

TÉCNICAS DE
DEFENSA PERSONAL
CON BASTÓN

STICK FIGHTING



Masaaki Hatsumi
Quintin Chambers

stick fighting

お、五
め、投
の、合
と、格

鐵



Stick Fighting
defensa personal
con
bastón

Masaaki Hatsumi
Quintin Chambers

Stick Fighting

defensa personal con bastón

P.F.



Ediciones

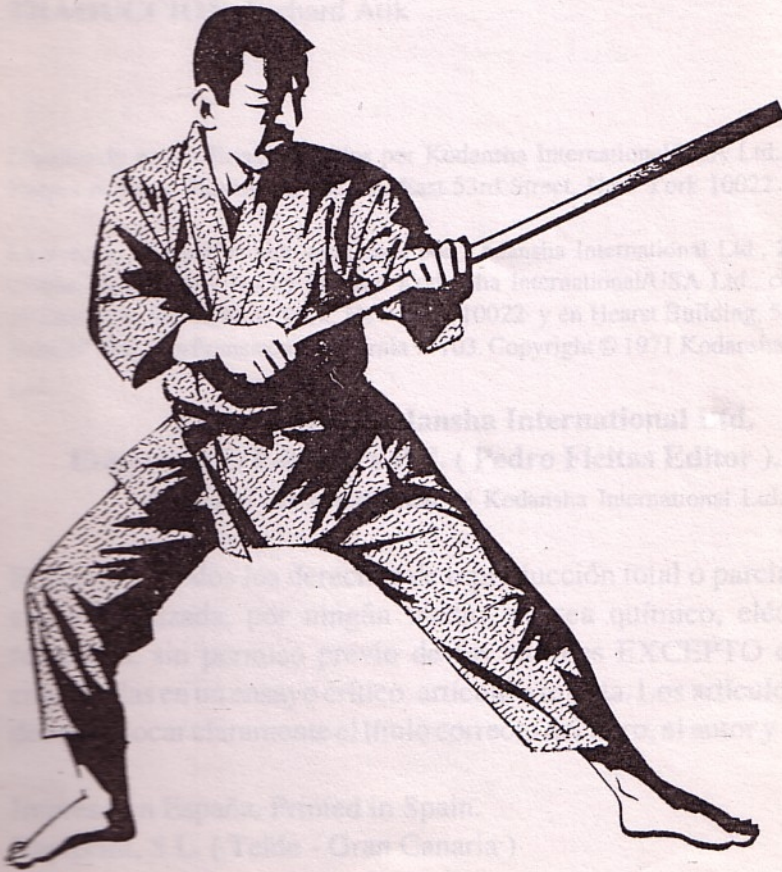
C/ Eduardo Dato, 9 - 35200 Telde / Gran Canaria
(Canary Islands - Spain)
Tel./Contestador Automático/Fax: (928) 68.04.64

TITULO ORIGINAL

Stick fighting. Techniques of self-defense

Masatoshi Matsui

Quinto Chambers



ISBN 84-303-1125-1 1994

Quinto Chambers

TITULO ORIGINAL
" Stick fighting. Techniques of self-defense "
Masaaki Hatsumi
Quintin Chambers

TRADUCCION: Richard Atik

Distribuido en los Estados Unidos por Kodansha International/USA Ltd., a través de Harper & Row, Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York 10022.

La versión original ha sido publicada por Kodansha International Ltd., 2-2 Otowa 1-chome, Bunkyo-ku, Tokyo 112 and Kodansha International/USA Ltd., con oficina en 10 East 53rd Street, New York, New York 10022 y en Hearst Building, 5 Third Street, Suite N° 400, San Francisco, California 94103. Copyright © 1971 Kodansha International Ltd.

Copyright © Kodansha International Ltd.
Copyright © Ediciones P.F. (Pedro Fleitas Editor) . 1.994

- Publicado con autorización de Kodansha International Ltd. -

Reservados todos los derechos de reproducción total o parcial, escrita o audiovisualizada, por ningún medio, ya sea químico, eléctrico o de fotocopia, sin permiso previo de los editores EXCEPTO citas cortas englobadas en un ensayo crítico, artículo o revista. Los artículos y revistas deben colocar claramente el título correcto del libro, el autor y la editorial.

