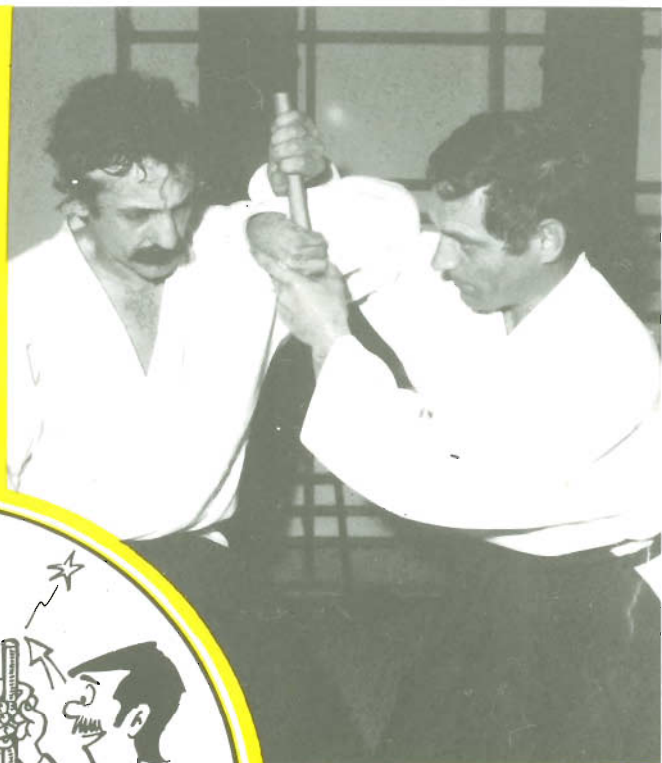


tambo~Jutsu

EN DIBUJOS de JOSE-S. NALDA

柔道



柔術

TAMBO JUTSU

Por:
José S. Nalda

La Guardia
Manejo
Formas de ataque
Formas de defensa
Kata -ataque y defensa-
Defensa con Tambo
Karate contra Tambo
Tambo contra Karate
Defensa contra Tambo,
etc.



Valencia, 234. Barcelona-7. Apartado 36274.

Impreso en España
Depósito Legal B. 16.376-1984
ISBN 84-203-0164-7
Gráficas Socitra
C/. Arquímedes, s/n.
HOSPITALET (Barcelona)

PRESENTACION

Santos Nalda es ante todo un samurai, un maestro de las Artes Marciales, y gran escritor, de los pocos profesores que hacen de su palabra fluida, y ágil mano de experto dibujante, reflejo de lo que siente vehículo de transmisión de experiencias que han de ser sentidas para ser comprendidas y asimiladas.

Me cabe el honor de presentar éste, su tercer libro, y tengo la satisfacción de hacerlo porque Santos Nalda es mi amigo y compañero en el camino de las Artes Marciales, he leído y releo, cuanto escribe o dibuja, siempre actual, siempre nuevo y siempre tradicional.

Técnica y saber, pedagogo profundo, ameno y expresivo, quien tenga la suerte de leer este libro sabrá lo que quiero decir.

Hay algo más en su prosa y en sus dibujos: es el espíritu del Budo el que está presente en todos sus trabajos.

José Manuel García García
Cinturón Negro, 6.º Dan
Director Nacional de Ju-Jitsu
de la FEJYDA.

Abril, 1984. Zaragoza

PROLOGO

El TAMBO o bastón corto es tal vez, la faceta menos conocida y practicada del Ko-Budo y sin embargo constituye un excelente medio de defensa a pesar de su apariencia simple e inofensiva.

El origen de sus técnicas se remonta como el resto de las Artes Marciales a la época feudal del Japón, cuando las únicas personas autorizadas a llevar un sable eran los samurais, sin embargo la conflictividad creciente de nuestros días, las agresiones de todo tipo en nuestro entorno civilizado han hecho que muchos países –precisamente los de tecnología más avanzada– hayan vuelto sus ojos hacia este Arte ancestral, y adopten para sus agentes de orden o seguridad este sistema de neutralización y defensa verdaderamente eficaz, que no cause víctimas o daños irreparables a los agresores, así es como se está “redescubriendo” el TAMBO o bastón corto por sus numerosas ventajas en situaciones conflictivas.

Para el judoka, karateka o aikidoka la práctica del Tambo-Jutsu supone ampliar de manera sencilla y sorprendente su visión de la defensa personal, bien es verdad que la mayoría de sus técnicas están basadas en el Aikido (tai-sabaki, ma-ai, luxaciones, esquivas, etc.), pero no cabe duda que todos sacarán provechosas experiencias y se admirarán de las innumerables acciones que pueden realizarse con tan sencillo instrumento.

Su práctica puede ser incluida de manera periódica y como alternativa amena, en cualquier clase de Judo, Karate o Aikido pues es complementaria en la aplicación de los principios de estas artes. Es accesible a todos sin distinción de sexo o edad y no requiere fuerza ni facultades físicas excepcionales, siendo particularmente eficaz contra ataques de cuchillo.

Dado que no existe una metodología establecida en el aprendizaje del TAMBO-JUTSU, recomendaría se abordase su estudio siguiendo el mismo orden de los capítulos de este manual que, como se verá, trata las situaciones progresivamente según su grado de dificultad.

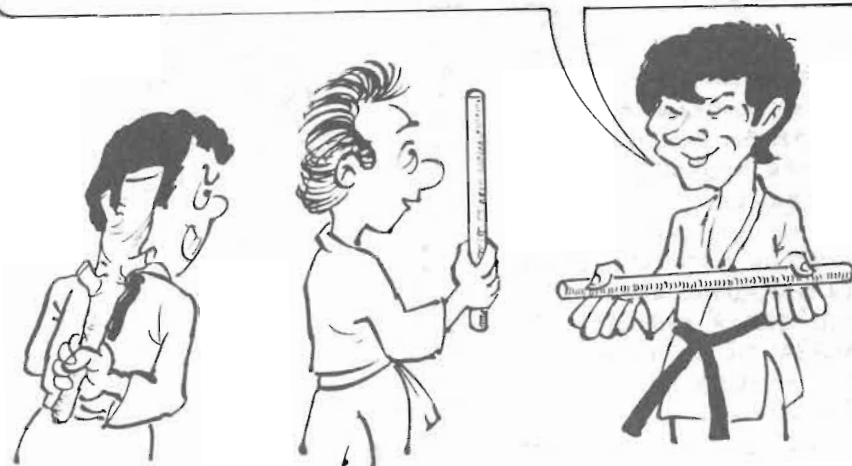
El conocimiento de estas técnicas sin duda constituirá un excelente medio defensivo para agentes de seguridad, policía, vigilantes, es decir todas aquellas personas que por su profesión van armados de una "porra" y obtendrán utilidad inmediata si lo adoptan como entrenamiento habitual, pues merece la pena prepararse para ser capaces de defenderse o neutralizar a un agresor sin causarle ninguna lesión, ya que en definitiva este es el verdadero espíritu de las Artes Marciales y el objetivo de este libro.

José Santos Nalda

QUÉ ES EL TAM-BO

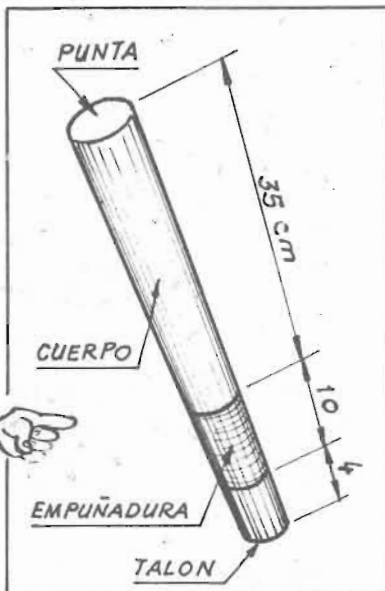


-EL "TAMBO" ES UN PALO DE MADERA DURA (ROBLE, HAYA, ETC.) DE UNOS 35 A 50 cm. DE LONGITUD.
-HÁBILMENTE MANEJADO SE CONVIERTE EN UN ARMA DEFENSIVA SUMAMENTE EFICAZ, EL APRENDIZAJE DE SU USO AMPLIARÁ VUESTRA CAPACIDAD DE DEFENSA, REFLEJOS Y PERCEPCIÓN, Y OS FELICITAREIS DE HABER DESCUBIERTO EL ARTE DEL "TAMBO".



¿CÓMO SE EMPUÑA?

-EN EL TAMBO SE CONSIDERAN CUATRO PARTES: PUNTA, CUERPO, EMPUÑADURA Y TALÓN...



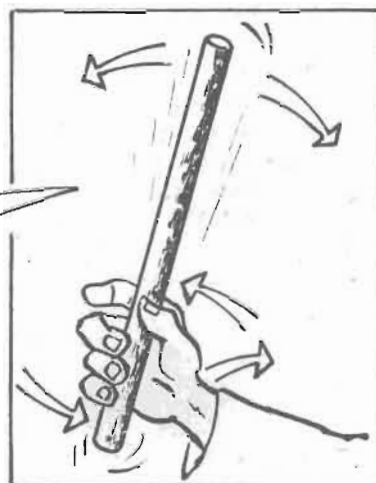
-SE EMPUÑA ASÍ: LOS DEDOS RODEAN SUAVEMENTE EL TAMBO, EL PULGAR APOYADO, SIN RODEARLO.

-NO SE EMPUÑARÁ COMO UN MARTILLO, O UN GARROTE, HAY QUE DEJAR QUE SOBRESALGA EL TALÓN POR DETRÁS DEL MEÑIQUE...



... SE AGARRA SIN FUERZA NI RIGIDEZ, CON SUAVIDAD, LA PRESIÓN JUSTA PARA SUJETAR EL TAMBO SIN QUE SE DESLICE ENTRE LOS DEDOS.

-LA EFICACIA DEL GOLPE SE CONSIGUE POR LA ACCIÓN ANTAGÓNICA Y COMPLEMENTARIA DE LOS DEDOS QUE ACTÚAN COMO UN PAR DE FUERZAS, Y LA ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA QUE AMPLÍA ESTE MOVIMIENTO...



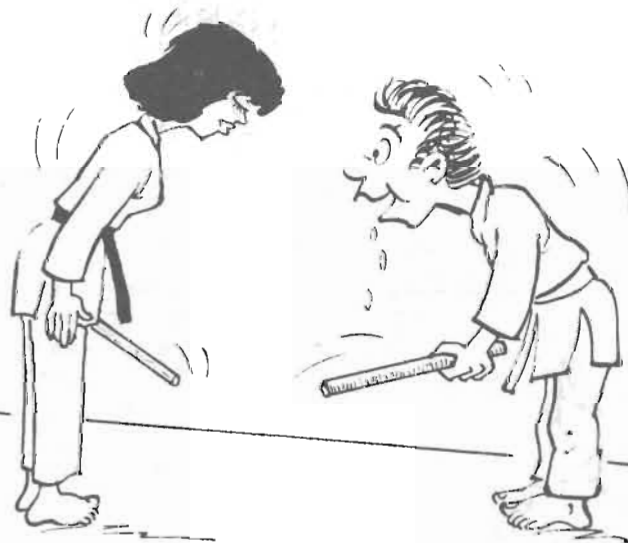
-EL ANTEBRAZO NO HA DE FLEXIONARSE SOBRE EL BRAZO, NI ÉSTE SOBRE EL HOMBRO, AMBOS SE MANTENDRÁN EN SEMI-EXTENSIÓN.

EL SALUDO "REI"

- EL SALUDO EXPRESA EL RESPETO QUE NOS MERECE EL ADVERSARIO, Y LA INTENCIÓN DE COMBATIR CON NOBLEZA SEGUN LAS NORMAS DEL "BUSHIDO".



- EL SALUDO SE EFECTUA CON NATURALIDAD CORTESIA Y RESPETO, PERO SIN AFECTACION. EL JUDOZI Y EL CINTURON BIEN PUESTOS.



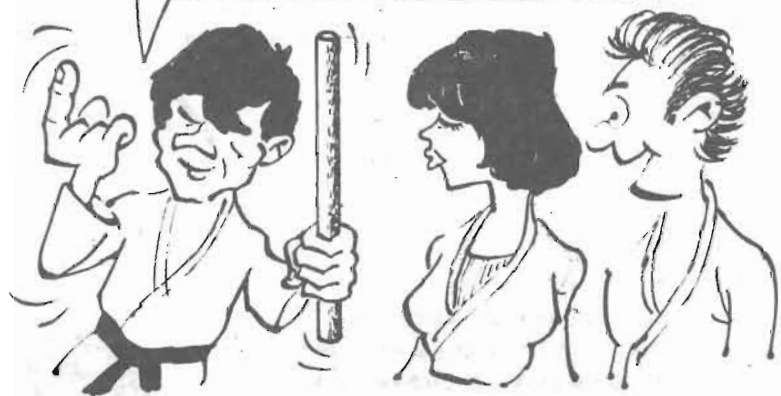
- EL TAMBO MERECE NUESTRO RESPETO; NO HAY QUE TIRARLO, DEJARLO EN EL SUELO DE CUALQUIER MANERA, O JUGAR CON ÉL, ADEMÁS SE LE SALUDA ANTES Y DESPUÉS DE UTILIZARLO.

- AL SALUDAR AL Oponente, EL TAMBO SE SOSTIENE CON LA MANO IZQUIERDA COMO SEÑAL DE QUE NO HAY INTENCIÓN DE ATACAR...

- AL ENTREGAR EL TAMBO, LO MISMO DE PIE QUE DE RODILLAS SE HACE COMO SI SE LE OFRECIERA EN BANDEJA AL TIEMPO QUE SE HACE UNA INCLINACIÓN O SALUDO.



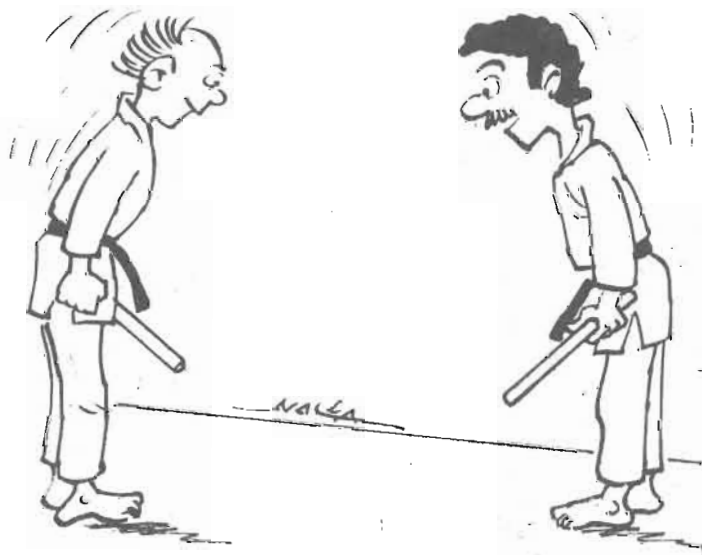
-EXISTEN DOS FORMAS BÁSICAS DE SALUDAR : "RITSUREI" (DE PIE) Y "ZAREI" (DE RODILLAS), PERO ADEMÁS EN AMBAS MODALIDADES HAY PEQUEÑAS VARIANTES, SEGÚN SEA UN SALUDO DE CORTESÍA, A UN ADVERSARIO, A UN MAESTRO, ETC. ETC.



"RITSUREI" - DE CORTESÍA. INCLINACIÓN DE CABEZA Y TRONCO MÁS PROFUNDA, LA MIRADA AL PÉCHO DEL Oponente.

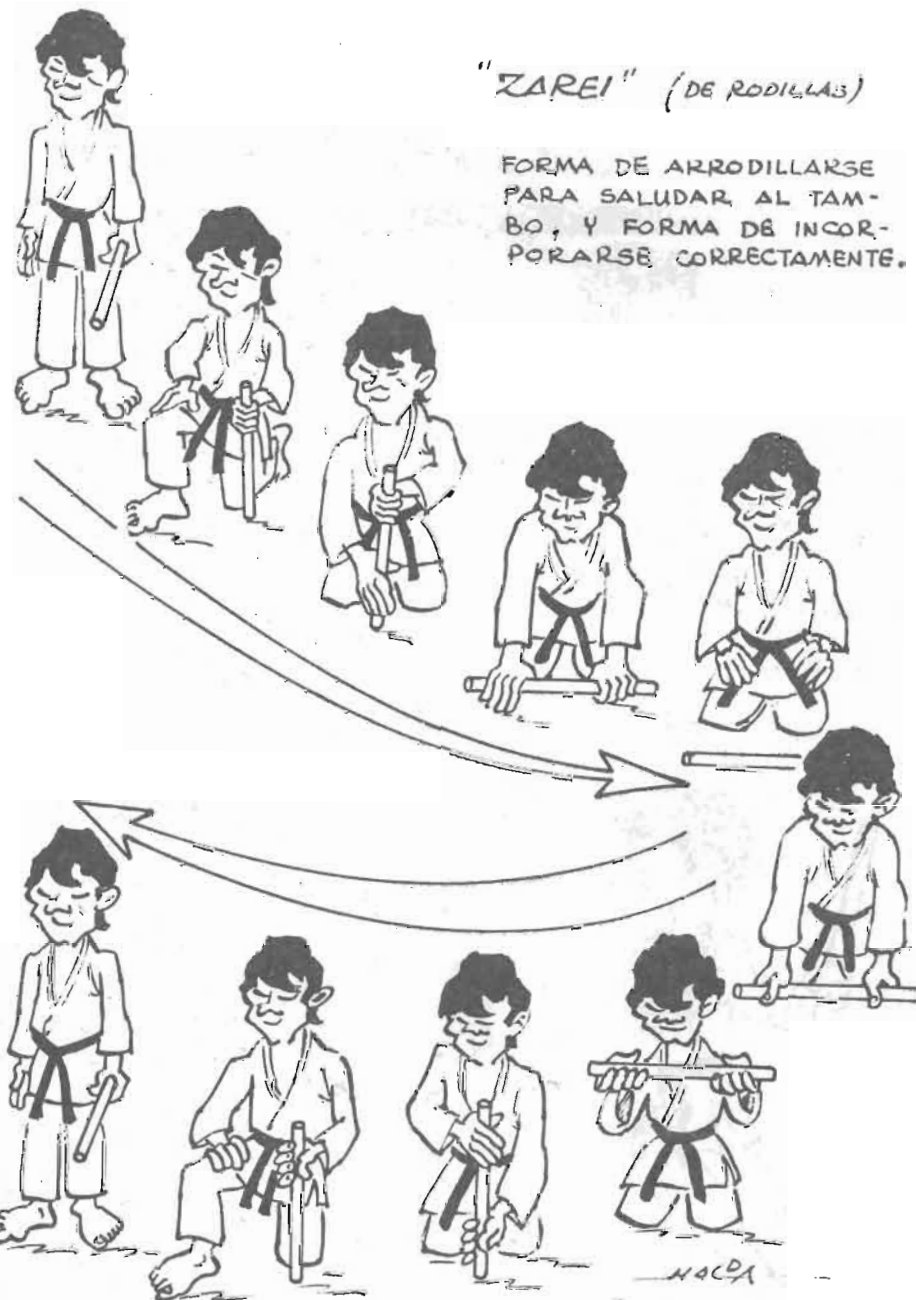
-A UN ADVERSARIO.

