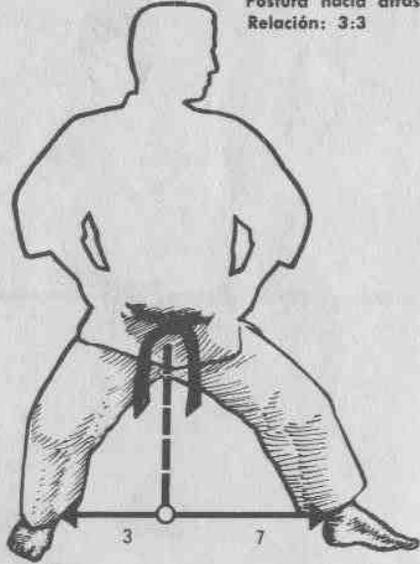
Sea cual sea la postura, la altura de las caderas no cambia en forma significativa.



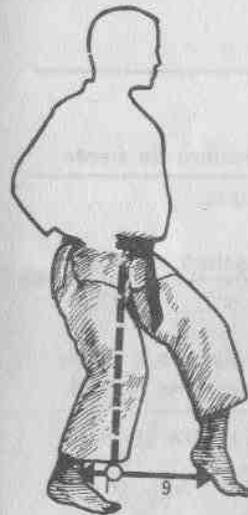
Postura a caballo  
Relación: 1:1



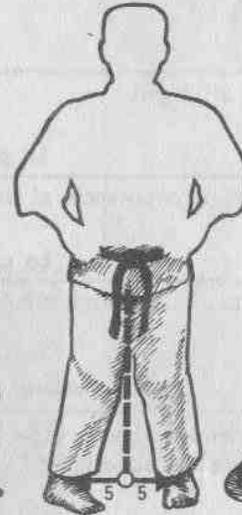
Postura hacia atrás  
Relación: 3:3



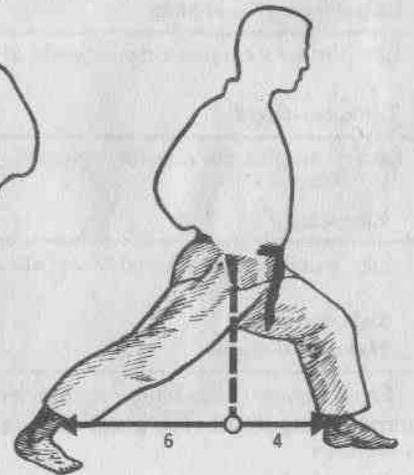
Postura de pata de gato  
Relación: 1:9



Postura de reloj de arena  
Relación: 1:1

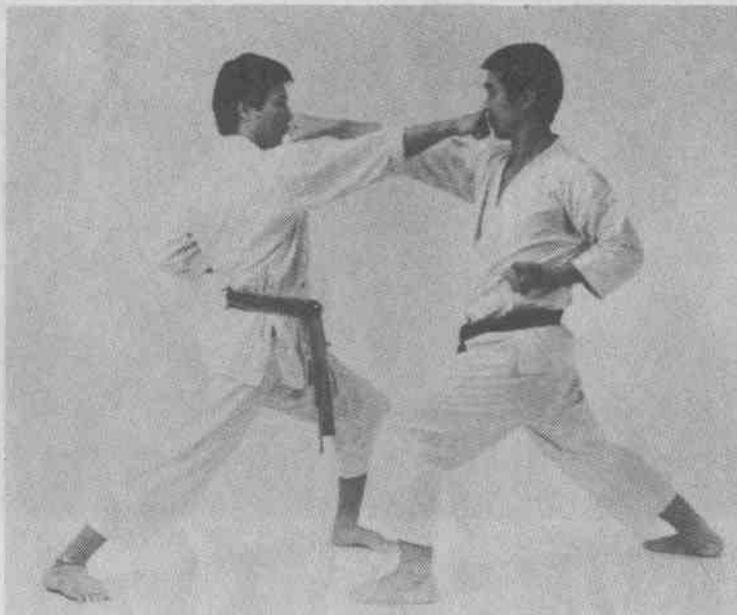


Postura de frente  
Relación: 4:6



**Posición de las caderas**

De acuerdo con la postura, la posición de las caderas debe diferenciarse con toda precisión.



Zenkutsu-dachi

### La postura y la técnica

Las posturas cambian de acuerdo al objetivo.

#### Zenkutsu-dachi

#### La postura de frente

Ésta se emplea cuando hay que dirigir la potencia al frente.

#### Kiba-dachi

#### La postura a caballo

Ésta puede usarse cuando hay ataques por ambos lados.

#### Kokutsu-dachi

#### Postura hacia atrás

#### Neko-ashi-dachi

#### Postura de pata de gato

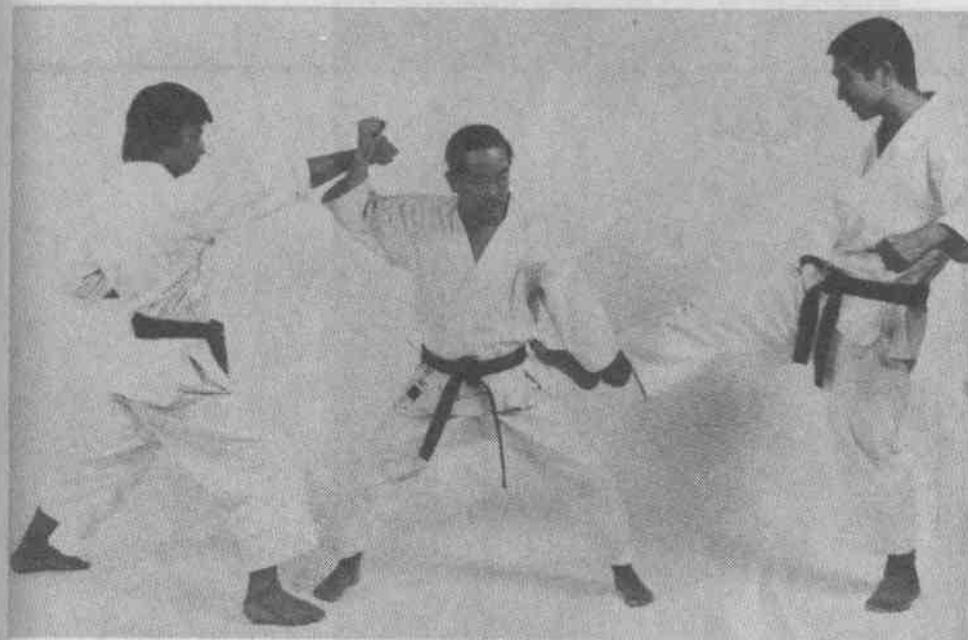
Éstas sirven para bloquear moviéndose hacia atrás o para poner el cuerpo en seguridad, fuera del alcance del adversario.

#### Kosa-dachi

#### Postura de los pies cruzados

Entre los usos de esta postura se incluyen el saltar acercándose al oponente y el caer bien después de un salto alto. Al caer, el peso del cuerpo debe dirigirse sobre una de las piernas en vez de sobre ambas.

Para poder mantener el equilibrio sosteniéndose sobre una pierna, la otra debe cruzarse por detrás del talón o frente al tobillo de la pierna de apoyo.



Kiba-dachi



Neko-ashi-dachi



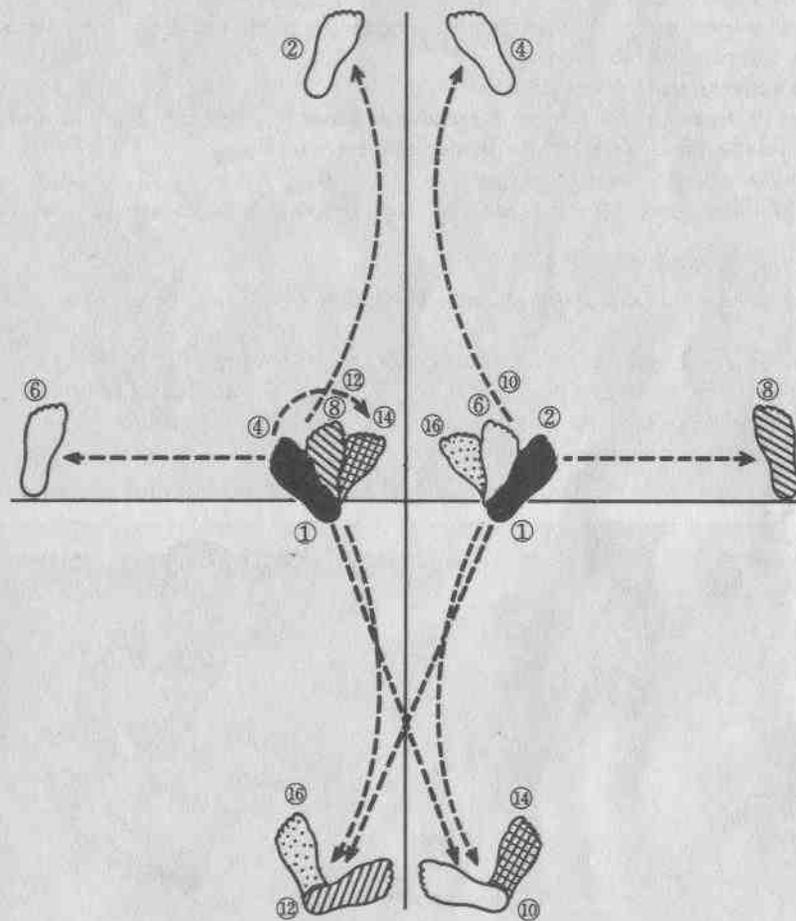
Kosa-dachi



### Los métodos de entrenamiento

1. Empiece desde la postura natural (shizen-tai).
2. Deslizado el pie izquierdo un paso adelante, adopte la postura de frente a la izquierda.
3. Jale hacia atrás el pie izquierdo y adopte la postura natural.
4. Deslizado el pie derecho dé un paso adelante, adopte la postura natural de frente.
5. Jale el pie derecho hacia atrás y adopte la postura natural.
6. Deslizado el pie izquierdo dé un paso lateralmente, adopte la postura a caballo.
7. Jale hacia atrás el pie izquierdo y adopte la postura natural.
8. Deslizado el pie derecho lateralmente, adopte la postura a caballo.
9. Jale el pie derecho hacia atrás y adopte la postura natural.
10. Jalando el pie izquierdo dé un paso hacia atrás, adopte la postura izquierda hacia atrás.
11. Jale el pie izquierdo hacia atrás y adopte la postura natural.
12. Jalando el pie derecho dé un paso hacia atrás, adopte la postura derecha hacia atrás.
13. Jale hacia atrás el pie derecho y adopte la postura natural.
14. Jalando el pie derecho dé un paso hacia atrás, adopte la postura de frente hacia atrás.
15. Jale el pie derecho hacia atrás y adopte la postura natural.
16. Jalando el pie izquierdo dé un paso atrás, adopte la postura derecha al frente.
17. Jale hacia atrás el pie izquierdo y adopte la postura natural.

### La práctica de las posturas



## Cómo verificar su desempeño

### *Si las posaderas sobresalen hacia atrás*

Aunque el centro de gravedad debe ser bajo, el dejar que las posaderas sobresalgan hacia atrás dará como resultado que la espalda se flexione y que se pierda el equilibrio.

### *Cuando hay demasiada preocupación por la propia forma*

Si está usted obsesionado por tener buena forma (*katachi*), le será imposible adoptar una postura realmente buena. Ponga atención en tener bien tensos los músculos internos de los muslos.

### *Si las caderas están fuera de sitio*

Como ya mencionamos antes, las caderas deben mantenerse a un mismo nivel. Tenga cuidado en que la rodilla flexionada no esté floja.

### *Si los tobillos están demasiado flojos*

Los tobillos, aunque sueltos, deben estar firmes; si no es así, la postura será débil.

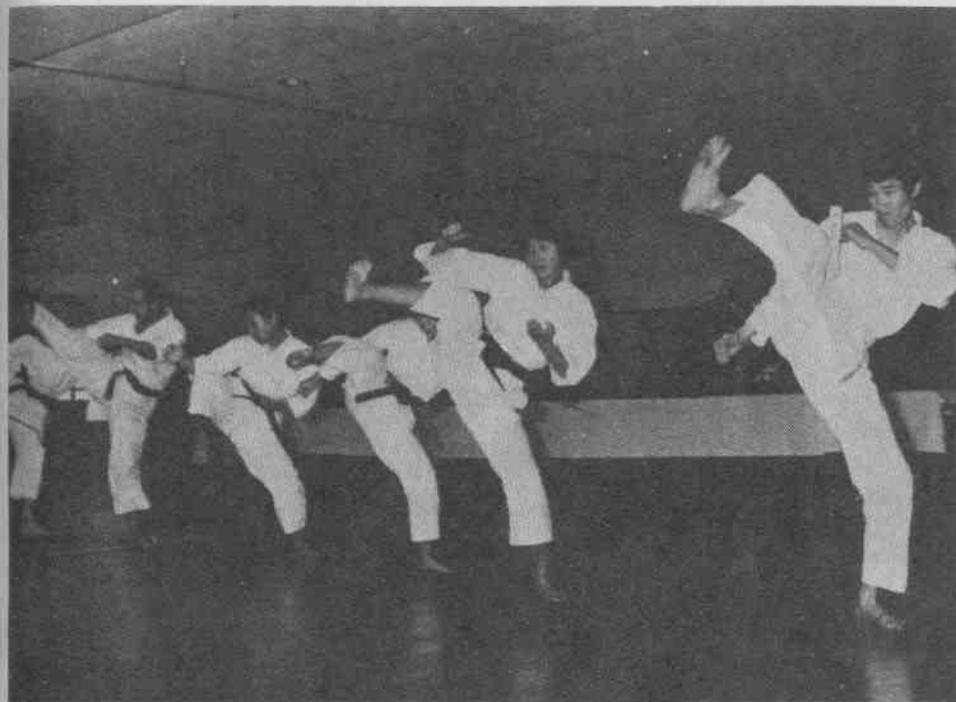
### *Con los talones flotando*

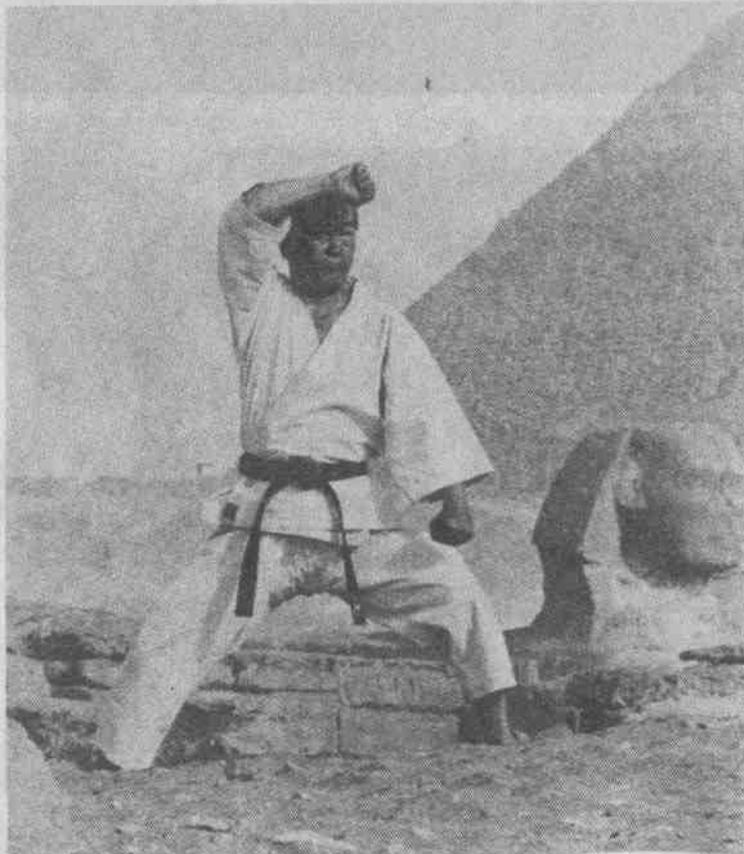
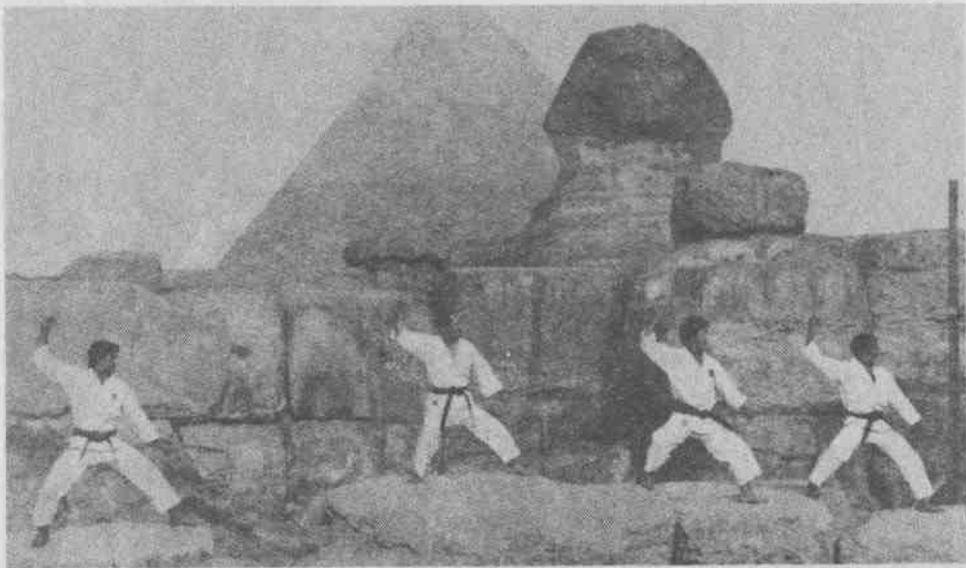
Si los talones no están firmemente asentados en el piso, la postura será débil e inestable.

### *Los talones y las puntas de los pies desalineados*

Las rodillas y los dedos de los pies de la misma pierna deben siempre apuntar en la misma dirección ya que, de no ser así, se perderá el equilibrio.

Los fotos de abajo muestran la forma *incorrecta*.





Egipto, 1977

### 3. La dinámica

## Cómo moverse y cambiar de dirección

Ejecutar una técnica moviéndose hacia adelante, hacia atrás, a la derecha o a la izquierda, no es asunto de caminar, correr o saltar como una rana. El movimiento en cualquier dirección depende del uso correcto de las piernas.

Una es la pierna pivote (*jiku-ashi*), y es la pierna del lado opuesto a la dirección del movimiento, misma que suministra la fuerza de arranque. Con el violento enderezamiento de la rodilla, el pie es impulsado contra el piso, lo cual ocasiona una reacción. Las caderas y la parte superior del cuerpo se mueven entonces al unísono hacia adelante con la otra pierna.

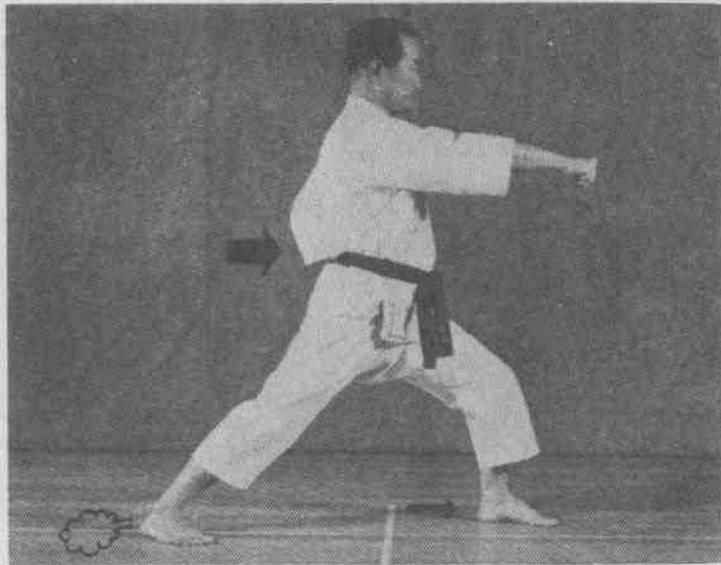
El pie de la pierna en movimiento (*do-kyaku*) se desliza suavemente sobre el piso.

Al avanzar, la de atrás es la pierna-pivote. De manera semejante, al moverse hacia la izquierda, la derecha es la pierna pivote.

La diferencia entre la pierna pivote y la que se mueve es un punto básico importante, que debe aprenderse a fondo y ponerse en práctica. La pierna pivote se apoya con fuerza en el piso; la que se mueve se desliza sobre éste, rápido, pero suavemente.

En *kumite* o en *kata*, es el principiante aquel cuyos movimientos son ruidosos y dispares. El pie del karateka maduro se deslizará con ligereza, como si hubiera un papel de China entre su pie y el piso. Su técnica será poderosa y decisiva, pero, no importa cuán intensos sean sus movimientos, no produce el menor sonido, ni siquiera cuando cae al piso después de un salto de gran altura. El karateka experto emplea hábilmente *sei* y *do* (tranquilidad y movimiento, inactividad y actividad).

En el caso de un *fumikomi*, el pie debé golpear el piso con la sensación de que su potencia es la suficiente como para romper una tabla.

