

JIU-JITSU



LA CADERA EN EL ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS DE JIU-JITSU

BARANSU: EQUILIBRIO DINAMICO

por



JUAN GUERVOS CAÑAVERAS



2006



A LA ATENCIÓN DEL TRIBUNAL DE EXAMENES

Tesina propuesta para 5º Dan de Jiu-Jitsu

JUAN GUERVOS CAÑAVERAS

Cinturón Negro nº: 948

ÍNDICE

PRESENTACIÓN -----	I
INDICE -----	III
AGRADECIMIENTOS -----	IV
TABLA DE CONTENIDO -----	V
CAPITULO I: BARANSU Y SHINTAI -----	6
CAPITULO II: UKE-WAZA Y ATEMIS-WAZA -----	11
CAPITULO III: NAGE-WAZA -----	13
CAPITULO IV: KATAME WAZA -----	16
CONCLUSIÓN -----	18
BIBLIOGRAFÍA -----	19



AGRADECIMIENTOS

El autor desea dar las gracias a:

Todos los maestros, de los cuales he aprendido durante todos mis años de entrenamiento y esfuerzo.

A mis alumnos que tanto me han enseñado.



TABLA DE CONTENIDO

El inicio del hombre es la adopción de la posición bípeda. Esta posición permite el progreso en la evolución del hombre. Es la que delimita su desarrollo para la defensa y el ataque, descansando su peso sobre sus dos piernas y permitiendo que el centro de gravedad del ser humano se encuentre entre sus caderas.

Los antiguos maestros dicen que hay que pensar con el “*Hara*”. Se refieren a que todos los movimientos, se hacen de una forma fluida, natural sin forzar y de forma grácil sintiendo que no se realiza ningún esfuerzo. Partiendo de la cintura pélvica, articulación de la cual sale la mayoría de los movimientos del ser humano.

La coordinación psicomotriz, desarrolla conexión brazo - cintura escapular – cintura pélvica – pierna de forma básica, es decir con pocos muelles articulares, la columna vertebral actúa como un bloque que conecta rígidamente la cintura escapular a la pelvis.

Por lo tanto el estudio correcto de la utilización de la cadera y su relación con el equilibrio es la clave para la progresión en Jiu-Jitsu.

Capítulo I

BARANSU Y SHINTAI

BARANSU

El equilibrio es una de las bases de las artes marciales. Existe un equilibrio estático, cualquier Postura, *Shisei* ⁽¹⁾ es un claro ejemplo.

Las técnicas que se realizan con fuerza, velocidad (Potencia) y con precisión nacen de una posición estable y sólida. Esa posición sólida a su vez tiene que ser flexible para poder reaccionar y estar en constante movimiento, de hay la idea de "*Baransu* ⁽²⁾". Un equilibrio de *Tori* ⁽³⁾ en constante cambio.

Por lo tanto "*Baransu es la capacidad de desplazamiento tanto vertical como horizontal del centro de gravedad, haciendo recaer una línea imaginaria desde dicho centro hasta la superficie de sustentación delimitada por los pies.*"

En esta posición de *Baransu* (equilibrio dinámico) se podrá colocar en un *Kuzushi* ⁽⁴⁾ (desequilibrio) al *Uke* ⁽⁵⁾ por tanto el resultado será el deseado.

Para poder estar en constante cambio, el peso del cuerpo tiene que descansar en la cintura pélvica, y las piernas deben de estar flexibles a la vez que firmemente enraizadas en el suelo.

Al hablar de posición se tiene que referenciar la colocación, de la parte inferior del cuerpo, las piernas y las caderas sobre las que descansa el peso del cuerpo.

SHIZENTAI ⁽⁶⁾

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



Esta postura se puede adoptar de dos formas más: *Migui-Shizen-Tai* (Postura natural por la derecha) y *Hidari-Shizen-Tai* (Postura natural por la izquierda).

JIGOTAI ⁽⁷⁾

En la postura defensiva sobretudo contra proyecciones, se procura bajar el centro de gravedad del cuerpo, para lo cual, se abren las piernas aproximadamente el doble de la posición *Shizentai*, se baja la cadera, doblando las rodillas, repartiendo el 50% en cada pierna. Esta postura debemos estar en ella el mínimo tiempo posible ya que es muy lenta de reacción.



Esta postura se divide en dos más: *Migui-Zigo-Tai* (postura defensiva derecha) y *Hidari-Zigo-Tai* (postura defensiva izquierda).