INCLINACIÓN MÁS LIGERA MENOS PROFUNDA, LA MIRADA DIRIGIDA A LOS OJOS DEL Oponente.

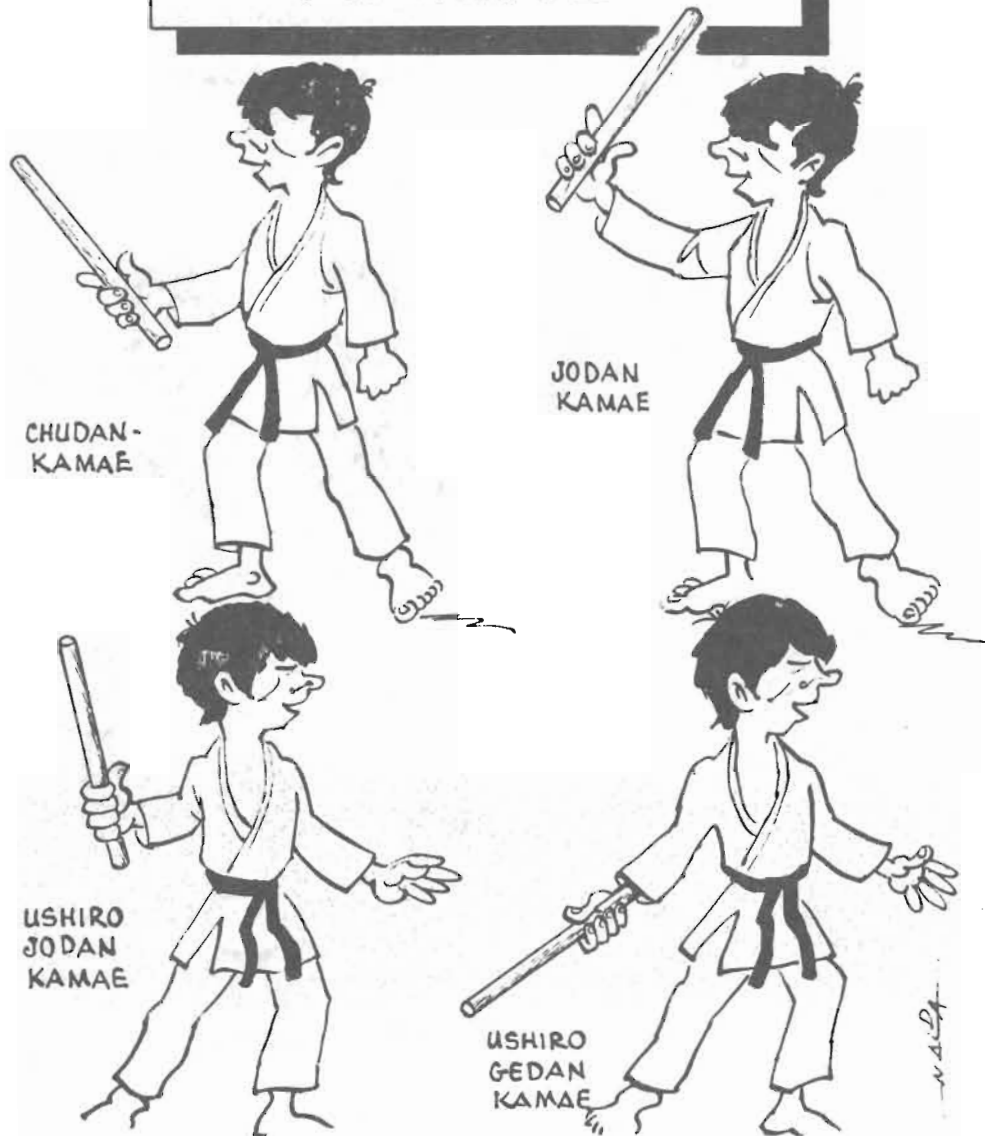


"ZAREI" (DE RODILLAS)

FORMA DE ARRODILLARSE PARA SALUDAR AL TAMBO, Y FORMA DE INCORPORARSE CORRECTAMENTE.



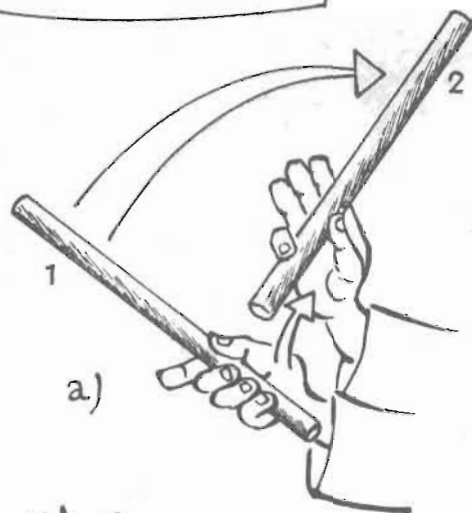
LA GUARDIA "KAMAE"



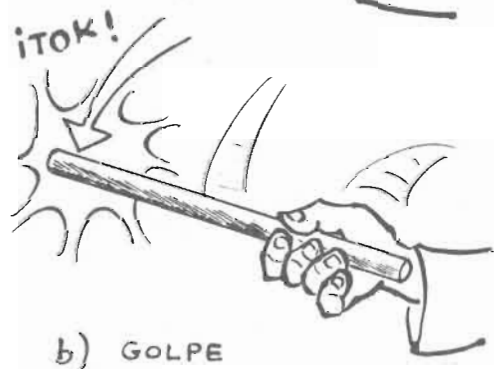
MANEJO DEL "TAM-BO"



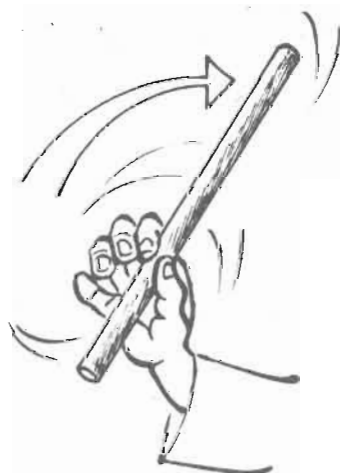
-ESTA HABILIDAD SE OBTIENE DESARROLLANDO LA MOVILIDAD DE LOS DEDOS, Y EL PULGAR, ASÍ COMO EL MOVIMIENTO FLEXIÓN-EXTENSIÓN-ROTACIÓN DE LA MUÑECA...



a) PREPARACIÓN DEL GOLPE.



b) GOLPE



c) REBOTE

-LA PALMA DE LA MANO DEBE ESTAR SIEMPRE EN LA DIRECCIÓN DEL GOLPE.



GOLPE VERTICAL DE ARRIBA ABAJO.

-EL TAMBO ES UN AKTE DEFENSIVO MUY APROPIADO PARA NOSOTRAS.

-RECUERDA LA PALMA DE LA MANO...



GOLPE VERTICAL DE ABAJO-ARRIBA.

GOLPE HORIZONTAL DE AFUERA A DENTRO...





- EL GOLPE SE ORIGINA EN EL ANTEBRAZO, Y NO EN EL HOMBRO, NO HA DE FLEXIONAR HACIA EL BRAZO NI EN LA DEFENSA NI EN EL ATAQUE.

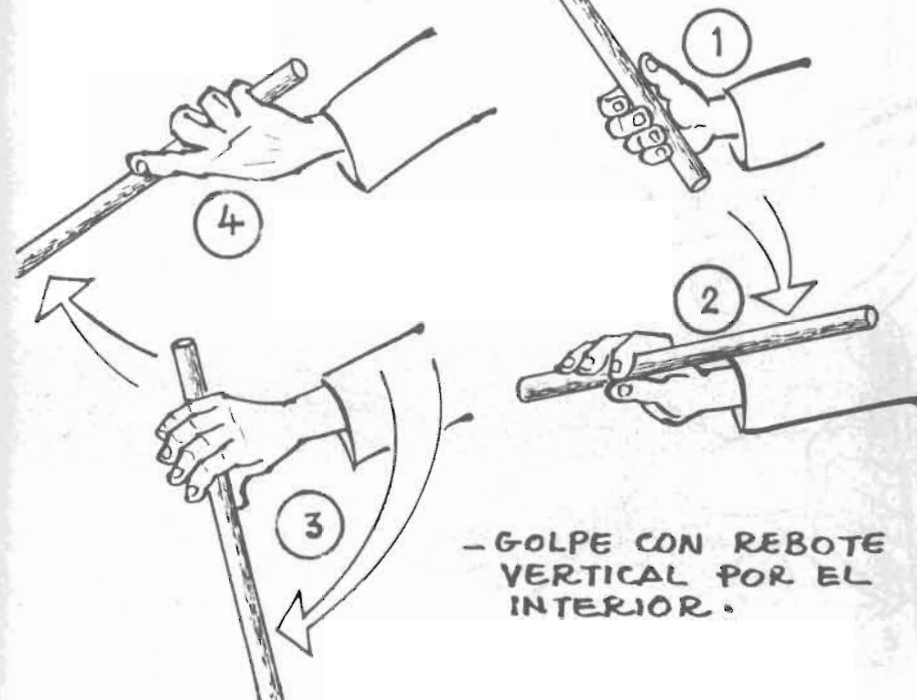
- LOS EJERCICIOS QUE EXPLICO EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS SON EXCELENTE PARA ALCANZAR HABILIDAD EN EL MANEJO DEL TAMBO. COMO VEREIS SON GOLPES VERTICALES U HORIZONTALES DEJANDO REBOTAR EL TAMBO POR EL INTERIOR O EL EXTERIOR DEL ANTEBRAZO...

- EL TAMBO DESCRIBE UN CIRCULO ALREDEDOR DE LA MANO, (ANTEBRAZO SEMIEXTENDIDO) LA ACCIÓN SE CENTRA EN LOS DEDOS Y LA ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA.

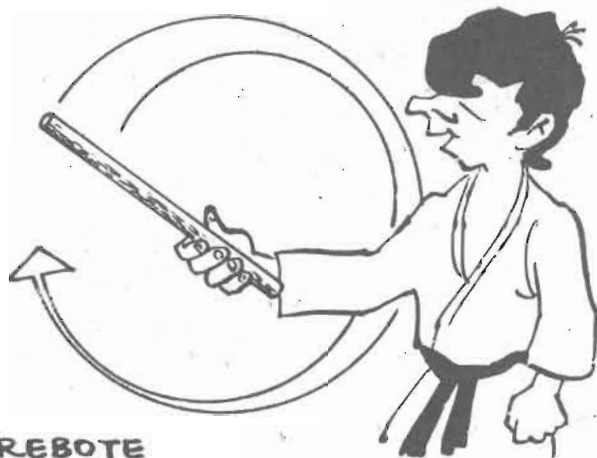


- EL TAMBO RECORRE UN TRAYECTORIA RIGUROSAMENTE VERTICAL, U HORIZONTAL, SEGUN EL GOLPE, Y PASARÁ ROZANDO EL CODO.

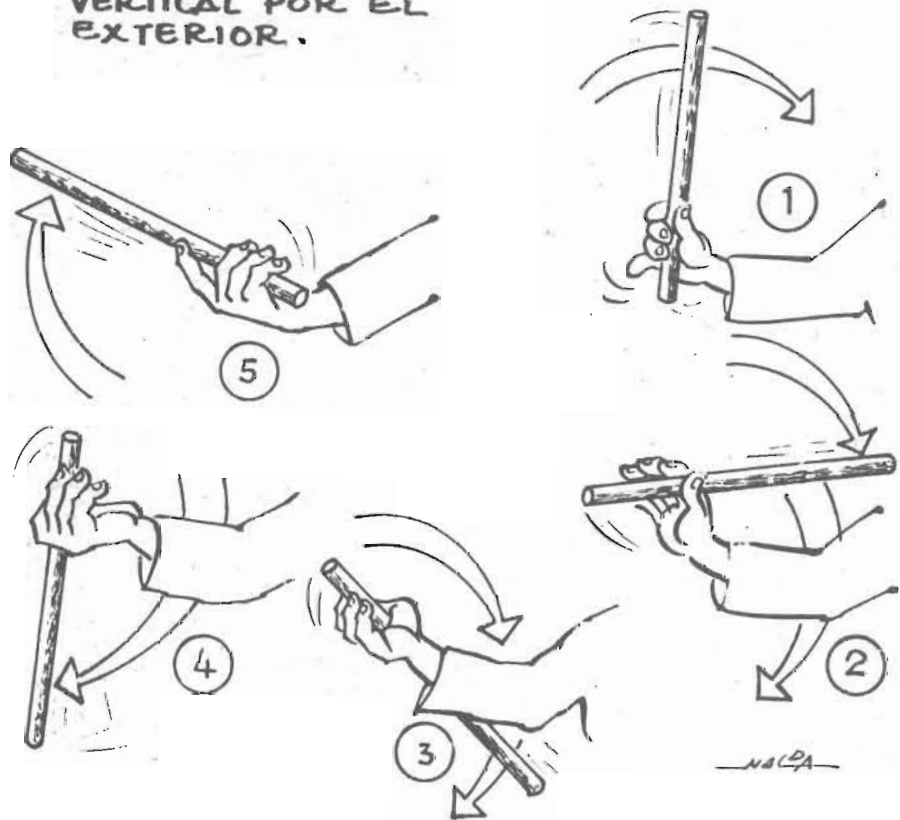
- EJERCICIOS DE ADIESTRAMIENTO.



- GOLPE CON REBOTE VERTICAL POR EL INTERIOR.



- GOLPE CON REBOTE VERTICAL POR EL EXTERIOR.



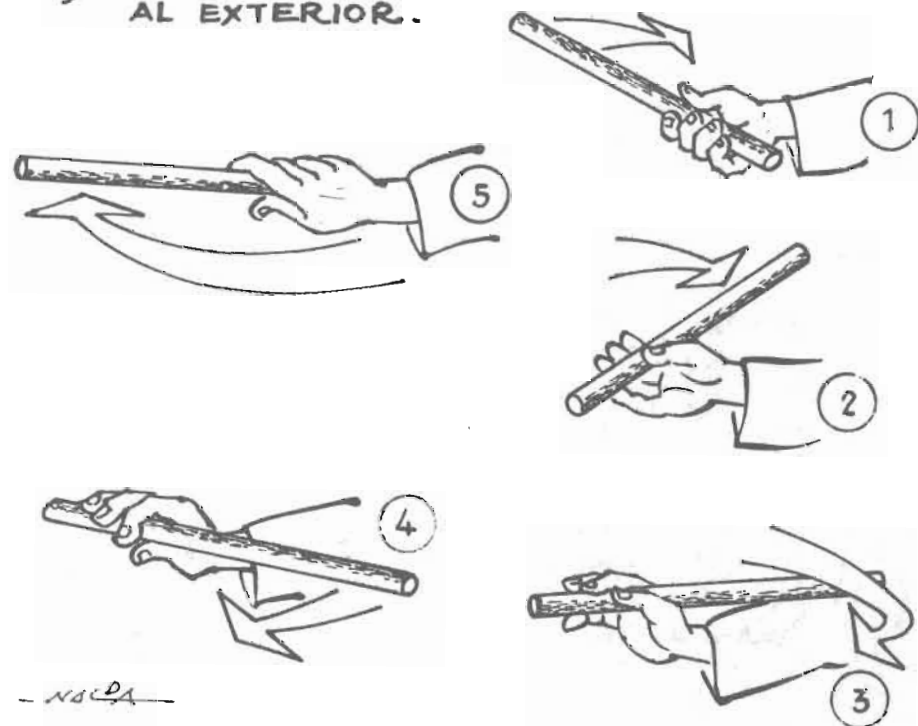
- NADA

- GOLPE LATERAL CON REBOTE HORIZONTAL POR EL INTERIOR.



a) - DEL EXTERIOR AL INTERIOR.

b) - DEL INTERIOR AL EXTERIOR.