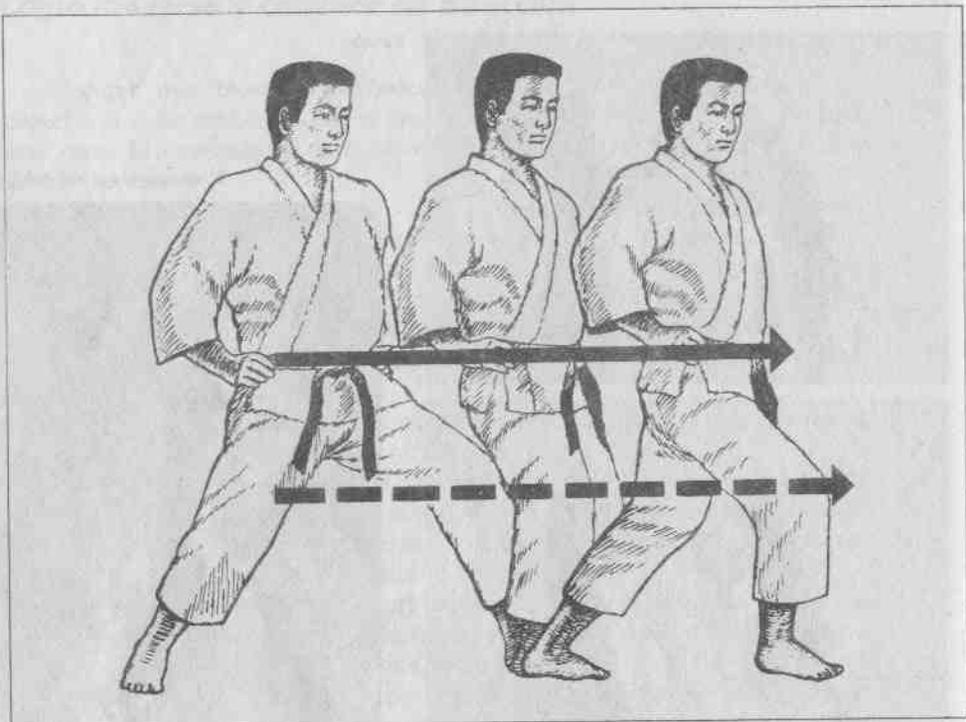


Kendo



El drama No (suri-ashi).





### **Cómo moverse hacia adelante**

Al moverse hacia adelante, enderece la rodilla de la pierna pivote y, con potencia y decisión, hunda la planta del pie, particularmente el talón, en el piso. Usando la reacción que resulta de eso, impulse rápidamente las caderas hacia adelante, deslizando la otra pierna hacia adelante al mismo tiempo.





Postura hacia atrás,  
moviéndose hacia adelante

### Cómo moverse hacia atrás

Al moverse hacia atrás en la postura de frente, la pierna trasera es el pivote. Retire las caderas con firmeza, como si su peso fuera a ser soportado por el talón de la pierna pivote, jalando al mismo tiempo el pie hacia atrás en un pequeño arco hacia adentro. Las caderas deben girar juntas a la posición de medio frente.

Como las caderas giran fácilmente, ese movimiento se usa principalmente para bloquear.

Postura hacia atrás.



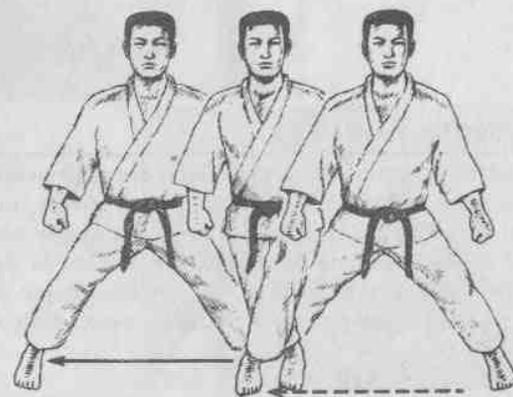
Postura de frente.





### Cómo moverse lateralmente

La pierna pivote es la del lado opuesto a la dirección del movimiento. Empújese contra el piso con fuerza y firmeza y aproveche esa reacción. Las caderas y la pierna en movimiento viajan juntas en dirección opuesta.





Fumidashi.

### Fumidashi y Fumikomi

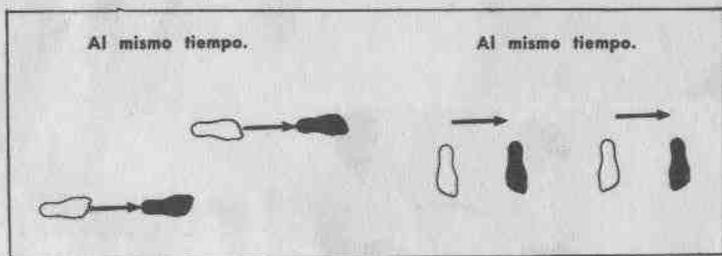
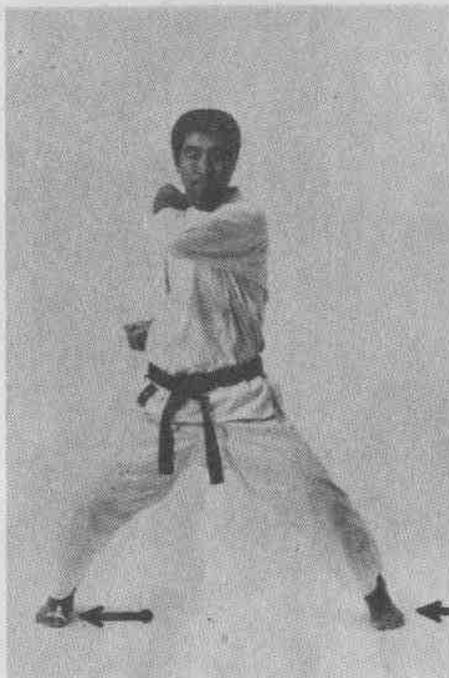
Es importante hacer una clara distinción entre *fumidashi* y *fumikomi*. Enderezando fuertemente la pierna pivote, manteniendo las caderas a nivel y deslizando ligeramente la pierna que se mueve... eso es *fumidashi*.

*Fumikomi* es una patada violenta. Con la pierna pivote como pierna de apoyo, la otra se levanta alto y se hace bajar violentamente, con toda la planta del pie entrando en contacto con el piso, de un solo golpe.



Fumikomi.



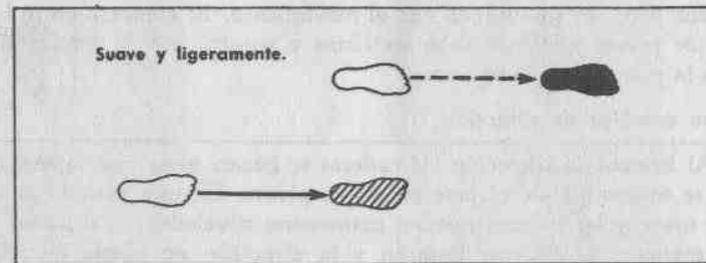
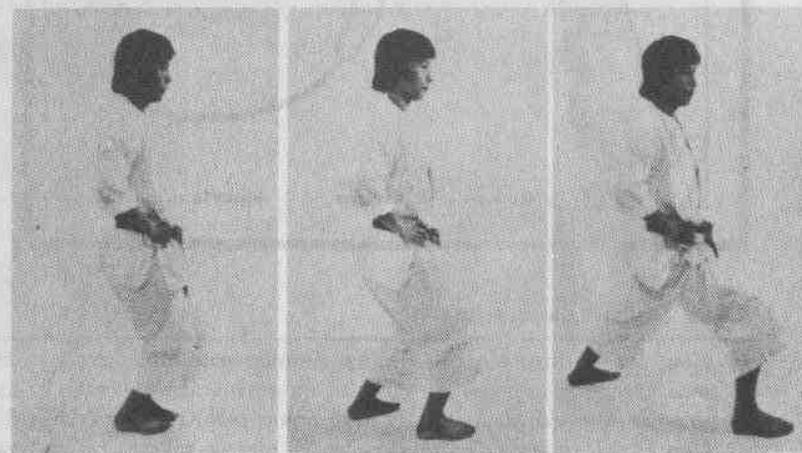
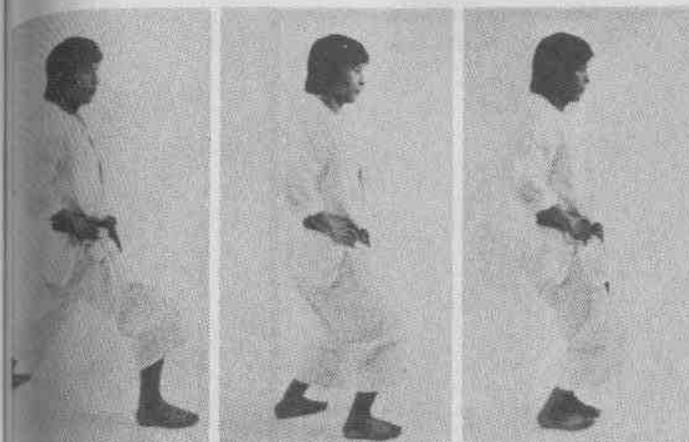


### Yori-ashi

### Arrastrando los pies

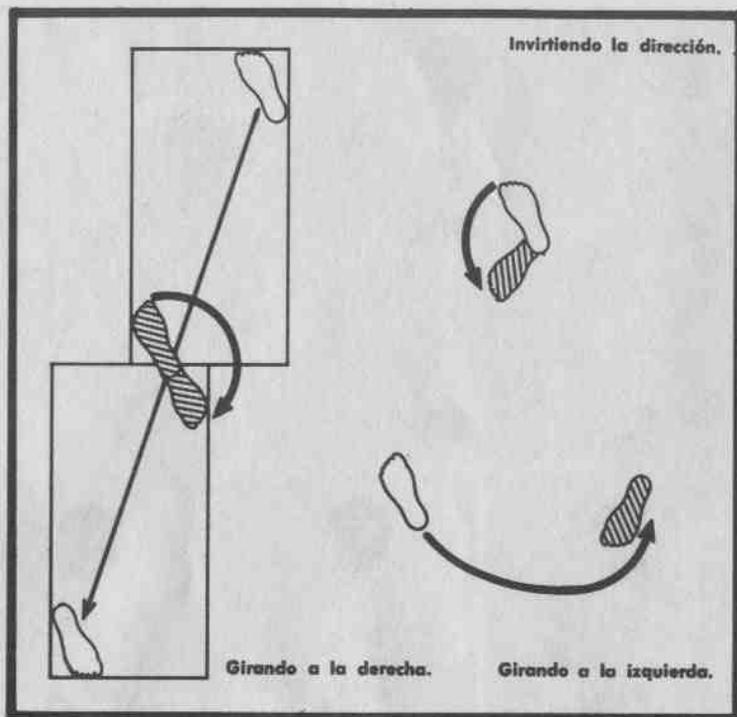
Al mover ambos pies al mismo tiempo —hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda o a la derecha—, sin cambiar la postura ni la posición de la parte superior del cuerpo, se le conoce como *yori-ashi*.

La fuerza impulsora proviene de presionar la pierna pivote contra el piso. Al encontrar una oportunidad de movimiento, las caderas, siempre a nivel, se mueven al frente, hacia atrás o a un lado. Ambos pies se deslizan ligera y suavemente al mismo tiempo. Hay que prestarle mucha atención a la distancia que se va a cubrir. El largo de uno de los propios pies es más o menos el límite, ya que cualquier longitud mayor que esa ocasionará la pérdida de la estabilidad.



### Cómo cambiar de pierna pivote

Para cambiar, el pie de la otra pierna se coloca junto al de la pierna pivote, y el peso del cuerpo se traslada inmediatamente al otro pie. Eso es algo especialmente útil para acortar la distancia entre usted y el oponente.



### Cómo cambiar de dirección

Cambiar de dirección no significa simplemente encararse en otra dirección ni tampoco moverse en círculos en torno al oponente. El no poder cambiar de dirección con rapidez dará como resultado la pérdida del ritmo.

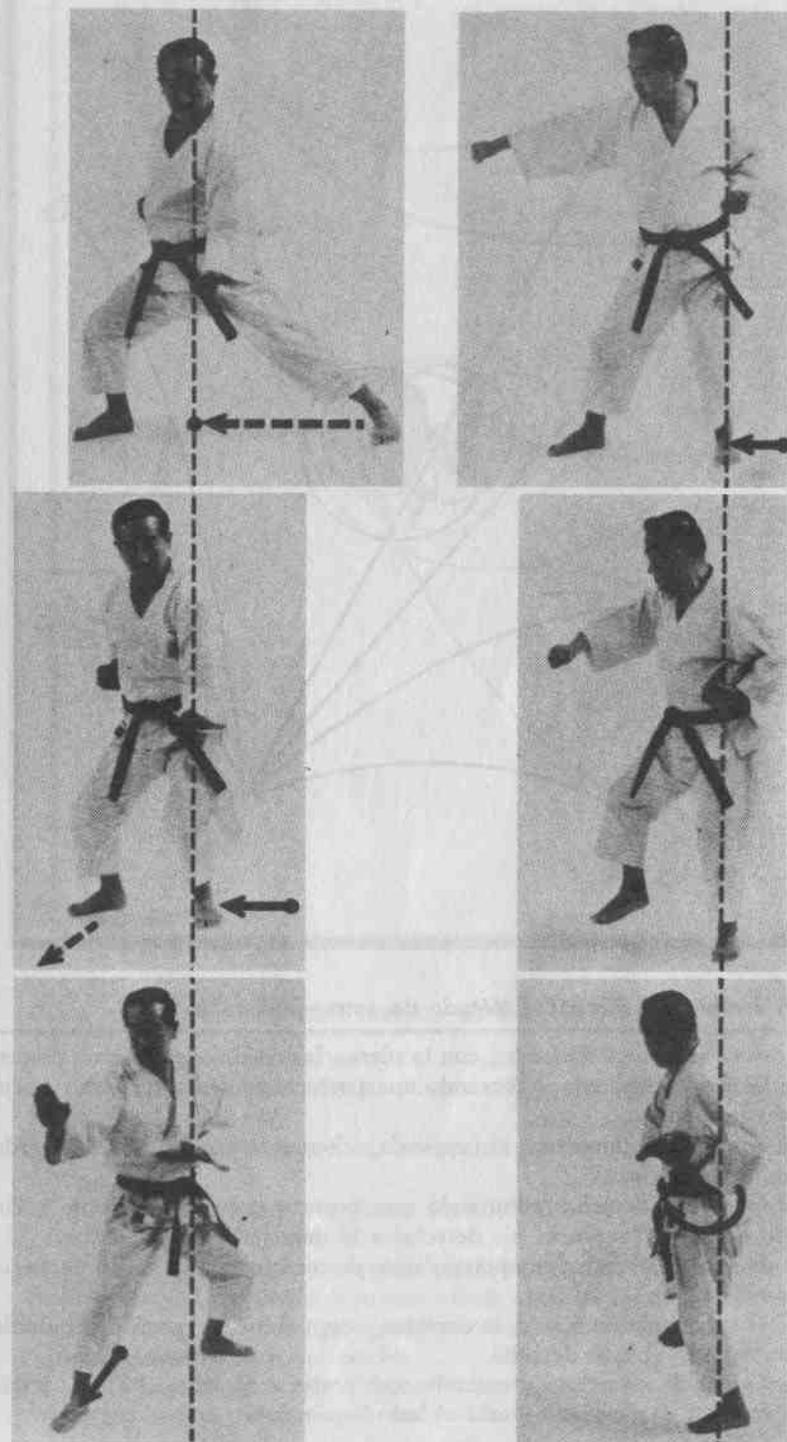
Con el movimiento centrándose en la pierna pivote, las caderas deben girar bruscamente, con la sensación de que se cortan. La ejecución de la técnica debe ser simultánea con el movimiento. El contacto entre la planta del pie pivote y el piso debe ser firme y seguro, con la sensación de que toda la planta del pie se tuerce.

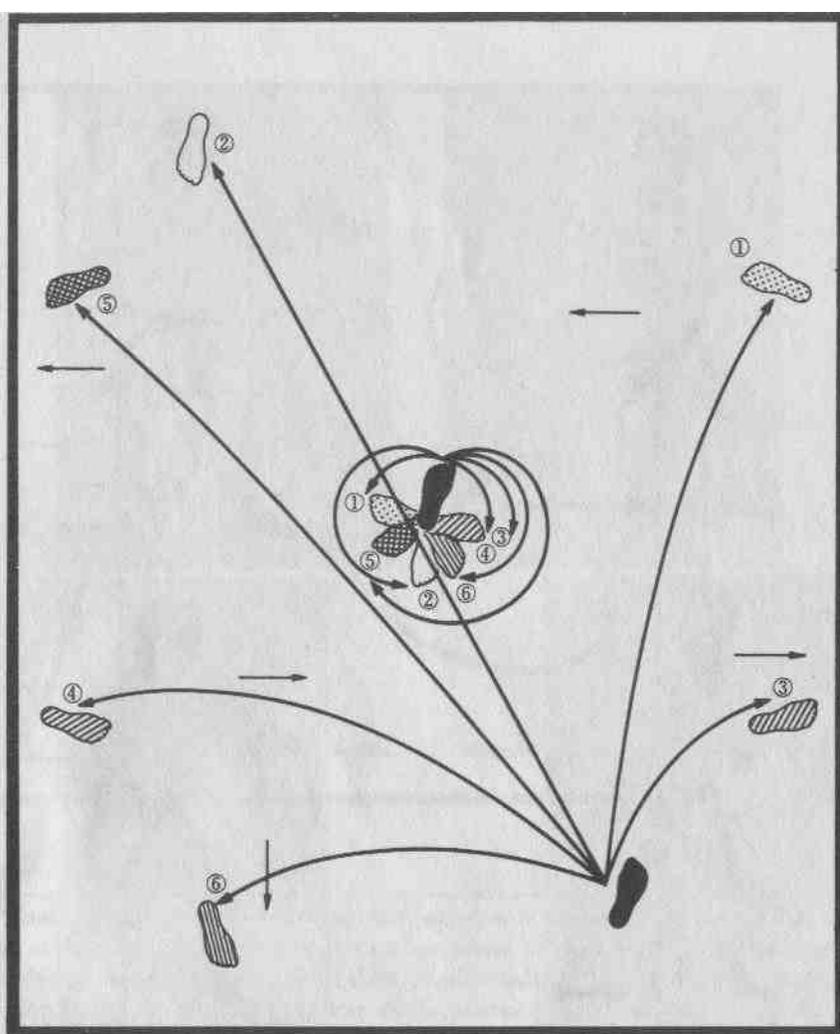
### Cómo cambiar de dirección

Al invertir la dirección las caderas se hacen girar con la sensación de que se está cargando el peso en el pie pivote. De esta manera la rotación será suave y las caderas pueden mantenerse niveladas... si no se hace de esa manera, las caderas flotarán y la dirección no puede invertirse con rapidez.

### Método especial para cambiar de dirección

El pie de atrás se mueve medio paso más cerca de la cadera. Luego, la cabeza, la cadera y el pie forman una línea imaginaria de pivoteo. Como un trompo, la parte superior del cuerpo y la cadera giran rápidamente, cambiando la dirección en la que está uno viendo hacia un lado.

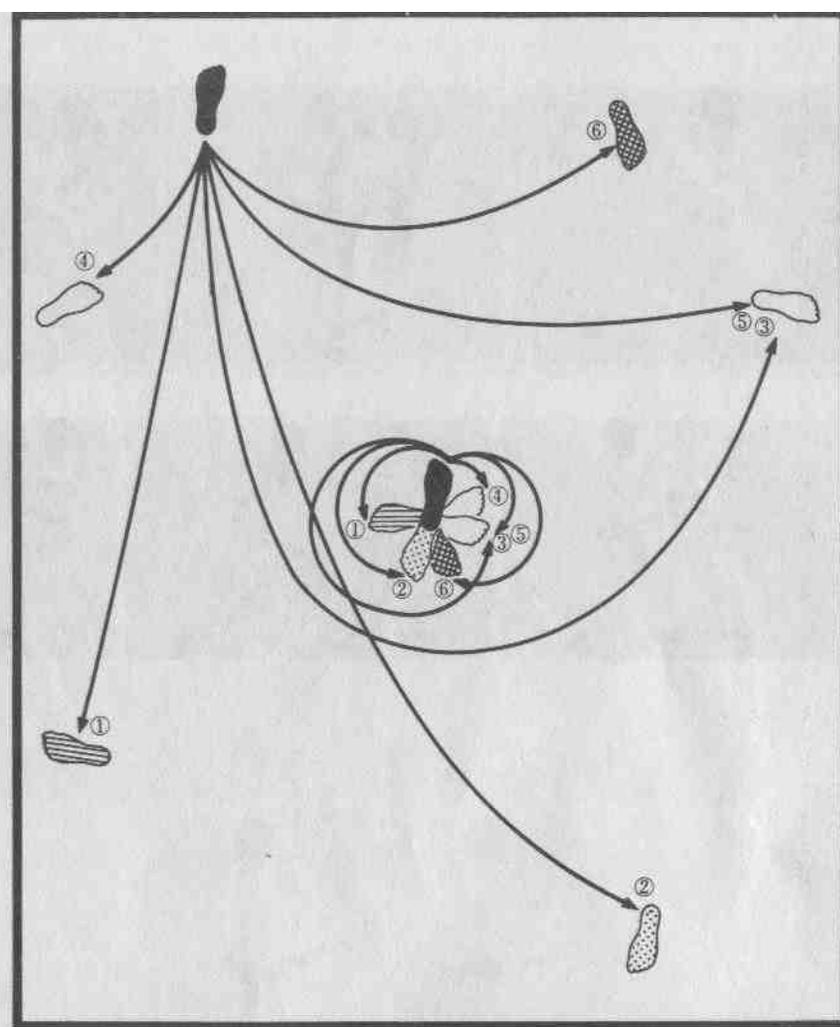




#### Cómo cambiar de dirección. Método de entrenamiento A

Postura izquierda de frente, con la pierna izquierda como pierna pivote.

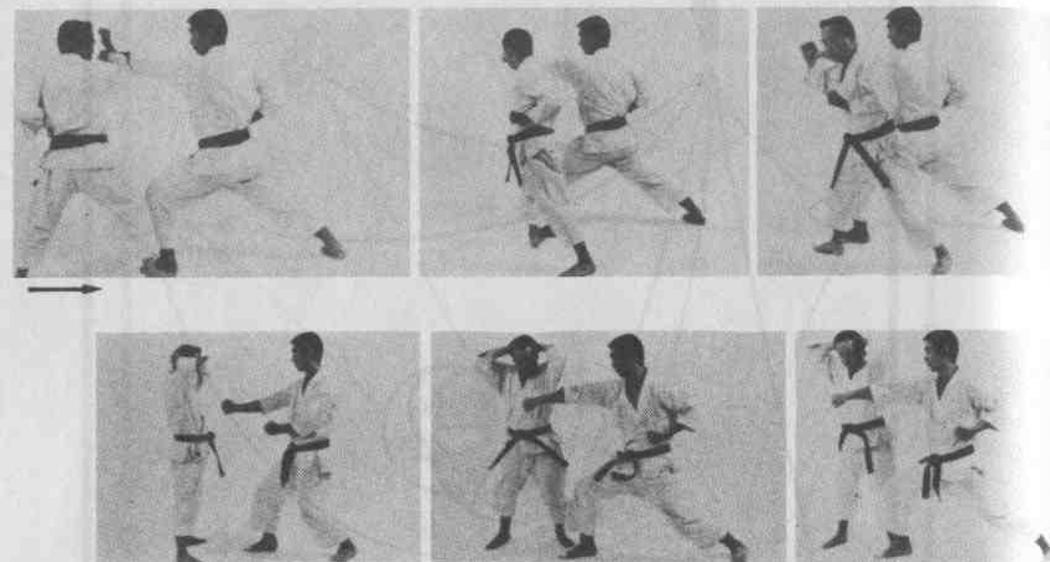
1. Gire a la izquierda, adoptando una postura izquierda de frente hacia el lado izquierdo.
2. Gire completamente a la izquierda, adoptando una postura izquierda de frente hacia atrás.
3. Gire a la derecha, adoptando una postura derecha de frente hacia el lado derecho (mueva el pie derecho a la derecha).
4. Gire a la derecha, adoptando una postura izquierda al frente hacia el lado derecho.
5. Gire completamente a la derecha, adoptando una postura izquierda al frente hacia el lado derecho.
6. Gire a la derecha, adoptando una postura derecha al frente hacia atrás (mueva el pie pivote hacia el lado izquierdo).



