



galicia



DEFENSA PERSONAL APLICADA A LAS ARTES MARCIALES

Didáctica y Programación

A Coruña , Agosto -2017

Titulación :

ENTRENADOR AUTONÓMICO DE JUDO Y D.A.
MAESTRO ENTRENADOR NACIONAL DE JUDO Y D.A.

Bernardo Romay Pérez.
Maestro - Entrenador Nacional de Judo y de Jiu- Jitsu.
7º Dan de Judo y 4º Dan de Jiu-Jitsu.

INTRODUCCIÓN

*Considero que la Defensa Personal puede ser una herramienta de trabajo fantástica para la enseñanza de las Artes Marciales, siempre y cuando el **profesor** esté preparado y le dé el rigor que se merece.*

Primero nos tenemos que dirigir a nuestros alumnos con su mismo lenguaje, que sea sencillo de hablar, entender y memorizar, para poder definir e identificar las técnicas y poder ejecutarlas bien o mal.

*Varios profesores de Judo, preocupados por la decisión masiva de bajas de sus alumnos, decidieron hacer un trabajo de campo y, además, una encuesta, para ver las causas de por qué estos niños dejaban el deporte. Una de las respuestas contestadas por estos judokas era que **“dejaban los entrenamientos de judo, mayoritariamente, porque eran monótonos y aburridos”**.*

Las Artes Marciales no son ni monótonas ni aburridas; el profesor las hace monótonas y aburridas.

*Por esto, el profesor tiene que ser el motor de la clase, el primero en llegar y el último en salir, teniendo siempre las clases programadas **anticipadamente**.*

*El profesor tiene que convencer a sus alumnos de que pueden llegar a ser **campeones del mundo e invencibles**.*

Bernardo Romay Pérez

SUMARIO

- **INTRODUCCIÓN.....** H. 2.
- **OBJETIVOS DE LA DEFENSA PERSONAL APLICADA A LAS ARTES MARCIALES.** H. 4 a 5.
- **PROGRESIÓN DE CONTENIDOS DIDÁCTICOS:.....** H. 6 a 26.
 - ❖ **1º CICLO /1º TRIMESTRE:** H..6 a17.
 - 1.- Elementos fundamentales de la defensa personal
 - 2.- Conocimiento básico de los atemis de manos a través del juego.
 - 3.- Atemis de puño estático.
 - 4.- Atemis en desplazamiento.
 - 5.- Defensas de los atemis.
 - 6.- Aplicación de las técnicas de pierna a la defensa personal.
 - 7.- Aprendizaje de los atemis de piernas.
 - 8.- Utilización de material complementario para el perfeccionamiento de los atemis de piernas: cinturones, escudos, etc.
 - ❖ **2º CICLO / 2º TRIMESTRE :** H.18 a23.
 - 9 .- Aplicación de las técnicas de cadera a la defensa personal.
 - 9.1.- Grupo O GOSHI
 - 9.2.- Grupo KOSHI GURUMA
 - ❖ **3º CICLO / 3º TRIMESTRE :** H.24 a26
 - 10.- Grupo de equilibrio :
UCHI MATA y HARAI GOSHI.
- **DEFENSA PERSONAL PARA MAYORES DE QUINCE AÑOS.** H.27 a 29
- **SÍSTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE COMBATE .** H.30 a 33
- **PROGRAMACIÓN DE UNA CLASE DE DEFENSA PERSONAL.** H. 34
- **FICHA DE CONTROL DE LATERALIDAD** H. 35

.....

OBJETIVOS DE LA DEFENSA PERSONAL APLICADA A LAS ARTES MARCIALES:

La utilización de la Defensa Personal proporcionará las condiciones necesarias dentro de las artes marciales para generar situaciones que mejoren y potencien la psicomotricidad del individuo, teniendo como objetivos generales los siguientes:

- Mejorar las capacidades motrices (según cuadro inferior).

1.- Capacidades físico-motrices :