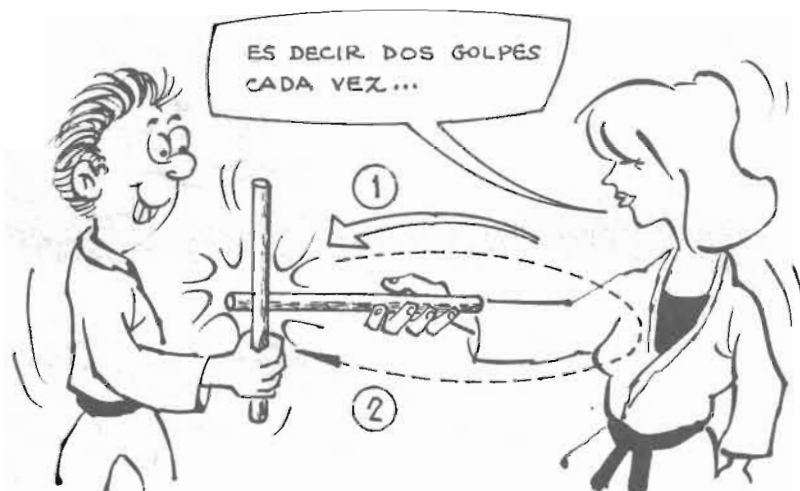
- NADA

FORMAS DE ATAQUE



-LOS EJERCICIOS DESCRITOS SE PRACTICAN TAMBIÉN DE ESTA MANERA:

- uke sostiene su tambo horizontal, para que tori se entrene golpeando verticalmente en directo con rebote.
- uke sostiene el tambo vertical, cuando tori golpea horizontalmente, en directo con rebote

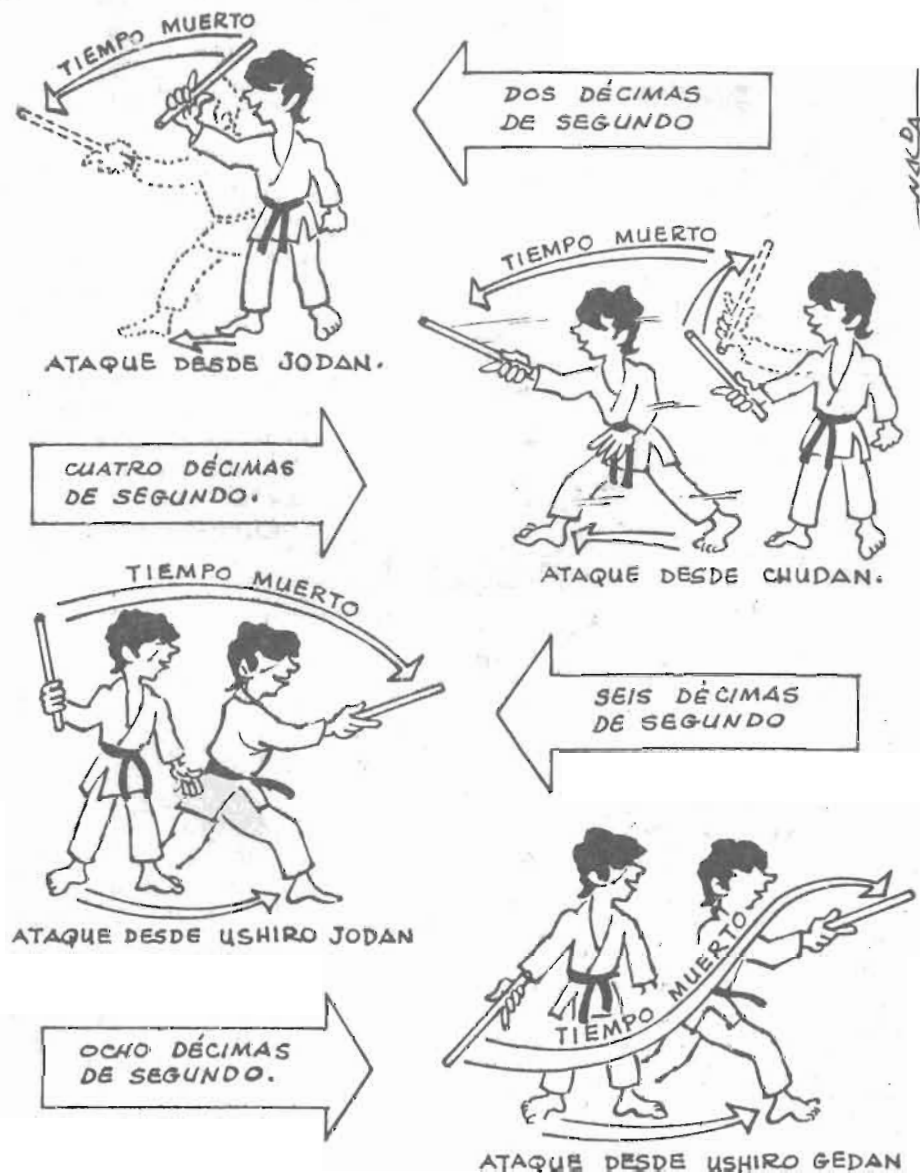


-LA VELOCIDAD DE ATAQUE DEPENDE DE LA GUARDIA QUE SE ADOPTA, POR ESTA RAZON, ES IMPORTANTE CONOCER LA POSICIÓN MAS RÁPIDA EN CADA CIRCUNSTANCIA, LO MISMO PARA EL QUE MANEJA EL TAMBO, QUE PARA EL QUE VA A DEFENDERSE CONTRA ÉL.

-PARA ATACAR CON EL TAMBO, SIEMPRE ES NECESARIO DAR UNO Ó MAS PASOS QUE NOS PERMITAN ACERCARNOS AL Oponente, Y DURANTE ESE ESPACIO EL BRAZO PREPARA EL GOLPE... ESTO ES EL "TIEMPO MUERTO"...



- VALOR EN FRACCIONES DE SEGUNDO DE LOS TIEMPOS MUERTOS SEGUN LA POSICIÓN INICIAL.



- GOLPES BÁSICOS CON EL "CUERPO" DEL TAMBO -

- SON ESENCIALMENTE OFENSIVOS, SE REALIZAN ENTRANDO HACIA EL Oponente, (IRIMI) ANTICIPÁNDOSE A SU ATAQUE, ESQUIVA Ó BLOQUEO, LOS PUNTOS A GOLPEAR SON:

- CUDOS Ó ANTEBRAZOS -
GOLPE VERTICAL SHO-UDE
GOLPE OBLICUO YOKO-UDE
LATERAL Ó REVÉS URA-UDE
SIEMPRE SOBRE EL BRAZO ADELANTADO ESTE ARMADO Ó NO.

- CABEZA Ó CARA
SHOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI
URAMEN UCHI (REVÉS)

- TRONCO.
GOLPE LATERAL
AL ESTÓMAGO:

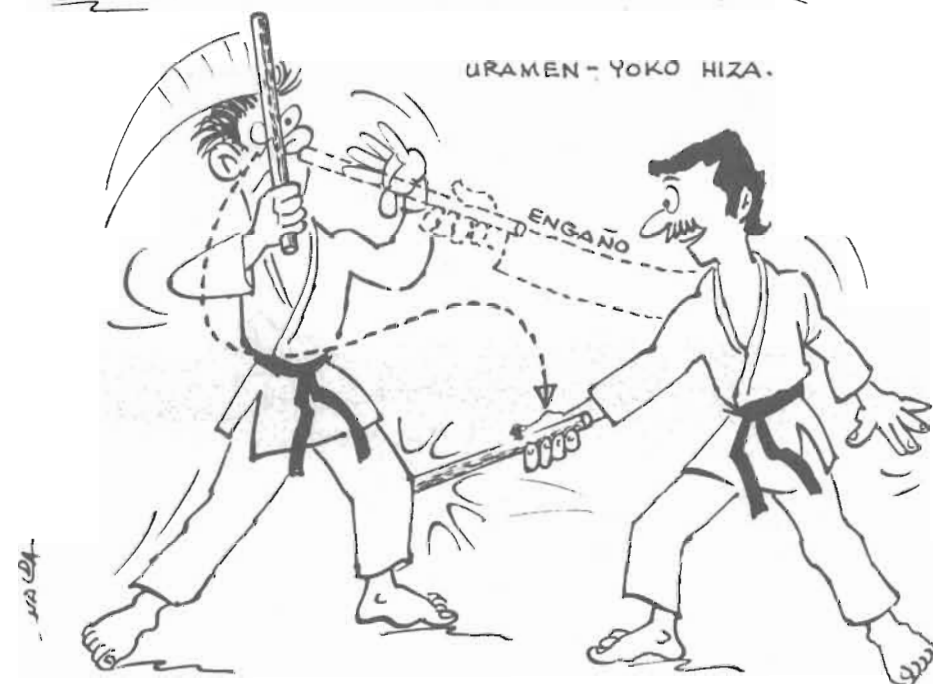
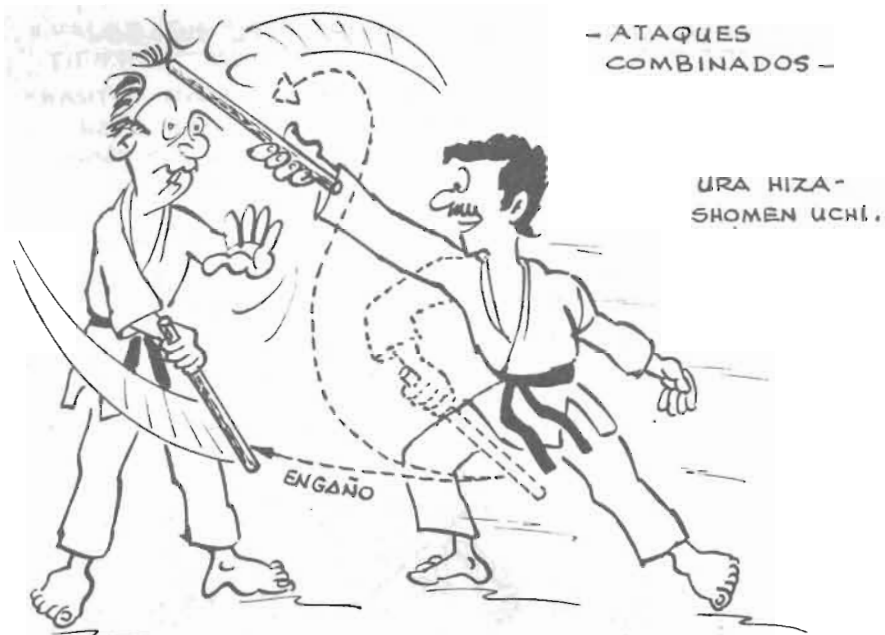
GOLPE DE REVÉS
AL HIGADO.

GOLPE A LAS
COSTILLAS.

GOLPE A LOS
LUMBARES.

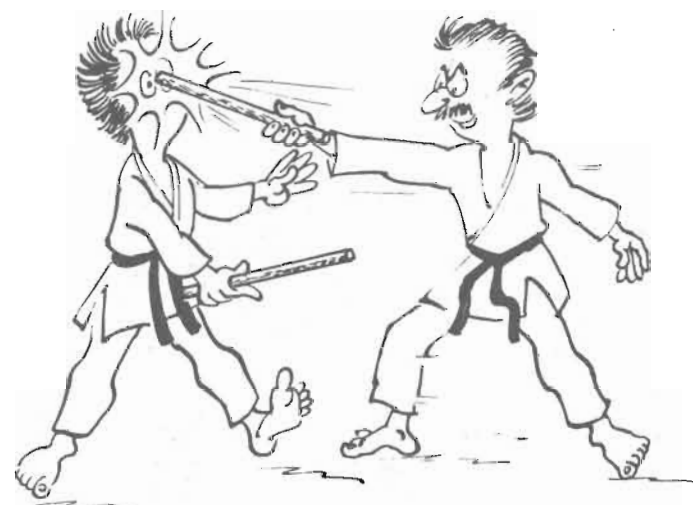
- LAS PIERNAS -
LATERAL YOKO HIZA
REVÉS URA HIZA
SIEMPRE SOBRE LA RODILLA
ADELANTADA





- GOLPES BÁSICOS CON LA "PUNTA" DEL TAMBO -

- SON ACCIONES OFENSIVAS ENTRANDO HACIA EL ADVERSARIO (IRIMI) ANTICIPÁNDOSE MIENTRAS ÉL PREPARA SU ATAQUE, Ó BIEN DESPUES DE ESQUIVAR, Ó TAMBIEN MEDIANTE UNA COMBINACIÓN-ENGAÑO.



PUNTOS DE ATAQUE :

- TORAX
- COSTILLAS
- ESTÓMAGO
- HÍGADO
- TESTÍCULOS.



- GOLPES BÁSICOS CON EL "TALÓN" DEL TAMBO,

- SON ESENCIALMENTE DEFENSIVOS, COMO RESPUESTA DESPUES DE NEUTRALIZAR O ESQUIVAR UN ATAQUE. SU EFICACIA ES NOTABLE CUANDO VAN PRECEDIDOS DE UN TAI SABAKI QUE PERMITE ESQUIVAR LA ACCIÓN DEL Oponente Y APROXIMARSE A EL:

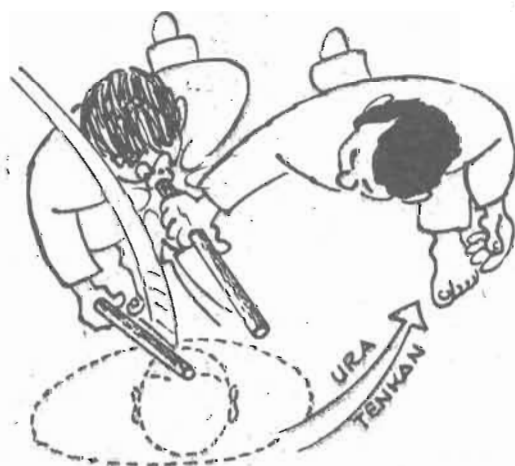


PARADA



RESPUESTA

- CASI TODAS LAS ESQUIVAS PARA CONTRAATACAR CON EL "TALÓN" SON EJECUTADAS MEDIANTE UN TAI-SABAKI HACIA EL INTERIOR, ESQUIVANDO EN "URA". (TENKAN)



URA
TENKAN



- LOS PUNTOS VULNERABLES A LOS QUE HAY QUE ALCANZAR CON EL TAMBO SON:

- CABAIZA
- CARA
- CUELLO...

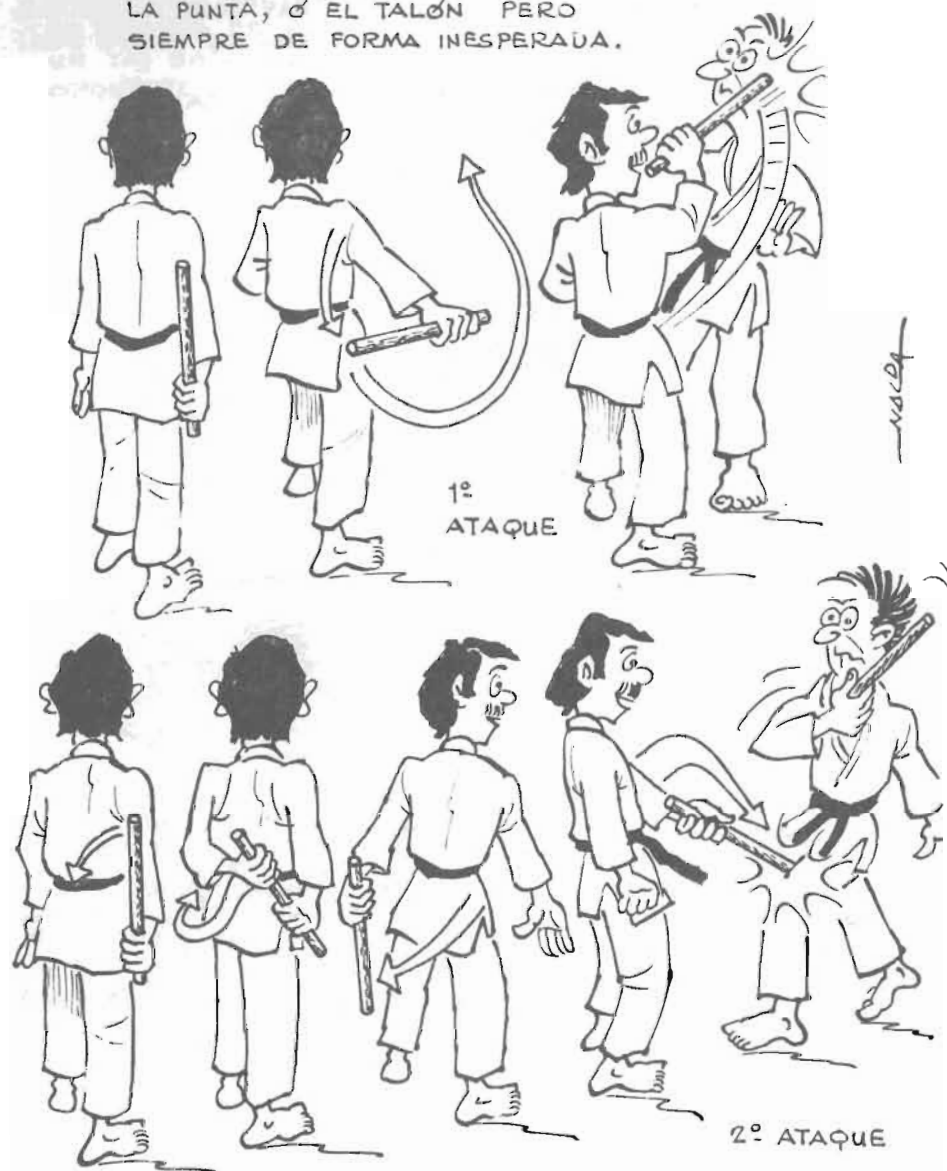
... ESTÓMAGO
COSTILLAS
TESTÍCULOS
ETC. ETC.