#### Cómo cambiar de dirección. Método de entrenamiento B

Postura izquierda de frente, con la pierna derecha como pierna pivote.

1. Gire hacia la izquierda, adoptando la postura izquierda de frente hacia el lado izquierdo.
2. Gire hacia la izquierda, adoptando la postura izquierda de frente hacia atrás.
3. Gire completamente hacia la izquierda, adoptando la postura izquierda de frente al lado derecho.
4. Gire a la derecha, adoptando la postura derecha al frente hacia el lado derecho (jale el pie izquierdo desde atrás al lado izquierdo).
5. Gire a la derecha, adoptando una postura izquierda al frente hacia izquierda de frente al lado derecho.
6. Gire a la derecha, adoptando una postura derecha al frente hacia atrás (mueva el pie izquierdo hacia el lado derecho).

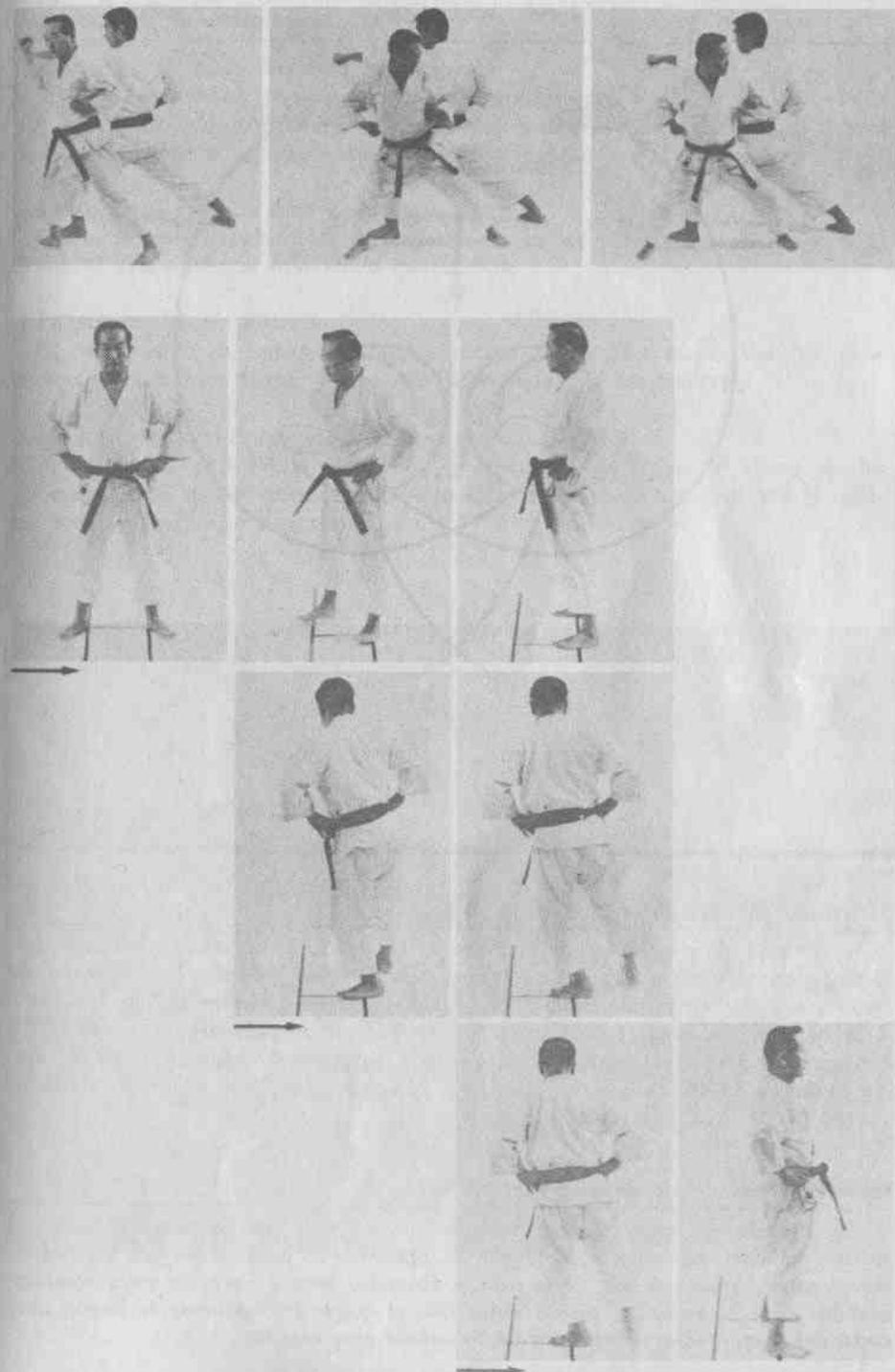


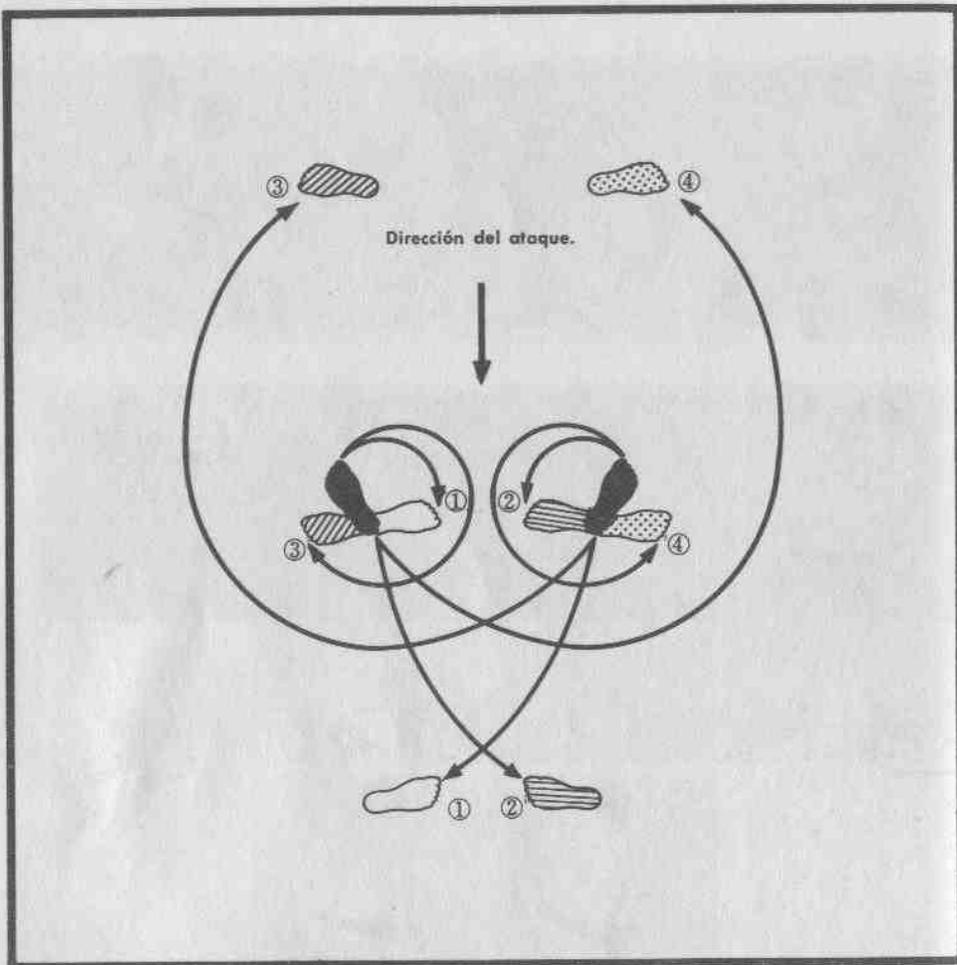
### Tai-sabaki

Bloquear mientras maneja uno el ataque del oponente y convertir esa acción en un contraataque es un punto muy importante. El cuidar el propio cuerpo y escapar parecen, a primera vista, cosas muy semejantes, pero, si se observa con atención, se reconocerá que la diferencia entre ellas es muy grande.

Escapar, es simplemente distanciarse de un ataque, sin conceder pensamiento a ninguna otra cosa. *Tai-sabaki*, por otra parte, significa manejar o mover el propio cuerpo de tal manera que el ataque se evite mientras se planea el contraataque. Para que eso resulte efectivo, el situarse a la distancia adecuada es muy importante. De hecho, se debe bloquear y contraatacar encontrándose muy, muy cerca del oponente.

De esa manera, el girar en círculos en torno al contrario no tiene ningún objeto. Lo que sí lo tiene es la habilidad para convertir a cualquiera de las dos piernas en pivote y el hacer girar las caderas con un agudo movimiento de corte.





#### Tai-sabaki, método de entrenamiento A

1. Pivotee sobre el pie izquierdo. Gire las caderas a la derecha; jale hacia atrás el pie derecho y sitúe el cuerpo de frente al lado derecho. 2. Sobre el pie derecho, las caderas a la izquierda; jale hacia atrás y sitúe el cuerpo de frente al lado izquierdo. 3. Sobre el pie izquierdo, las caderas a la izquierda, dé un paso largo al frente con el pie izquierdo y sitúe el cuerpo de frente al lado izquierdo. 4. Sobre la pierna derecha, las caderas a la derecha, dé un paso largo al frente con el pie izquierdo y sitúe el cuerpo de frente al lado derecho.

#### Tai-sabaki, método de entrenamiento B

Empleando esencialmente los mismos movimientos que se practicaron en el método de entrenamiento A, deje que su oponente lo ataque. No use los brazos, ponga ambas manos detrás de la cabeza. Cuando, poco a poco, se vaya acostumbrando a ese movimiento, puede dejar que el golpe del oponente le llegue muy cerca del cuerpo antes de ejecutar un *tai-sabaki* muy rápido.

#### Cómo verificar su desempeño

##### *Cómo cambiar de dirección rápidamente*

El pivoteo debe hacerse suavemente, sin precipitarse, y el giro de las caderas debe ser rápido; de otra manera, el ataque no podrá evitarse. La rapidez deberá ser máxima desde el principio mismo del movimiento.

##### *Las caderas deberán estar a nivel*

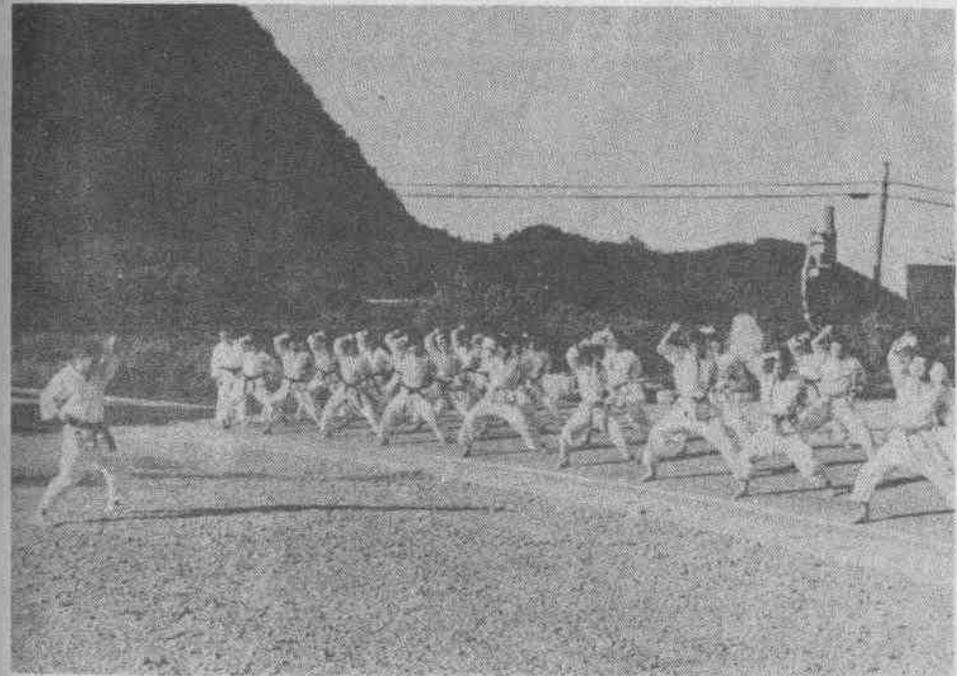
Como siempre, la altura de las caderas deberá ser invariable, con ninguna de las dos ni más arriba ni más abajo que la otra.

##### *La planta del pie flotando*

El movimiento se centrará sobre la pierna pivote. La planta del pie debe suministrar una base firme. El pie no debe flotar ni tambalearse.

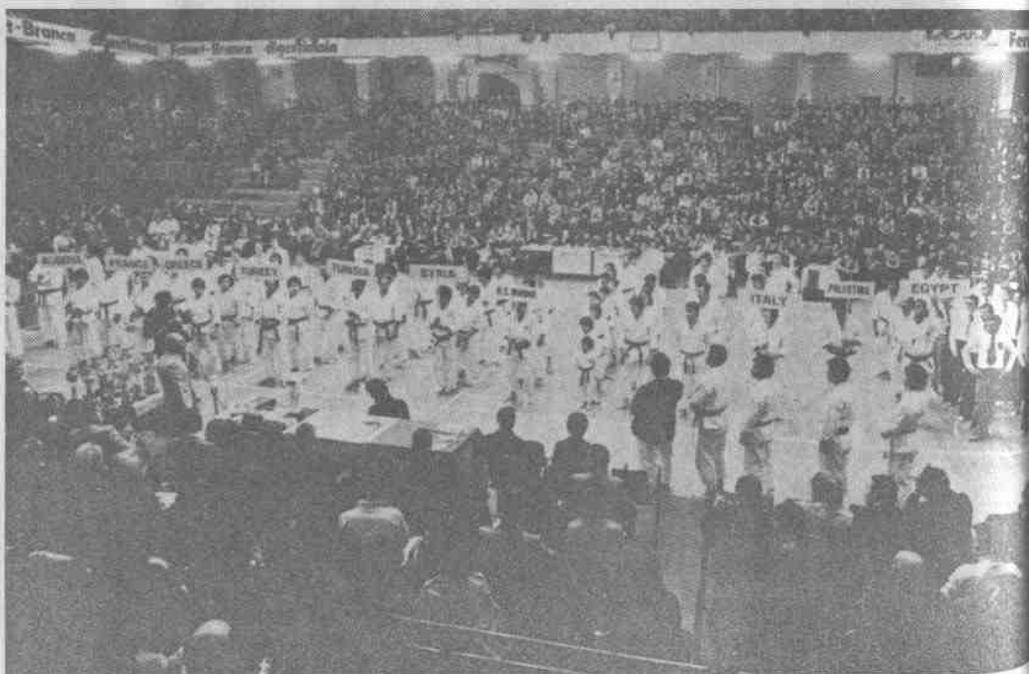
##### *No hay que armonizar fuera de tiempo*

Si la técnica se ejecuta después de cambiar de dirección, el ritmo de los movimientos no será el correcto. La ejecución de la técnica deberá ser simultánea con el cambio de dirección.





Bélgica, 1976.



El Torneo del Mediterráneo. Italia, 1976.

## 4. Los puntos clave



## La coordinación

### Los codos, las rodillas y los hombros

Aunque las técnicas del karate-do son casi ilimitadas por su gran número, pueden hacerse clasificaciones a grandes rasgos sobre la base del empleo de codos y rodillas.

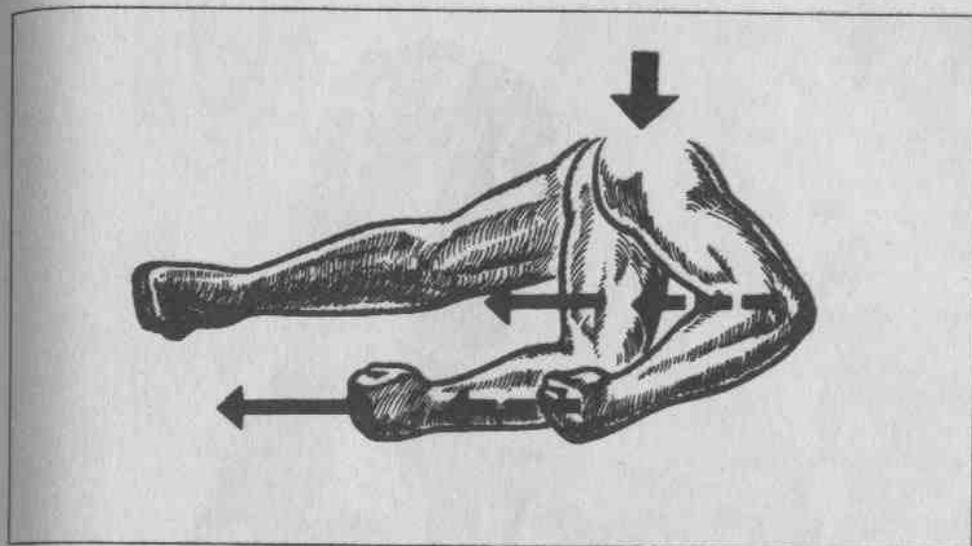
El brazo se endereza a fin de golpear con el puño (*tsuki*), transmitiendo así la potencia que proviene de hacer girar las caderas y que va a dar al hombro, al brazo y al puño.

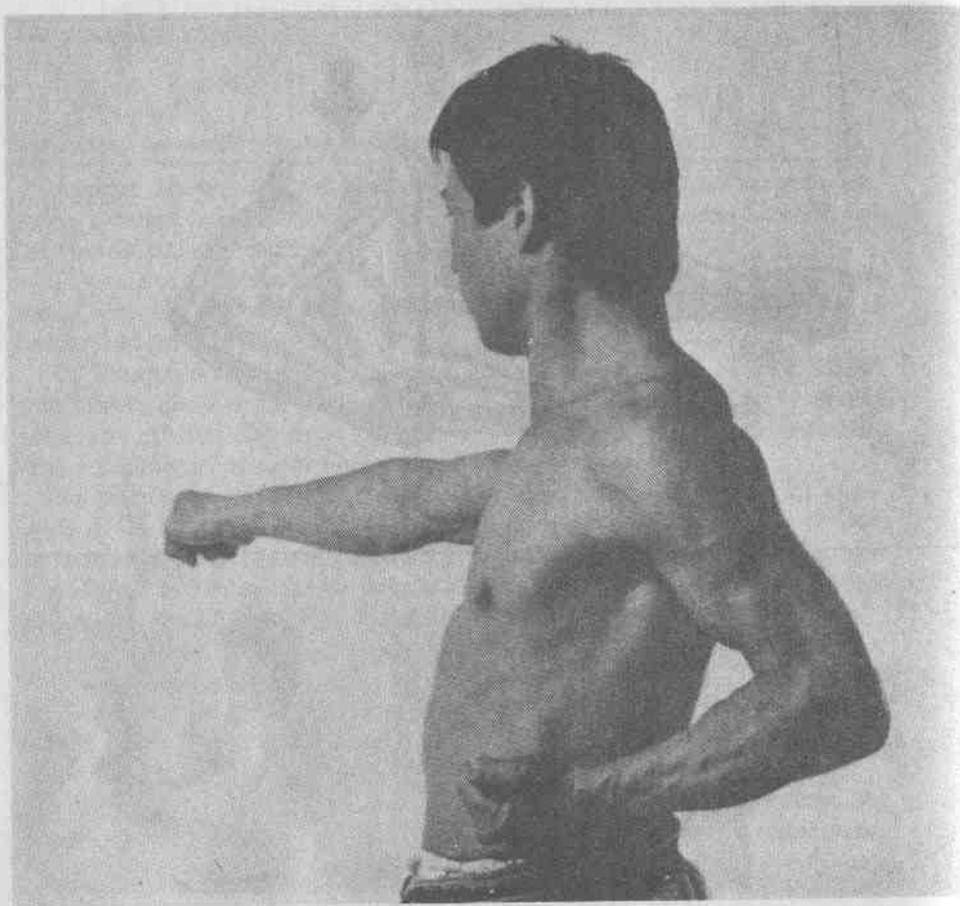
El chasquido del codo se usa para golpear con el puño (*uchi*), con el movimiento circular del brazo teniendo su centro en el codo. En el caso del golpe con el dorso del puño (*uraken-uchi*), la potencia del codo se transmite en la dirección en la que viaja el puño.

La pierna se endereza para la patada de embestida (*kekomi*). El chasquido de la rodilla se usa para la patada de estallido (*keage*). En el caso de la patada de embestida, la potencia se aplica en la dirección en la que se endereza la pierna. En la patada de estallido, la potencia de la pierna viaja en un arco hacia la punta del pie.

Los hombros deben mantenerse siempre bajos... al principio de una técnica, durante su ejecución y aún después de terminada. Si los hombros se elevan, eso indicará que están tensos, lo cual hace imposible un movimiento fluido. Los músculos de los costados del cuerpo se suavizarán y la potencia no podrá concentrarse.

Cuando uno está preocupado por la ejecución de una técnica, los hombros siempre se elevarán. En lugar de pensar en la técnica, concéntrese en mantener los hombros bajos.