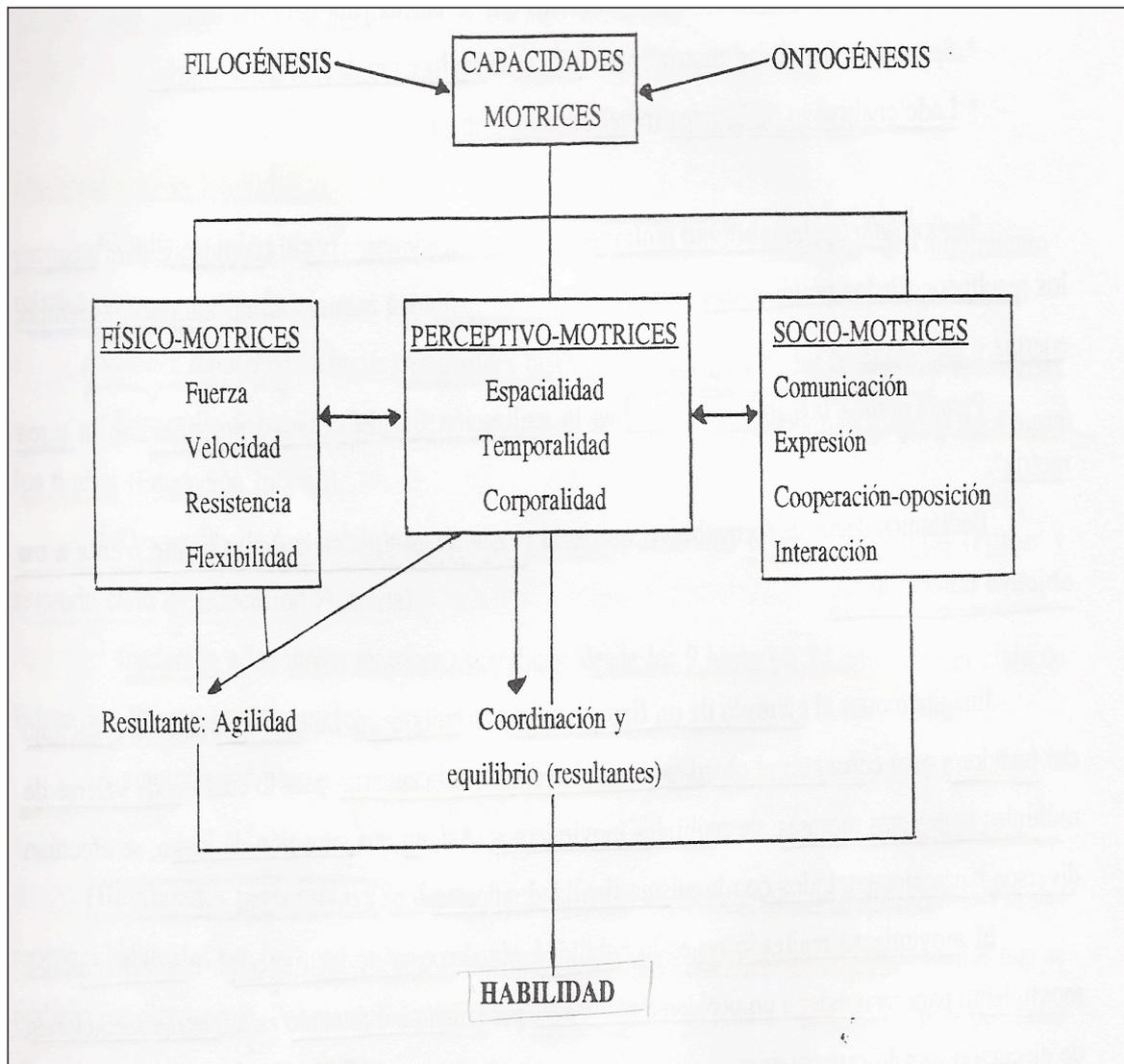
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Capacidades resultantes: potencia, agilidad, coordinación, equilibrio, etc..

2.- Capacidades perceptivo-motrices :

- Percepción corporal (esquema corporal, imagen corporal y conciencia corporal)
- Percepción espacial
- Percepción temporal

3.- Capacidades sociomotrices :

- Comunicación y expresión
- Cooperación-oposición
- Interacción



- Aumentar la riqueza de conductas motoras, mejora del aprendizaje y control motor y mayor precisión en los gestos y técnicas.
- Conocer y aprender los elementos técnicos de cada arte marcial, captando y mejorando la motricidad específica de cada modalidad.
- Mejorar la autoestima y seguridad en sí mismo, al aumentar la eficacia en la práctica de cada arte marcial.
- Fomentar las relaciones y la cooperación entre los alumnos en los entrenamientos y fuera de ellos.

PROGRESIÓN DE CONTENIDOS DIDÁCTICOS

1º CICLO / 1º TRIMESTRE

1.- ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA DEFENSA PERSONAL:

En un principio, pueden parecer conceptos banales y muy básicos dentro de las Artes Marciales; sin embargo, estamos hablando de los pilares sobre los que se construirán los gestos técnicos y su aplicación frente a un adversario.

En función del gesto técnico que vayamos a utilizar, la distancia de seguridad y la posición se tendrá que modificar. En un juego, en un combate, se convierte en un arma táctica fundamental que nos permite tomar opciones ofensivas o prever el posible ataque de nuestro adversario.

La distancia de seguridad implica un buen control corporal y un especial sentido espacio-temporal. Esta habilidad se desarrolla desde edades infantiles a través de situaciones lúdicas hasta llegar a su control ante situaciones de ataque-defensa o combate abierto.

Tenemos ante nosotros los fundamentos sobre los que desarrollaremos el resto de habilidades que utilizaremos en cualquier arte marcial.

1.1.- **Distancia de seguridad** (Percepción espacio-temporal, coordinación, propiocepción **sentido de la posición, velocidad y fuerza del movimiento del propio cuerpo*).

1.2.- **Posición** (Control postural).