Impreso en España. Printed in Spain.
Rapiprint, S.L. (Telde - Gran Canaria)

Depósito Legal: G. C. 1.125 - 1.994.
ISBN: 84-88738-08-0

Contenidos

Introducción	8	
Fundamentos	11	
SECCION 1	Movimientos Básicos (TAIHEN KIHON)	13
SECCION 2	Técnicas contra Ataques de Puño	31
(KEN KAESHÍ WAZA)	Técnica 1 Tsuke Iri	32
	Técnica 2 Koshi Ori	34
	Técnica 3 Ganseki otoshi	36
	Variación 1 Ganseki otoshi maki komi	38
	Variación 2 Ganseki otoshi garami	40
	Técnica 4 Oni kudaki	42
	Variación 1	44
	Variación 2	45
	Variación 3	46
	Técnica 5 Gyaku ude garami	48
	Técnica 6 Kyôkotsu kudaki	50
	Técnica 7 Ryô-ashi dori	52
	Técnica 8 Kochô dori	54
	Técnica 9 Eda koppô	56
	Técnica 10 Kata-te nage omote	58
	Técnica 11 Kata-te nage ura	60
SECCION 3	Técnicas contra Ataques de Piernas	61
(KETE KAESHÍ WAZA)	Técnica 12 Ashi kujiki	63
	Variación 1	64
	Técnica 13 Ashi ori	65
	Técnica 14 Ashi garami	66
	Técnica 15 Ashi dori	67
	Técnica 16 Ashi gatame	68

SECCION 4	Técnicas contra Agarres de Muñeca	71
(KOTE DORI KAESHI WAZA)	Técnica 17 Ude garami	72
	Variación 1 Ude garami omote	74
	Técnica 18 Kasumi uchi	74
	Técnica 19 Kyojitsu	76
	Técnica 20 Ude gaeshi	78
	Técnica 21 Take ori	80
	Técnica 22 Ryô-te dori	82
	Técnica 23 Hon-gyaku jime	84
	Técnica 24 Kata-te jime	86
	Técnica 25 Ude kujiki	88
	Técnica 26 Katame kujiki	89
	Técnica 27 Tsure dori	90
	Técnica 28 Ude gatame gyaku zeoi	92
	Técnica 29 Ryûfû	94
	Técnica 30 Shibari koshi ori	96
	Técnica 31 Kote gaeshi	98
SECCION 5	Técnica contra Agarre de Manga y Solapa	99
(MUNE DORI - HIJI DORI KAESHI WAZA)	Técnica 32 Hiki otoshi	100
	Técnica 33 Tsuki otoshi	102
	Técnica 34 Yoko kujiki	103
	Técnica 35 Hiki taoshi	104
	Técnica 36 Uko arashi	105
	Técnica 37 Nage kaeshi	106
	Técnica 38 Dô gaeshi	108
	Técnica 39 Gyaku zeoi	110
	Técnica 40 Uchi taoshi	112
	Técnica 41 Ryô-te garami dori	114
	Técnica 42 Kataginu	116
	Técnica 43 Ganseki dome	118
SECCION 6	Técnicas contra Agarres por Detrás	121
(USHIRO DORI KAESHI WAZA)	Técnica 44 Ushiro dori tsuke iri	122
	Técnica 45 Benkei dori	124
	Técnica 46 Taiboku taoshi	128
	Técnica 47 Tawara taoshi	130