EL ATAQUE CON EL TALÓN SÓLO ES FACILITABLE DESPUES DE UN BLOQUEO O UNA ESQUIVA, NO HAY QUE OLVIDAR QUE SE TRATA DE UN GOLPE CONTRA-OFENSIVO.

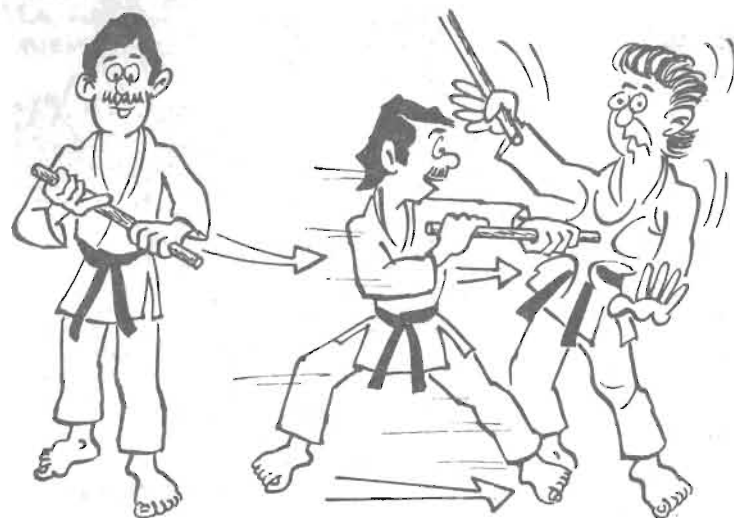


- ATAQUES SORPRESA CON EL TAMBO OCULTO.

- PUEDE ATACAR CON EL CUERPO, LA PUNTA, O EL TALÓN PERO SIEMPRE DE FORMA INESPERADA.

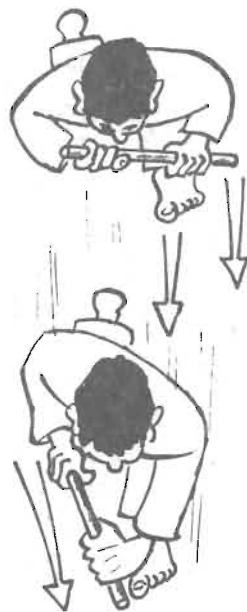


-ATAQUES EMPUÑANDO EL TAMBO CON AMBAS MANOS



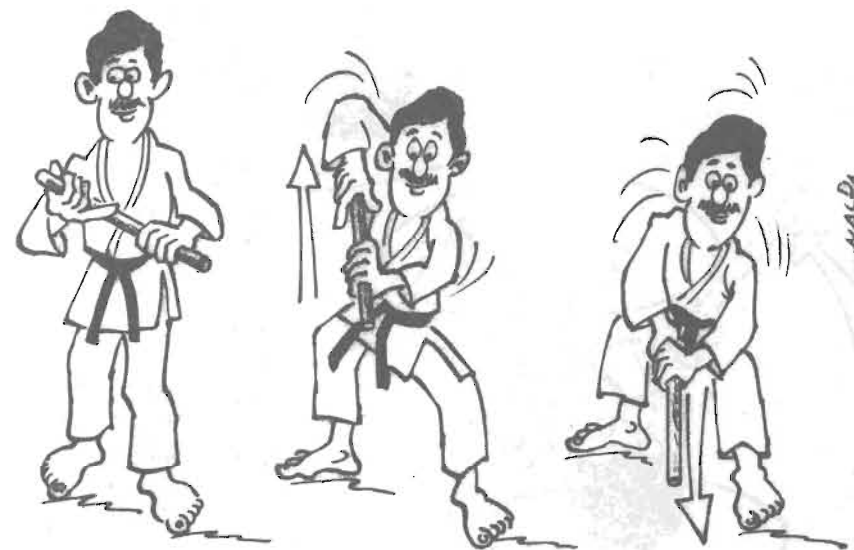
- 1º ATAQUE LATERAL
- 2º ATAQUE FRONTAL
- 3º ATAQUE HACIA ATRÁS

SON ATAQUES DEFENSIVOS
APROPIADOS PARA ATACAR
POR SORPRESA, O COMO
RESPUESTA AL ATAQUE
FALLIDO DEL Oponente.
CONVIENE NO OLVIDARLOS
EN LOS ENTRENAMIENTOS.



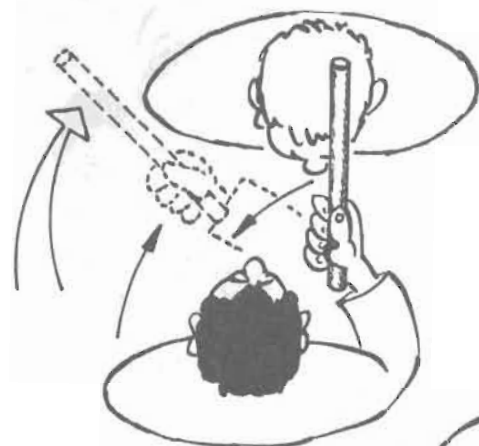
no da

4º ATAQUE AL SUELO.



5º ATAQUE EN TSUKI (HACIENDO DESLIZAR EL TAMBO)

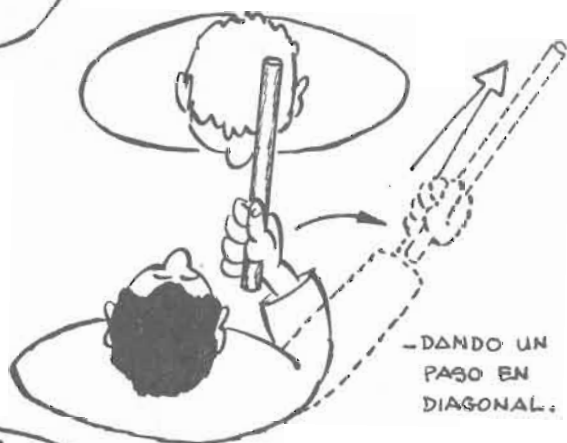
ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL DE GOLPES COMBINADOS



- 1º
- SHOMEN
- URA-DO

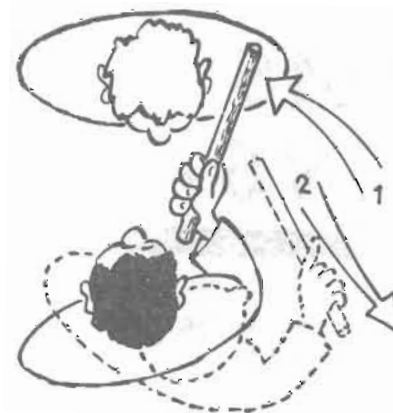
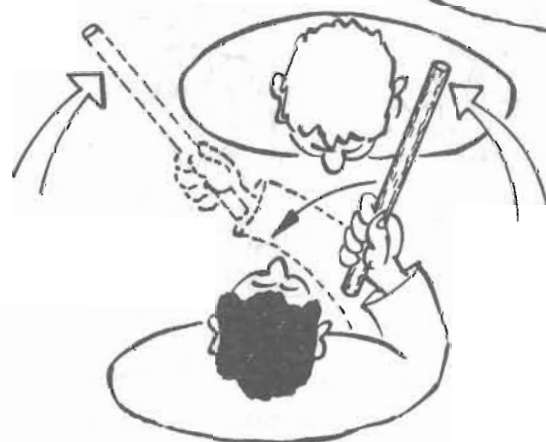
- 2º
- SHOMEN
- URA KOTE

- 3º
- SHOMEN
- YOKOTSUKI



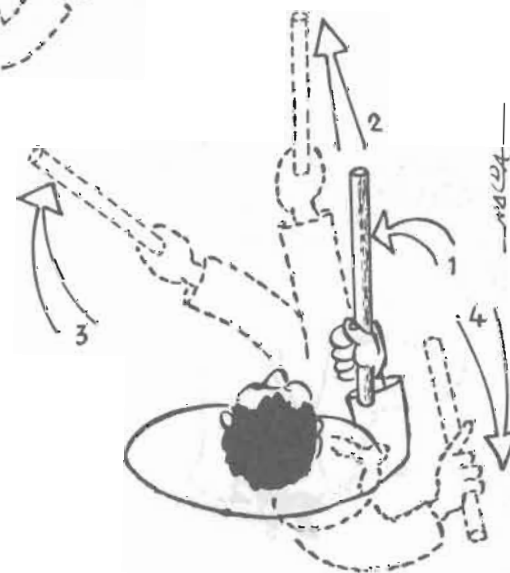
- DANDO UN PASO EN DIAGONAL.

- 4º
- YOKOMEN
- URAMEN (Revés)
(SHOKUMEN)

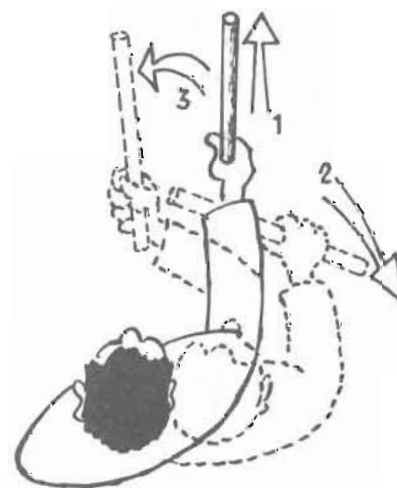


- 5º
- YOKOMEN
- USHIRO KAGATO

- 6º
- SHOMEN
- MAE TSUKI
- URAMEN
- USHIRO KAGATO



- 7º
- TSUKI
- YOKO KAGATO
- YOKOMEN



FORMAS DE DEFENSA.

- POSICIONES DEFENSIVAS PARA DETENER, BLOQUEAR
O DESVIAR GOLPES DE TAMBO.

DEFENSA CONTRA SHOMEN UCHI



DEFENSA CONTRA
YOKOMEN UCHI.



DEFENSA ALTERNATIVA
CONTRA YOKOMEN UCHI
Y URAMEN UCHI.

NADA



- GOLPE DE REVÉS
AL TRONCO.



- GOLPE LATERAL AL
TRONCO.

- LA MANO

- LA MANO SIEMPRE ARRIBA. (EL TAMBO HACIA EL SUELO) PARA
NO SER GOLPEADA SI RESBALA EL TAMBO DEL ATACANTE.

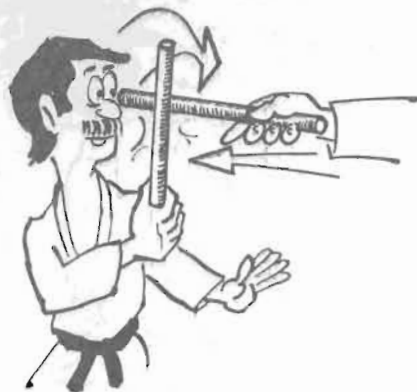


- GOLPE DE REVÉS A LA
PIERNA.



- GOLPE LATERAL A
LA RODILLA.

ATAQUES DE PUNTA (TSUKI)

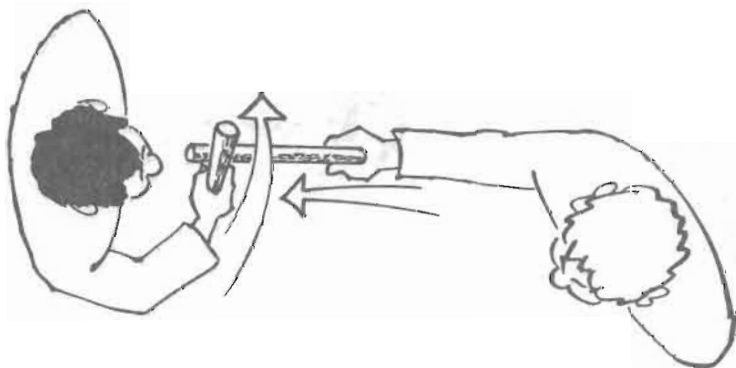


- DESVÍO Y PARA GOLPE DE PUNTA A LA CABEZA Ó AL TRONCO



- DESVÍO Y PARADA GOLPE DE PUNTA AL VIENTRE, TESTÍCULOS Ó PIERNAS.

- EN GENERAL LOS GOLPES DE PUNTA (TSUKI) A LA CABEZA Y TRONCO SE DESVÍAN CON EL TAMBO VERTICAL EN UN MOVIMIENTO LATERAL DE "CORTINA", Y LOS GOLPES AL VIENTRE Ó PIERNAS SE DESVÍAN CON UNA ACCIÓN VERTICAL DE ARRIBA ABAJO CONTRA EL TAMBO DEL Oponente.



- VEÁMOS COMO HAY QUE DEFENDERSE CONTRA UN ATAQUE DE TAMBO...

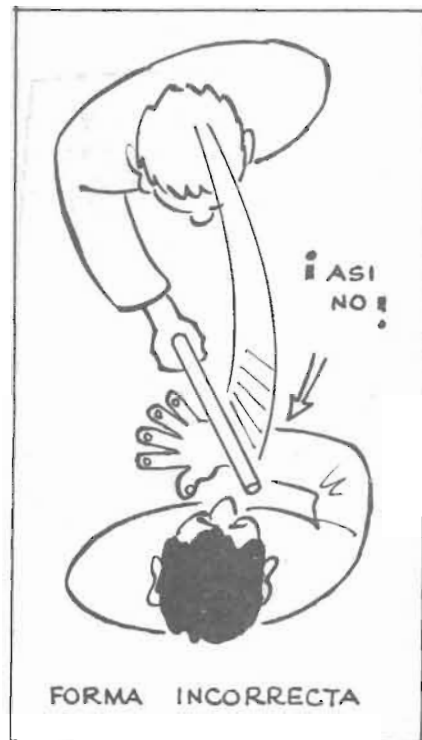


- LA PRIMERA Y PRINCIPAL REGLA, ES QUE JAMAS DEBE INTENTARSE BLOQUEAR, PARAR, Ó DE TENER EL TAMBO CON EL ANTEBRAZO FLEXIONADO...

- A MI NO ME VENGAS CON CUENTOS... EL PROFE HA DICHO QUE HAY QUE IR A DAR DE VERDAD...

¡ ESPÉRAAA... ESPERA QUE NO ES ESO... QUIETOOO... !





- COLOCAR EL BRAZO EXTENDIDO PARA IR AL ENCUENTRO DEL TAMBO, Y DIRIGIRLO HACIA DONDE SE DESEA DESVIAR EL GOLPE. EL CANTO DE LA MANO CERCA DEL TAMBO PARA AGARRAR LA MUÑECA Y CONTROLAR SU TRAYECTORIA...

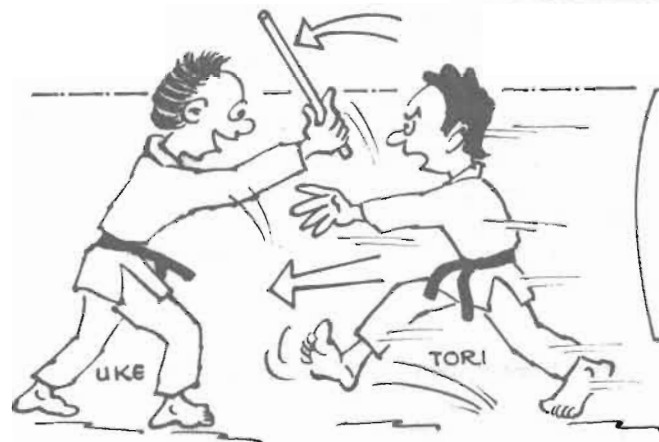


PARA DEFENDERSE CONTRA EL TAMBO ES NECESARIO CONOCER EL "TIEMPO MUERTO" QUE EXISTE EN CUALQUIER ATAQUE, Y APROVECHARLO A NUESTRO FAVOR...