1.3.- **Esquiva** (Propiocepción, velocidad de reacción).

1.4.- **No darle nunca la espalda al enemigo** (Percepción visual, propiocepción).

2.- CONOCIMIENTO BÁSICO DE LOS ATEMIS DE MANOS A TRAVÉS DEL JUEGO:

El juego es una forma de trabajo que nos va a proporcionar en nuestra disciplina: la dosis de participación, implicación y motivación que necesita tanto el niño como el adulto, sobre todo al iniciarse en los atemis y el trabajo de fundamentos de la defensa personal.

2.1.- Por parejas, tríos, cuartetos y más : tocar la espalda e ir introduciendo elementos nuevos; haciendo hincapié en los elementos básicos de la defensa personal (distancia de seguridad, posición, esquivar y no darle nunca la espalda al compañero).

2.2.- Bofetada y defensa .

2.3.- Kata de defensa en 360°

Estos tres juegos, como otros que podemos plantearnos con la combinación de atemis y fundamentos, activan :

- El acto reflejo del practicante.
- La autoconfianza en sí mismo en la práctica de atemis.
- La confianza en el compañero para la práctica de juegos de oposición y atemis.
- Todas las capacidades que hablamos en el primer punto: capacidades coordinativas, propiocepción, percepción espacio-tiempo.

3.- ATEMIS DE PUÑO ESTÁTICO:

3.1.- MAE TSUKI (golpe con el puño avanzado), NIDAN MAE TSUKI (posición SHIZEN TAI estático, doble golpe), ETC



mae tsuki

4.- ATEMIS EN DESPLAZAMIENTO:

Entre los atemis de puño, podremos aumentar la complejidad de los gestos específicos, introduciendo en la progresión : desplazamientos.

4.1.- OI TSUKI : Golpe del puño avanzando.



4.2.- GYAKU TSUKI : Golpe con el puño atrasado.



4.3.- CIRCUITO TÉCNICO EN DESPLAZAMIENTO :

OI TSUKI, GYAKU TSUKI, MAE TSUKI, HAITO, URAKEN, URAKEN DE GIRO. Terminamos con GYAKU TSUKI para que el circuito tenga continuidad y adoptando la misma posición del principio.

**Como podemos comprobar, hacemos todo el circuito técnico con un desplazamiento sólo y el giro final.*

4.4.- CIRCUITO DE COMBATE :

Con escudo o sin él, utilizaremos técnicas sencillas implicando la máxima velocidad, cambiando la posición y haciendo derecha e izquierda. La distancia tiene que ser, aproximadamente, la de combate.

5.- DEFENSAS DE LOS ATEMIS



gedan barai

- GEDAN BARAI : Bloqueo bajo

- SOTO UKE : Bloqueo medio desde el exterior



soto uke



uchi uke

- UCHI UKE :Bloqueo medio desde el interior

Dentro del aprendizaje y práctica de los Atemis, debemos recordar el **trabajo de los fundamentos** .

Para ello, la utilización del juego es una herramienta muy útil, ya que proporcionará un aspecto lúdico al aprendizaje, sobre todo en clases de iniciación que (en determinados momentos) se pueden volver muy técnicas.

Es nuestra función el aportar una dosis de motivación extra al aprendizaje, (no somos meros transmisores, somos también animadores del proceso de aprendizaje): son buenas herramientas el cambio de las condiciones habituales, variar el número de adversarios, experimentar con distintos materiales, etc....

6.- APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNA A LA DEFENSA PERSONAL:

En la Defensa Personal, el Judo se convierte en una herramienta indispensable, sobre todo cuando la distancia de guardia se reduce debido al ataque de un adversario. En función del ataque recibido, podremos optar por diferentes soluciones técnicas :

Defensa de OI TSUKI (golpe de puño avanzando) y/o MAWASHI TSUKI (golpe de puño circular):

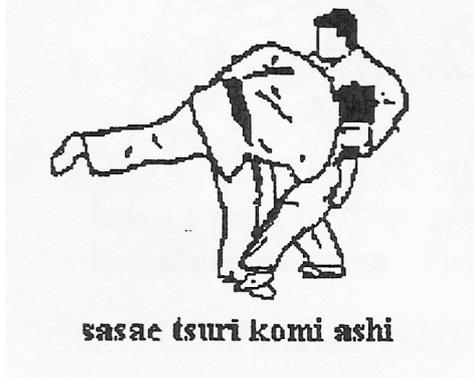
- O SOTO GARI y/o O SOTO OTOSHI (*“la llave del soldado”*).

En estas dos técnicas existen dos grandes diferencias: O SOTO GARI es un barrido y O SOTO OTOSHI es un derrivo. Al principio, a los niños les da igual, y es importante que el profesor dé las dos opciones.

- SASAE TSURI KOMI ASHI y/o HIZA GURUMA (*“la llave del molino”*).

SASAE es un bloqueo con la planta del pie, se realiza cuando el pie de uke avanza. HIZA GURUMA es una rueda a la altura de la rodilla con la planta del pie, cuando la pierna de uke está atrasada.