SECCION 7**Técnicas contra Agarres del Bastón** 131

Técnica 48 Bô gaeshi 132

Técnica 49 Kokû 133

Técnica 50 Awase nage 134

Variación 1 135

Variación 2 135

Técnica 51 Tomoe gaeshi,

ashi dori osae 136

SECCION 8**Inmovilizaciones** 139

Inmovilización 1 Jô-wan ori 140

Inmovilización 2 Hiji ori 140

Inmovilización 3 Zen-wan ori 140

Inmovilización 4 Sökkotsu ori 141

Inmovilización 5 Ryô-te ori 141

Inmovilización 6 Ô-gyaku 142

Inmovilización 7 Shintô 143

Glosario

INTRODUCCION

A VECES nos preguntamos por que se ha rechazado tanto el bastón como arma en años recientes. Inevitablemente las formas tradicionales de combate cuerpo a cuerpo fueron perjudicadas por el creciente uso de las armas de fuego y aún, pese a esto, el boxeo, la lucha, la esgrima y la arquería han sobrevivido e incluso florecido a través de sus formas deportivas. Hasta la primera parte del siglo XIX en Inglaterra, el arte del bastón de un cuarto era parte esencial de la educación de un hombre y continuó siendo practicado hasta hace muy poco por los Boy Scouts. Sin embargo, en general es un arte olvidado, e incluso entre la policía (las únicas personas autorizadas por la ley a llevar un bastón como arma) el tipo de técnica es lamentablemente primitivo.

Alguien podría preguntar, " ¿ Porqué debe ser restablecida la lucha con bastón ?, ¿ No hay suficientes armas preparadas en la actualidad que sea necesario reintroducir un arte que está en desuso ? ". Pienso que la respuesta es simple. En cada sociedad hay personas que recurren a la violencia para estafar y molestar a víctimas inocentes. Si llegas a ser tal víctima, no desearías someterte, y si vieras a alguien siendo atacado te sentirías obligado a ir en su ayuda.

Si estás armado, por supuesto, tendrás una mejor oportunidad. ¿ Pero qué arma elegirías ?. Una pistola es efectiva ciertamente pero es letal. Un cuchillo es indudablemente ventajoso, pero si utilizas uno estás obligado a matar o a mutilar. Por otra parte no nos vayamos al otro extremo y hablemos de un asaltante armado que está psicológicamente perturbado y que debemos evitar hacerle daño. Nuestra meta, entonces, es defendernos adecuadamente, y al mismo tiempo ser capaces de controlar el grado de dolor y daño que infligimos. Así debemos buscar un arma que, cuando se utilice con habilidad, podamos vencer y dominar sin tener automáticamente tales efectos letales como los producidos por una pistola o un cuchillo.

La defensa personal con mano vacía se ha hecho muy popular en los últimos años. Sin embargo, ser capaz de hacerlo bien sin hacer daño cuando eres atacado por atacantes armados requiere un grado de habilidad

que es alcanzado por pocos. Un poco de conocimiento es algo peligroso, y esto no fue nunca más verdadero que con respecto a la lucha y la defensa personal. Todavía es increíble ver como las personas se vuelven sumamente confiadas después de unos pocos años de entrenamiento en judo y karate.

Todas las artes marciales pueden ser creativas y destructivas. Utilizadas como medio de agresión, destruirán eventualmente a la persona que hace un mal uso de ellas. Utilizadas correctamente pueden proveer de un entrenamiento estimulante y práctico y al mismo tiempo pueden ser un medio de educación y disciplina.

Todas estas cosas debemos tener en cuenta cuando vamos a elegir un arma con la que defendernos. Debe ser uno el que se incorpore a la técnica comprensiva con ejercicios de entrenamiento. Debe permitirnos desarmar y controlar a un atacante y si las circunstancias lo requieren infligirle dolor sin correr el riesgo de hacer daño permanente o matarle. En resumen es preferible que el arma esté al alcance a que objetos similares estén a mano.

El bastón cumple todos estos requerimientos, y mientras en Occidente no hay sistemas de lucha basados en el bastón, en el lejano Oriente encontramos una selección comprensiva de técnicas en donde el bastón ha tomado un lugar de honor en los sistemas de lucha durante muchos siglos. De hecho, el espadachín más famoso de Japón, Miyamoto Musashi sufrió su única derrota de manos de Musô Gonnosuke, un maestro del arte de la lucha con bastón.