### La mano que se retira

La mano que se retira (*hiki-te*) dirige la rotación de las caderas. Al ejecutar una técnica, la mano que se retira debe moverse vigorosamente y con rapidez. Si no se hace así, la técnica no alcanzará su máxima efectividad. Otro punto importante es que ambos brazos deben moverse exactamente al mismo tiempo.

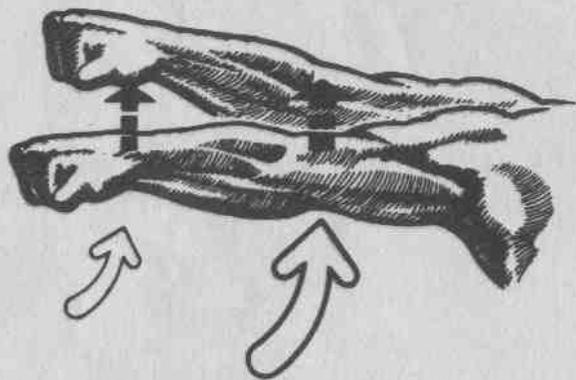
Si se está ejecutando una técnica con la mano derecha se acostumbra que el codo izquierdo se jale hacia atrás. Sin embargo, si se está bloqueando en la posición de medio frente, es mejor que el codo viaje hacia atrás un poco en dirección de la espina, en vez de hacia atrás en línea recta.

Cuando se golpea haciendo un arco amplio, la mano que se retira debe también describir un amplio arco. En otras palabras, si la técnica se ejecuta en línea recta, el otro brazo se tiene que retirar también en línea recta. Si se describe un arco, el otro brazo también deberá viajar describiendo un arco.

No es exagerado decir que las técnicas excelentes brotan de un brazo rápido que se retira con fuerza.



Regla: Bloquee la muñeca con la muñeca  
(potencia pequeña hecha grande).



### Cómo emplear la muñeca

Cuando se golpea con el puño cerrado o se bloquea, siempre hay que mantener la muñeca firme y derecha. Por lo general se mantiene derecha, con algunas excepciones. Sin embargo, en el golpe con el dorso del puño, si el restallar del codo se aumenta con el restallar de la muñeca, el efecto será mayor.

Al golpear con el talón de la palma de la mano (*teisho-uchi*), con la mano del oso (*kumade-uchi*) o con la mano de quijada de buey (*seiryuto-uchi*), la muñeca debe estar plenamente flexionada y rígida. Tal cosa también debe ser así al jalar al oponente contra uno o al jalarlo hacia abajo.

La mejor manera de bloquear es usar la muñeca contra el brazo o la muñeca del oponente. Al aplicar una fuerza relativamente débil a un punto específico, la potencia puede multiplicarse. Eso abre también la posibilidad de sujetar la muñeca del oponente y de hacerlo perder el equilibrio, cosa a la que puede seguir un contraataque.

Endurezca sus muñecas por medio de la práctica, ya que un bloqueo decisivo contra el brazo del oponente, desalentará a éste de seguir atacando.

El no bloquear con las muñecas tiene las siguientes desventajas:

A un nivel alto: su codo subirá y los músculos de los costados del cuerpo estarán flojos.

A un nivel medio: el bloqueo será demasiado alto y el golpe entrará por debajo del mismo.

A un nivel bajo: el torso se inclinará hacia adelante.

Convierta en un hábito el bloquear con las muñecas.





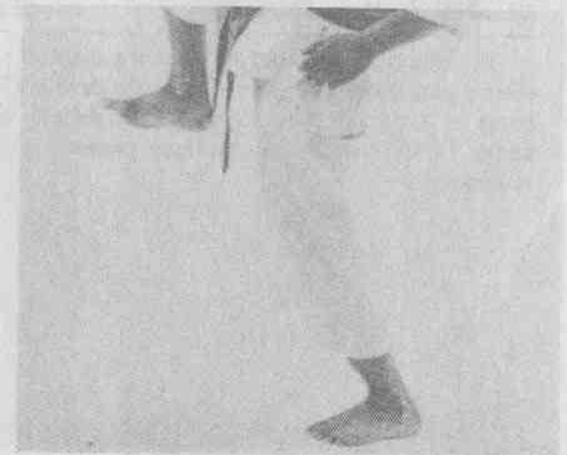
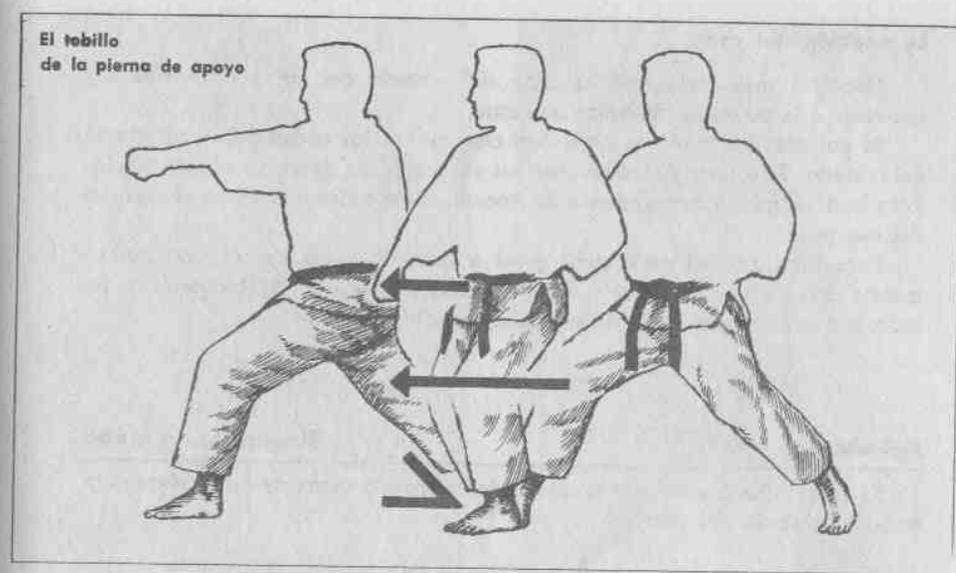
### Cómo usar los tobillos

El aprovechar la potencia de resorte de los tobillos hace posible mover las caderas hacia adelante en forma natural y con gran rapidez. Los tobillos también desempeñan un papel importante en mantener las caderas a un nivel parejo y en evitar que el talón de la pierna de apoyo flote. Los tobillos son importantes en muchas de las técnicas.

En el golpe de estocada (*oi-zuki*), en el que es necesario un movimiento rápido del cuerpo, el tobillo de la pierna de apoyo es, por supuesto, muy importante, aunque el otro no lo es menos. En la postura izquierda de frente, la pierna de atrás se impulsa contra el piso. Si, al mismo tiempo, uno conscientemente flexiona el tobillo de la pierna de adelante agudamente y con fuerza, las caderas serán impulsadas hacia adelante en forma natural. La pierna del frente también deberá flexionarse agudamente por la rodilla y luego retraerse con vigor, contribuyendo así al rápido embate hacia adelante de las caderas. La pierna derecha se desliza hacia adelante con rapidez y suavidad, se flexiona por la rodilla y la postura es la del golpe de estocada con la derecha.

La patada de frente (*mae-geri*), desde la postura de frente es muy semejante a la anterior, con la rodilla y el tobillo de la pierna de adelante flexionándose súbitamente y con el centro de gravedad desplazándose hacia adelante. Por supuesto, la pierna pateadora se tiene que alzar, y se acostumbra hacer resaltar la rodilla.

Decir que la patada depende del equilibrio cuando la pierna se levanta, y de la firmeza del tobillo de la pierna de apoyo, no es ninguna exageración. Tanto en el golpe de estocada como en la patada de frente, el empleo apropiado de los tobillos contribuye a que el movimiento de las caderas se haga en forma natural, automática y rápida, lo cual hace que esa técnica sea de máxima rapidez y efectividad.



Bloqueo con el antebrazo

### La posición del codo

Mientras más cerca esté el codo del costado del cuerpo (*wakibara*), mayor será la potencia del brazo atacante.

Al golpear, los hombros no deben elevarse, ni los codos deben apartarse del costado. Entonces podrá hacerse un ataque hasta determinada distancia. Esto lo decidirá, principalmente, la necesidad de mantener tenso el costado del cuerpo.

Para bloquear, el codo debe estar a una distancia del cuerpo más o menos del ancho del puño y alinearse con el costado. Al bloquear a un lado, sin embargo, el codo debe seguir pegado al costado.

### Age-uke

### Bloqueo hacia arriba

El codo deberá subirse a la altura de la oreja y cerca de ésta. Mantenga tenso el costado del cuerpo.

### Chudan Ude Uke

### Bloqueo con el antebrazo contraataque al cuerpo

Idealmente, el codo debe colocarse al ancho de un puño frente al costado. La distancia máxima que se permite es el ancho de dos puños. Cualquier distancia mayor dará como resultado el debilitamiento del costado del cuerpo. El codo no debe abrirse hacia afuera más allá del costado, y el antebrazo deberá estar apuntando hacia el costado.

### Chudan Shutu Uke

### Bloqueo de mano de espada contraataque al cuerpo

La posición del codo es la misma que en el bloqueo con el antebrazo contraataque al cuerpo.

### Kagi-zuki

### Golpe de gancho

### Mizu-Nagare Kamae

### La postura del agua que fluye

El antebrazo se coloca de quince a dieciocho centímetros frente al plexo solar y paralelo a éste. Tenga cuidado de que el puño no avance demasiado hacia el lado opuesto. El antebrazo deberá inclinarse ligeramente hacia abajo. Desde esa posición, aplique potencia como de resorte del hombro y el codo.



Contraataque al cuerpo.



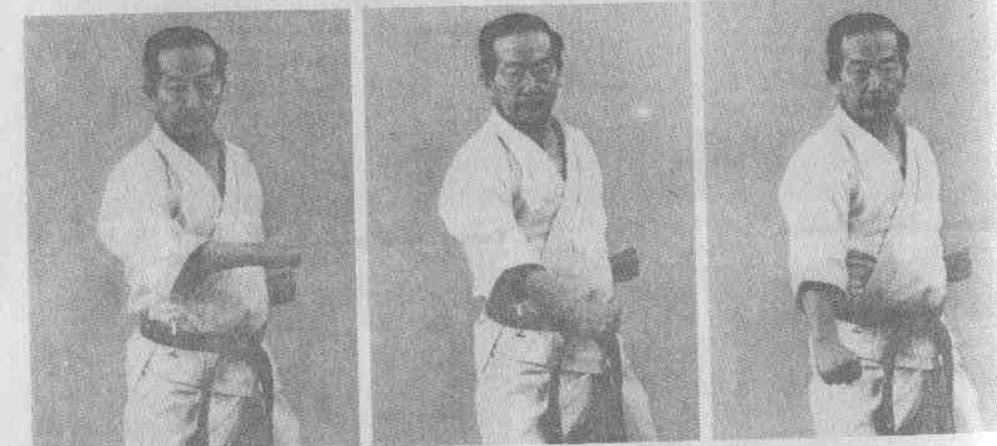
Bloqueo hacia arriba.



Bloqueo de mano de espada

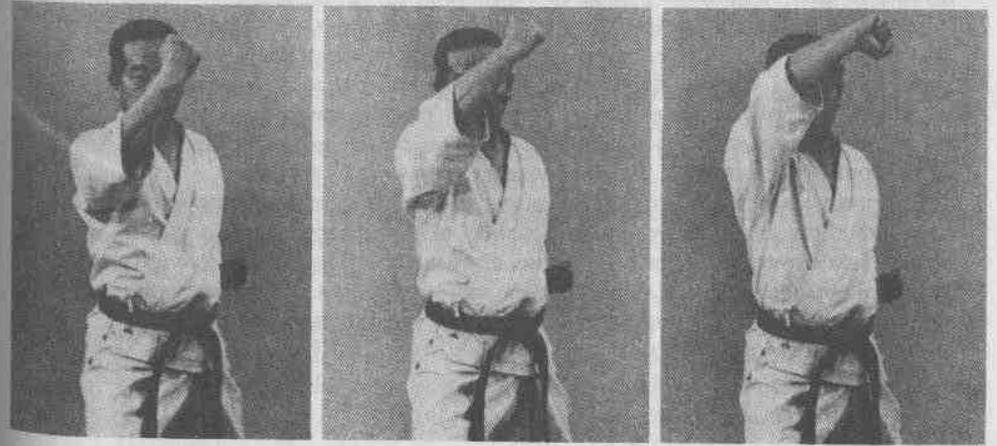
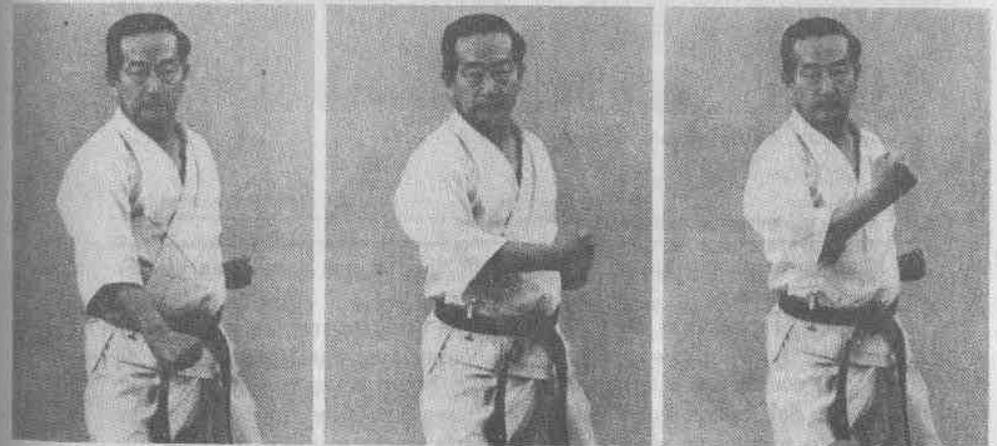
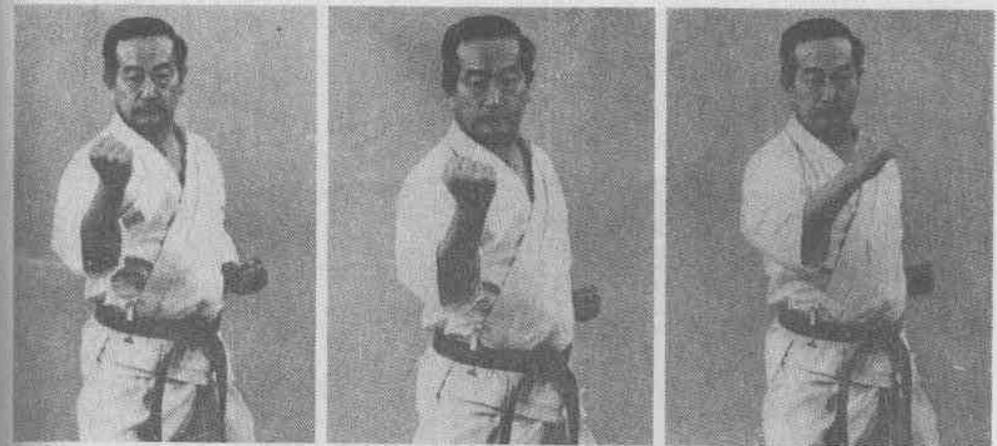
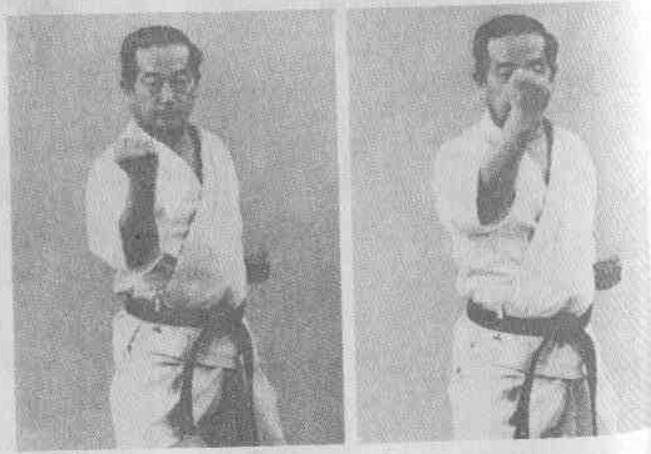


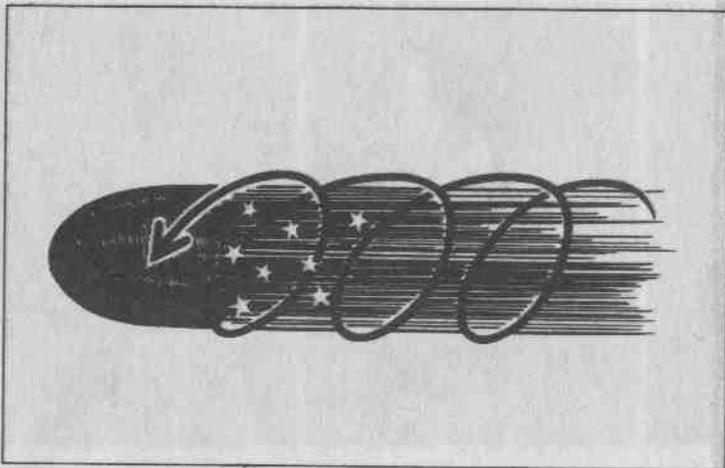
Contraataque al cuerpo.



Manteniendo el codo en la misma posición, practique la siguiente secuencia:

- Chudan soto-uke.
- Gedan-barai.
- Chudan uchi-uke.
- Ago-uke.





### Cómo hacer girar el antebrazo

El hacer girar el antebrazo tiene relación directa con la máxima efectividad de una técnica.

Al golpear el antebrazo debe ser impulsado en línea recta, directamente al corazón del blanco. Eso es precisamente como clavar una lanza; en ambos casos, el giro contribuye a fijar un curso fijo. El principio es el mismo que el del rayado del ánima, en el cañón de un arma de fuego; sin él, la bala saldría dando tumbos en el aire y se desviaría de su camino. A causa del rayado, la bala va girando y viaja en línea recta.

Aunque un antebrazo que no gire puede viajar tan rápidamente como otro que no, el movimiento de giro le da una mejor dirección y un mayor impacto sobre el blanco. El giro del antebrazo concentra la potencia y la amplifica, y es así porque el giro ocasiona una tensión instantánea en todos los músculos. Los antiguos maestros de karate sabían eso y podían hacer que sus puños perforaran la piel del oponente para dañar los órganos internos.

*El ritmo correcto:* al golpear, el giro del antebrazo se inicia cuando el codo abandona la cadera y termina cuando el puño hace contacto con el blanco. Los karatekas de los grados más altos inician el movimiento de giro un momento antes de que el puño caiga sobre su blanco. Tal cosa es muy efectiva, pero quienes aún no han alcanzado un alto nivel de eficiencia no lo hacen y entonces sus muñecas "resbalan" fuera del blanco.



El golpeo de Muhammad Ali. Un ritmo correcto.

### El ritmo correcto

Como en cualquier otro deporte, el ritmo correcto es uno de los factores más críticos en el karate. Ya sea que se trate de una técnica decisiva —golpear con el puño cerrado o patear—, o de bloquear o contraatacar, y no importa lo fuerte o precisa que pueda ser la técnica de otra manera, el ritmo correcto debe ser el preciso. El actuar una fracción de segundo antes o después no es sino un error.

También es importante iniciar el movimiento en el momento apropiado; en el beisbol y en el golf, el bateador o el golfista tiene su impulso hacia atrás. Sin embargo, en el karate-do, en el que la victoria o la derrota se deciden en un parpadeo, el equivalente a un impulso hacia atrás es sencillamente inadmisibile. Un ritmo retardado puede ser fatal. Por lo tanto, las técnicas exitosas nacen de tener el puño listo y los pies en la posición debida, y ambas cosas deben ser apropiadas a la situación.

En el momento en que se ha completado una técnica, usted debe adoptar una nueva postura, una en la que tenga la confianza de estar listo para aplicar inmediatamente la siguiente técnica al nuevo blanco. En ese respecto, es ideal el que usted pueda, de una manera selectiva, mantener los músculos en el estado apropiado de tensión.

Bajo todas las circunstancias del karate, el espacio y el tiempo tienen sus límites; si éstos se ignoran, un ritmo correcto es imposible. Por lo tanto, hay que prestarles una cuidadosa atención a la velocidad del ataque del oponente y a la distancia entre usted y él, es decir, qué tan cerca o lejos de él se mantiene uno (*maai*). Ése es el punto más importante en el ritmo correcto.

El equilibrio es asunto de dinámica, de mover el cuerpo, de desplazar el centro de gravedad. Importante en todos los deportes, un buen equilibrio depende de la estabilidad. Para lograrla, ambos pies deben estar firmemente plantados y el área que ambos delimitan debe ser tan extensa como sea posible. Luego, los brazos y las piernas deben moverse en coordinación con el desplazamiento del centro de gravedad, el cual, idealmente, no debe traspasar el área básica que cubren los pies.