Al alumno estas diferencias técnicas, de momento, no le interesan; lo importante es que tire con facilidad con cualquiera de las dos técnicas.



- KO SOTO GAKE (*“la zancadilla”*).



KO SOTO GAKE

- O UCHI GARI (*“ la llave de la O ”*).



o uchi gari

- KO UCHI GARI (*“la llave del palo de hockey o golf”*).



KO UCHI GARI

Como podéis apreciar, todas las defensas las realizamos con técnicas de piernas, dándoles un nombre apropiado al lenguaje infantil; de esta forma las memorizarán mejor para una mejor ejecución.

Hemos hecho un estudio en vídeo de veinte clases distintas, al comienzo del curso, con distintos profesores y diferentes edades, mayoría de alumnos principiantes. Como conclusiones, apreciamos como movimientos intuitivos más habilidosos las técnicas de pierna.

A UKE le resulta más sencillo aprender los UKEMIS (caídas), porque éstas son menos violentas, dado que UKE tiene siempre un pié en el suelo y la fase aérea de la caída es menos pronunciada. De esta forma, preparamos al alumno para pasar con mucha más facilidad a otras técnicas más complejas, como son las técnicas de cadera y de hombro.

La transferencia de gestos técnicos de Judo a la Defensa Personal es un contenido básico para conseguir dos objetivos en función del alumno que tengamos:

_ **Alumno de Judo** : Mejorará la ejecución técnica y la aplicación del judo en situaciones diferentes. Le permite un aprendizaje adaptado a las características propias y las que le vienen dadas del adversario.

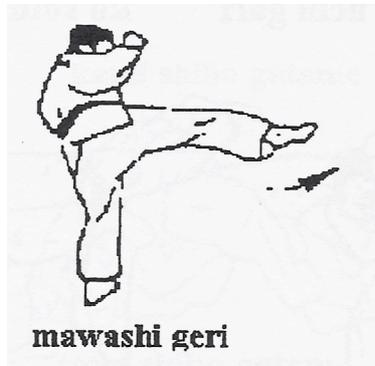
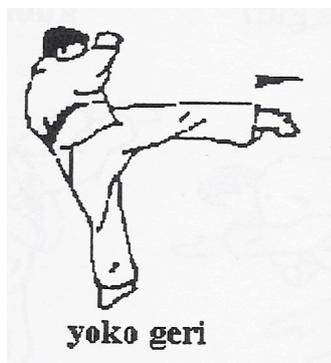
_ **Alumno de otras Artes Marciales** : Le permite mejorar y ampliar los gestos técnicos de judo, que en otras situaciones más repetitivas resulta más complejo. En las situaciones de aplicación a la Defensa Personal, el aprendizaje es más motivante y la propiocepción y aspectos propios de esta disciplina se ven de forma aplicada (ataque-defensa) (agarre-desequilibrio-proyección).

7.- APRENDIZAJE DE LOS ATEMIS DE PIERNAS:

Los atemis que implican la participación de los miembros inferiores suponen una modificación de la posición inicial. El equilibrio en la realización del gesto técnico y el trabajo espacio-temporal en el manejo de la distancia de guardia, se convierten en habilidades importantes para su aprendizaje.

○ CIRCUÍTO TÉCNICO DE PIERNAS :

OI GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI .



Distintas formas de práctica (de lo elemental a lo más complejo):

- 1.- 1º.- En estático.
- 2º.- En desplazamiento.
- 3º.- Circuito en estático con un cinturón
- 4º.- Combate con el cinturón.
- 5º.- Circuito estático con escudos.
- 6º.- Circuito dinámico con escudo.
- 7º.- Circuito de reacción con distintas técnicas teniendo en cuenta la distancia de combate.
- 8º.- Combate dinámico con escudo.

2.- Combinaciones puño pierna

3.- Aplicación del Judo a la Defensa Personal :

DEFENSA DE BOFETADA (MAWASHI SUKI) O GOLPE DIRECTO DE PUÑO AVANZADO (OI-SUKI)

- Defensa con todo el grupo de piernas (esquiva interior)
 - 1º.- O SOTO GARI (la del soldado)
 - 2º.- KO UCHI GARI (la del palo de hokey)
 - 3º.- O UCHI GARI (la de la O)
 - 4º.- SASAE (la del molino)
 - 5º.- KO SOTO GAKE (la zancadilla)
- Defensa esquiva exterior :
 - 1º.- O SOTO OTOSHI (la del soldado)
 - 2º.- KO SOTO GARI (barrido al pie avanzado)
 - 3º.- KO SOTO GARI (barrido pie atrasado).