SHIKO DACHI⁽⁸⁾

Se trata de una posición parecida a Jigotai, pero los pies se dirigen hacia fuera formando un ángulo de 45º y la cadera está más baja.

Es una posición de fuerza para realizar ataques o defensas hacia los laterales.



ZENKUTSU DACHI⁽⁹⁾

En esta posición la espalda ha de mantenerse firmemente sobre la cadera y perpendicular al suelo. El peso se reparte un 40% pierna atrasada y el 60% pierna adelantada. Es una magnífica posición de fuerza para ataques y paradas frontales.



SEIZA⁽¹⁰⁾

En esta postura, sentado de rodillas las caderas descansarán sobre los talones. Las rodillas estarán separadas por la anchura de dos puños, aproximadamente y los dedos de los pies estirados y cruzados uno sobre otro, el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo.



KOKUTSU DACHI⁽¹¹⁾

Pies separados, doblando la rodilla del que se dirige hacia atrás mientras que la pierna frontal se flexiona un poco hacia adelante. La cadera se baja y la espalda se mantiene recta en una posición oblicua al frente. El peso se reparte un 70% pierna atrasada y el 30% pierna adelantada. Esta posición es efectiva contra ataques frontales.



HEIKO DACHI ⁽¹²⁾

Los talones están separados la misma anchura de las caderas y los pies paralelos, el peso se reparte en un 50%. Las rodillas se doblan ligeramente hacia adelante, la parte inferior del abdomen queda tensa y la parte superior del cuerpo se pone recta y perpendicular con respecto al suelo. Es una posición enérgica y potente de ejecución y defensiva en cualquier dirección.



NEKO ASHI DACHI ⁽¹³⁾

El busto se mantiene de frente. La separación entre los pies suele ser igual a una vez y media la longitud del pie. La pierna retrasada en flexión aguanta 90% del peso corporal, el pie adelantado se eleva el talón apoyando la base de los dedos en el suelo. En general esta postura permite reaccionar rápidamente en cualquier dirección o bien esquivar; para mantener dicha ventaja no hay que agacharse demasiado sobre la pierna retrasada y tensando hacia atrás las caderas.



HANMI GAMAE ⁽¹⁴⁾

El concepto de *Hanmi* es posición triangular (oblicuo), esta debe ser una posición estable aunque lo suficientemente flexible para moverse rápidamente en cualquier dirección. El concepto de *Gamae* (*Kamae*), es postura o posición de guardia estable, en equilibrio

Por lo tanto *Hanmi Gamae* hace referencia a las posiciones en guardia de medio lado, que a su vez se dividen en:

Migi hanmi gamae: Posición estable. Pie derecho adelantado

Hidari hanmi gamae: Posición estable. Pie izquierdo adelantado



En esta Posición, el cuerpo está relajado con las caderas descansando en las piernas, 50% del peso repartido entre los dos pies, un pie adelantado dirigido hacia adelante. Las rodillas deben mantenerse flojas y flexibles durante todo el tiempo, de tal manera que se pueda desplazar inmediatamente a cualquier posición de defensa o de ataque.



SHINTAI⁽¹⁵⁾

^(a) [El *Shintai* es un movimiento acíclico de locomoción en una determinada dirección y sentido, respecto al apoyo en el *Tatami*⁽¹⁶⁾ y/o *Uke*, mediante el impulso en forma de pasos y/o de contracciones musculares de la cintura pélvica y de los segmentos corporales, según las diferentes formas de caminar.]

^(b) [La forma natural de desplazamiento se llama *Ayumi-Ashi*⁽¹⁷⁾. Cuando estamos cerca de un oponente es más común el estilo que llamamos *Tsugi Ashi*⁽¹⁸⁾.]

PUNTOS IMPORTANTES



^(c) [1. Cuando avancen, el centro de gravedad se desplazará hacia delante, y el peso del cuerpo incidirá sobre la pierna que lo soporta. Aunque la rodilla de ésta queda doblada, toda ella debe mantenerse fuerte y flexible.

2. El torso y la pierna atrasada se adelantarán en concordancia sobre la pierna que aguanta el peso.

3. Toda la planta del pie que soporta el cuerpo se mantendrá en contacto firme con el suelo. El otro pie se moverá de tal manera que parezca que avanza deslizándose.]

^(d) [4. Cuando realicen esto, no cambien ni la altura de las caderas ni la dirección en la cual se desplaza el centro de gravedad. Si las caderas se desvían hacia arriba o hacia abajo, la dirección de la fuerza será incierta y perderá la estabilidad.