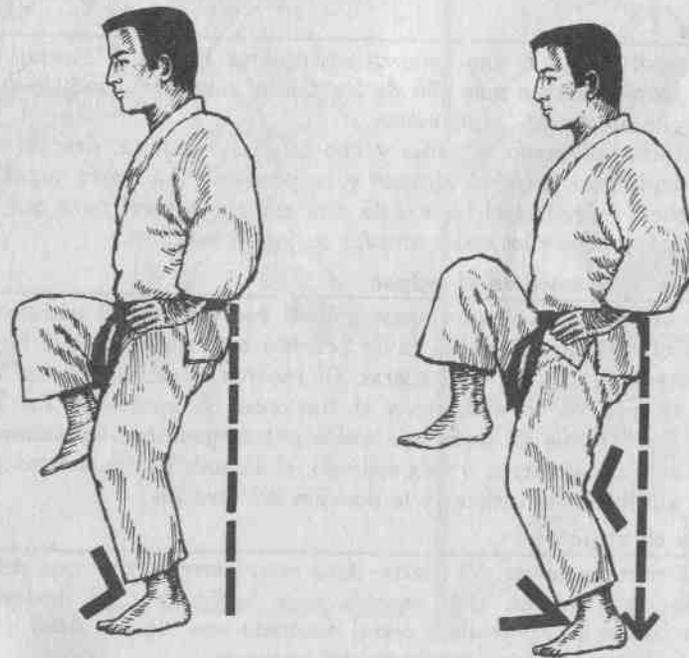
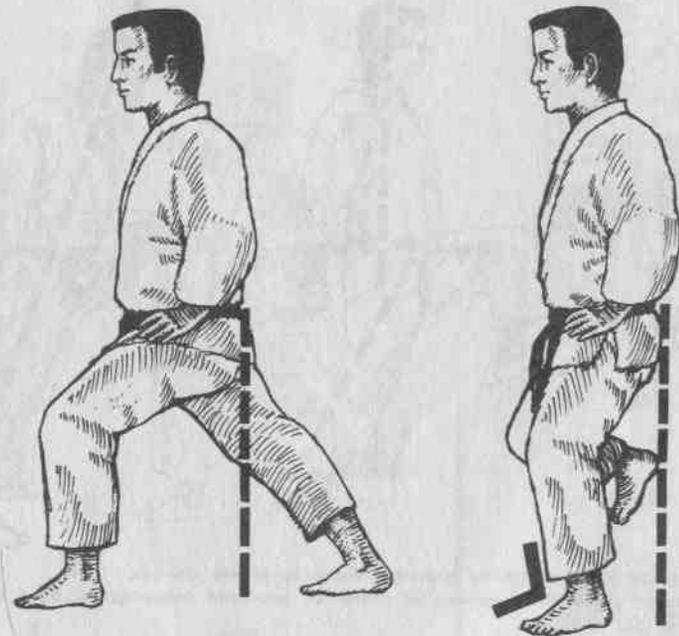
Al golpear con el puño cerrado o con la mano extendida, el centro de gravedad se baja y se ubica sobre el centro del área básica que cubren los pies. Luego, el movimiento de todas las partes del cuerpo puede aplicarse y la potencia descargarse contra el blanco. Cuando el centro de gravedad se desplaza a los bordes del área básica, el equilibrio se debilita. Si el centro de gravedad traspone el área básica, la armonía del cuerpo se rompe y se pierde el equilibrio.

Sin buen equilibrio ninguna técnica puede ser efectiva ni adoptarse la postura para la siguiente técnica, por lo que la defensa contra cualquier ataque se vuelve imposible.

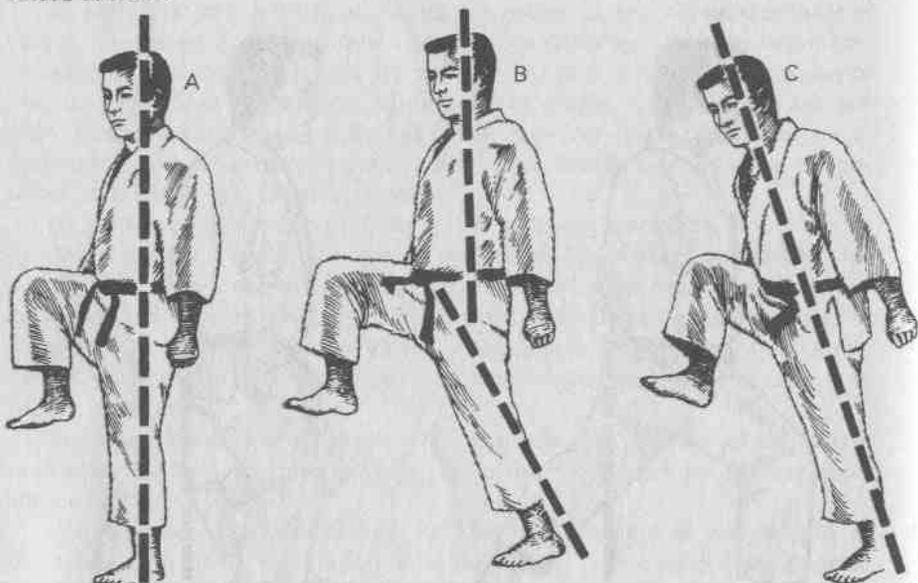
Por supuesto, las técnicas con las piernas presentan el mayor reto al mantenimiento de la estabilidad y al equilibrio, por lo que debe ponerse un cuidado especial para evitar que el centro de gravedad salga del área básica. Sin embargo, no es inusitado que el centro de gravedad salga del área básica que ofrece el pie de apoyo cuando éste es el único que está sobre el piso. Cuando tal cosa sucede aunque sea ligeramente, los órganos de los sentidos, los nervios y los músculos actúan automáticamente para traer de regreso al cuerpo y el equilibrio puede mantenerse, aunque sea por un margen muy estrecho.

Mientras más abajo esté el centro de gravedad, mayor será la estabilidad. No obstante, el flexionar demasiado la rodilla de la pierna de apoyo y el bajar las caderas excesivamente para patear convertirá en algo imposible descargar un golpe contundente y efectivo. Excepto en el caso especial de evitar un ataque a la parte alta del cuerpo encogiendo el cuerpo, lo mejor es no flexionar las rodillas más de lo necesario. También se notará que, si la rodilla se flexiona demasiado al patear, el talón se moverá porque el centro de gravedad avanzará en dirección de la patada. Cuando el centro de gravedad se desplaza debe establecerse inmediatamente una nueva área básica, por lo que, después de la patada, el pie que pateó debe bajarse frente al pie de apoyo, adoptarse una postura de frente o alguna otra como preparación para la técnica siguiente.

El alzar el talón al patear es no sólo inestable, sino que también pone innecesariamente tensos los músculos lo cual ocasiona fatiga. La planta del pie de apoyo debe estar haciendo contacto firme con el piso.



### Patada de frente.



- A. El mejor equilibrio, el centro de gravedad sobre la planta del pie.  
B. Cómo mantener el equilibrio aunque el centro de gravedad trasponga el área básica que cubre el pie.  
C. El equilibrio es difícil de mantener si el centro de gravedad se desplaza muy afuera del área básica del pie.

### El alcance

Es muy importante que uno conozca sus propios límites. El tratar de aumentar el propio alcance más allá de los límites naturales conduce a la inestabilidad y le da ventaja al oponente.

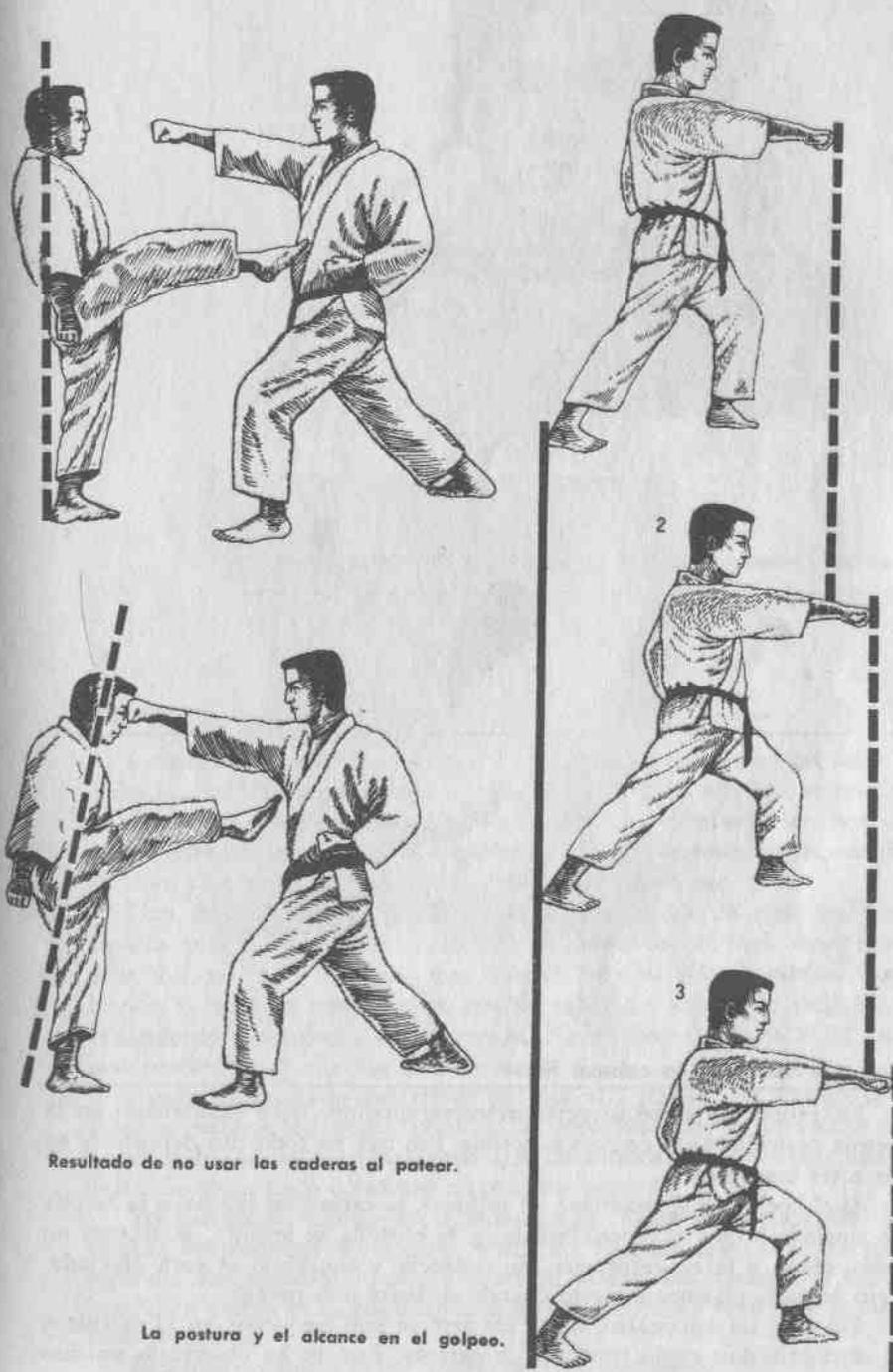
Al golpear con la mano cerrada y con la mano abierta, descubra y mantenga el equilibrio entre el alcance y la precisión. La parte superior del cuerpo deberá enfrentar el blanco de una manera natural para que la potencia de los hombros y los codos alcance su punto máximo.

### La postura y el alcance en el golpeo

El alcance dentro del cual uno puede golpear con efectividad usando el puño cerrado o la mano abierta varía de acuerdo a la distancia que haya entre los pies y la altura de las caderas. El inclinarse hacia adelante no aumenta el alcance en lo absoluto y sí trastorna el equilibrio. En los diagramas 1, 2 y 3 el pie de atrás está en la misma posición. De acuerdo con, si el blanco está más cerca o más retirado, el alcance puede controlarse regulando la altura de las caderas y la posición del otro pie.

### El alcance en el pateo

No sólo la parte superior del cuerpo debe estar derecha, sino que debe descansar sobre las caderas. Una espalda muy inclinada o el flexionar demasiado la pierna de apoyo dará como resultado una técnica débil y el peligro de un vigoroso ataque por parte del oponente.



Resultado de no usar las caderas al patear.

La postura y el alcance en el golpeo.

Mantenga la cabeza firme.

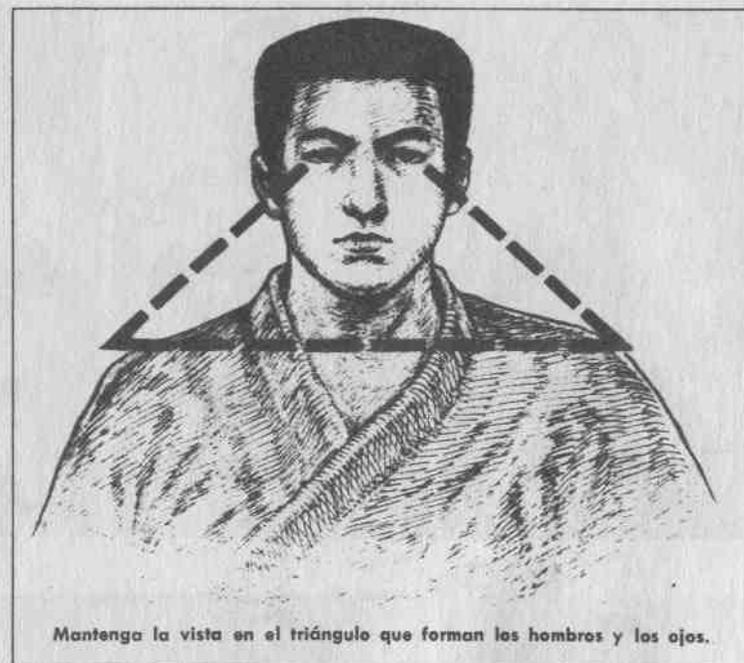


### Hay que mantener la cabeza firme

La cabeza no debe moverse innecesariamente; debe mantenerse en la misma posición tanto como sea posible. Eso rige en todos los deportes y en las artes marciales.

Si el cuello no se mantiene en su lugar, la cabeza se agacha o se sacude de un lado a otro y, especialmente, si la barbilla se levanta, la técnica no será precisa y la concentración de potencia y equilibrio se verá afectada. Esto es particularmente cierto cuando se lanza una patada.

Durante un encuentro, hasta los errores más pequeños en el cálculo o el equilibrio dan como resultado la derrota. Esto se ha observado muchas veces.



Mantenga la vista en el triángulo que forman los hombros y los ojos.

### Los ojos

La manera de mirar es asunto de gran importancia; en las artes marciales se acostumbra decir que los ojos son la vida. Todo lo que uno tenga en el corazón le aparecerá en los ojos. Los puntos débiles serán vistos inmediatamente por el oponente. Un fiero espíritu guerrero que se manifieste en unos ojos penetrantes hará retroceder al oponente.

Una de las lecciones del *kendo* es nunca perder de vista los ojos del contrincante y eso se aplica también al karate-do. El área específica que debe mirarse es el triángulo que forman los ojos y los hombros. Concentrando la vista en esa área es posible saber de antemano cuál va a ser el siguiente movimiento del oponente. Nunca baje los ojos ni al adoptar una postura ni al ejecutar una técnica.

Asimismo, recuerde que cerrar los ojos al ejecutar una técnica es inexcusable, ya que no podrá percibir la velocidad de su oponente ni sus cambios de movimiento. Recuerde que las técnicas pueden tener una velocidad de hasta trece o catorce metros por segundo.

Yo mismo he sufrido la experiencia de haber sido golpeado (en la frente) simplemente porque mi ritmo de bloqueo falló una fracción de segundo. Eso sucedió durante una sesión fotográfica, cuando la luz estroboscópica estaba relampagueando a una milésima de segundo, lo cual me hizo parpadear.

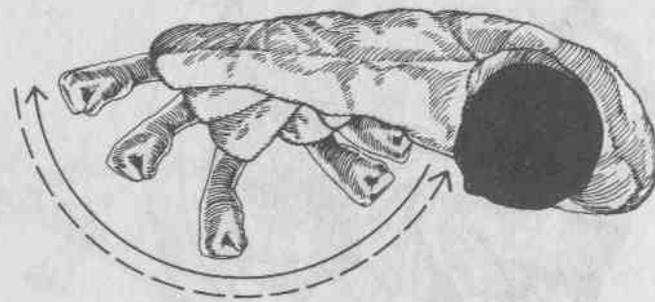
Los malos hábitos deben corregirse por completo.



### La ruta correcta de los golpes con el puño

Un golpe con el puño no puede ser efectivo a menos que el camino que recorra sea correcto. En el caso del golpe recto (*choku-zuki*), la ruta correcta es una línea derecha entre el puño, en su posición de listo y el blanco, la cual es la distancia más corta posible. Para lograr eso, el codo del brazo que golpea debe rozar ligeramente el costado del cuerpo y el antebrazo debe girar hacia adentro. La potencia, viajando en línea recta, no cambia de dirección ni siquiera después de haber golpeado el blanco, y eso tiene un gran significado en el ritmo correcto (vea la página 95).

Ruta del golpeo con el dorso del puño.



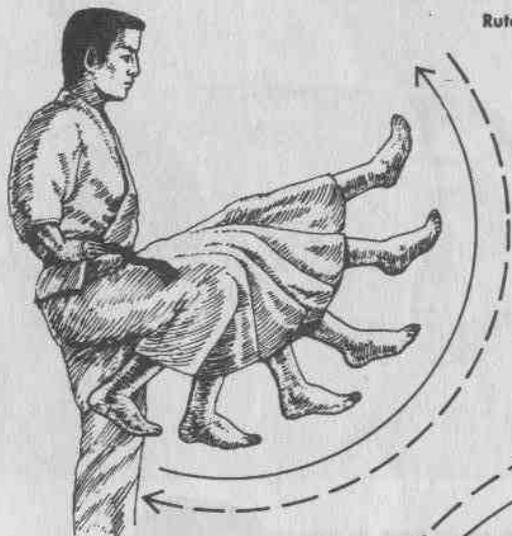
Ruta del golpeo con la mano de espada.



### Al golpear

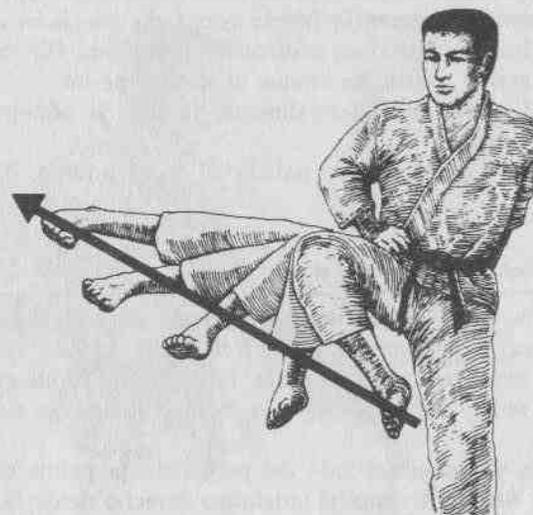
El puño debe estar fuertemente cerrado, la mano de espada bien tensa. Con rapidez y decisión, aplique la distensión y el chicoteo del codo.

Ruta de la patada de frente.



Ruta de la patada de casa redonda.

Ruta de la patada lateral de estocada.



Ruta de la patada lateral de estallido.

### Al patear

Una patada bien lanzada y efectiva nace del empleo correcto del estallido en el enderezamiento de la rodilla.

### Al bloquear

Para bloquear, primeramente es necesario juzgar con toda precisión el curso del brazo o pierna atacante, y luego bloquear en la dirección apropiada. Básicamente:

1. Lanzar el brazo hacia arriba contra un ataque al nivel superior.
2. Bloquear un ataque al nivel medio lateralmente, ya sea de adentro hacia afuera o de afuera hacia adentro.
3. Bloquear un golpe con el puño o una patada al nivel inferior diagonalmente y hacia abajo.

### Al bloquear hacia arriba, contra un ataque a la cabeza

1. Levante el antebrazo izquierdo desde debajo del codo derecho, manteniéndolo hacia el lado de afuera, y acérqueselo a la frente. El camino del brazo izquierdo describe algo así como un arco, aunque ligeramente puntiagudo. Es posible hacer eso en línea recta, pero sólo si uno es más fuerte o tiene más experiencia que el oponente.

2. Abra el puño izquierdo y coloque el lado del pulgar de la palma contra el puente de la nariz. Al mismo tiempo, levante el antebrazo derecho desde la cadera, sin dejar que el codo suba. Los brazos deben cruzarse frente a la quijada para mantener el bloqueo en la ruta correcta. Bloquee diagonalmente hacia arriba con el antebrazo derecho.

### Al bloquear con el antebrazo un ataque al cuerpo

#### De afuera hacia adentro

Desde una posición junto a la oreja derecha, el puño derecho barre hacia abajo y hacia el lado izquierdo. Hay que bloquear frente a la barbilla. El curso del bloqueo es un semicírculo.

#### De adentro hacia afuera

Desde una posición en el costado derecho, el brazo izquierdo viaja hacia afuera del brazo que se retrae, con el brazo que bloquea alzándose con el codo como pivote. Hay que bloquear frente a la quijada. Para un bloqueo con el brazo izquierdo, gire las caderas a la derecha y retraiga con violencia el brazo derecho.

### Al bloquear hacia abajo

Desde una posición junto a la oreja derecha, el puño izquierdo barre diagonalmente hacia abajo con el enderezamiento del brazo por el codo. Bloquee con la muñeca (con la palma hacia abajo), por encima de la rótula de la rodilla izquierda (más o menos unos quince centímetros).

### Al bloquear con la mano de espada un ataque al cuerpo

Desde una posición junto a la oreja izquierda, la mano derecha como espada corta diagonalmente hacia abajo, con el brazo aún flexionado por el codo, golpeando y bloqueando.

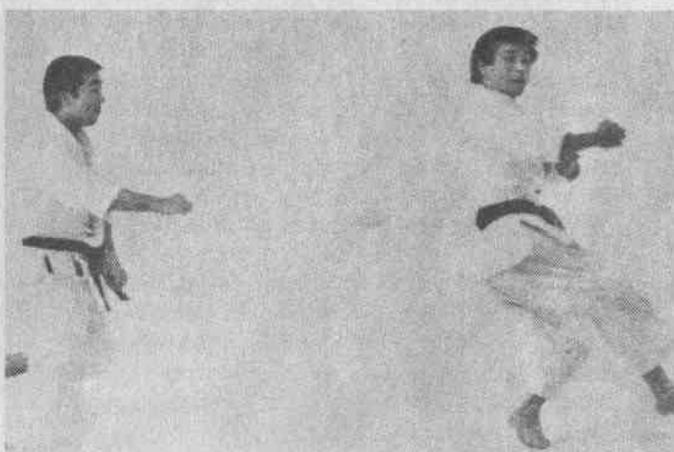
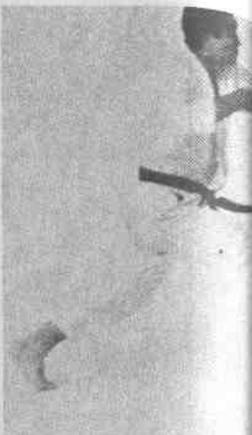
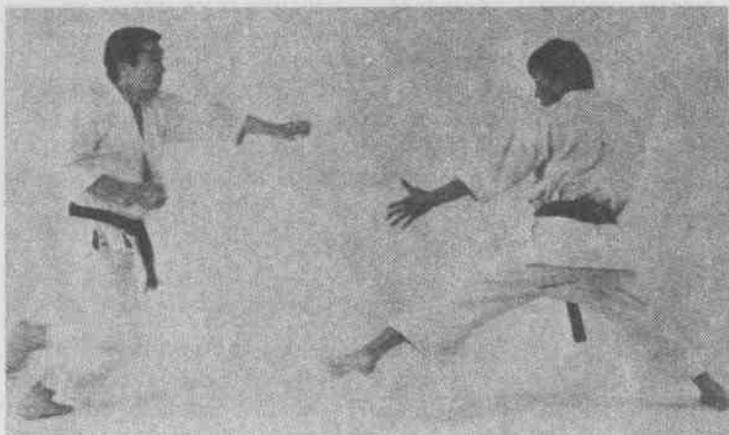
Ruta del bloqueo hacia abajo.