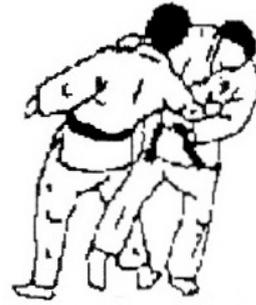
Todas estas técnicas se pueden realizar en grupos de alumnos de 5,6 o 7, en línea de combate o en círculo (*círculo de la muerte*)

DEFENSA CONTRA PATADA FRONTAL (MAE GERI; OI GERI)

- Defensa interior NAGASHI UKE (bloqueo deslizante), UDE UKE (defensa parte interior del antebrazo) y GEDAN BARAI (defensa baja)
 - SOTO GARI y O SOTO OTOSHI (“*la llave del soldado*”)



o soto gari



o soto otoshi

- SASAE SURU KOMI ASHI y/o HIZA GURUMA (*“la llave del molino”*)



sasae tsuri komi ashi



HIZA GURUMA

- KO SOTO GAKE (*“la zancadilla”*)



KO SOTO GAKE

- O UCHI GARI (*“la de la O”*)



- KO UCHI GARI (“palo de hockey o del golf”)



- Defensa exterior NAGASHI UKE (Bloqueo deslizante):
 - KO SOTO GARI (pequeño barrido exterior pié avanzado)
 - KO SOTO GARI (pequeño barrido exterior pié atrasado)

Como se puede comprobar, volvemos a reincidir en las mismas técnicas de piernas ya vistas anteriormente, para reafirmar la enseñanza, introduciendo una técnica más (barrido): **KO SOTO GARI**.

8.- UTILIZACION DE MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LOS ATEMIS DE PIERNAS :

- 1.- Circuito de patadas con cinturón.
- 2.- Trabajo libre
- 3.- Circuito de patadas con escudos.
- 4.- Trabajo libre.
- 5.- Cómo mejorar la técnica de los atemis de pierna MAE GERI, OI GERI, YOKO GERI:

Hacemos tríos y con un cinturón sujeto por los extremos, por dos de los alumnos, comenzando los atemis al cinturón por una altura baja, para ir subiendo progresivamente hasta llegar a la altura de los cinturones de los compañeros.

Todos los atemis de pierna tienen que llegar por encima del cinturón del compañero-a. Recordamos que ésto es un trabajo para mejorar los atemis de pierna.

Técnicas que se pueden aplicar : OI GERI. 10 repeticiones derecha- 10 repeticiones izquierda. A continuación, alternativamente, derecha-izquierda para mejorar la velocidad de reacción.

Lo mismo haremos con YOKO GERI y MAWASHI GERI.

2º CICLO / 2º TRIMESTRE

9.- APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE CADERA A LA DEFENSA PERSONAL:

Una vez que el alumno pasó la primera fase de aprendizaje básico (que, aproximadamente, es el primer trimestre del curso) en el que se ha familiarizado con los fundamentos de la Defensa Personal y con el aprendizaje de los atemis de puño y pierna, podemos continuar con la **enseñanza de las técnicas de caderas**; siempre siguiendo el criterio de explicar de lo elemental a lo complejo y de lo general a lo específico.

Intentaremos realizar esta enseñanza sin imponer ninguna forma de giro; de esta forma descubriremos cual es el movimiento intuitivo de giro del alumno.

Ejemplo de juegos para descubrir la lateralidad de giro de los alumnos:

- Corriendo en círculo, tocar con las manos el suelo, saltar y girar.
- Salto de altura: poner un obstáculo de altura (cinturones atados como listón), saltarlo, giro y voltereta.
- Salto de potro: saltar a un compañero, giro y hacer una técnica de judo (las técnicas pueden ser indicadas por el profesor).

En este tiempo de aprendizaje transcurrido, el alumno nos estuvo dando unos datos importantísimos sobre su lateralidad: si es diestro o zurdo de mano, si es diestro o zurdo de pierna, y también, nos estuvo indicando cual es su preferencia de giro. Por ello, prestar una atención especial a observar la dominancia lateral del alumno, es una labor muy importante para el profesor a la hora de orientar el proceso de aprendizaje individual de cada niño.

A partir de ahí, podremos construir un judoka perfecto, pensando

que tendremos que aprovechar la enorme fantasía que tiene el niño y su gran creatividad, utilizándola para “inventar” sus nuevas técnicas en distintas situaciones jugadas, evitando así clases repetitivas, monótonas y aburridas.

Para introducir las técnicas con giro, comenzaremos por la técnica más intuitiva del hombre, pero siempre presentándola de una forma atractiva y cercana al niño, **“La llave del amigo” > KOSHI GURUMA: es la técnica-puente que nos sirve para pasar del grupo de piernas al grupo de caderas.** Recordamos que en el grupo de piernas siempre barríamos la pierna avanzada o la que iba a avanzar, como en el caso de SASAE TSURI KOMI ASHI o HIZA GURUMA (rueda por la rodilla); sin embargo en el grupo de caderas atacamos a la pierna atrasada (ejemplo KOSHI GURUMA por la derecha, uke tiene que tener la pierna derecha atrasada). Asimismo, en las técnicas de hombros.