Las técnicas descritas en este libro, las cuales pueden ser descritas como el manual básico de defensa personal con bastón, pertenecen al sistema denominado " *Kukishin ryû* ". Masaaki Hatsumi, el maestro del *ryû* ha adaptado las técnicas de tal forma que puedan ser de valor práctico en la actualidad. En Japón hay básicamente tres tipos de lucha con bastón: el *bô*, el cual tiene 1'80 m. de largo y 3 cms. de diámetro para el cual hay alrededor de 360 estilos de combate; el *jô* que mide 1'20 m. de largo y 2 cms. de diámetro, para el cual hay más de 70 estilos de lucha; y el *hambô*, el cual es a menudo incluido entre el *jô* y que tiene 90 cms. de largo o la longitud de " un bastón para caminar ". La forma de utilizar estas tres medidas del bastón son por supuesto diferentes. Este libro se dedicará principalmente al uso de un bastón de longitud similar a la de un bastón de paseo. Se incluye, sin embargo algunas técnicas usando un bastón muy corto de aproxima-

damente 20 cms. de largo. El origen de este arma y las técnicas que son propias de su longitud es el " *tessen* ", un abanico cuyos lados exteriores y las hojas plegadas estaban hechas de hierro. Las técnicas han sido clasificadas en relación a la forma de ataque, entonces encontrarás técnicas con bastón corto a lo largo del libro interpretadas arbitrariamente. Esto no significa que esa técnica sólo pueda ser usada con un tipo de bastón determinado o con el que se ejecuta la técnica en el libro, sino también con bastones de otros tamaños. Sin embargo, porque la acción de palanca es importante, *Tsuke iri* es muy difícil de realizarla con un bastón me menor tamaño, así ocurre también con *Gyaku ude garami*. De forma similar *Eda koppô* y *Hiki taoshi* se vuelven bastantes torpes con un arma larga.

Debemos pensar en el bastón como algo que puede ser usado como tal pero extremadamente importante elegir una técnica para acomodar un arma. Si intentas hacer *Kyokotsu kudaki* con un paraguas todo lo que conseguirás es un paraguas doblado, sin embargo si ocurre que tu paraguas es agarrado entonces pueden usar sus extremos, siendo esto bastante más provechoso. Plumas, reglas, mecheros, etc., son bien útiles para técnicas como *Eda koppô*, *Uko arashi* o *Nage kaeshi*. Debemos entrenarnos para contemplar todo como una posible arma y usar nuestra imaginación para encontrar técnicas que sean útiles.

No es posible incluir cada circunstancia y puede ser que en el transcurso de la práctica encuentres que tu posición final es distinta que las que puedes observar en las ilustraciones. Esto puede significar que no has seguido las explicaciones o las fotografías con atención. Con algo de experiencia y experimentación tendrás pocas dificultades en adaptar tu técnica a la situación.

Los autores desean expresar su gratitud a Tetsuji Ishizuka por tan incesante ayuda como adversario y a Atsuko Chambers por realizar los sketches y por su valiosa asistencia en los traslados.

FUNDAMENTOS

Hay numerosas formas de las que puedes agarrar el bastón, con él por encima de la cabeza o detrás de tu espalda, agarrado con una mano o dos manos, con el pie delante, etc... La posición mostrada en la página siguiente tiene muchas ventajas y a menos que sea expuesta de otra manera es la postura usada en este libro. En " *Hira ichimonji no kamae* " permaneces agarrando el bastón con ambas manos en frente de tí y abajo. Tus pies separados como 1 metro y las manos a la altura de los hombros. Debes estar relajado y alerta, pero tu inconsciente debe estar en máxima alerta que no debe ser expresada por tu posición o expresión. Desde esta posición aún siendo corto el espacio para maniobrar, puedes fácilmente bloquear y atacar. También puedes golpear o empujar en cualquier dirección y lo más importante tus codos permanecen cerca de tus costados y por debajo del nivel de los hombros. Otra cosa importante de este *kamae* (posición) es que no es una posición agresiva. Parece perfectamente no dañina y no ofensiva.