Ruta del bloqueo con el antebrazo contra un ataque al cuerpo.



Ruta del bloqueo hacia arriba contra un ataque a la cabeza.



### La velocidad

En una técnica decisiva (*kime-waza*) existe una potencia que es instantánea y formidable: la velocidad, que influye en gran manera en las técnicas básicas del karate. Puede ser un poco exagerado decir que, en la práctica de las diferentes técnicas, la velocidad es lo número uno y dos en importancia, pero no es exageración afirmar que el objetivo del entrenamiento básico es desarrollar al máximo la velocidad.

Puesto que el cuerpo está organizado en tres partes básicas, la potencia proviene de hacer aumentar la velocidad de las tres. Si los músculos que entran en juego se contraen tan rápidamente como sea posible, la potencia que llega a la mano al golpear con el puño, o al pie al descargar una patada, alcanzará su nivel máximo. Al golpear con el puño (a fin de aprovechar el apareamiento de fuerzas que se suman al retirar el brazo contrario), éste debe retirarse tan rápidamente como sea posible.

La velocidad, para empezar, depende del control muscular. Cuando ciertos músculos se contraen, otros se expanden. Al golpear con el puño, los tríceps se expanden, mientras que los bíceps se contraen. Si no hay una coordinación apropiada, el movimiento del brazo no será fluido e imposible que la técnica de golpeo sea efectiva.

Los principiantes siempre muestran tendencia a usar músculos innecesarios, por lo que debe aconsejarse, de acuerdo con su entrenamiento, que traten de controlarse de manera consciente.

## La potencia

Hablando en términos generales, el significado de *técnica decisiva* es atacar el blanco escogido en un instante con la potencia al máximo.

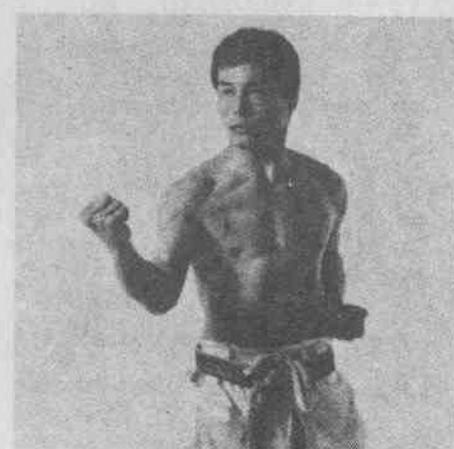
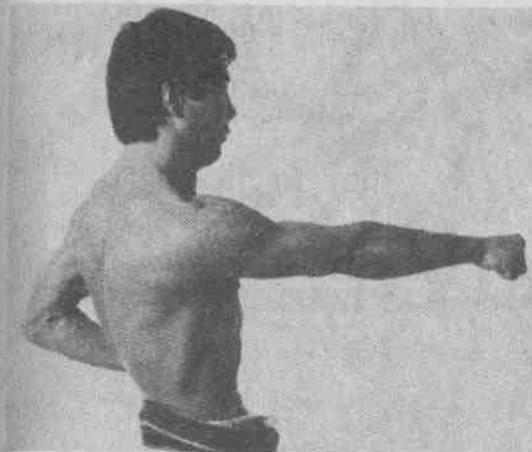
Al golpear con el puño, empiece desde la posición correcta y mantenga fuera de la mano y del brazo toda potencia innecesaria. Luego, a partir de un inicio suave y rápido, concentre la potencia de todo el cuerpo de una manera armoniosa e instantánea. La gran fuerza de las caderas se transmite como un rayo por el pecho, los hombros, el brazo y el antebrazo, hasta la superficie de ataque del puño.

El tensar los músculos del frente y de los lados del abdomen una sólidamente la pelvis con los hombros. Una pelvis estable y los grupos de músculos complementarios del muslo trabajando juntos, contribuyen a movimientos poderosos y a una postura estable. Ese sólido fundamento le presta apoyo y hace posible que la potencia de las caderas se transmita al brazo. El tríceps, que se usa para levantar el brazo, y los músculos del antebrazo, se pone tenso, mientras que se relajan los músculos que hay alrededor del sobaco. Si éstos no están relajados, el puño rebotará del blanco.

Las caderas, el pecho, los hombros, el brazo, la muñeca y el puño... todos deben estar firmemente conectados y todos los músculos deben funcionar plenamente. Sin embargo, si el hombro se eleva al golpear o hace que el cuerpo se mueva, los músculos que rodean al sobaco no trabajarán como es debido, por más que se contraigan los músculos del brazo. Entonces, el impacto probablemente ocasionará que el puño rebote del blanco.

Y esto mismo sucederá con el golpe con la mano de espada o con las patadas.

Nunca hay que usar la potencia innecesariamente. Ésta debe alcanzar su nivel máximo en el momento del impacto, y regresar inmediatamente a cero. El relajar la potencia no significa relajar el estado de alerta. Relaje siempre la potencia que no necesite, pero manténgase alerta y listo para aplicar toda la del cuerpo y del espíritu combativo en el instante preciso.





## 5. El entrenamiento clave

El entrenamiento es el elemento más importante de la preparación de un deportista. Sin él, el atleta no puede alcanzar su máximo rendimiento. El entrenamiento debe ser sistemático, progresivo y específico. Esto significa que el deportista debe entrenar regularmente, aumentar gradualmente su carga de trabajo y realizar ejercicios que simulen las condiciones reales de la competición. Además, el entrenamiento debe ser variado para evitar lesiones y mantener el interés del deportista. El entrenador debe supervisar el entrenamiento y adaptar el programa a las necesidades individuales de cada atleta. El entrenamiento es la clave para el éxito en cualquier deporte.

## Cómo bloquear, golpear con el puño, golpear con la mano de espada, patear

### CÓMO BLOQUEAR

La dificultad para defenderse uno mismo bloqueando jamás debe menospreciarse. ¿Cuál es el blanco de su oponente? ¿Cuáles son sus intenciones? El juzgar la naturaleza del ataque es por sí mismo algo difícil, pero si usted no hace más que eso, tarde o temprano será cogido en una trampa, sin que importe cuán eficiente sea. Lo que se necesita es evaluar fríamente el ataque, cuidar su propio cuerpo ventajosamente y estar preparado para cualquier eventualidad.

Lo básicamente importante en el bloqueo es:

1. Bloquee con vigor; eso tendrá un efecto desalentador en el entusiasmo del adversario. Para decirlo en otras palabras: haga que la defensa se convierta en ataque.
2. Bloquee ligeramente para poner al oponente bajo control.
3. Pase del bloqueo al ataque instantáneamente. O haga que el bloqueo mismo sea un ataque.
4. Aproveche el bloqueo para trastornar al oponente.
5. Suprima el ataque del adversario bloqueando antes de que éste empiece a desarrollarse.
6. Manténgase a una distancia segura y espere la oportunidad para contraatacar.

La diferencia más grande entre el karate y otros deportes estriba en que uno debe poder bloquear técnicas del pie y de la pierna lo mismo que técnicas de la mano y el brazo. Por lo tanto, los pies y las piernas se usan también para bloquear y, en esto, el karate es único.

### El sobrebloqueo

No es raro observar que los principiantes mueven mucho los brazos en lugar de bloquear. Un bloqueo lo es sólo cuando la posición es correcta. Nunca hay que sobrebloquear.

El sobrebloqueo hace débiles los costados del cuerpo y afecta adversamente el equilibrio, es imposible entonces ejecutar cualquier técnica. También destruye la habilidad para poner tensos diferentes grupos de músculos, así como su funcionamiento armónico. En esos casos, uno no puede entenderse ni siquiera con un ataque débil.



**El bloqueo incorrecto**

**COMO DEBERIA**

La finalidad principal de este ejercicio es enseñar a los alumnos a bloquear correctamente. El bloqueo debe ser un movimiento rápido y preciso, que permita al alumno defenderse de un ataque. El bloqueo debe ser un movimiento que se realice con el brazo y el codo, y no con el puño. El bloqueo debe ser un movimiento que se realice con el brazo y el codo, y no con el puño.



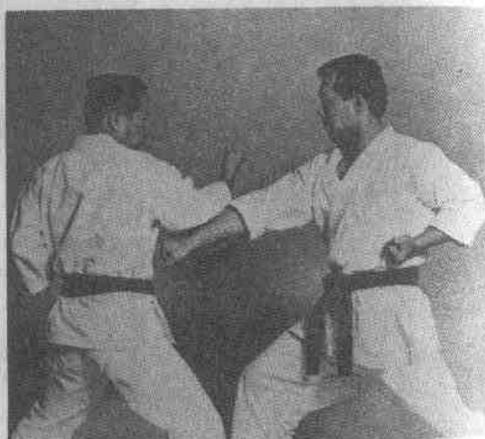
El brazo está muy retirado del cuerpo.



El codo está fuera de posición.



El codo está demasiado alto.



El codo está demasiado alto.



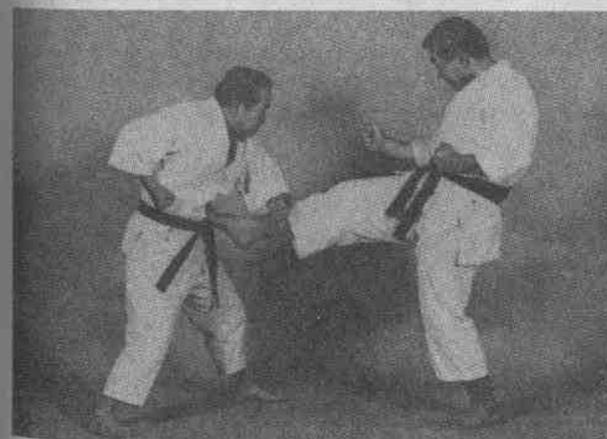
El bloqueo es en una escala demasiado pequeña.



El bloqueo es demasiado alto.



El brazo está demasiado bajo.



No se hicieron girar las caderas.



### El bloqueo como técnica decisiva

Como mencionamos antes, el bloqueo, dependiendo de cómo se emplee, puede tornarse en una técnica decisiva. Tal cosa puede verse con frecuencia en el karate-do, aunque no en las demás artes marciales. Lo que empieza como un bloqueo y continúa sin interrupción hasta convertirse en una técnica decisiva es probablemente algo que verdaderamente hace único al karate.

#### Age-uke

El bloqueo hacia arriba puede convertirse en un ataque bajando ligeramente las caderas y dejando que la parte superior del cuerpo se incline un poco hacia adelante. Luego, hay que dar un paso adelante por debajo del brazo atacante y usar el bloqueo para, al mismo tiempo, atacar el mentón o el punto inmediatamente debajo de la nariz con el fondo del puño, así como el sobaco con el codo.

Otra manera es seguir con el bloqueo hacia arriba sujetando al atacante por la muñeca con la mano que bloquea, y golpeándole fuertemente el codo con la otra mano.

#### Ude-uke

#### Shuto-uke

Cuando el oponente se mueva para atacar, dé un paso adelante; eso exige un cálculo preciso. Mientras lo da, haga un amplio movimiento de barrido con el puño o la mano de espada, golpeando rápidamente el punto inmediatamente debajo de la nariz, o los ojos con la mano de espada, antes de que el golpe del contrincante pueda hacer contacto.

Si el otro le dirige un golpe a la cara, abra un poco el codo a un lado y haga resbalar el golpe atacante de adentro hacia afuera. En seguida, atáquele la cara.

#### El bloqueo hacia arriba

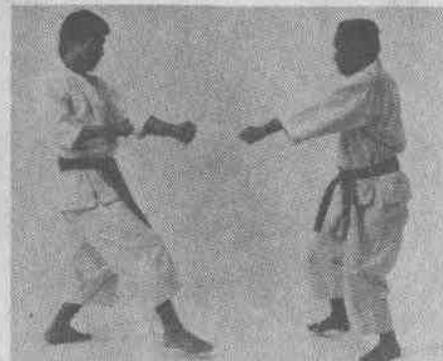
#### Bloqueo con el antebrazo

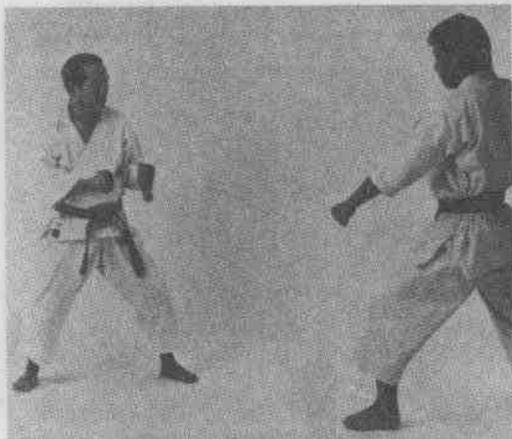
#### Bloqueo con la mano de espada



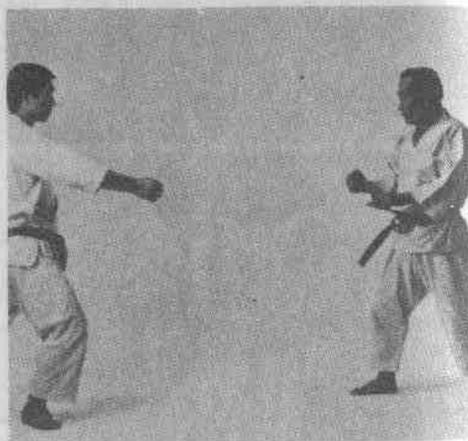
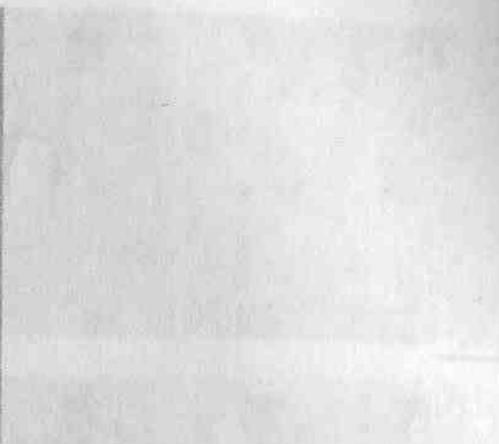
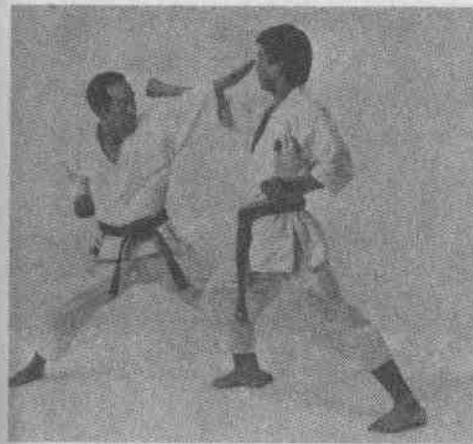
Patada pisoteando: bloqueo hacia arriba.

Patada pisoteando: bloqueo con el antebrazo.

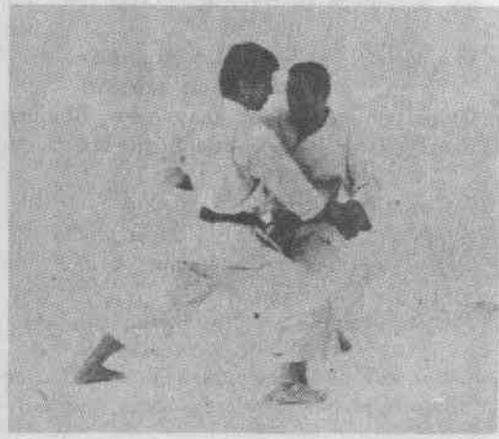
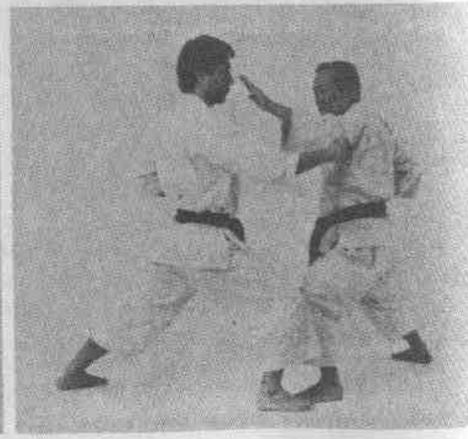
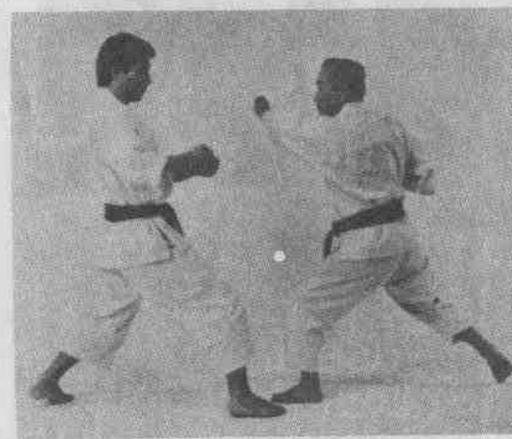


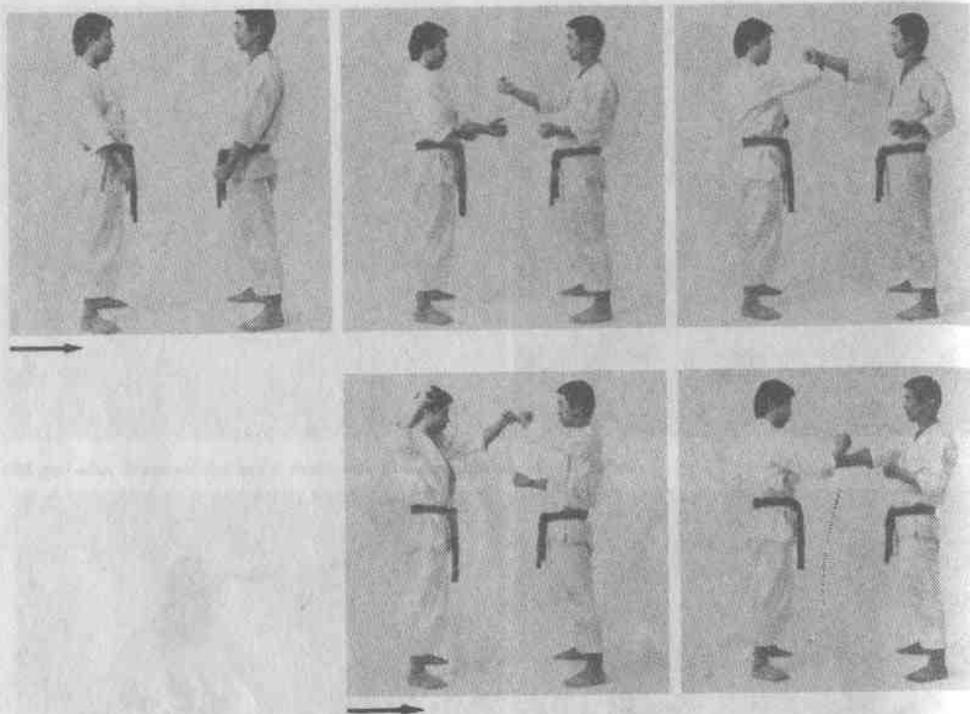


Hiji suri-uke: bloqueo del codo deslizante (bloqueo-golpe con el puño).



Hiji suri-uke: bloqueo del codo deslizante (bloqueo-golpe con el puño).  
Patada pisoteando: bloqueo con mano de espada.



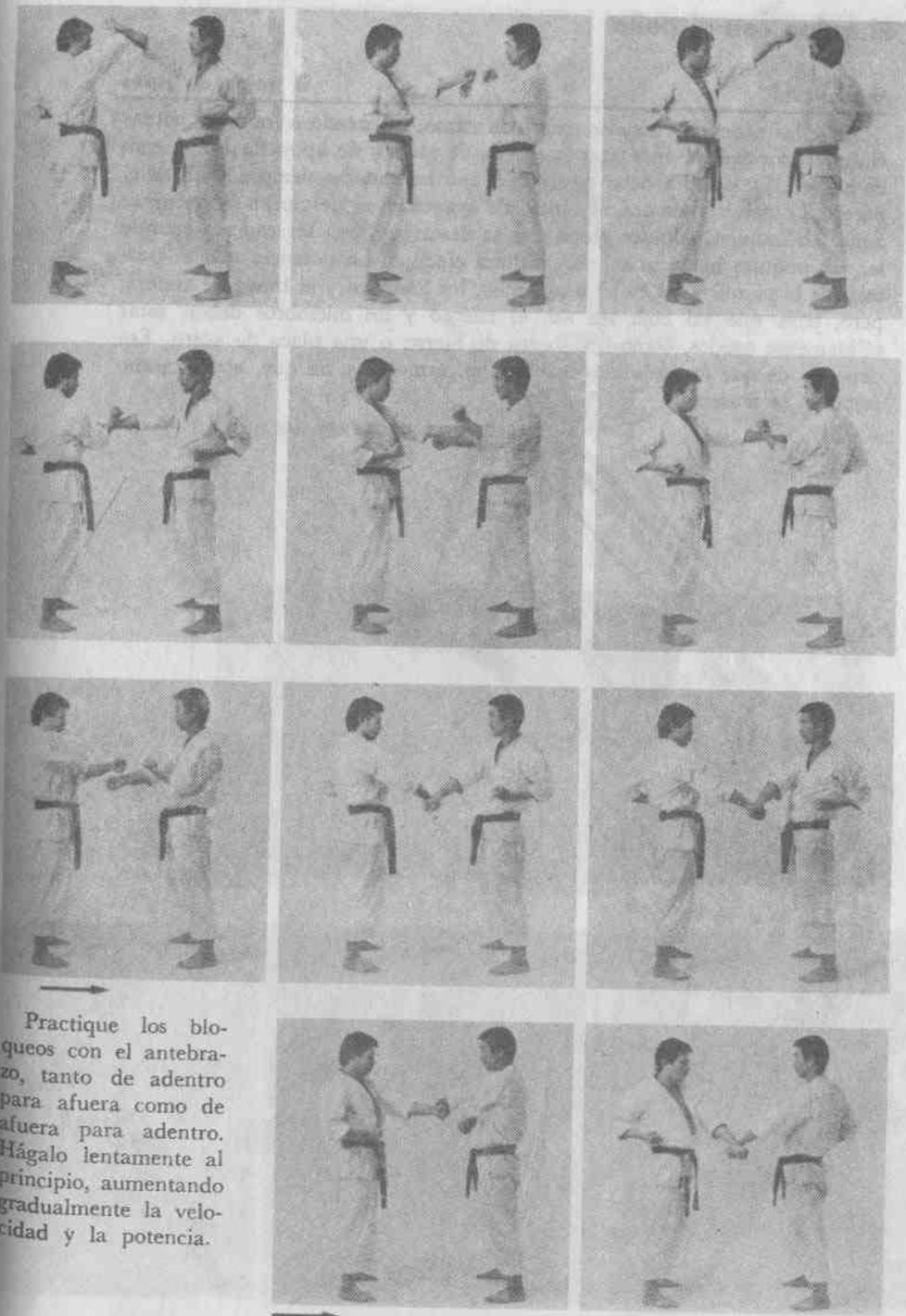


### El entrenamiento básico en el bloqueo

De frente a su compañero, a una distancia lo bastante cercana para poder tocarlo, practique lo siguiente; luego, invierta los papeles.