La razón de empezar con esta técnica como movimiento básico, es que es la más sencilla de realizar, pues su giro es casi sin limitación. (Por ejemplo, en GOSHI el brazo que va a la espalda limita el giro, siendo un grado más de dificultad).



koshi guruma

9.1.- GRUPO DE GOSHI (cadera):

Una vez enseñando el movimiento básico KOSHI GURUMA y, a partir de esta técnica intuitiva, empezaremos con el grupo de caderas:

UKI GOSHI > *resbalar por la cadera o cadera flotante*

O GOSHI > *“la llave de la novia”- gran cadera*



uki goshi



o goshi

Considerando que tiene menor dificultad que el grupo de hombros, dejaremos éste para la última etapa.

A la hora de explicar este grupo, el profesor debe insistir siempre en que tori agarre bien el brazo de control de uke, para evitar posibles lesiones por el apoyo del brazo y así controlar mejor la caída del compañero.

Con el trabajo de estas técnicas estamos mejorando la flexibilidad del grupo muscular de la cadera, a la vez que automatizamos movimientos con transferencia para futuros aprendizajes (por ejemplo: formas de giro, formas de desequilibrio, colocación de los pies) aumentando así su coordinación y control corporal.

En el trabajo de la Defensa Personal, este grupo de técnicas O GOSHI pueden ser las acciones utilizadas por tori como defensa ante:

- **Ataque con bofetada** : El que defiende puede realizar la defensa por el lado derecho o izquierdo, insistiendo siempre en el control del brazo.
- **Ataque con agarre lateral** : Siempre, tori debe aflojar con un atemi (URAKEN) de mano o pisotón para realizar la técnica.
- **Ataque con agarre de espalda** : Tori debe aflojar con un atemi (URAKEN) de mano o pisotón.

-

La progresión de las técnicas GOSHI es la siguiente :

O GOSHI -1- UKI-GOSHI: Resbalar por la cadera, pié dentro, pié fuera. Tori pone la mano a la altura del cinturón por la espalda de Uke y realiza el giro, quedándose con un pié dentro y un pie fuera del espacio de Uke.

O GOSHI -2- Mano cruzada en la espalda. Tori cruza la mano en la espalda de uke por debajo de su brazo y realiza el giro con los dos piés dentro de los de uke.

O GOSHI -3- Mano al hombro. Por debajo del brazo de uke, tori lleva la mano al hombro de uke, y con los piés dentro de los de uke.

O GOSHI -4- ¿? Inventarla. Suri Komí Goshi. Tori agarra del cinturón a uke por encima de su brazo, con acción de “pescar”.

O GOSHI -5- ¿? Inventarla. Técnica inventada por el alumno. Como comentamos anteriormente, es importante fomentar y aprovechar la creatividad de nuestros alumnos para que su aprendizaje sea más significativo, cercano a ellos y aumente su autoestima.

9.2.- GRUPO KOSHI GURUMA :

Aunque al principio de este ciclo habíamos introducido al niño en el grupo KOSHI_GURUMA, como “movimiento básico” para aprender la habilidad de giro, no lo explicaremos ampliamente hasta este momento. La razón de ello es que una vez trabajado TSURI GOSHI (agarrando el cinturón “pescando” por encima del brazo de uke), tiene más continuidad pasar el agarre del cinturón al cuello, favoreciendo así la memorización de las técnicas por el alumno.

Ataque :

- Agarre al cuello o bofetada
- “” “””
- “” “””

Defensa:

- KOSHI GURUMA -1 .
- KOSHI GURUMA -2
- KOSHI GURUMA – 3

Para hacer la transferencia de continuidad de trabajo, se le enseña IPPON SEONAGE como defensa de golpe a la cabeza, bofetada o agarre por la espalda.

7

Una vez que el alumno ya conoce estas técnicas, se hace :

- línea de combate ,
- círculo de combate,
- “*circulo de la muerte*”
- por parejas, defensa en 360° (donde se aplicarán las técnicas : O GOSHI, KOSHI GURUMA e IPPON SEONAGE,

- por parejas, ojos vendados,
- círculo, ojos vendados.

El objetivo de realizar las técnicas con los ojos vendados es para reafirmar todavía más los gestos de aprendizaje.



koshi guruma



ippon seoi nage

3º CICLO / 3º TRIMESTRE

10.- GRUPO DE EQUILIBRIO : UCHI MATA y HARAI GOSHI .

Grupo técnico de mayor dificultad para el alumno .

Este ciclo está enfocado a los alumnos de un nivel técnico medio-alto (de cinturón verde en adelante).

En esta etapa mezclaremos los dos grupos que hemos realizado en los ciclos anteriores : el de piernas y el de caderas.

UCHI MATA se puede realizar contra bofetada (MAWASHI TSUKI) o patada frontal (MAE GERI o OI GERI).

En la defensa de MAE GERI o OI GERI (patada frontal) se realizará TAI SABAKI esquiva derecha – izquierda con NAGASHI UKE (esquiva deslizante o bloqueo deslizante)

Este GRUPO DE EQUILIBRIO está formado por tres técnicas de gran complejidad. Una pierna sola sirve de punto de apoyo a tori, y todo el peso de su cuerpo y el deuke recaen sobre ella.