Un arma que se usa en combate cuerpo a cuerpo debe ser sentida como una extensión del propio cuerpo y no como un mero objeto. Sigue, por lo tanto, que el movimiento correcto del cuerpo es esencial para la viva ejecución de la técnica. Los movimientos más importantes a ser estudiados son aquellos que te dan la capacidad de evadir el ataque de tu adversario. Los 8 movimientos básicos con principalmente evasivos y sólo secundariamente se incluyen en la acción real. Deberías practicarlas primero todo sin el bastón para tomar suficiente confianza de que no debes fiarte de un arma para tu protección. Estos movimientos deben ser practicados muchas veces hasta que se logre tal habilidad que tu oponente pueda atacar con plena fuerza y velocidad. Estos son ejercicios de timing y juicio de la distancia, y también de como aprender a golpear correctamente y enfocar el arma justamente hacia el objetivo. Si bien las técnicas más peligrosas de *Kukishin ryû* han sido omitidas, hay todavía un elemento real de peligro y se debe tener el máximo cuidado durante la práctica para evitar dañar a tu compañero de entrenamiento. Al mismo tiempo tu práctica debe ser real, en otras palabras si tu compañero no siente dolor o siente pero no el

suficiente para rendirse, debes continuar con la aplicación de la técnica hasta que lo haga. Es un grave error para él rendirse demasiado pronto o para tí aplicar la técnica demasiado débilmente, de esta forma ninguno aprenderá su verdadera aplicación y sus capacidades.



Hira ichimonji no kamae

SECCION 1

Movimientos Básicos

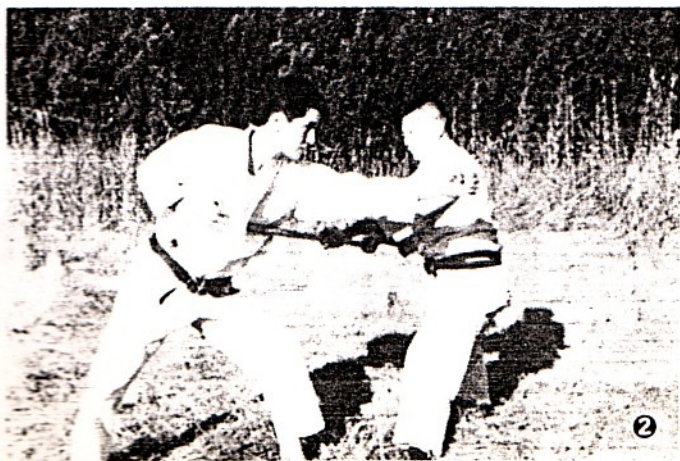
1 MOVIMIENTO BASICO

Naname ushiro omote waki uchi

" Moverse diagonalmente atrás al exterior de su ataque y golpear al costado "

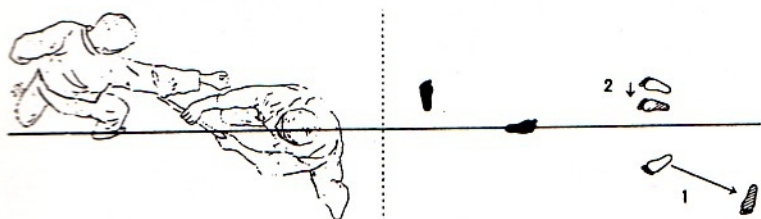
Permanece frente a tu compañero de entrenamiento en *Hira ichimonji no kamae*. Empieza todos los movimientos básicos desde esta posición.

Tu pareja da un puñetazo directo a la cara con su puño derecho. Da un paso con la izquierda atrás a la izquierda y desliza tu pie derecho un poco a tu izquierda, y al mismo tiempo haz girar el bastón para golpearle en el plexo solar. A la vez que das el paso con tu pie izquierdo, tu mano izquierda debe deslizarse hasta el extremo del bastón, y a la vez que giras el bastón, tu mano derecha debe deslizarse un poco hacia el extremo izquierdo.



Esta coordinación de movimiento del pie y de la mano deslizándose se aplica a todos los movimientos básicos excepto al N° 8. No debes golpear demasiado con tus manos y brazos sino con todo el cuerpo. Después de la realización del movimiento, ambos tu y tu pareja vuelven a sus posiciones originales. El entonces ataca con el otro puño. Siempre que golpees debes intentar hacer contacto con los últimos 3 ó 4 centímetros del arma que es donde se concentra la mayor potencia.

Desde el Movimiento Básico 1 continúa con *Tsuke Iri*, técnica 1.