5. Estén preparados para afrontar cualquier alteración de la situación; es necesario mantener en el abdomen una energía firme y conservar la parte superior del cuerpo apoyada directamente sobre las caderas y erguida verticalmente.]



CAMBIO DE DIRECCIÓN

Para un Cambio de dirección correcto es necesario una utilización eficaz de las piernas. Una realiza el apoyo que es la pierna que tiene la fuerza y que la trasmite a las caderas. La otra pierna es la que marca con el pie deslizándolo por el *Tatami* el cambio de la dirección en la que se desplaza.

La pierna que tiene la capacidad de proporcionar la fuerza es la que inicia el movimiento y se encuentra en el lado contrario a la nueva dirección.



Glosario Terminología:

Shisei⁽¹⁾ = Postura

Baransu⁽²⁾ = Equilibrio, balance

Tori⁽³⁾ = El que se defiende

Kuzushi⁽⁴⁾ = Desequilibrio

Uke⁽⁵⁾ = El que ataca

Shizentai⁽⁶⁾ = Postura Fundamental

Jigotai⁽⁷⁾ = Postura Defensiva

Shiko Dachi⁽⁸⁾ = Postura De Sumo

Zenkutsu Dachi⁽⁹⁾ = Postura Adelantada

Seiza⁽¹⁰⁾ = Posición Sentado De Rodillas

Kokutsu Dachi⁽¹¹⁾ = Postura Atrasada

Heiko Dachi⁽¹²⁾ = Postura Pies Paralelos

Neko Ashi Dachi⁽¹³⁾ = Postura Del Gato

Hanmi Gamae⁽¹⁴⁾ = Guardia de Medio Lado

Shintai⁽¹⁵⁾ = Desplazamiento

Tatami⁽¹⁶⁾ = Especie de colchoneta fabricada de paja prensada y recubierta de con una estera de paja de arroz trenzada. Actualmente el recubrimiento se realiza con material plástico corrugado.

Ayumi Ashi⁽¹⁶⁾ = Forma natural de andar, un pie sobrepasa al otro.

Tsugi Ashi⁽¹⁶⁾ = Forma natural de andar sin sobrepasar un pie al otro.

Capítulo II

Uke-Waza y Atemis-Waza

Tanto en las técnicas de *Uke Waza* ⁽¹⁾ como en los *Atemi Waza* ⁽²⁾, se necesita una fuerza explosiva. Su origen se encuentra en el giro de la parte superior del cuerpo, juntamente con la rotación de las caderas. Importancia especial la rápida y uniforme torsión de las caderas.

De hay la máxima **“Paren con la cadera y golpeen con la cadera”**.

Puntos importantes

- ^(e) [1. Mantener las caderas en línea horizontal con el suelo y gírenlas de manera suave y uniforme.
 2. No permitan que una se levante más que la otra; conserven siempre las dos al mismo nivel.
 3. No giren los hombros únicamente. Tuerzan toda la parte superior del cuerpo, de forma suave, uniforme y en unión con aquéllas.
 4. Mantengan el torso en línea vertical constante, cuidándose de que las nalgas no sobresalgan hacia atrás.]

Rotación de la cadera

La rotación de la cadera se a de realizar con el mayor recorrido posible, para conseguir la mayor potencia factible, pero al aumentar la pericia en la ejecución de las técnicas, se realizan con un menor giro pero consiguiendo idéntica potencia.

La rotación de la caderas se pueden clasificar con respecto a la técnica normal o inversa. Sin existir ninguna diferencia con respecto a la eficacia.

JYUN KAITEN ⁽³⁾

El sentido de la rotación es igual a la dirección en que se ejecuta la técnica.



GYAKU KAITEN⁽⁴⁾

El sentido de la rotación de las caderas es inverso a la dirección en que se ejecuta la técnica. Cuando aquéllas giran hacia la derecha, la técnica se realiza hacia la izquierda



Glosario Terminología:

Uke Waza⁽¹⁾ = Bloqueos

Atemi Waza⁽²⁾ = Golpes

Jyun kaiten⁽³⁾ = Rotación normal

Gyaku kaiten⁽⁴⁾ = Rotación inversa

Capítulo III

Nage-Waza

La observación del hombre de que su propio cuerpo podía hábilmente en combate ser el arma principal, y que el dominio de su funcionalidad podía permitir a un hombre someter otro hombre utilizando las proyecciones, asegurando al mismo tiempo su propia defensa. Es el principio del desarrollo de las técnicas de proyección.