Ataque :

Defensa :

Bofetada o patada :

ASHI - UCHI MATA (uchi mata de pierna) .
Barrido al muslo interior de uke con el muslo bíceps femoral de tori.

O-UCHI MATA (de caderas) “*UCHI HUEVO*”
Barrido al centro del cuerpo de uke con el muslo bíceps femoral de tori.

HARAI GOSHI Esta técnica es continuidad de
KOSHI GURUMA, “*la del amigo*” y
O SOTO GARI “*la del soldado*”: barrido de la
pierna de apoyo de uke.

Las combinaciones entre el grupo de piernas y el de caderas, es constante.

DEFENSA PERSONAL : MAYORES DE 15 AÑOS

1º GRUPO : IRIMI NAGE . En todas sus variantes y técnicas complementarias:

- Defensa de OI TSUKI : Esquiva interior (SHUTO UKE) y TEISHO, IRIMI NAGE
- Defensa de OI TSUKI por el exterior (SOTO UKE) e IRIMI NAGE directo.
- Defensa de OI TSUKI, esquiva exterior (MOROTE UKE) con los dos brazos e IRIMI NAGE directo.
- Defensa de OI TSUKI derecha, esquiva exterior (IRIMI TENKAN TAI-SABAKI), desplazamos a uke con giro y hacemos IRIMI NAGE.
- Defensa exterior de OI TSUKI y realizamos USHIRO KIRI OTOSHI.
- Defensa de OI TSUKI por el exterior realizamos IRIMI NAGE de salto por el otro lado.

2º. GRUPO : KATA UDE KANSETSU y sus variantes

- Defensa de TETSUI, golpe a la cabeza con el puño o una porra y realizamos KATA UDE KANSETSU
- El mismo ataque anterior, la misma esquivas y realizamos UDE KIMI NAGE .
- El mismo ataque, la misma esquivas y realizaremos KUZURE KOTE GAESHI
- El mismo ataque anterior, la misma esquivas y realizaremos SIHO NAGE con inmovilización en el suelo.
- El mismo ataque y la misma defensa interior : KANNUKI GATAME (la del candado), pasamos a proyección con UDE-GARAMI e inmovilizamos boca abajo con UDE-GARAMI o UDE-GARAMI a la espalda.

3°.- GRUPO LUXACIONES :

- Ataque con cuchillo al estómago, defensa (GEDAN BARAI), encadenamos con UDE GATAME.
- El mismo ataque, UDE GATAME encadena con UDE GARAMI e inmovilización por los hombros o el cuello; también se le puede llevar al suelo.
- El mismo ataque, parada en JUJI (cruz) y realizaremos UDE GARAME o KOTE GAESHI.
- El mismo ataque, la misma esquivas y realizaremos UDE GARAMI al brazo contrario.
- Golpe a la cabeza, esquivas exterior y realizaremos UDE GATAME a la espalda.
- WAKI GATAME y todas sus posibilidades.

4°.- GRUPO LUXACIONES : KOTE GAESHI.

5°.- GRUPO LUXACIONES : NIKYO (la zeta).

6°.- GRUPO YOKO WAKARE (proyección del árbol caído):

- La básica, KUMI KATA básico
- IPPON YOKO WAKARE (proyección con el agarre de IPPON SEOI NAGE)
- Defensa de OI TSUKI : Defensa exterior con SOTO UKE, enganche con el brazo y proyección por la espalda, terminando con luxación de rodilla.
- Ataque con OI TSUKI (también el ataque puede ser con un objeto o arma, botella, cuchillo, etc). Esquivas exterior en diagonal SOTO UKE (ataque con la derecha de Uke y defensa con la mano derecha de Tori)

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE COMBATE

Toda situación de peligro, intervención o competición producen estrés. Pero si esa situación es visualizada y entrenada produce menos estrés, llegando a superarlo.

Por tal motivo, toda persona en situación de peligro va a actuar con movimientos intuitivos, pero si está entrenado va a resolver el problema con gestos entrenados eficaces.

Todos los entrenamientos deben estar dirigidos a una situación real, y, lo que más se aproxima a esa realidad es la competición, en la cual no sabes lo que va a suceder.

Por lo tanto. el aprendizaje será , primero: conocimiento técnico, segundo: entrenamiento a través de los diversos sistemas (*UCHI KOMIS, circuitos específicos, etc.*) y tercero: aproximación a la situación real (*el randori libre, combates arbitrados y competiciones*).

No tenemos que olvidar que un movimiento conocido, lo tenemos que convertir en un movimiento reflejo a través del entrenamiento.

- **CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO DE ATEMIS CON ESCUDO :**

El objetivo de este circuito es específico para mejorar los atemis, tanto de puño como de piernas.

Cada puesto de trabajo tiene la duración de 1' minuto.

Combinaciones de puño : 1'.