- |  |  |
|--|--|
| A  | B  |
| Golpe con la derecha a la cara →                             | Bloqueo levantando el brazo derecho.                       |
| Bloqueo alzando el brazo izquierdo ←                         | Golpe con la derecha a la cara.                            |
| Golpe con la derecha al cuerpo →                             | Bloqueo con el antebrazo derecho, de afuera hacia adentro. |
| Bloqueo con el antebrazo izquierdo de afuera hacia adentro ← | Golpe con la izquierda al cuerpo.                          |
| Golpe con la derecha abajo →                                 | Bloqueo con la derecha hacia abajo.                        |
| Bloqueo con la izquierda hacia abajo ←                       | Golpe con la izquierda abajo.                              |

- |  |  |
|--|--|
| A  | B  |
| Golpe con la derecha a la cara →                             | Bloqueo con la izquierda hacia arriba.                       |
| Bloqueo con la izquierda hacia arriba ←                      | Golpe con la derecha a la cara.                              |
| Golpe con la derecha al cuerpo →                             | Bloqueo con el antebrazo izquierdo, de afuera hacia adentro. |
| Bloqueo con el antebrazo izquierdo de afuera hacia adentro ← | Golpe con la derecha al cuerpo.                              |
| Golpe con la derecha abajo →                                 | Bloqueo con la izquierda hacia abajo.                        |
| Bloqueo con la izquierda hacia abajo ←                       | Golpe con la derecha abajo.                                  |



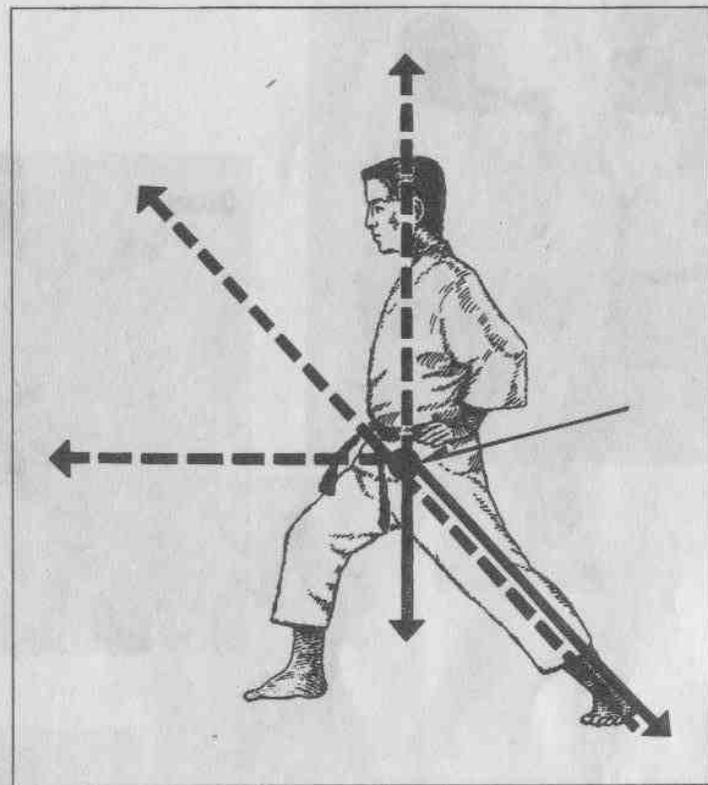
Practique los bloqueos con el antebrazo, tanto de adentro para afuera como de afuera para adentro. Hágalo lentamente al principio, aumentando gradualmente la velocidad y la potencia.

## El golpe con el puño

### Gyaku-zuki

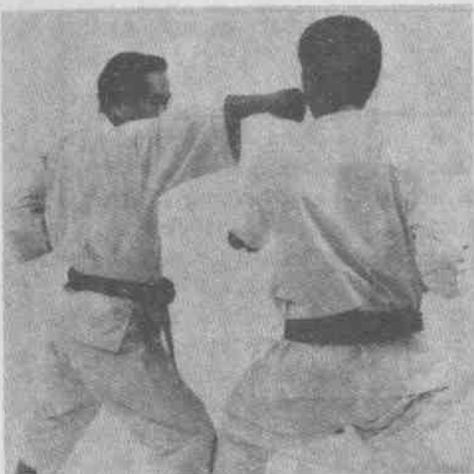
Baje las caderas y hágalas girar con ritmo, utilizando a fondo la potencia que proviene de enderezar la pierna de atrás y de apoyarla con fuerza en el piso. La postura debe ser estable, con las caderas siempre a un nivel parejo. La pelvis y, de ahí, el centro de gravedad, se desplazan ligeramente hacia adelante. Cualquier golpe que se descargue, con las caderas aunque sea un poquito hacia atrás, no resultará efectivo. La potencia que se transmite de la pierna y las caderas al pecho, los hombros y el brazo, se acelera, pero, para que tal cosa sea así, el cuerpo y los miembros deben estar sólidamente unidos, como una barra de hierro o una placa de acero. Eso depende de que los músculos trabajen en armonía y de que, en el mismo instante, se tensen.

### El golpe de revés



El golpe de revés se realiza con el pie de atrás adelantado y el pie de adelante atrás. El cuerpo se inclina hacia adelante y el brazo de atrás se extiende hacia adelante. El golpe se realiza con el puño de la mano de atrás.





### Oi-zuki

### Golpe de estocada

Desde la postura de frente (o posición natural), mueva la pierna de atrás bien hacia adelante a otra postura de frente, atacando simultáneamente con el puño delantero la cabeza o el pecho del adversario. Avance con rapidez, empleando la potencia de la pierna de apoyo. Si no se hace así, la pierna que avanza puede ser barrida por el oponente. Por lo tanto, tenga cuidado en deslizar el pie rápida y fluidamente sin alzar el talón. Las caderas, arrastrando el centro de gravedad, deben moverse directamente hacia el blanco, alejándose del pie pivote. Como el centro de gravedad se desplaza una buena distancia, éste es un puñetazo muy potente.

### Nagashi-zuki

### El puñetazo fluido

Al igual que con el golpe de estocada, el movimiento del cuerpo hace que este puñetazo sea muy potente. Puede lanzarse desde la posición de medio frente o mientras se mueve uno diagonalmente hacia adelante o hacia atrás. Éste es un golpe muy efectivo para un bloqueo-contraataque, ya que las caderas entran en juego mientras uno se mueve.



### Kizami-zuki

### El jab

Ésta es una variante del golpe de estocada. Como la pierna pivote no se mueve, la potencia proviene de la rotación de las caderas y del movimiento hacia abajo de la pierna de atrás. El golpe puede lanzarse sin desplazar el centro de gravedad o al mover las caderas hacia adelante. Aunque puede usarse como golpe decisivo, la del jab es frecuentemente una táctica intermedia, a la que sigue inmediatamente un golpe de estocada o un puñetazo al revés.

## Cómo golpear

### El estallido en las técnicas de golpeo

El empleo del estallido no es en ninguna otra parte más importante que en las técnicas de golpeo. El estallido y la potencia como de resorte del codo, pueden aplicarse al frente, a los lados, hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo, mientras se gira a un costado, hacia atrás o diagonalmente.

Los siguientes puntos son importantes:

1. El antebrazo debe extenderse rápidamente en un movimiento de arco cuyo centro esté en el codo. No puede esperarse ningún efecto si en el codo hay tensión.

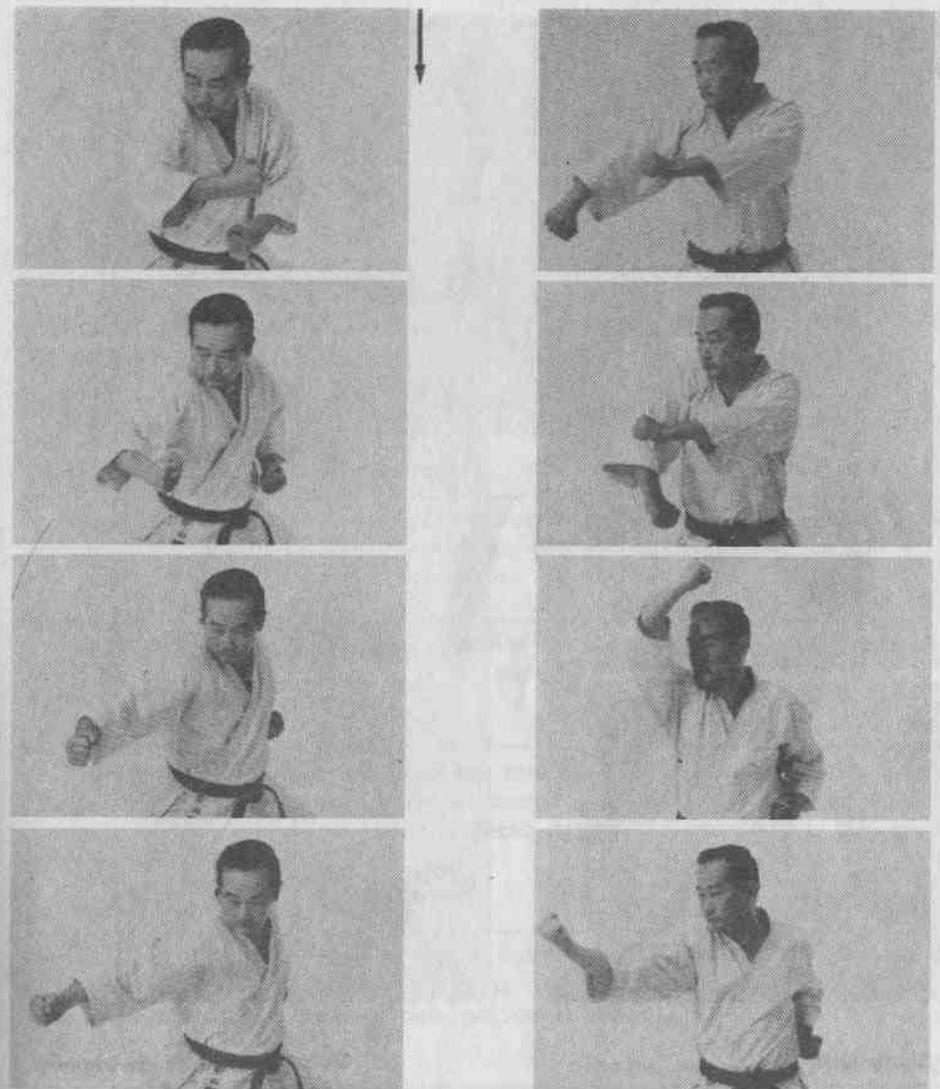
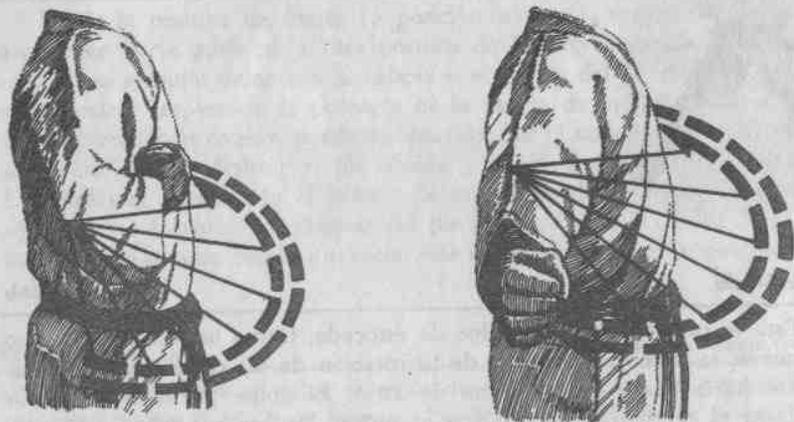
2. Si los hombros no están relajados y el puño o mano de espada no están plenamente tensos, es imposible un buen estallido. Relaje siempre toda tensión innecesaria.

3. Mientras más grande sea el arco, más efectiva será la potencia. Enderece el brazo por el codo a toda su extensión, No es una buena idea retirar el brazo a menos que se haya extendido totalmente.

4. La velocidad es de primerísima importancia... sin ella, no hay efecto alguno.

5. Haga chasquear el brazo hacia afuera a velocidad máxima y a su máximo alcance usando el tríceps, pero, una vez hecho eso, relájelo inmediatamente. Entonces, automáticamente, el bíceps traerá de regreso al antebrazo y el chasquido será completo. Practique con diligencia hasta que comprenda cómo funcionan los músculos del brazo.

6. Se logra el mayor efecto cuando el antebrazo se mueve cerca del cuerpo. Si se tuerce el antebrazo, se incrementa la efectividad.



Ya sea que se golpee lateral o verticalmente, la diferencia está en el chasquido del codo y de la muñeca.

#### Yoko-mawashi Uchi

El extender el antebrazo a un lado, con un movimiento paralelo al piso que se centre en el codo, recibe el nombre de *yoko-mawashi uchi*.

#### Golpe horizontal

#### Tate-mawashi Uchi

El extender el antebrazo verticalmente se le llama *tate-mawashi uchi*. Los puntos principales son un codo relajado y un puño bien apretado.

#### Golpe vertical



**Shuto Uchi**

**Golpe con mano de espada**

Al golpear de adentro hacia afuera, las caderas deben girar en dirección opuesta; si se golpea de afuera hacia adentro, tienen que girar en dirección del golpe. El hacer girar el antebrazo es la manera más efectiva.

**Uchi-mawashi**

**De adentro hacia afuera**

Golpee el blanco de adentro hacia afuera haciendo girar las caderas, torciendo el antebrazo y enderezando el brazo, todo ello al mismo tiempo.

**Soto-mawashi**

**De afuera hacia adentro**

Golpee el blanco de afuera hacia adentro haciendo girar las caderas, torciendo el antebrazo y enderezando el brazo, todo ello al mismo tiempo.



**Cómo mejorar las técnicas del codo**

Las buenas técnicas provienen de mantener el puño del brazo que golpea junto al cuerpo, y de jalarlo en línea recta de un pezón al otro.

**Yoko Hiji-ate**

**Golpe lateral con el codo**

Al golpear con el codo derecho, deslice el puño derecho en línea recta del pezón izquierdo al derecho y tuerza el antebrazo.

**Mae Hiji-ate**

**Golpe hacia adelante con el codo**

Igual que al golpear con el puño, éste roza el costado del cuerpo, pero, a diferencia de lo mismo, se queda junto al cuerpo hasta que toca el pezón del lado opuesto. Tuerza el antebrazo frente al pecho de tal manera que la palma quede hacia abajo.

**Tate Hiji-ate**

**Golpe con el codo hacia arriba**

Con el brazo bien flexionado por el codo, tire el puñetazo hacia arriba a lo largo del cuerpo hasta la altura de la oreja (con la palma hacia adentro). El codo debe elevarse más que ese nivel para golpear el blanco.

**Ushiro Hiji-ate**

**Golpe con el codo hacia atrás**

Al igual que el brazo que se retira cuando se lanza el puñetazo, el codo roza el costado del cuerpo y luego es jalado rápidamente hacia atrás.

**Otoshi Hiji-ate**

**Golpe con el codo hacia abajo**

El codo se alza lo más posible y el brazo se flexiona abruptamente. Luego, el brazo —y también las caderas— se bajan súbitamente.

**Mawashi Hiji-ate**

**El golpe de casa redonda con el codo**

Haga girar el antebrazo mientras alza el codo y coloque el puño derecho junto al pezón derecho (si va a golpear con la mano derecha). Luego, use el codo para golpear hacia afuera a un blanco que tiene a su lado.

## La patada

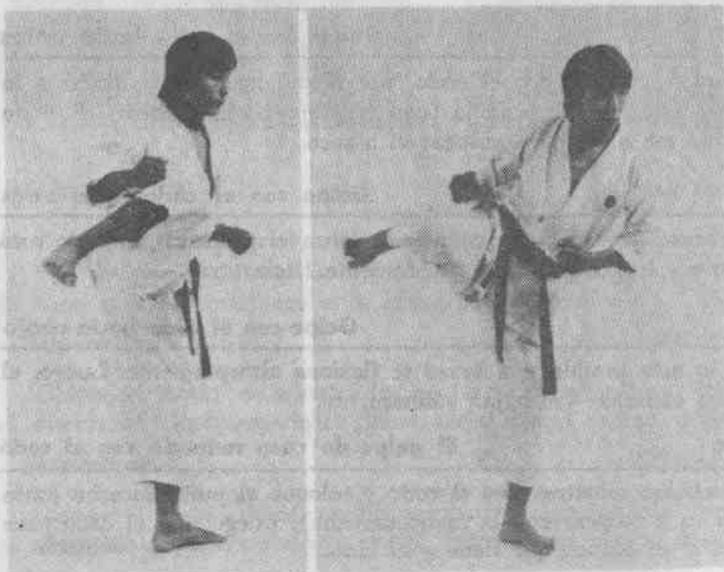
### Cómo flexionar correctamente la pierna

El levantar la pierna lo más posible y el flexionarla plenamente es la etapa preparatoria para descargar la patada. El hacer eso correcto, livianamente y con rapidez, lo ayuda a uno a mantener el equilibrio y a descubrir la ruta correcta de la patada.

Puesto que tanto la cabeza como los músculos del muslo que se necesitan para hacer tal cosa tienen cierta conexión con la pelvis, las caderas tienen que estar firmes si se desea que los músculos funcionen a toda su capacidad. Esto, en resumen, exige un abdomen fuerte.

La firmeza de la pierna de apoyo depende de tensar los músculos del muslo y de la pantorrilla y de flexionar la pierna por la rodilla, pero sólo ligeramente. La pantorrilla debe inclinarse hacia adelante, aunque sólo un poco, y la planta del pie debe asentarse firme en el piso. Si la pierna se flexiona demasiado en un esfuerzo por mantener bajas las caderas, los músculos no prestarán un buen apoyo y la rodilla y el tobillo estarán débiles, lo cual hará imposible una patada efectiva.

La rótula de la pierna que va a patear debe subir hasta la altura del pecho para que su peso caiga sobre la cadera.



## El resorteo de las caderas y el tobillo

Ni la patada de estallido ni la de estocada pueden ejecutarse con efectividad usando únicamente la potencia de las piernas. Tiene que aplicarse el resorteo de las caderas y los tobillos y, de una manera ideal, en el instante en que se patea, las vértebras lumbares deben empujar hacia adelante. Sin embargo, al final de la patada, las caderas deben regresar inmediatamente a su lugar. Ese movimiento de las caderas y el choque de la patada tiene el mayor efecto sobre el tobillo y la pierna de apoyo. El tobillo, de esa manera, desempeña el papel principal de mantener el equilibrio y una postura estable. El levantar el talón o, de alguna otra manera, el aminorar el contacto entre la planta del pie y el piso, conduce a la inestabilidad. Los tobillos, por lo tanto, deben ser fuertes y eso depende del entrenamiento. Aun cuando la rodilla se flexione ligeramente, su posición es fija.



## La rodilla al patear

### Keage

### La patada de estallido

La pantorrilla se inclina ligeramente al frente, las vértebras lumbares se mueven un poco hacia adelante y vuelven a su sitio, y la pantorrilla debe regresar a su posición original. Todo esto depende de la expansión y contracción de los músculos de la pierna.

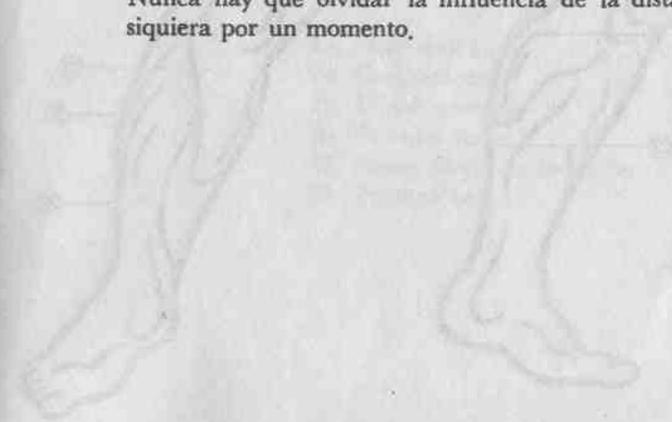
Como el área del pie de apoyo es pequeña y la dirección de la patada generalmente es hacia arriba, el equilibrio se convierte en el problema más agudo. Más todavía, hay necesidad de regresar tan rápidamente como sea posible a una postura más amplia, con ambos pies sobre el suelo, a fin de estar listo para la siguiente técnica. Por esas dos razones, la velocidad es el *sine qua non* del pateo. Una patada de estallido lenta carece de potencia y es muy inestable. Respecto a la velocidad, puede incluso decirse que el regreso de la pierna pateadora es dos veces más importante que la patada misma, o, por lo menos, ésa es la sensación que uno debe tener.