En el *Nage Waza*⁽¹⁾ cualquier técnicas utiliza, la cadera como punto principal. Para quitar, rotar o elevar, empleando contra el oponente y derribarlo utilizando el mínimo esfuerzo.

Las técnicas de *Nage Waza* se pueden dividir en:

- *Te Waza*⁽²⁾
- *Ashi Waza*⁽³⁾
- *Koshi Waza*⁽⁴⁾
- *Sutemi-Waza*⁽⁵⁾

Por lo tanto el estudio detallado de la correcta utilización de la cadera en las proyecciones es la clave de estas técnicas.

TE WAZA



SEOI NAGE: Proyección cargando sobre la espalda

TAI OTOSHI: Caída del cuerpo

SUKUI NAGE: Lanzamiento en cuchara

UKI OTOSHI: Caída flotante

KATA GURUMA: Rueda por los hombros

MOROTE GARI: Siega con dos manos

SEOI OTOSHI: Derribar cargando sobre la espalda

KUCHIKI TAOSHI: Caída del árbol podrido (caída con una mano)

KIBISHU GAESHI: Volteo del talón

UDE KIME NAGE: Proyección por el brazo

YAMA ARASHI: Tempestad en la montaña

KUBI NAGE: Proyección por el cuello

USHIRO KIRI OTOSHI: Derribo el cuerpo cortando desde atrás

SHIHO NAGE: Proyección en cuatro direcciones

IRIMI NAGE: Proyección entrando

KAITEN NAGE: Proyección giratoria

JUJI GARAMI: Enrollamiento en cruz



ASHI WAZA



- O SOTO OTOSHI: Gran caída por el exterior
- O UCHI GARI: Gran siega por el interior
- KO SOTO GARI: Pequeña siega por el exterior
- KO SOTO GAKE: Pequeño enganche exterior
- HIZA GURUMA: Rueda por la rodilla
- KO UCHI GARI: Pequeña siega interior
- O SOTO GARI: Gran siega exterior
- DE ASHI HARAI: Barrido al pie adelantado
- OKURI ASHI HARAI: Barrido lateral deslizante de los pies
- SASAE TSURI KOMI ASHI: Acción de tirar y pescar sobre el pie de apoyo
- UCHI MATA: Barrido a la parte interior del muslo
- ASHI GURUMA: Rueda por la pierna
- O SOTO GURUMA: Gran rueda exterior

KOSHI-WAZA



- UKI GOSHI: Cadera flotante
- KOSHI GURUMA: Rueda sobre la cadera
- O GOSHI: Gran cadera
- TSURI GOSHI: Levantar "Pescando" con la cadera y con la mano al cinturón
- TSURI KOMI GOSHI: Levantar "Pescando" con la cadera y tirar por giro de cadera
- HARAI GOSHI: Barrido por la cadera
- KOSHI NAGE: Proyección con la cadera
- USHIRO GOSHI: Proyección de cadera por detrás
- HANE GOSHI: Muelle con la cadera
- UTSURI GOSHI: Cambio de cadera

SUTEMI-WAZA

- TOMOE NAGE: Proyección en círculo
- URA NAGE: Proyección hacia atrás
- SUMI GAESHI: Proyección por la esquina
- YOKO GURUMA: Rueda por el lateral
- TANI OTOSHI: Caída en el valle
- SOTO MAKIKOMI: Enrollamiento por el exterior
- O SOTO MAKIKOMI: Gran enrollamiento por el exterior
- UCHI MATA MAKIKOMI: Enrollamiento del muslo interior

HARAI MAKIKOMI: Enrollamiento del barrido con la cadera
HANE MAKIKOMI: Enrollando y ballesteo
UCHI MAKIKOMI: Enrollamiento por el interior
KANI BASAMI: Proyección en tijera
DAKI WAKARE: Separación por el abrazo
TAWARA GAESHI: Voltear el saco

Glosario Terminología:

Nage Waza⁽¹⁾ = proyecciones
Te Waza⁽²⁾ = proyecciones con la mano
Ashi Waza⁽³⁾ = proyecciones con la pierna
Koshi Waza⁽⁴⁾ = proyecciones con la cadera
Sutemi Waza⁽⁵⁾ = auto sacrificio

Capítulo IV

Katame Waza

KATAME WAZA

El *Katame Waza* ⁽¹⁾ se divide en *Osaekomi Waza* ⁽²⁾, *Shime Waza* ⁽³⁾ y *Kansetsu Waza* ⁽⁴⁾. Tanto las técnicas de estrangulación como las de luxación, se pueden realizar de pie o de suelo. Contienen características comunes. Las técnicas de *Osaekomi Waza* solo se pueden realizar en suelo.