Combinaciones de pierna sencilla (*por una lateralidad sólo*): 1'.

Combinaciones pierna derecha/izquierda: 1'.

Combinaciones mixtas puño/pierna : 1'.

- **CIRCUITO DE PROYECCIONES :**

Una de las técnicas que el alumno se encuentra con mayor dificultad para realizarlas son las proyecciones. Por tanto, este circuito debe estar compuesto por técnicas sencillas y que mantengan el mismo desplazamiento.

Este circuito se realizará en desplazamiento (YAKU SOKU GEIKO-*estudio en desplazamiento con un compañero*) y proyectando una vez cada uno durante 1 minuto cada técnica.

Deberá estar compuesto por técnicas que proyecten en todas las direcciones, para delante, para atrás, a la derecha y a la izquierda.

Ejemplo de circuito : *Total tiempo: 6' de NAGE KOMI.*

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 1ª Técnica | O SOTO GARI |
| 2ª “” | SASAE SHURI KOMI ASHI |
| 3ª “” | O UCHI GARI – KO UCHI GARI |
| 4ª “” | KOSHI GURUMA (técnica básica de giro) |
| 5ª “” | O GOSHI |
| 6ª “” | IPPON SEOI NAGE |

Este circuito técnico básico puede variarse dependiendo del nivel técnico del alumno, de la morfología o del adversario.

- **CIRCUITO SUELO BÁSICO :** *Tiempo : 1' cada uno = 4.*

Debemos de partir de técnicas sencillas y que se puedan encadenar entre sí. Trabajando todas las posiciones que se puedan dar en el combate en el suelo.

1ª posición : *la del amigo, KOSHI GURUMA.* Desde la posición de ro-

dillas, encadenamos a HON KESA GATAME. Si UKE saca el pie de apoyo, cambio atrás y encadena con YOKO SHIHO GATAME.

2ª posición cuadrípedia (*posición tortuga*) Forma de dar la vuelta con el candado y encadenando con inmovilización KUZURE KESA GATAME .

3ª posición cuadrípedia . Ataque lateral. Realizaremos rodillo y encadenamos con USHIRO KESA GATAME con la posibilidad de pasar a YOKO .

4ª posición : Trabajo en medio de las piernas (*abrazo del oso*). Le daremos la vuelta y encadenamos con TATE SHIO GATAME , con la posibilidad de encadenar a JUJI GATAME.

○ **PERFECCIONAMIENTO DE LOS ATEMIS (KAKARI GEIKO):**

Ataque y defensa 15'' x 4 ser. x 2 = 4 minutos. (A tener en cuenta que lo que se busca es la calidad y efectividad, no la cantidad).

• **CIRCUITO MIXTO : ATEMIS y PROYECCIONES.**

Este circuito es de alta intensidad, por tal motivo bajaremos el tiempo a 30'' segundos de trabajo libre de atemis puño/pierna.

Y las proyecciones NAGE KOMI, una vez cada uno, durante 1' minuto (30'' cada uno).

El tiempo de las proyecciones puede ser aumentado a 1' cada uno, dependiendo de la necesidad técnica de los alumnos en las proyecciones.

• **CIRCUITO COMPLETO :**

Atemis libres : 30'' cada uno = 1'.

NAGE KOMI : 1' "'''''''''' = 2'.

Circuito suelo o randori suelo : 2'.

A partir de dominar estos trabajos, ya se puede pasar al randori libre, MOTODACHI, combates arbitrados y competiciones.

(MOTO DACHI : se hará en grupos de 5 o 6 competidores, de 1 minuto cada uno. Es un entrenamiento de alta competición, el deportista llega a alcanzar 180-190 pulsaciones por minuto)

PROGRAMACIÓN DE UNA CLASE DE DEFENSA PERSONAL

Ejemplos:

1 Hora de duración.

Se divide en cuatro partes de 15 minutos cada una:

- Calentamiento general, incluyendo los UKEMIS (caídas)
- Circuitos de ATEMIS puño, pierna, etc.
- Circuito de proyecciones.
- Circuito suelo y randori suelo.

1 Hora y media :

Se divide en 6 partes :

- Calentamiento general, incluyendo los UKEMIS (caídas)
- Circuito ATEMIS puño, pierna y libre.
- Circuito de proyecciones.
- Circuito técnico o bien suelo o pie .
- Randori completo, o MOTO DACHI, etc.
- Preparación física .

Ficha de control de lateralidad

NOMBRE :..... **Edad** :.....

Diestro de mano :

Zurdo de mano :

Diestro de pierna :

Zurdo de pierna :

Diestro de giro :

Zurdo de giro :

Voltereta hacia delante : DIESTRO ___ ZURDO ___

Voltereta lateral : DIESTRO ___ ZURDO ___

Ambidiestro : SI ___ NO ___

Con esta ficha tendremos una idea completa para confeccionar cualquier programa personalizado a nuestros alumnos, teniendo en cuenta que **deben de trabajar simétricamente para que el progreso sea mayor.**