### Kekomi

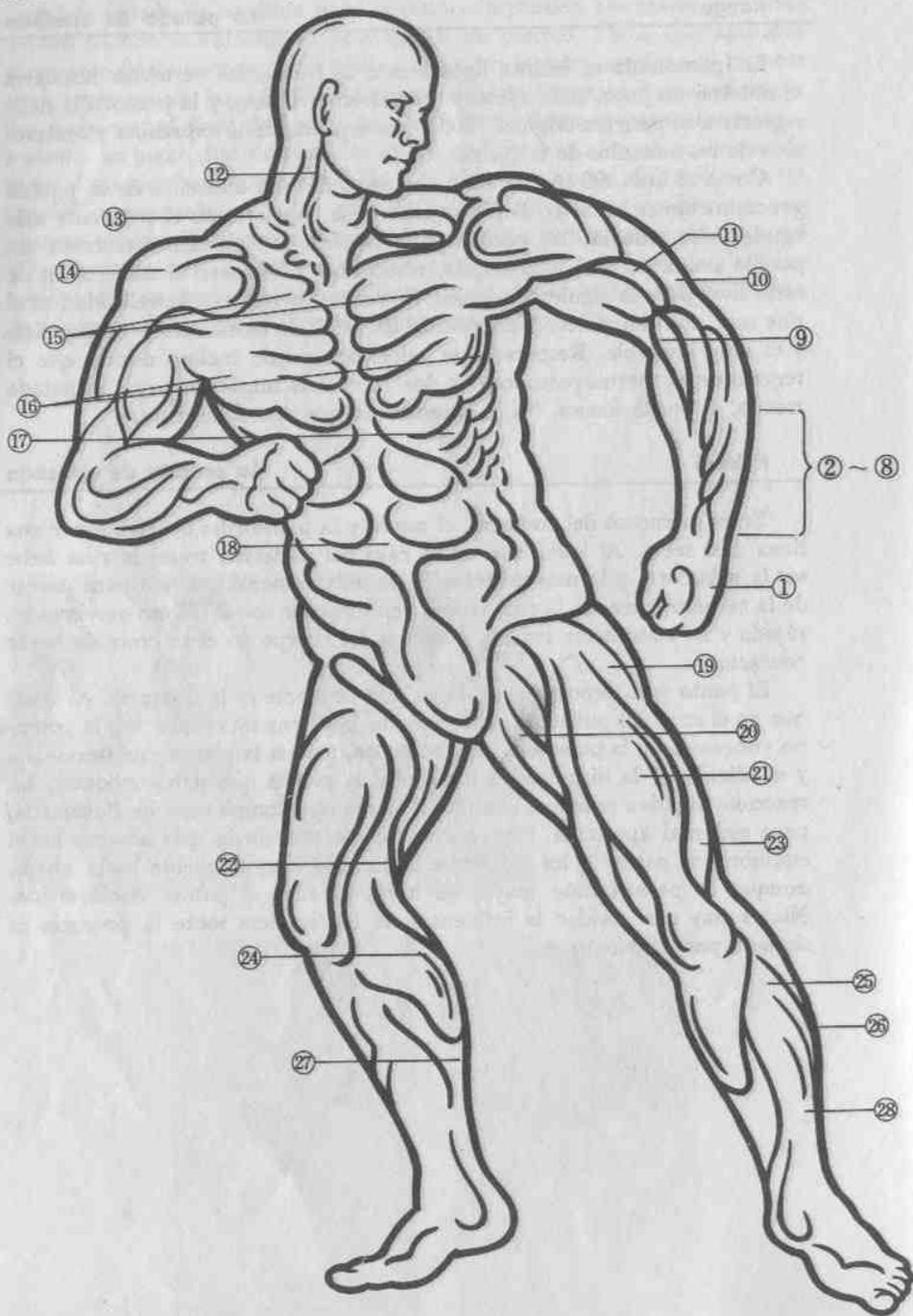
### La patada de estocada

En el momento del contacto, el muslo y la pantorrilla deben formar una línea casi recta. Al igual que en el caso del puñetazo recto, la ruta debe ser la más corta y la más derecha. Se necesita mucha práctica para patear de la manera correcta, la cual consiste en empezar con un ligero movimiento rápido y en concentrar toda la potencia del cuerpo en el instante de hacer contacto.

El punto más importante en la patada de frente es la distancia. Al igual que en el caso del puñetazo recto, cuando la pierna está derecha y la potencia concentrada, la patada es muy poderosa, pero si la pierna está flexionada y el cálculo de la distancia es impreciso, la pierna que patea rebotará. La reacción negativa es mayor cuando la pierna está completamente flexionada, pero está mal apuntada. Eso tendría un efecto todavía más adverso en el equilibrio al patear a los lados que al hacerlo diagonalmente hacia abajo, aunque la perturbación mayor se haría patente al patear hacia arriba. Nunca hay que olvidar la influencia de la distancia sobre la potencia ni siquiera por un momento.



## Los músculos del esqueleto



### LA MANO

1. Interóseo

### EL ANTEBRAZO

2. Abductor corto del pulgar
3. Palmar menor
4. Flexor del carpo radial
5. Extensor del carpo radial corto
6. Pronador redondo
7. Extensor del carpo radial largo
8. Braquiorradial

### BRAZO

9. Tríceps.
10. Braquial
11. Bíceps

### LOS HOMBROS Y EL CUELLO

12. Esternocleidomastoideo
13. Trapecio
14. Deltoides

### EL PECHO Y EL ABDOMEN

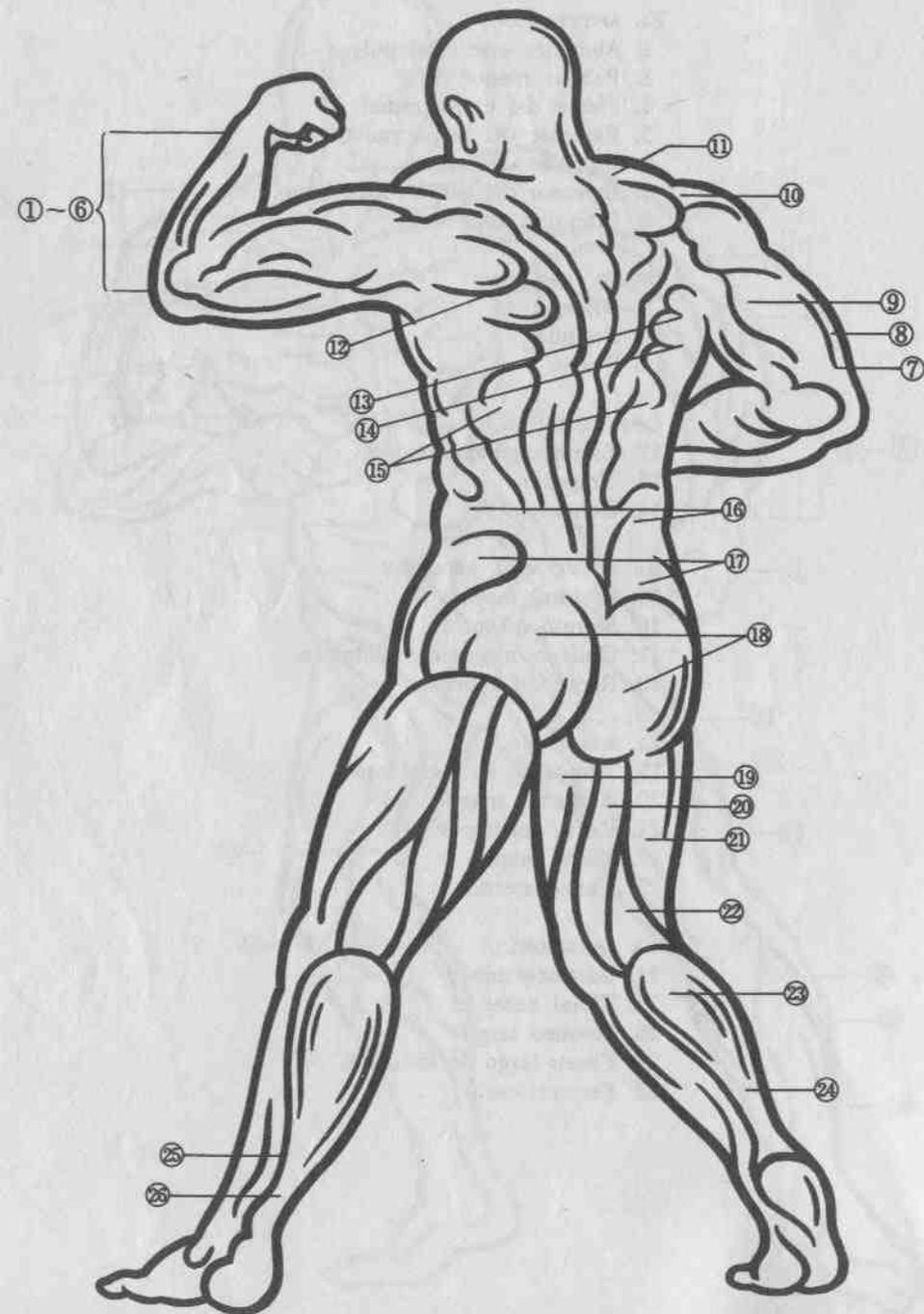
15. Pectoral mayor
16. Serrato mayor
17. Oblicuo mayor del abdomen
18. Recto del abdomen

### EL MUSLO

19. Tensor de la fascia lata
20. Abductor magno
21. Recto del fémur
22. Vasto interno
23. Vasto externo

### LA PANTORRILLA

24. Gastrocnemio
25. Tibial anterior
26. Peroneo largo
27. Flexor largo de los dedos
28. Peroneo corto



#### EL ANTEBRAZO

1. Extensor corto del pulgar
2. Flexor del carpo del cúbito
3. Extensor del carpo del cúbito
4. Abductor largo del pulgar
5. Extensor común de los dedos
6. Vasto

#### EL BRAZO

7. Braquiorradial
8. Braquial
9. Tríceps

#### LOS HOMBROS, EL CUELLO Y LA ESPALDA

10. Deltoides
11. Trapecio
12. Infraespinoso
13. Redondo menor
14. Redondo mayor
15. Dorsal ancho
16. Oblicuo externo del abdomen
17. Glúteo mediano

#### EL MUSLO

18. Glúteo mayor
19. Abdúctor principal
20. Semitendinoso
21. Bíceps del fémur
22. Semimembranoso

#### LA PANTORRILLA

23. Gemelo gastrocnemio
24. Sóleo
25. Peroneo largo
26. Peroneo corto

## Programación de prácticas para las técnicas básicas

### Primera semana

---

**GOLPEO.** Posición natural, postura con las piernas abiertas.

1. Colóquese de frente al blanco.
2. A la distancia más corta.
3. La velocidad.
4. La concentración de la potencia.

**PATADAS.** Posición natural, postura de la atención informal.

1. Levante la rodilla a la altura del pecho.
2. Emplee el estallido.
3. La importancia de patear la pierna que se retira está en la relación de 3 a 7.
4. Ponga tenso el tobillo de la pierna de apoyo; mantenga la rodilla al ángulo correcto. Flexione rápidamente por la rodilla la pierna que va a lanzar la patada.

### Segunda semana

---

**POSTURA DE FRENTE.** De una posición media al frente a una posición de frente, y de ésta a una posición media al frente (las manos en las caderas).

1. Ajuste la distancia entre los pies.
2. La rodilla y la punta de la misma pierna apuntando en la misma dirección.
3. Tuerza la rodilla de la pierna de adelante fuertemente en dirección de la línea que conecta las dos rodillas.
4. Ambas caderas paralelas al piso.

**GOLPE DE REVÉS.** Postura de frente.

1. Retraiga violenta y ampliamente la mano que se retira.
2. Dirija la rotación de las caderas con la mano que se retira.
3. Aproveche la contrareacción de la pierna de atrás que se endereza.

**PATADA DE FRENTE.** Postura de frente.

1. La pantorrilla de la pierna de apoyo se inclina hacia adelante; empuje rápidamente las caderas hacia adelante.
2. La rodilla y los dedos del pie de apoyo deben apuntar en dirección de la patada.

### Tercera semana

---

**EL GOLPE DE ESTOCADA (A).** Alternadamente a la izquierda y a la derecha desde la posición natural.

1. Afirme con fuerza la pierna de apoyo, aproveche la reacción y mueva

rápidamente las caderas hacia adelante. Deslice ligeramente la pierna que se desplaza, manteniendo toda la planta del pie en contacto con el piso.

**EL BLOQUEO HACIA ABAJO.** Alternadamente, a la izquierda y a la derecha, desde la posición natural o postura de frente.

1. Adoptando la posición media de frente, jale por completo hacia atrás la mano que se retira.
2. La rotación de las caderas tiene que ser amplia y brusca.
3. Baje rápidamente el brazo que bloquea desde más arriba del codo; tuerza el antebrazo (estire el brazo de un golpe).

### Cuarta semana

---

**EL GOLPE DE ESTOCADA (B).** Avance desde la posición final del bloqueo hacia abajo (*gedan-gamae*).

1. La pantorrilla de la pierna de apoyo y las caderas se inclinan hacia adelante de un golpe.
2. Ponga la pierna de atrás junto a la de adelante y cambie el peso del cuerpo a esta última. Con la pierna del frente como pierna pivote, dé un paso adelante, empujando violentamente las caderas.

**POSTURA A CABALLO.** A la izquierda y a la derecha desde la posición natural.

1. Las plantas de los pies deben estar haciendo contacto firme con el piso.
2. Mueva la rodilla de la pierna de adelante en dirección de la línea que conecta ambas rodillas.

### Quinta semana

---

**PATADA LATERAL DE ESTALLIDO.** Postura de atención informal.

1. Colóquese frente al oponente.
2. Alce la rodilla todo lo que pueda a un lado del cuerpo.
3. Use el estallido (que se centra en la rótula). La pierna pateadora inicia y termina su movimiento a un lado de la rodilla.

**EL BLOQUEO HACIA ARRIBA.** Alternadamente a la izquierda y a la derecha, desde la posición natural o postura de frente.

### Sexta semana

---

**PATADA LATERAL DE ESTOCADA.** Postura de atención informal.

1. Alce la rodilla de la pierna pateadora a la altura del pecho; enderece la pierna por completo para dar la patada.
2. La pierna tiene que seguir la misma ruta al patear y al regresar.

**EL BLOQUEO CON EL ANTEBRAZO.** Alternadamente a la izquierda y a la derecha desde la posición natural, la postura de frente o la postura a caballo.

1. De afuera hacia adentro: flexione el brazo hasta formar un ángulo recto, haga un movimiento como de arco hacia afuera, golpeando al bloquear. 2. De adentro hacia afuera: el codo debe estar al costado del cuerpo, a la distancia de un puño; el puño a la altura del hombro, con el antebrazo moviéndose con el codo como pivote, bloqueando con golpe hacia adentro.

### Séptima semana

POSTURA HACIA ATRÁS. Adelante, atrás, a la izquierda y a la derecha desde la posición natural.

1. El peso del cuerpo de atrás hacia adelante en una relación de 7 a 3. 2. La pierna de adelante debe estar ligeramente flexionada. 3. La parte superior del cuerpo verticalmente derecha en la postura media hacia adelante.

BLOQUEO CON LA MANO DE ESPADA. Posición natural o postura hacia atrás.

1. El brazo que bloquea descarga un golpe diagonal hacia abajo desde la altura del hombro. 2. El codo debe estar separado del cuerpo el ancho de un puño. 3. El brazo debe flexionarse en ángulo recto.

### Octava semana

DEL BLOQUEO AL GOLPE. Alternadamente, a la izquierda y a la derecha desde la posición natural, en la postura de las piernas abiertas.

DEL BLOQUEO A LA PATADA. De los bloqueos altos, medios y bajos, a las patadas. Alternadamente, de la patada de frente a la patada hacia atrás.

### Novena semana

EL MOVIMIENTO DEL CUERPO. Bloquear y contraatacar hacia adelante, hacia atrás y a ambos lados.

1. Movimiento suave de la pierna y *tai-sabaki*. 2. Aprenda, por experiencia, a moverse más satisfactoriamente. 3. El movimiento del brazo también debe ser suave.

### De la décima a la decimosegunda semana

KATA. Heian 1

*age-uke*: bloqueo hacia arriba, 20, 90, 118, 141.

*chozu-zuki*: golpe derecho con el puño, 20, 102.

*chudan shuto uke*: bloqueo con mano de espada contra un ataque al cuerpo, 90, 106.

*chudan uchi-uke*: bloqueo con el antebrazo contra un ataque al cuerpo, de adentro hacia afuera, 22.

*chudan ude uke*: bloqueo con el antebrazo contra un ataque al cuerpo, 90, 106.

*do*: movimiento, actividad, 60.

*do-kyaku*: pierna que se mueve, 60.

*fumidashi*: patada deslizándose, 68.

*fumikomi*: patada pisoteando, 60, 68.

*gedan barai*: bloqueo hacia abajo, 22, 106.

*gedan-gemae*: posición de bloqueo hacia abajo, 141.

*gyaku hanmi*: posición de medio frente a la inversa, enfrentado al oponente, 9, 24.

*gyaku kaiten*: rotación al revés, 22.

*gyaku-zuki*: golpe con el puño invertido, 124, 140.

*hanmi*: posición de medio frente encarando al oponente, 18, 24.

*heisoku-dachi*: postura de la atención informal, 30.

*hiji suri-uke*: bloqueo del codo deslizante, 120.

*hiki-te*: la mano que se retira, 16, 84.

*ikken hissatsu*: matar con un golpe, 11.

*jiku-ashi*: la pierna pivote, 60.

*jiyu kumite*: práctica libre, 10.

*jodan age-uke*: bloqueo hacia arriba contra un ataque a la cabeza, 106.

*jun kaiten*: rotación regular, 20.

*kagi-zuki*: golpe de gancho, 20, 90.

*katachi*: forma, 56.

*keage*: patada de estallido, 82, 135.

*kekomi*: patada de estocada, 82, 135.

*keri*: pateo, 104, 132, 140, 141.

*kiba-dachi*: postura a caballo, 52, 141.

*kime*: fin, 11.

*kime-waza*: técnica decisiva, 14, 108, 109.

*kizami-zuki*: jab, 127.

*kokutsu-dachi*: postura hacia atrás, 52, 141.

*kosa-dachi*: postura con los pies cruzados, 52.

*kumade-uchi*: golpe con la mano del oso, 86.

*maai*: tomar distancia, 95.

*mae-geri*: patada de frente, 88, 140.

*mae-hiji-ate*: golpe hacia adelante con el codo, 131.

*mawashi-hiji*: golpe de casa redonda con el codo, 131.

*mawashi-zuki*: golpe de casa redonda con el puño, 20.

*mizu-nagare kamae*: postura del agua que fluye, 90.

*nagashi-zuki*: golpe fluido con el puño, 126.

*neko-ashi-dachi*: postura de pata de gato, 52.

*oi-zuki*: golpe de estocada con el puño, 88, 126, 140.

*otoshi hiji-ate*: golpe hacia abajo con el codo, 131.

*sei*: tranquilidad, inactividad, 60.

*seiryuto-uchi*: golpe con la mano de quijada de buey, 86.

*shuto uchi*: golpe con la mano de espada: *uchi mawashi*, de adentro hacia afuera, 130: *soto mawashi*, 130.

*shuto uke*: bloquear con la mano de espada, 22, 118, 141.

*soto-uke*: bloqueo de afuera hacia adentro, 20.

*sun-dome*: cómo atajar una técnica, 11.

*tachikata*: postura, 36.

*tai-sabaki*: bloqueo contraataque, 76, 139.

*tate hiji-ake*: golpe hacia arriba con el codo, 131.

*tate mawashi-uchi*: golpe vertical, 129.

*teisho-uchi*: golpe con el talón de la palma de la mano, 86.

*tsuki*: golpear con el puño, 82, 124, 140, 141.

*uchi*: golpear con la mano mediante chasquido del codo, 82, 103, 128.

*ude uke*: bloqueo con el antebrazo, 118, 141.

*uke*: bloquear, 106, 114, 142.

*uraken-uchi*: golpe con el dorso del puño, 82.

*ushiro hiji-ate*: golpe hacia atrás con el codo, 131.

*wakibara*: el lado del pecho, 90.

*yoko hiji-ate*: golpe lateral con el codo, 131.

*yoko mawashi-uchi*: golpe horizontal, 129.

*yor-ashi*: deslizar los pies, 70.

*zenkutsu-dachi*: postura de frente, 18, 52, 141.

ESTA EDICIÓN DE 8 000 EJEMPLARES SE TERMINÓ  
DE IMPRIMIR EL 30 DE ABRIL DE 1990 EN LOS  
TALLERES DE LITOGRAFÍA INGRAMEX, S.A.  
CENTENO 162, COL. GRANJAS EMERALDA  
09810 MÉXICO, D.F.

# EL MEJOR KARATE

M. Nakayama

Editorial Diana publica el segundo libro de la serie 'EL MEJOR KARATE del afamado instructor M. Nakayama, quien esta vez, se ocupa de los 'fundamentos' de este arte de defensa personal que desde hace mucho tiempo existe como un atractivo y útil deporte para ambos sexos y como un medio para mejorar y mantener la salud.

EL MEJOR KARATE contiene los fundamentos básicos de las técnicas, presentados en un programa elaborado para que el practicante domine las tácticas, siempre y cuando practique con regularidad, concentración y esfuerzo, cada uno de los movimientos. Este programa ha sido confeccionado con base en principios físicos y fisiológicos comprobados por el propio Nakayama y sus discípulos.

Las reglas básicas para los ejercicios individuales y con contrincante, aparecen ampliamente comentadas; la fuente y la concentración del golpe, la potencia, la postura, la forma, la estabilidad y la estrategia; el movimiento en todas direcciones; el entrenamiento básico y el completo, todo acompañado de fotografías que indican exactamente cada paso.

Masatoshi Nakayama inició su estudio y práctica del karate bajo la tutela del gran maestro Gichin Funakoshi. Desde 1955 ha desempeñado el puesto de instructor en jefe de la Asociación Japonesa de Karate. Actualmente, es profesor y director de educación física de la Universidad de Takushoku, donde se recibió en 1937. Poseedor de un noveno grado en cinta negra, se ha destacado como pionero en la introducción del karate-do en varios países y en el desarrollo del mismo como deporte bajo lineamientos científicos.

Nakayama afirma que se llega a ser un verdadero discípulo de karate sólo cuando se logra la perfección de los dos aspectos: el espiritual y el físico.