Sólo se conseguirá el éxito en las técnicas de *Katame Waza* si se es capaz de usar las piernas, brazos y caderas correctamente, suavemente y con eficacia, y si se sabe aplicar una concentración de fuerzas donde se necesite.

PUNTOS ESENCIALES EN OSAEKOMI-WAZA

- ◆ ^{f} [Ha de inmovilizarse por medio de la sincronización de todo el cuerpo. La fuerza no debe concentrarse sólo en una parte del cuerpo.
- ◆ Según las reacciones de *Uke* manifiesta, ha de variarse anticipadamente la colocación o ángulo del cuerpo, para impedir así que aquél consiga su objetivo.
- ◆ Ha de inmovilizarse con la mayor superficie posible de nuestro cuerpo; por ello es importante saber usar las piernas.]



PUNTOS ESENCIALES EN SHIME-WAZA

- ◆ ^{g} [Para efectuar una estrangulación, ante todo, hemos de controlar la movilidad del otro, es decir, llevarle a una situación o posición que tenga dificultades para resistirse; a la vez, esa posición ha de ser estable para nosotros y que nos permita movernos libremente.
- ◆ Al estrangular, debemos hacerlo concentrando la fuerza de todo nuestro cuerpo en las manos.]
- ◆ Unir de forma imaginaria, la fuerza del punto de control con nuestro centro de gravedad, que se encuentra entre nuestras caderas.

PUNTOS ESENCIALES EN KANSETSU-WAZA

- ◆ ^(h) [Ocurre lo mismo que en *Shime Waza*: a la vez que controlamos la movilidad de *Uke* en una posición que dificulta su resistencia, nuestra posición ha de ser estable para poder movernos libremente.
- ◆ La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, con la base de razón lógica de la anatomía humana; la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener una medida correcta.]
- ◆ Unir de forma imaginaria, la fuerza del punto de control con nuestro centro de gravedad, que se encuentra entre nuestras caderas.

Tachi-Waza



Ne-Waza



Glosario Terminología:

Katame Waza ⁽¹⁾ = Técnicas de Control
Osae Komi Waza ⁽²⁾ = Técnicas de inmovilización
Shime Waza ⁽³⁾ = Técnicas de Estrangulación
Kansetsu Waza ⁽⁴⁾ = Técnicas de Luxación

CONCLUSIÓN

Mi conclusión es que. Utilizando la cadera correctamente, necesitamos menos fuerza para realizar las técnicas y conseguimos antes los objetivos deseados. Realizando los movimientos de nuestro cuerpo de una forma coordinada y equilibrada.

BIBLIOGRAFÍA

- ◆ Jaume A. Mirallas Sariola-----Bases didácticas del Judo
{a} 2.2.1.4 – 1º párrafo.

- ◆ Jigoro Kano -----Judo Kodokan
{b} Pagina 39; 1º párrafo.

- ◆ M. Nakayama -----Karate Superior (Fundamentos)
{c} Pagina 28; 1º, 2º párrafo y tres líneas del 3º
{d} Pagina 28; 7º, 8º párrafo
{e} Pagina 17; Puntos importantes

- ◆ Comité Olímpico Español-----Judo (I)
{f} Pagina 334; Puntos clave de osaekomi-waza
{g} Pagina 370; Puntos esenciales; 1º y 2º párrafo
{h} Pagina 388; Puntos clave; 1º y 2º párrafo

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ◆ Comité Olímpico Español-----Judo (I), Judo (II)

- ◆ Jaume A. Mirallas Sariola-----Bases didácticas del Judo

- ◆ Jigoro Kano -----Judo Kodokan

- ◆ Kazuzo Kudo -----Judo en acción (Proyecciones)

- ◆ Kazuzo Kudo -----Judo en acción
(Técnicas de combate cuerpo a cuerpo en suelo)

- ◆ Kisshomaru Ueshiba -----Aikido (La practica)

- ◆ M. Nakayama -----Karate Superior(Compendio)

- ◆ M. Nakayama -----Karate Superior (Fundamentos)

- ◆ Roland Habersetzer-----Karate-Do (Técnicas básicas, asaltos y competición)

- ◆ Toshiyasu Uzawa -----Pedagogía del judo