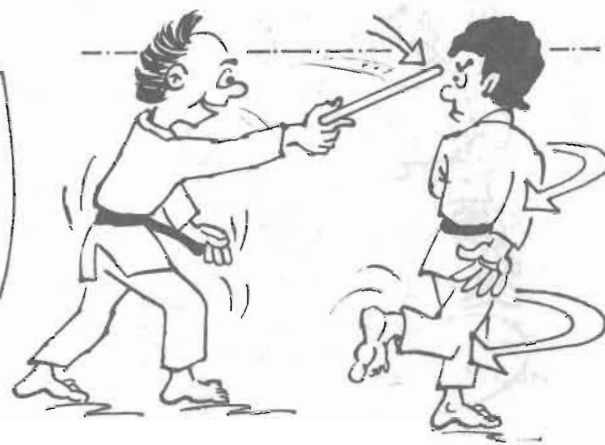
WADA

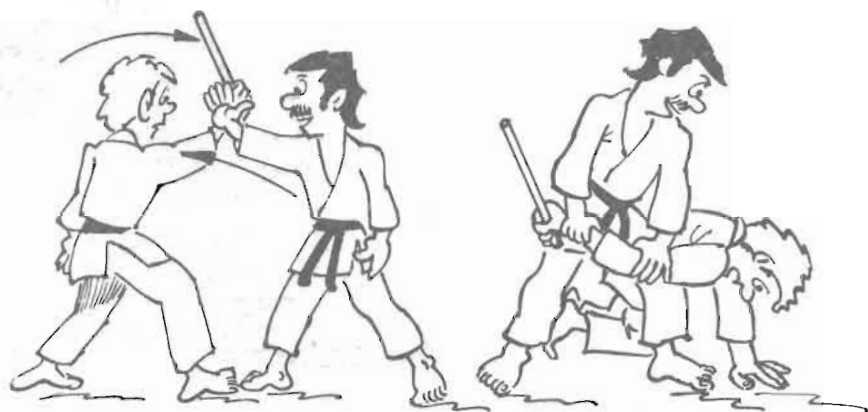
- DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA HASTA EL MOMENTO DE GOLPEAR, EXISTE UN "TIEMPO MUERTO" MAS O MENOS CORTO... TANTO QUE SE MIDE EN DÉCIMAS DE SEGUNDO.



- CUANDO EL TAMBO ESTÁ POR ENCIMA DE LA CABEZA DE UKE, TORI DEBE NEUTRALIZARLE ENTRANDO EN "IRIMI".

- PERO CUANDO EL TAMBO ESTÁ POR DEBAJO DE LA CABEZA DE UKE, TORI DEBE ESQUIVAR EN TENKAN





- SHOMEN UCHI - DESVIO CON TAI SABAKI TENKAN -

- APROVECHANDO EL IMPULSO Y LA TRAYECTORIA DEL BRAZO ATACANTE (SIN FRENARLO, NI DETENERLO) SE EJECUTARÁ UN TAI SABAKI HACIA EL INTERIOR, O HACIA EL EXTERIOR, PARA DESVIARLE EN LA DIRECCIÓN MAS CONVENIENTE.

- YOKOMEN UCHI - DESVIO CON TAI SABAKI INTERIOR.

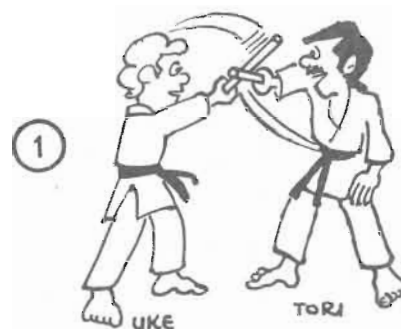


.KATA-ATAQUE Y DEFENSA.

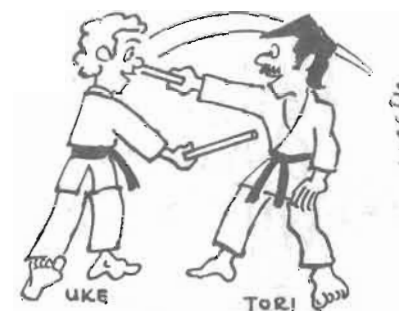
- COMBINANDO LOS ATAQUES Y DEFENSAS DE BASE SE ESTABLECE ESTE KATA DE DIEZ MOVIMIENTOS, QUE CONVIENE PRATICAR HASTA EJECUTARLO DE MANERA INCONSCIENTE, EN CUYO MOMENTO SE PODRÁ PASAR AL RANDORI LIBRE.



- KATA -



- UKE DESDE JODAN ATACA MEN UCHI.



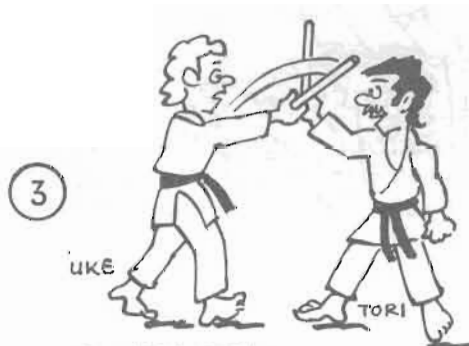
TORI DESDE JODAN DETIENE EL GOLPE Y RESPONDE CON YOKOMEN UCHI.



- UKE ATACA SHOMEN UCHI



- TORI ESQUIVA AL INTERIOR Y GOLPEA EL ANTEBRAZO.



UKE DESDE JODAN ATACA YOKOMEN UCHI



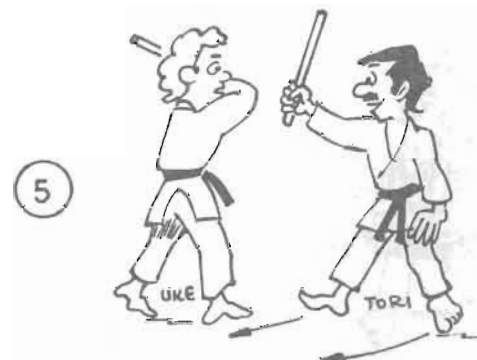
TORI ESQUIVA AL INTERIOR Y RESPONDE SHOMEN UCHI.



UKE ATACA YOKOMEN UCHI



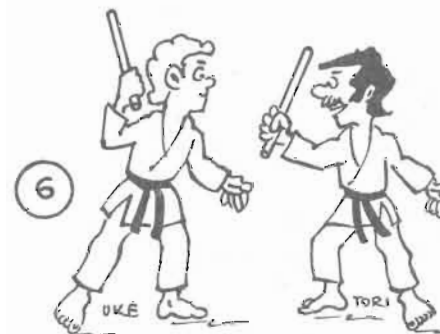
TORI ESQUIVA AL INTERIOR GOLPEANDO ANTEBRAZO Y CARA.



- UKE EN JODAN ATACA URAMEN



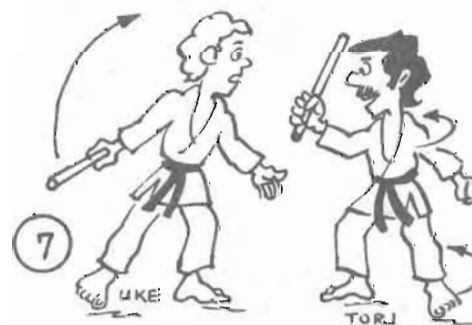
TORI FLEXIONA LAS PIERNAS VA HACIA UKE Y GOLPEA EN URA KAGATO AL COSTADO.



UKE DESDE USHIRO CHUDAN ATACA SHOMEN UCHI



TORI DESDE JODAN ENTRA EN OBLICUO TSUKI AL CUELLO.

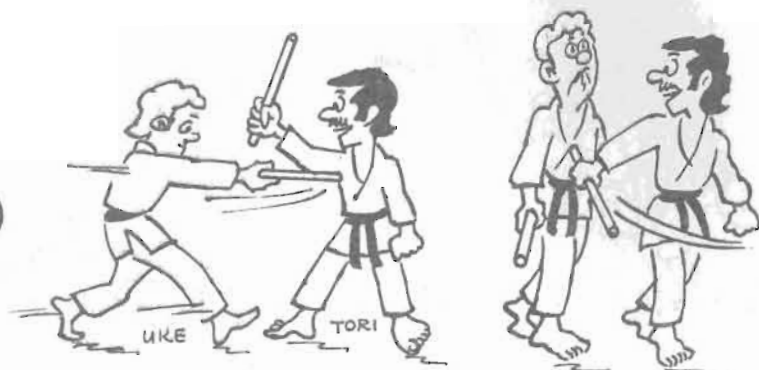


UKE DESDE USHIRO GEDAN ATACA EN YOKOMEN UCHI.



TORI DESDE JODAN HACE TAI-SABAKI EN URA Y GOLPEA URAMEN.

8



-UKE DESDE USHIRO CHUDAN
ATAKA TSUKI

TORI PIVOTA EN TENKAN
PARA ATACAR URA KAGATO

9



-UKE DESDE JODAN ATACA
SHOMEN UCHI



TORI DETIENE EL GOLPE, GIRA
EN TENKAN Y ATACA EN
URA KAGATO.

NOLDA

10



UKE DESDE JODAN ATACA
EN YOKO-DO.



TORI DETIENE EL GOLPE Y
RESPONDE EN URA HIZA

-DEFENSA CON TAMBO.

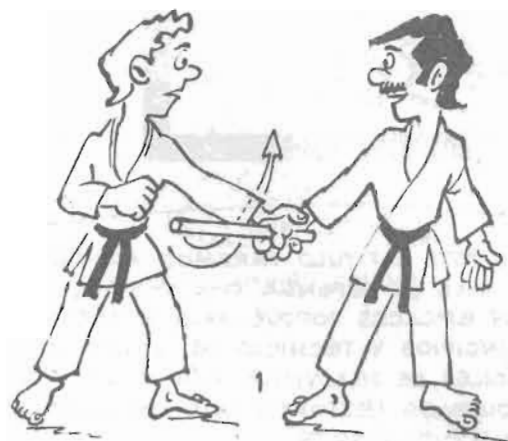


-EN ESTE CAPITULO VEREMOS ALGUNAS
FORMAS DE DEFENSA CON TAMBO,
MUY EPICACES PORQUE APLICAN LOS
PRINCIPIOS Y TÉCNICAS DE AIKIDO, Y
FÁCILES DE PRACTICAR AÚN PARA
AQUELLOS LECTORES QUE DESCONO-
CEN DICHO ARTE.

¡NO TE IMPORTARÁ QUE
YO PRACTIQUE CON ESTO,
VERDAD PACO...!

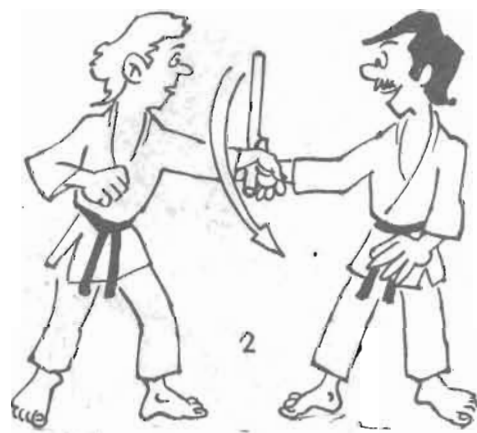
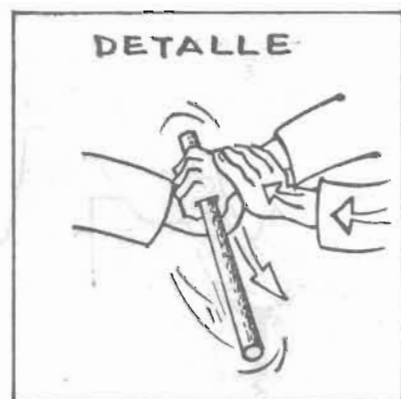


NOLDA



- KATATE DORI - (ATAQUE)

- NI KYO - (DEFENSA)



KATATE DORI (ATAQUE)

SHIHO NASE (DEFENSA)





- KATATE DORI. (ATAQUE)
- UDEKIMENAGE. (DEFENSA)

1



2



3



- KATATE DORI. (ATAQUE)
- KOKYU NAGE. (DEFENSA)

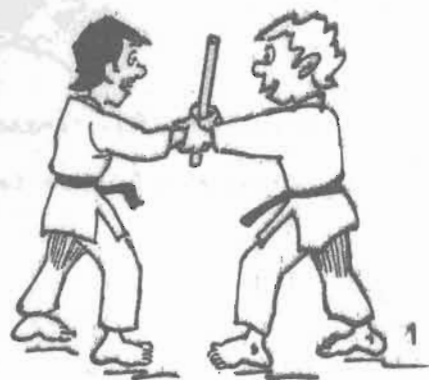
1



2



3



- KATATE DORI. (ATAQUE)

- TENCHI NAGE. (DEFENSA)



2

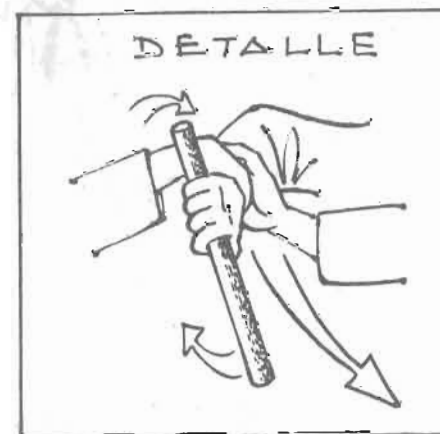


3



- YOKO KATATE DORI. (ATAQUE)

KUZURE YONKYŌ. (DEFENSA)



DETALLE

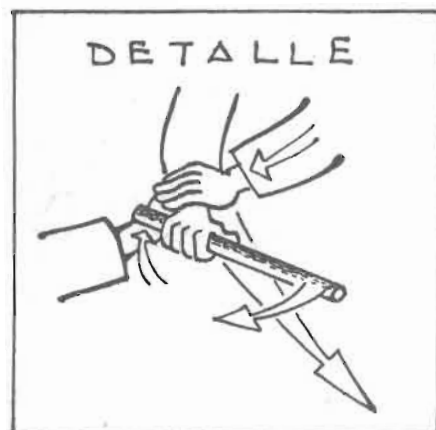


VALDA



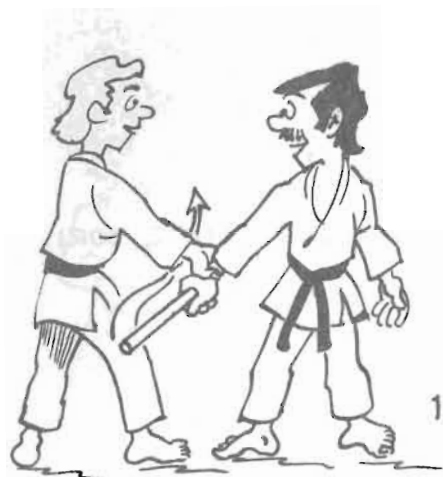


- KATATE DORI. (Bloqueo de SHOMEN UCHI).
- KUZURE YONKYO. (defensa)

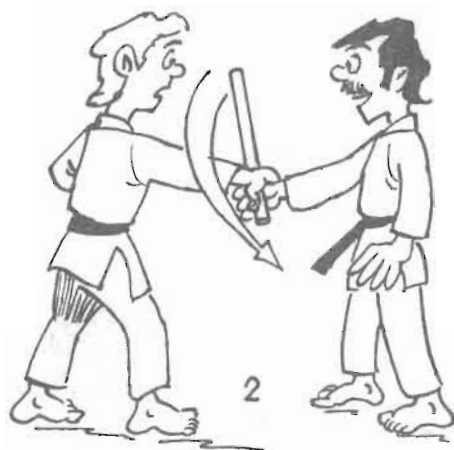
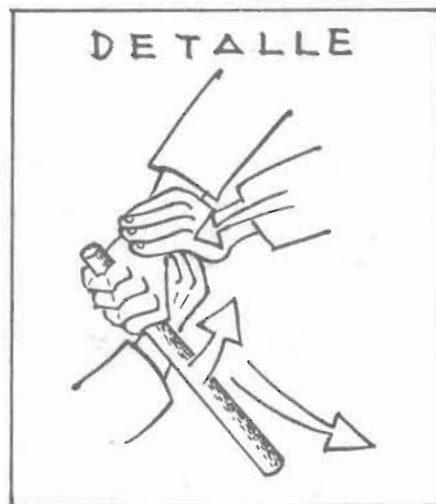


- AIHAMMI KATATE DORI.
- IRIMI NAGE.





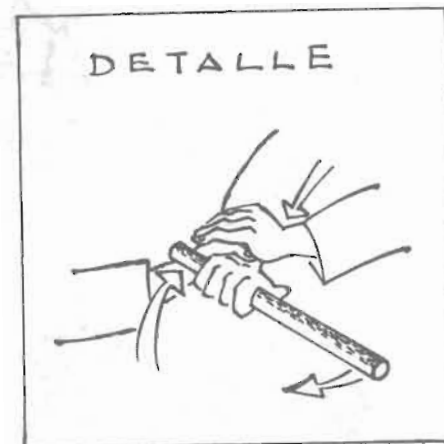
-HAMMI KATATE DORI.
(GYAKU).
-KUZURE NIKYŌ-



NSDA

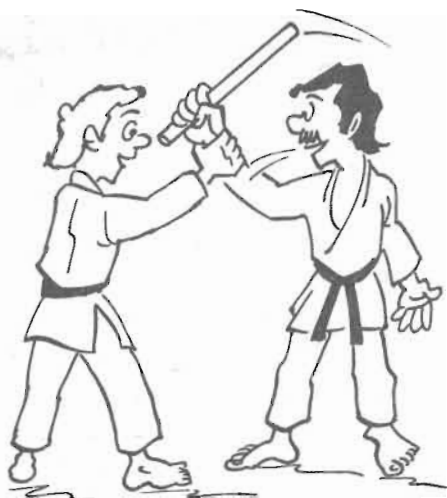


-AIHAMMI KATATE DORI.(ATAQUE)
-NI KYŌ.(DEFENSA)

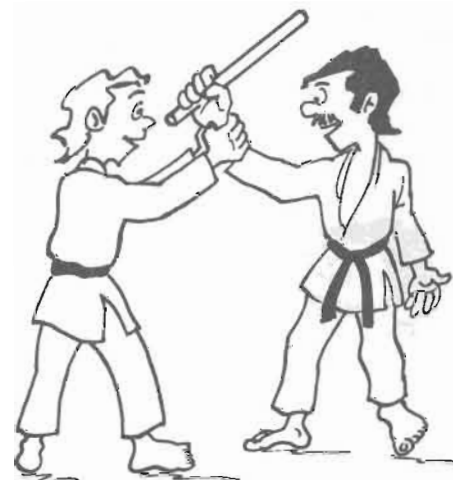


NSDA





- AIHAMMI KATATE DORI.
(BLOQUEO DE SHOMEN)
- KUZURE YONKYO.