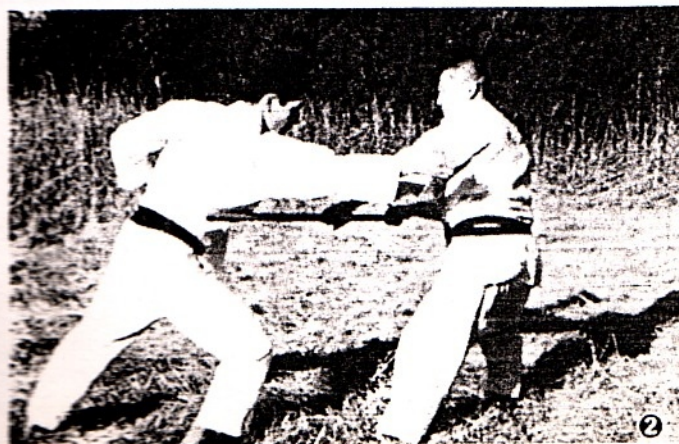
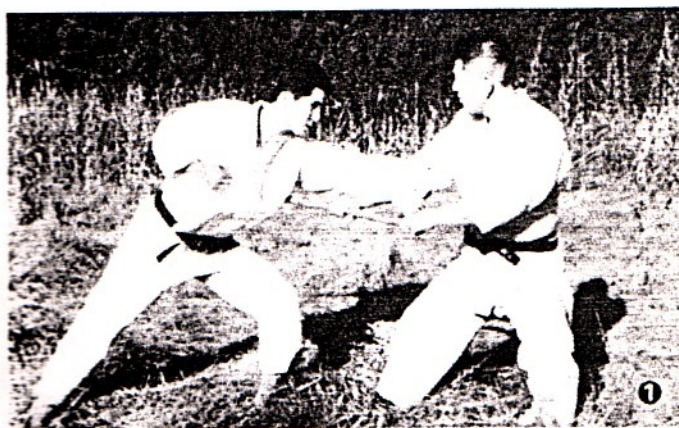
2 MOVIMIENTO BASICO

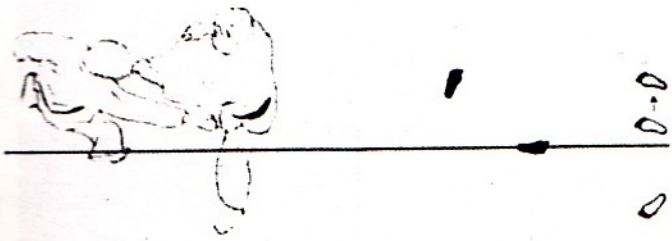
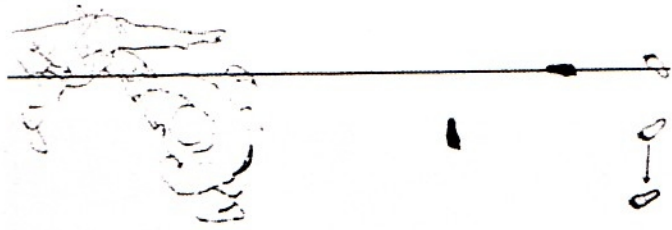
Naname mae ura waki uchi

" Moverse diagonalmente hacia adelante por el interior de su ataque y golpear al costado "

Tu pareja da un puñetazo directo a la cara con puño izquierdo. Da un paso a tu izquierda con el pie izquierdo y haz girar el bastón para golpear en las costillas. Continúa con *Koshi ori*, técnica 2.

Cuando estés familiarizado con estos dos movimientos prácticalos conjuntamente. El compañero ataca con su puño derecho, das un paso a tu izquierda y aplica el N° 1. El ataca con su puño izquierdo, da un paso de nuevo a tu izquierda y aplica el N° 2.