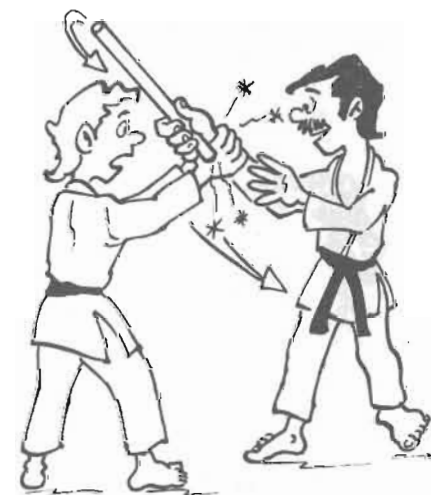
- KATATE RYOTE DORI.
(BLOQUEO DE SHOMEN)
- OSAERU-TE



2



3





- MUNE DORI. (ATAQUE)

- YONKYO. (DEFENSA)



- MUNE DORI. (ATAQUE)

- JUJI YONKYO. (DEFENSA)





- USHIRO RYOTE DORJ. (ATAQUE)

- KOSHI NAGE (DEFENSA)



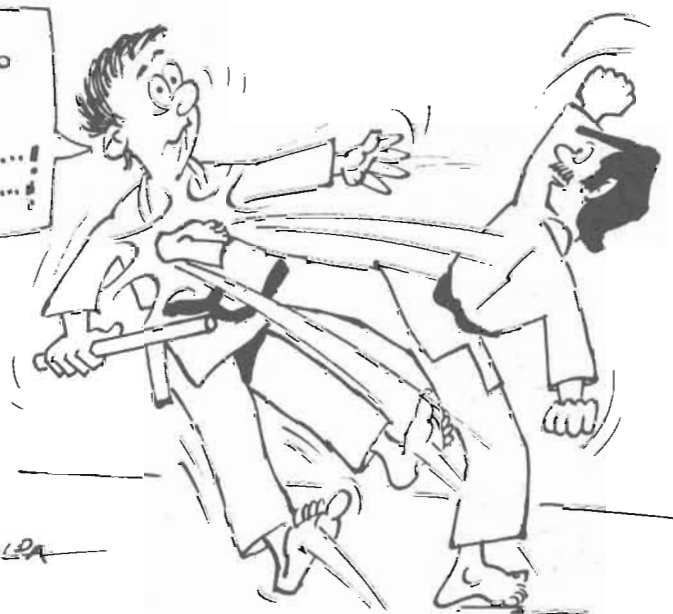
WALDA

KARATE CONTRA TAMBO.



- LAS ACCIONES DE BLOQUEO, Y RESPUESTA FULGURANTE POR ATEMI QUE CONSTITUYEN LA ESENCIA DEL KARATE SON APLICABLES CONTRA LOS GOLPES DE TAMBO CUANDO LA ÚNICA DEFENSA POSIBLE CONSISTE EN BLOQUEAR O DESVIAR EL TAMBO... Y COMO SIEMPRE LO FUNDAMENTAL ES LA RAPIDEZ...

¡PEERDOO
SI AUN
NO HE
LLEGADO...!
¡AAAAYY...!



WALDA



TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : CHUDAN TSUKI
BLOQUEO
INTERIOR.

TAMBO : YOKOMEN UCHI
KARATE : JODAN TSUKI
BLOQUEO
INTERIOR.



TAMBO : YOKOMEN UCHI
KARATE : MAWASHI SHUTO
O JODAN TETSUI
ESQUIVA INTERIOR.



TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : SHUTO UCHI
ESQUIVA EXTERIOR.



TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : MAWASHI TSUKI
ESQUIVA EXTERIOR.

TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : TATE TSUKI
ESQUIVA POR
EL EXTERIOR.





TAMBO : YOKOMEN UCHI
KARATE : EMPI UCHI CON
ESQUIVA INTERIOR.

TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : MAE GERI
ANTICIPACIÓN



TAMBO : SHOMEN UCHI
KARATE : YOKO GERI

TAMBO CONTRA KARATE.



- DEFENDERSE CON UN TAMBO
CONTRA UN KARATEKA NO
ES FÁCIL, PUESTO QUE NO
HAY NADA TAN RÁPIDO CO-
MO UN GOLPE...

PERO, ¿PORQUÉ
NO INTENTARLO?
BIEN ES VERDAD
QUE NECESITARE-
MOS MUCHO EN-
TRENAMIENTO,
A TRAVÉS DEL
CUAL MEJORARÁN
LOS REFLEJOS,
LA ESQUIVA, EL
SENTIDO DE LA
DISTANCIA, ETC.
ETC.





¡GYAKU TSUKI!

-ESQUIVAR HACIA EL EXTERIOR DEL BRAZO ATACANTE, PARA ALEJARSE DEL OTRO BRAZO "DISPONIBLE" DE UKE...



¡MAWASHI TSUKI!



¡OI- TSUKI!

NALDA

-ESQUIVAR EN ESTOS CASOS HACIA EL INTERIOR DE LA PIERNA ATACANTE...



¡MAWASHI GERI!



¡MAE GERI!

... DISPUESTO A FRENAR UN SEGUNDO GOLPE DE UKE CON "TSUKI" DE TAMBO A LA CARA...

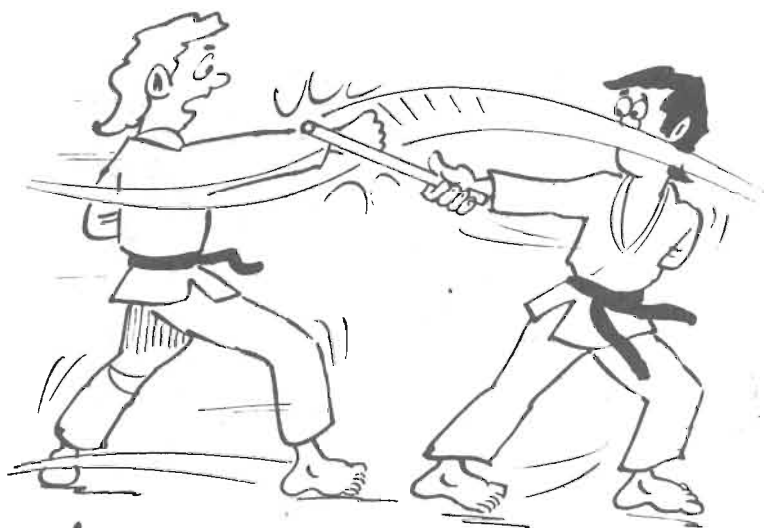


¡KEKOMI!
¡YOKO GERI!

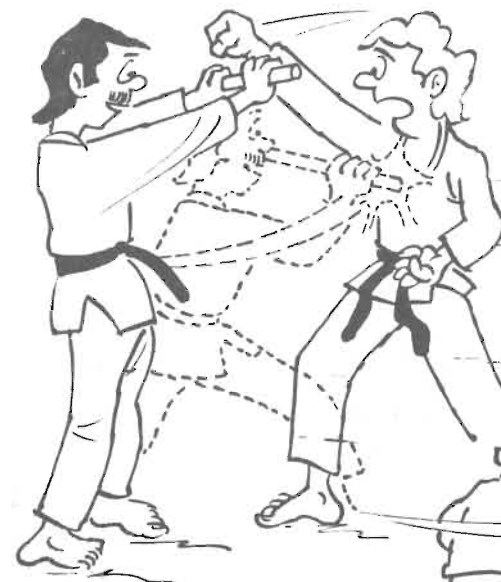


!OI-TSUKI!

—NA DA—



!OI-TSUKI!



!JODAN-TSUKI!

!JODAN-TSUKI!



—NA DA—

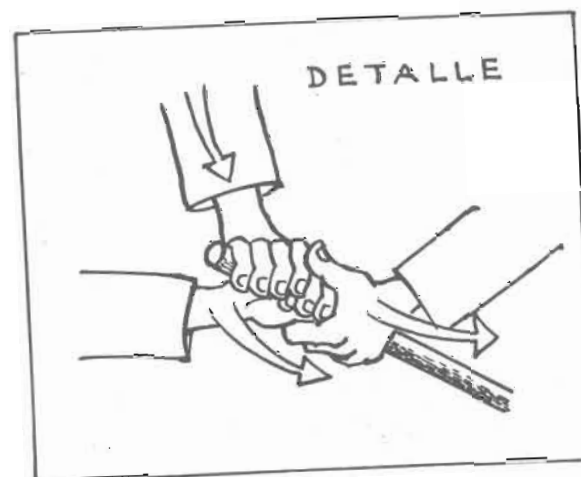


JODAN-TSUKI

DEFENSA CONTRA TAMBO



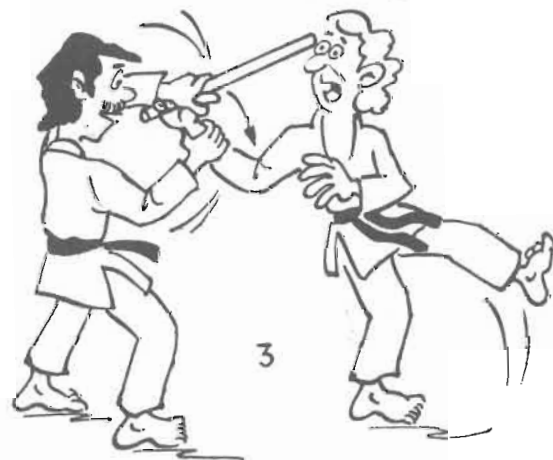
- ATAQUE : SHOMEN UCHI
- DEFENSA : UCHI KOTÉ GAESHI
TAI SABAKI INTERIOR.



-NADA-

-ATAQUE : SHOMEN UCHI.

-DEFENSA : NIKYŌ AL PULGAR.
TAI SABAKI INTERIOR.

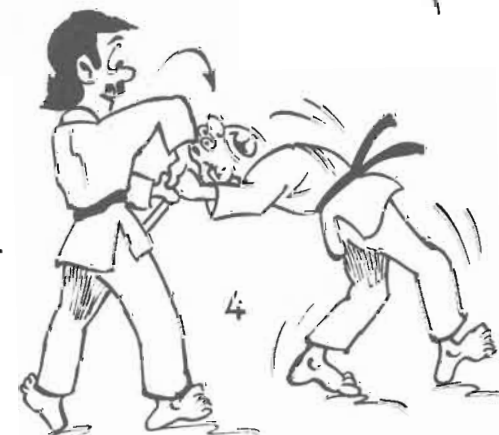


DETALLE
AGARRE
PULGAR

NADA

-ATAQUE : SHOMEN UCHI.

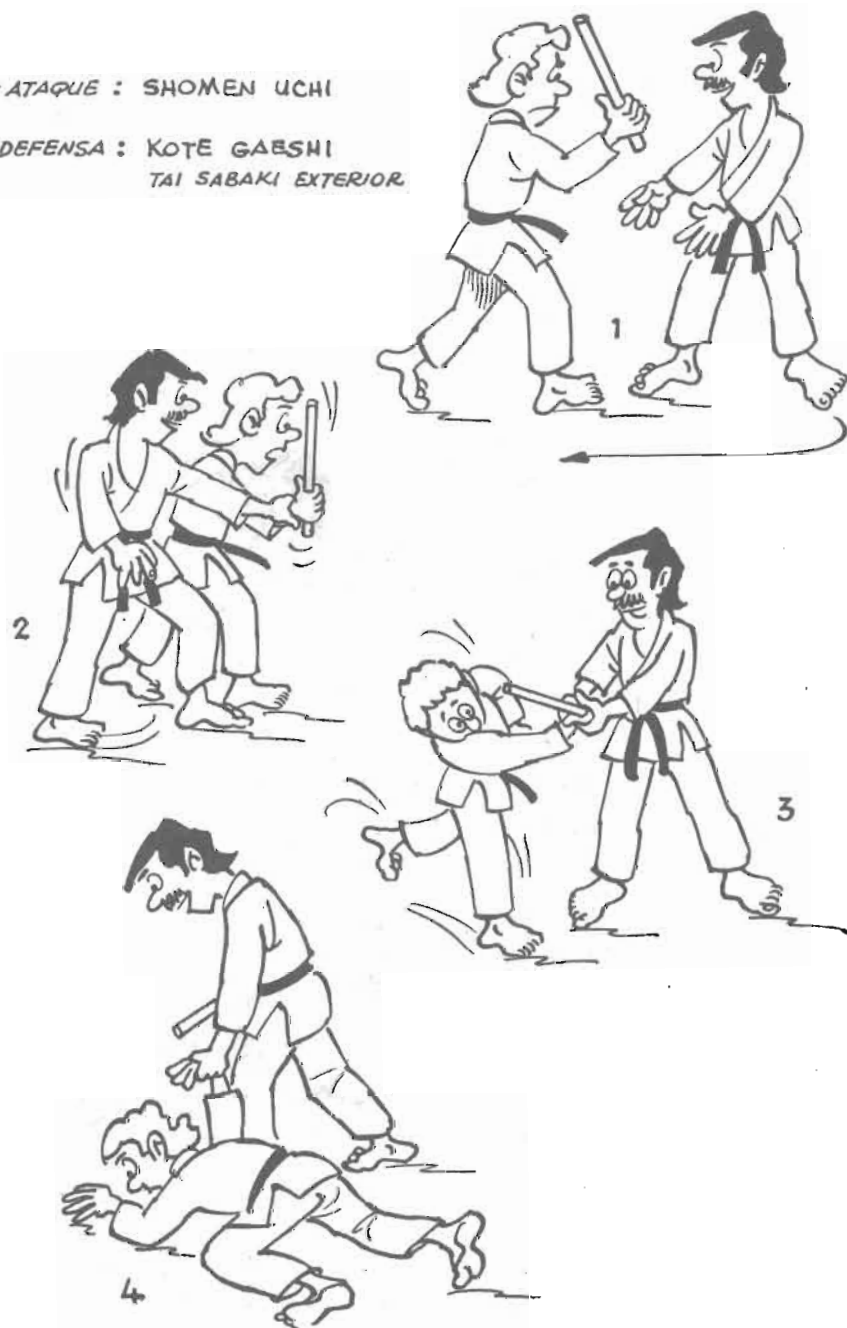
-DEFENSA : USHIRO KOTE GAESHI
TAI SABAKI EXTERIOR.



NADA

-ATAQUE : SHOMEN UCHI

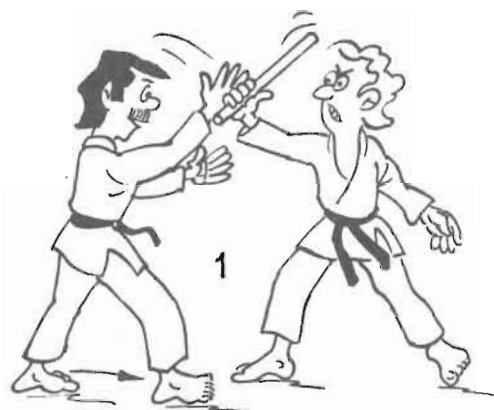
-DEFENSA : KOTE GAESHI
TAI SABAKI EXTERIOR.



-ATAQUE : SHOMEN UCHI

-DEFENSA : NI KYO .
TAI SABAKI EXTERIOR.





- ATAQUE : SHOMEN UCHI

- DEFENSA : SANKYO
TAI SABAKI EXTERIOR



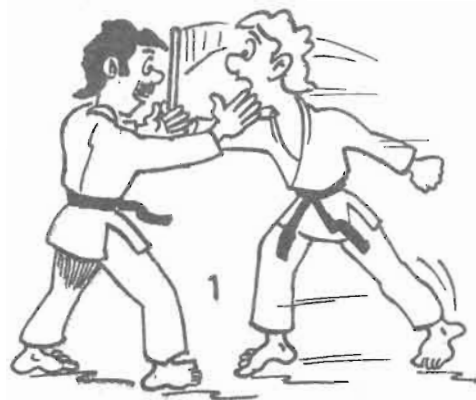
- ATAQUE : YOKOMEN UCHI

- DEFENSA : KOTE GAESHI
TAI SABAKI INTERIOR

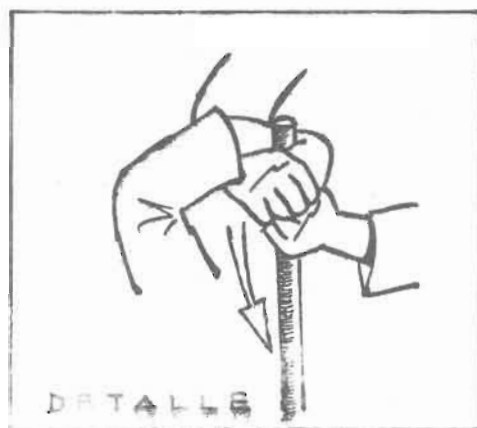


- ATAQUE : YOKOMEN UCHI -

- DEFENSA : SHIHO NAGE



NALDA



DETALLE

- ATAQUE : YOKOMEN UCHI

- DEFENSA : NIKYO
TAI SABAKI INTERIOR ...



... APRESO SU MANO, Y
CUANDO PARA DEFENDERSE
"FLEXIONA" EL BRAZO...

... APOYO MI MANO
DERECHA EN SU CODO
Y TORSIONO LA MU-
ÑECA FORZANDO SU
FLEXIÓN NATURAL.

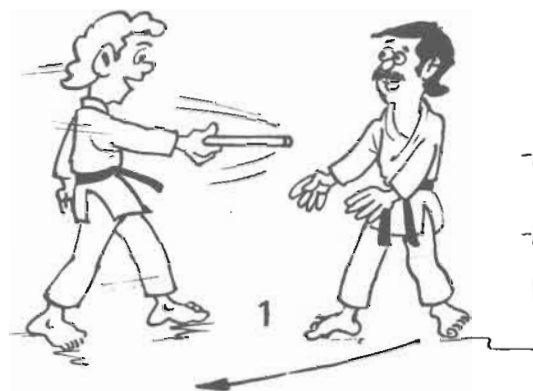


-ATAQUE : YOKOMEN UCHI

-DEFENSA : KOSHI NAGE



NALDA



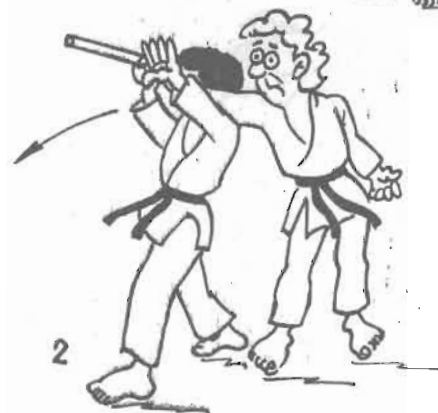
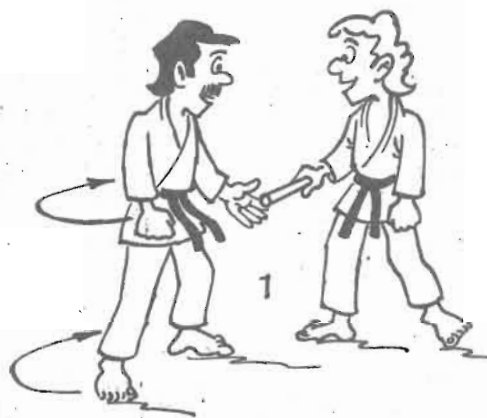
-ATAQUE : CHUDAN TSUKI.

-DEFENSA : IRIMI NAGE :
TAI SABAKI EXTERIOR.



NALDA

-ATAQUE : CHUDAN TSUKI
 -DEFENSA : UDEKI MENAGE
 TAI SABAKI EXTERIOR.



nsca

-ATAQUE : CHUDAN TSUKI.
 -DEFENSA : HIJIKIMEOSAE.
 TAI SABAKI EXTERIOR.

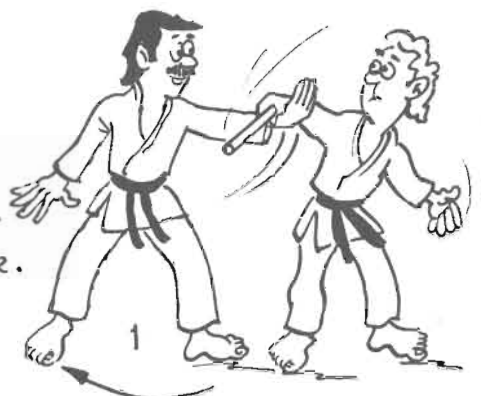


nsca

-ATAQUE: CHUDAN TSUKI.

-DEFENSA: UCHIKAITEN SANKYU.

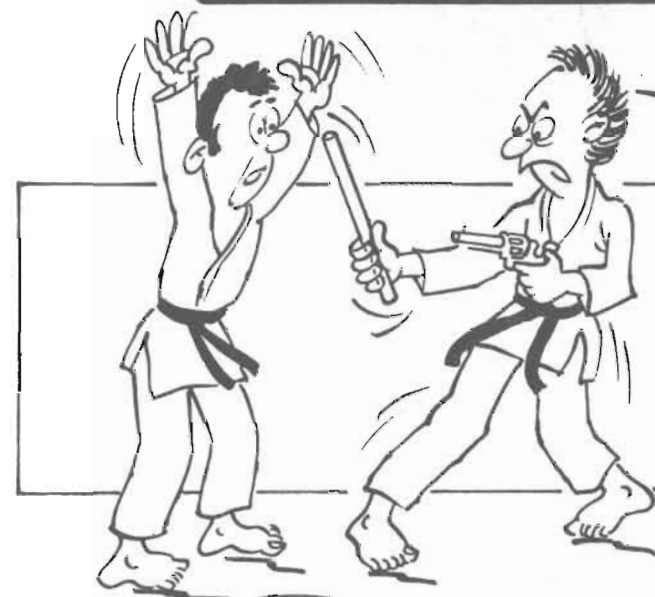
- TAI SABAKI EXTERIOR-INTERIOR.



- TAMBIEN ES MUY EFICAZ CONTRA SHOMEN UCHI.

NADA

COMO RECUPERAR EL TAMBO



¡A MI NO HAY QUIEN ME QUI-
TE EL PALO...!
¡ANDA PRUE-
BA...!



¡YA LO TENGO...
YA LO TENGO...!

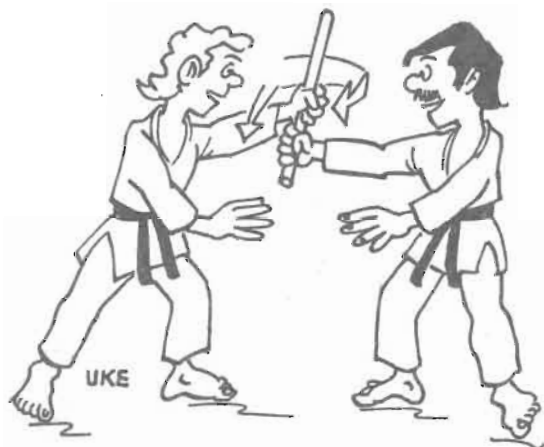
-ES POSIBLE QUE
EL Oponente
ATRAPE NUESTRO
TAMBO PARA
QUITARNOSLO,
Y ASI SURGE
LA NECESIDAD
DE CONOCER
LAS FORMAS
CONVENIENTES
DE RECUPERARLO.

NADA

- HIJIKIMEOSAE -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON SU MANO IZQDA, Y FORCEJEA HACIA SU DERECHA...

... TORI CEDE EN LA MISMA DIRECCIÓN HACIENDO PIVOTAR EL TAMBO...



- TORI CON LA MANO IZQUIERDA APRESA EL PULGAR E INDICE DE UKE SOBRE EL TAMBO...

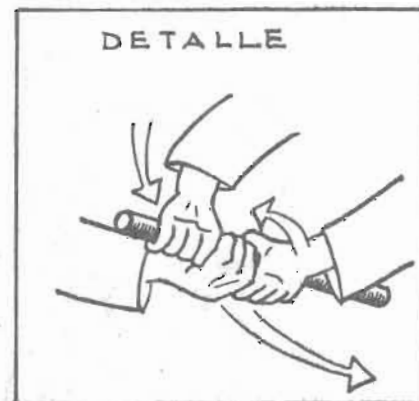
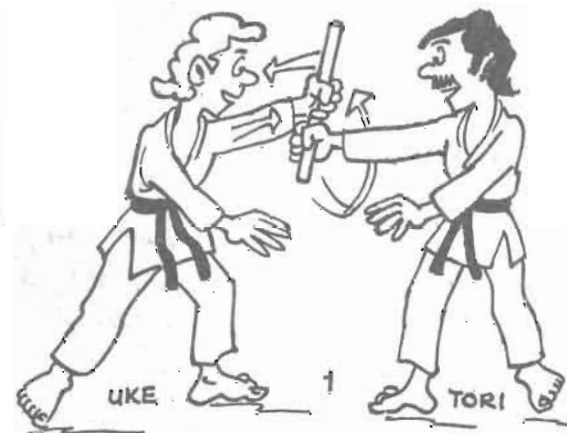
PARA ACABAR, TORI CON SU CODO PRESIONA SOBRE EL DE UKE...



- NIKYO -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON SU MANO IZQUIERDA Y EMPUJA HACIA TORI... O AL REVÉS, TIRA HACIA SÍ...

... TORI PROVOCA ESTA ACCIÓN SIMULANDO UN ATAQUE.



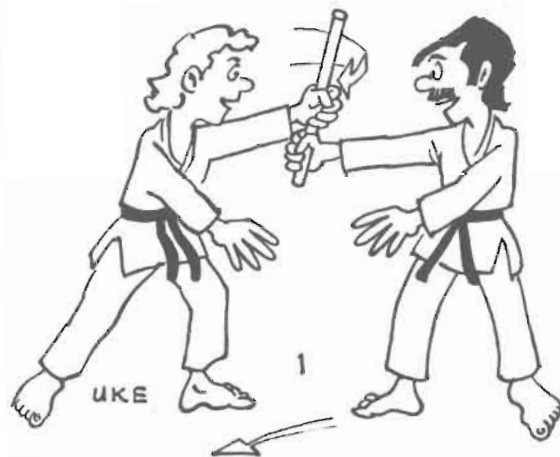
...Y LE SUJETO CONTRA EL SUELO...

...TORI CON SU MANO IZQUIERDA APRESA EL PULGAR E INDICE DE UKE CONTRA EL TAMBO...



- NI KYO -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON SU MANO IZQUIERDA Y LO TORSIONA HACIA SU DERECHA...



... Y OBLIGA A UKE A ELEVAR EL BRAZO HACIENDO PIVOTAR EL TAMBO CONTRA SU MUÑECA...



TORI CON LA MANO IZQUIERDA APRESA LOS DEDOS DE UKE CONTRA EL TAMBO...

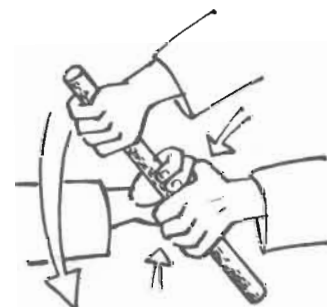
- NI KYO -

UKE AGARRA EL TAMBO CON LA MANO DERECHA Y EMPUJA...

- TORI PUEDE PROVOCAR ESTA ACCIÓN SIMULANDO UN ATAQUE...



- LA MANO IZQUIERDA DE TORI APRESA EL PULGAR E ÍNDICE DE UKE CONTRA EL TAMBO...



... LE IMPRIME UN GIRO PARA LLEVAR AL SUELO AL OPOSITANTE Y... RECUPERA EL TAMBO...

- SANKYO -

- UKE CON SU MANO DERECHA ATRAPA EL TAMBO Y FORCEJEA HACIA SU LADO IZQUIERDO...

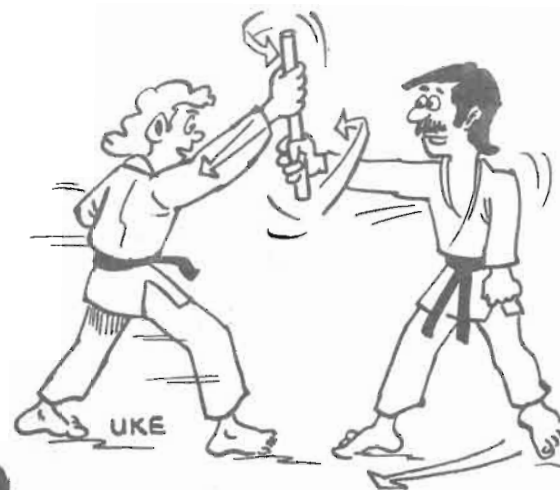


- TORI CON SU MANO IZQUIERDA SUJETA EL PULGAR E ÍNDICE DE UKE Y TORSIONA SU MUÑECA HACIENDO PIVOTAR EL TAMBO...

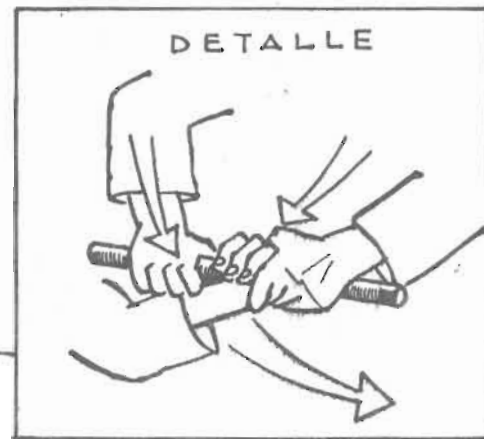


- KOTE GAESHI -

- UKE CON SU MANO DERECHA APRESA EL TAMBO Y LO ATRAE HACIA ÉL...



... TORI CEDE, HACIENDO PIVOTAR EL TAMBO Y...



... APRESA LA MANO DE UKE CONTRA EL PALO, TORSIONA LA MUÑECA PARA LLEVARLE AL SUELO, DONDE CON LA PUNTA DEL TAMBO PRESIONA EL BRAZO DE UKE.



- TSUKI.

- UKE AGARRA EL TAMBO
CON SU MANO DERECHA.



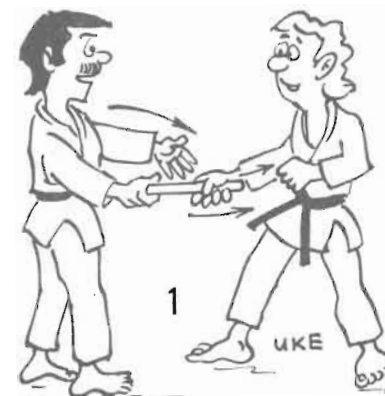
-TORI CON LA MANO IZ-
QUIERDA APRESA LA
MUÑECA DE UKE Y HACE
PIVOTAR EL TAMBO...

... HASTA LOGRAR
TSUKI CON EL TALÓN
A LA CARA DEL OPO-
NENTE...



- PIVOTE - TSUKI-

- UKE AGARRA EL TAMBO
CON SU MANO DERECHA Y
TIRA HACIA SÍ...



-TORI CEDE Y SU
MANO IZQUIERDA
COGE LA MUÑECA
DERECHA DE UKE
QUE LEVANTA ADE-
LANTANDO EL PALO...

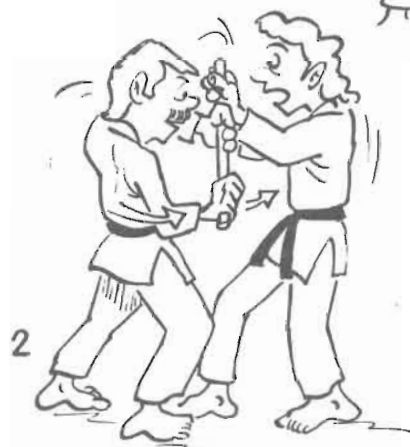


... DESPUES LO EMPUÑA CON
AMBAS MANOS Y LO HACE
PIVOTAR GOLPEANDO EN TSUKI
AL PECHO Ó CARA DE UKE...



- PIVOTE - TSUKI -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON LA MANO IZQUIERDA Y CON LA DERECHA SUJETA LA MUÑECA IZQUIERDA DE TORI...



- TORI CON SU IZQUIERDA EMPUÑA EL OTRO EXTREMO DEL TAMBO HACIÉNDOLO PIVOTAR...

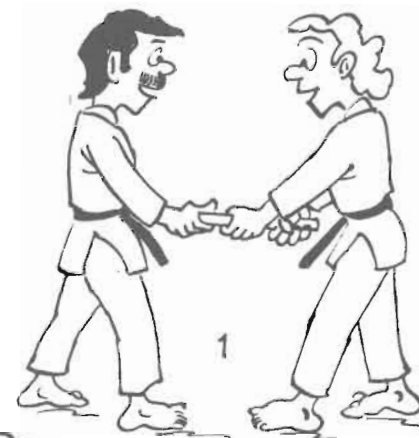


... PARA GOLPEAR EN TSUKI EL PECHO Ó CARA DE UKE.

NALDA

- PIVOTE CORTANTE -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON LAS DOS MANOS Y TIRA HACIA SI...



- TORI CON LA MANO IZQUIERDA EMPUÑA EL TAMBO POR EL OTRO EXTREMO (O SOBRE LA MANO DE UKE) Y HACE PIVOTAR VIOLENTAMENTE EL PALO EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ.



NALDA

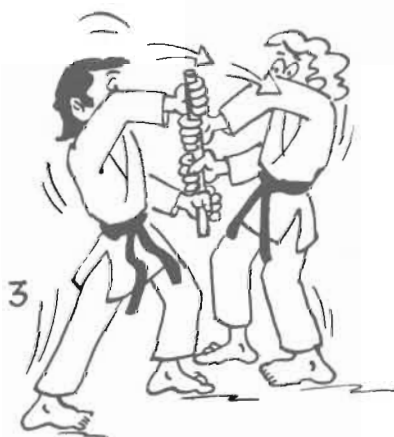
- DOBLE PIVOTE -

- UKE AGARRA EL TAMBO CON LAS DOS MANOS Y TIRA Ó EMPUJA.



- TORI AGARRA EL OTRO EXTREMO DEL TAMBO CON LA OTRA MANO Y LO HACE PIVOTAR EN EL SENTIDO

DE LAS AGUJAS DEL RELOJ Y RAPIDAMENTE EN DIRECCIÓN OPUESTA Y CONTRA EL CODO IZQUIERDO DE UKE.



NOGA

DEFENSA CONTRA CUCHILLO.



- EL TAMBO HÁBILMENTE MANEJADO ES UN INSTRUMENTO MUY EFICAZ EN ACCIONES DEFENSIVAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO, PORQUE NOS PERMITE MANTENER...

...UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD MAYOR QUE LA DE ALCANCE AGRESOR, PORQUE PODEMOS GOLPEAR CON EL TAMBO DE DISTINTAS FORMAS LO CUAL HACE DIFÍCIL AL OPOONENTE LLEVAR SU ATAQUE A FONDO, Y PORQUE NOS AYUDARÁ A CONSERVAR LA SANGRE FRIA Y EL APLOMO NECESARIO...



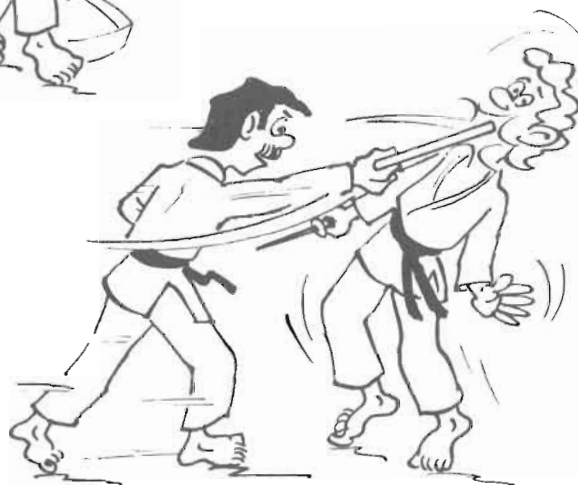
- ATAQUES DE
ABAJO-ARRIBA.

- GOLPE DE TAMBO
AL ANTEBRAZO.



- ESQUIVA EN TENKAN
Y GOLPE DE TAMBO
A LA MUÑECA, Ó AL
ROSTRO.

- ANTICIPACIÓN Y
TSUKI AL ROSTRO
Ó AL CUELLO



W.C.A.

- ATAQUES DE
ARRIBA ABAJO -

- GOLPE DE TAMBO
YOKOMEN UCHI SOBRE
EL ANTEBRAZO.



- ESQUIVA EN TENKAN Y
YOKOMENUCHI AL ROSTRO.

- ANTICIPACIÓN Y
TSUKI AL CUELLO
Ó ROSTRO.



- ATAQUES LATERALES -

- ESQUIVA EN TENKAN
Y GOLPE DE TAMBO
AL ANTEBRAZO...



- ATAQUE DE
REVÉS.

- ANTICIPACIÓN
Y GOLPE DE TAM-
BO AL CODO...

NALPA

- EL "BUDOKA" DEBE APRENDER
A TRANSFORMAR CUALQUIER OB-
JETO EN UN ARMA EFICAZ, ASI
POR EJEMPLO, UNA REVISTA ENRO-
LLADA, O UN PERIÓDICO DOBLADO
EN VARIOS PLIEGUES SE CONVIER-
TEN EN UN TAMBO DE NOTABLE
CONTUNDENCIA. ES CONVENIENTE
DE VEZ EN CUANDO REALIZAR
UN ENTRENAMIENTO "REVISTA O
PERIÓDICO" CONTRA CUCHILLO...



- AHORA VERAS PARA QUÉ
SIRVE UNA REVISTA
DE MODAS...



NALPA

TAMBO Y JIU - JITSU.



- LA EFICACIA DEFENSIVA DEL TAMBO CONTRA CUALQUIER AGRESIÓN, SE ACRECIENTA CONSIDERABLEMENTE SI VA ACOMPAÑADA DEL CONOCIMIENTO DEL "JIU-JITSU".

- LA DEFENSA ÓPTIMA ES LA QUE NOS PERMITE PROTEGERNOS DE LOS DAÑOS DE UNA AGRESIÓN, CAUSANDO A NUESTRA VEZ EL MENOR DAÑO POSIBLE AL AGRESOR... PERO VEAMOS SI ES POSIBLE COMBINANDO EL TAMBO CON EL "JIU-JITSU"...



- AGARRE DE LAS DOS MANOS. (MUÑECAS)



- APOYO EL TALÓN DEL TAMBO SOBRE EL DORSO DE LA MANO DEL Oponente Y PRESIONO...

- CEDER FLEXIONANDO LA CINTURA MIENTRAS CON LA PUNTA DEL TAMBO GOLPEAMOS LA CARA DEL AGRESOR, AGARRÁNDOLE POR LA CINTURA RODAMOS POR DEBAJO DE ÉL PARA VOLTEARLE...

- ABRAZO POR EL CUELLO PARA DERRIBAR AL SUELO.





- ABRAZO DE TRONCO POR DETRAS APRESANDO LOS BRAZOS.

- ÚNICA DEFENSA: ATEMIS

- a) CON LA CABEZA
- b) CON EL PIE (TALONAZO)
- c) CON EL TAMBO, GOLPE A LA TIBIA...

- ABRAZO DE TRONCO POR DETRAS DEJANDO LIBRES LOS BRAZOS.

NO ES DIFÍCIL LIBERARSE DE ESTA PRESA... BASTARÁ APOYAR EL TALÓN DEL TAMBO SOBRE EL DORSO DE LA MANO DEL AGRESOR Y PRESIONAR CON FUERZA...



- ABRAZO DE TRONCO POR DELANTE APRESANDO LOS BRAZOS.

MI ÚNICA DEFENSA LOS ATEMIS:

- 1º GOLPE DE TAMBO A LA RODILLA SEGUIDO DE...
- 2º GOLPE CON EL TALÓN DEL TAMBO AL COSTADO DEL AGRESOR.

- ABRAZO DE TRONCO POR DELANTE DEJANDO LIBRES LOS BRAZOS.

- ADEMÁS DE LOS ATEMIS, PUEDO LIBERARME, PRESIONANDO CON EL TALÓN DEL TAMBO SOBRE LAS VÉRTEBRAS O EMPUJANDO BAJO SU NARIZ HACIA ARRIBA.



- ATAQUES DE PUÑO.



- AGARRES DE HOMBROS POR DETRAS CON LAS DOS MANOS.



- ESTRANGULACIÓN
POR DETRÁS -

-LO PRIMERO QUE DEBO
HACER ES DAR UN ATEMÍ
CON EL CODO PARA
AFLOJAR LA ESTRANGU-
LACIÓN Y "HACER SITIO"...



1



2

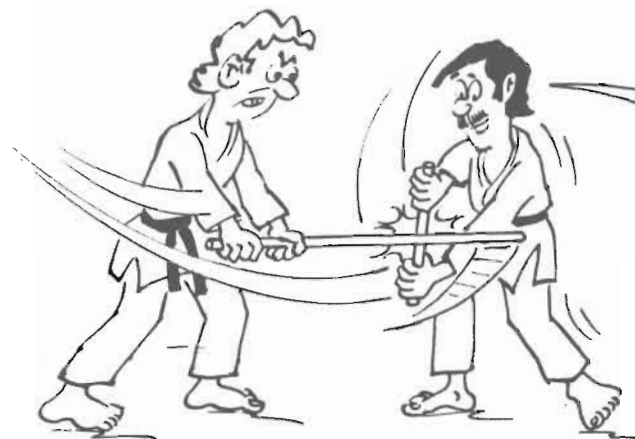


3

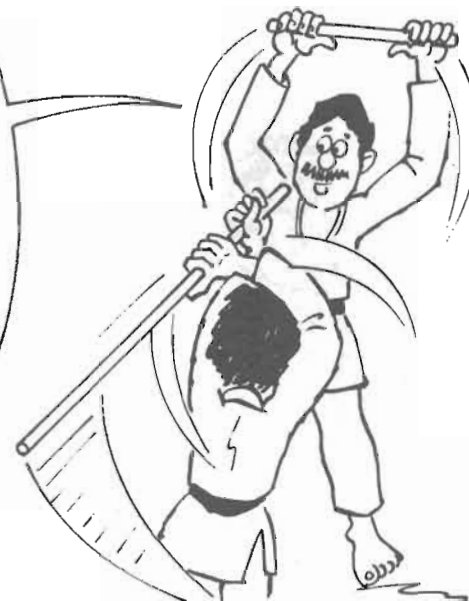
... Ó HUECO QUE ME PER-
MITA GIRAR PARA ATACAR
EN USHIRO TSUKI SOBRE
UNA ZONA VULNERABLE
DEL CUERPO DEL AGRESOR.

- ATAQUES DE PALO -

- EMPUÑAR EL
TAMBO CON
LAS DOS MA-
NOS POR
AMBOS EX-
TREMOS ...



... Y COLOCARLO
LO MAS ALEJADO
POSIBLE DEL CUER-
PO DE MANERA
QUE FORME UNA
CRUZ (EN TODOS
LOS CASOS) CON
EL PALO ATACAN-
TE PARA INTER-
CEPTAR EL GOLPE.



- CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA QUE
VA A SER AGREDIDA.



CONTROLAR CON EL TAMBO

-EL TAMBO EN
MANOS EXPERTAS
ES COMO UNA
VARITA MÁGICA
CAPAZ DE CON-
SEGUIR RESUL-
TADOS SORPREN-
DENTES...

... POR EJEMPLO CUANDO PRE-
CISAMOS INMOVILIZAR A UN
AGRESOR, U OBLIGARLE A SE-
GUIRNOS CONTRA SU VOLUNTAD,
SIN GOLPEARLE, NI CAUSARLE
NINGUN DAÑO DE CONSIDERACIÓN
VAMOS A VER CÓMO...



- PARA OBLIGAR AL Oponente A LEVANTARSE DEL SUELO.

- EL Oponente ESTÁ SENTADO O ARRODILLADO CON LOS BRAZOS CRUZADOS...

... ME SITUO DETRÁS DE ÉL Y MI MANO IZQUIERDA SUJETA SU MUÑECA DERECHA MIENTRAS INTRODUZCO EL TAMBO...



... BAJO SU ÁXILA APOYANDO LA PUNTA SOBRE EL ANTEBRAZO Y ENTONCES EJECUTO UN MOVIMIENTO DE PALANCA LLEVANDO MI MANO HACIA ARRIBA...



- SI PERO... ¿Y CUANDO ÉL ES MÁS FUERTE QUE YO...? ¿O CUANDO NO PUEDO APRESAR SU MUÑECA NI PASAR EL TAMBO BAJO SU ÁXILA...?



¡AH YA SÉ...! ME COLOCO DETRÁS DE ÉL, RODEO SU CABEZA CON EL TAMBO Y LO APOYO BAJO SU MANDÍBULA EN LA DIRECCIÓN BARBILLA-DRETA... Y LEVANTO TRANQUILAMENTE A MI Oponente...



-ANTE UN ADVERSARIO PASIVO ACOSTADO EN EL SUELO ¿QUÉ HACER PARA OBLIGARLE A PONERSE DE PIE...?



1



2



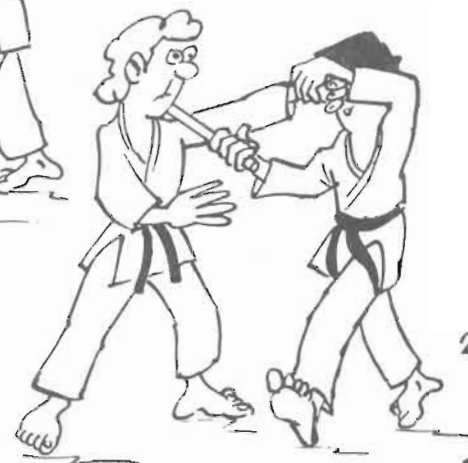
3

PUES MUY SENCILLO: OBSERVA LOS DETALLES DE ESTOS DIBUJOS, PRACTICA Y VERÁS COMO SOBRAN LAS EXPLICACIONES...

-OTRA FORMA DE NEUTRALIZAR AL Oponente ES LA QUE VAS A PRACTICAR SIGUIENDO ESTOS DIBUJOS...



1



2



3

... PERO ADVIÉRTETE QUE NO ES UNA PRESA MUY SEGURA Y ADEMÁS SE REQUIERE FUERZA PARA MANTENERLA...



HE AQUÍ OTRA TÉCNICA
PARA OBLIGAR AL
OPONENTE A SEGUIRNOS...



-EL TAMBO PRESIONARÁ
SOBRE EL BORDE RA-
DIAL DE SU ANTEBRAZO.



OS ACONSEJO QUE LO
PRACTIQUEIS POR AMBOS
LADOS Y... ¡OJO CON
SU MANO LIBRE...!



ESTA PRESA ES SEGURA
Y EFICAZ, PERO PARA
TENER ÉXITO SE PRE-
CISA ACTUAR CON RA-
PIDEZ Y SORPRENDER
AL Oponente.



-HAZ LO QUE VES
EN ESTAS FIGURAS...



... PERO, ¡OJO CON
LA TRÁQUEA! ES
MEJOR QUE PRESIONES
CONTRA LA MANDÍ-
BULA.

- COMO INMOVILIZAR
EN EL SUELO:

HAY QUE CONSEGUIR
PONER AL Oponente
BOCA ABAJO...
COGER UN BRAZO Y
LEVANTARLO...

... PARA
PASAR EL
TAMBO
COMO VES
AQUI...

... Y AHORA FLEXIONO
SU BRAZO Y "PALANQUEO"
SOBRE SU CODO HACIA
EL EXTERIOR.



- OTRA TECNICA DE
INMOVILIZACIÓN MUY
PARECIDA ES ÉSTA,
TAN SENCILLA QUE
NO CREO NECESARIO
DESCRIBIR...

¡ FLEXIONAD RÁPI-
DAMENTE SU BRAZO !



- Y CON ESTO LLEGAMOS AL
FINAL DEL LIBRO, AUNQUE
NO DEL MÉTODO... ÁNIMO
PRACTICAD MUCHO, ES EL
GRAN SECRETO... ¡ ADIOS
AMIGOS... !



na 24

MODELO DE DESARROLLO DE VARIAS CLASES DE TAMBO-JUTSU

En el supuesto de que el profesor de Judo, Karate, o Aikido desee impartir dos o tres clases de Tambo-Jutsu al mes, conviene que advierta a los alumnos indicándoles los días prefijados para que todos asistan provistos del tambo (que pueden llevarlo de manera permanente en cualquier bolsa de deporte), salvo que en el club existan varias panoplias con tambos suficientes para todos, lo cual constituye, por otra parte, un motivo decorativo muy apropiado.

PRIMERA CLASE

Cada alumno se provee de un tambo, lo mismo que el profesor.

- a) Saludo. El más indicado entre profesor y alumnos es el denominado Zarei.
Entre alumnos que van a empezar el entrenamiento, al interrumpirlo, o al finalizar el mismo se saludarán en Ritsurei.
- b) Calentamiento general de todas las articulaciones durante cinco minutos.
- c) Guardias con el tambo. Kamae. Pasar de una a otra buscando sentir el equilibrio y agudizar la atención manteniéndose relativamente relajado. 3 minutos.
- d) Golpes fundamentales con rebote para adquirir soltura en la mano que maneja el tambo.
 - Individual 3 minutos
 - Por parejas 3 minutos
- e) Repeticiones (suburis) individuales 5 minutos
 - Shomen Uchi (20)
 - Yokomen Uchi (20)
 - Tsuki (20)
 - Con el talón (20)
 - Golpes combinados Shomen-Tsuki-Ura (20)

- f) Tai-sabaki por parejas durante 5 minutos
Uke empuña el tambo y realiza los ataques del apartado e).
 - Tori sin tambo se limita a esquivar realizando tai-sabaki en Irimi y Tankan.
 - Uke y Tori con tambo, los mismos ataques pero desviando con el tambo durante la esquivas.
- g) Kata de Tambo durante 20 minutos.
Aprendizaje a cámara lenta de los movimientos enlazados que deben realizar ambos.
- h) Kata de Tambo en randori, es decir con fluidez y velocidad normal hasta donde sean capaces de recordar.
- i) Saludo de fin de la clase en Zarei.

SEGUNDA CLASE

- a) Saludo. Zarei
- b) Calentamiento general. 5 minutos
- c) Ejercicios de rebote y destreza en el manejo. 3 min.
- d) Repeticiones individuales de ataques fundamentales (suburis). 5 minutos.
- e) Tai-sabaki por parejas. 5 minutos
- f) Formas de defensa (tambo contra tambo). 5 minutos
- g) Defensa con Tambo. 15 minutos
 - Nikyo
 - Shiho nage
 - Udekimenage
 - Uke y Tori alternan el rol de atacante
- h) Tambo contra Karate. 5 minutos
- i) Saludo fin de clase. Zarei.

TERCERA CLASE

- a) Saludo. Zarei.
- b) Calentamiento general. 5 minutos.
- c) Ejercicios de rebote. Individual. 3 minutos.
- d) Ataques combinados. Trabajo individual. 5 minutos.
- e) Karate contra Tambo. 5 minutos.
- f) Defensa contra Tambo. 20 minutos
 - Kote Gaeshi
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Shiho nage

- g) Kata de Tambo. 5 minutos
- h) Saludo de fin de clase. Zarei.

CUARTA CLASE

- a) Saludo. Zarei
- b) Calentamiento general. 5 minutos
- c) Ejercicios de rebote. Trabajo individual. 3 minutos
- d) Tai-sabaki por parejas. 5 minutos
- e) Cómo recuperar el Tambo. 10 minutos
- f) Defensa contra ataques de cuchillo. 10 minutos
- g) Formas de neutralizar con el tambo. 5 minutos
- h) Saludo de fin de clase. Zarei.