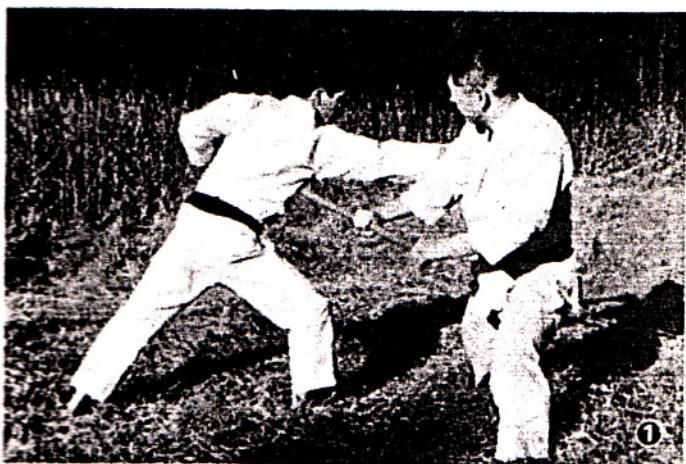


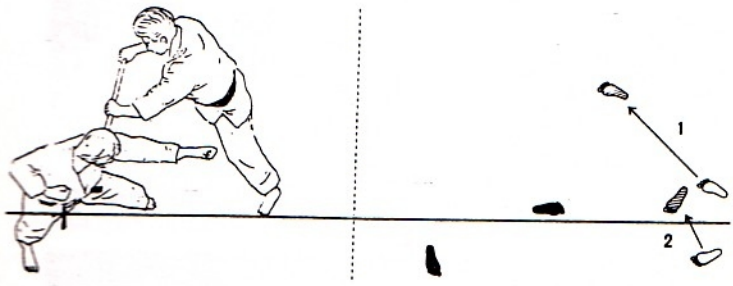
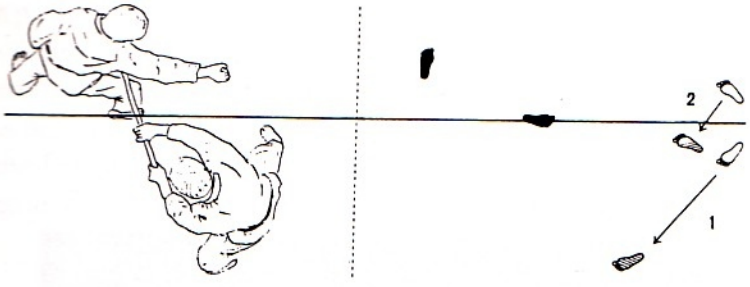
3 MOVIMIENTO BASICO

Naname mae omote waki uchi

"Moverse diagonalmente hacia adelante por fuera de su ataque y golpear al costado"

Tu compañero da un puñetazo directo a la cara con su puño derecho. Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo y desliza el pie derecho en la misma dirección y golpéale en las costillas. Continúa con *Kyôkotsukudaki*, técnica 6.





4 MOVIMIENTO BASICO

Mawashi kote uchi omote

" Girar el bastón y golpear la muñeca por el exterior de su ataque "

Tu pareja da un puñetazo directo a la cara con su puño derecho. Da un paso a tu izquierda o a tu izquierda atrás con el pie izquierdo y desliza el pie derecho levemente en la misma dirección. Al mismo tiempo mueve el extremo derecho del bastón con un movimiento en el sentido de las agujas del reloj y golpea hacia abajo sobre su muñeca. Cuando él ataca con su puño izquierdo, el movimiento del extremo del bastón será en sentido contrario a las agujas del reloj. Continúa con *Gyaku ude garami*, técnica 5.





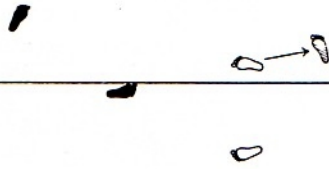
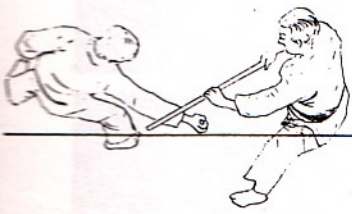
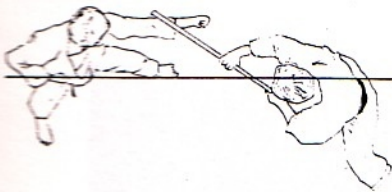
5 MOVIMIENTO BASICO

Mawashi kote uchi ura

" Girar el bastón y golpear la muñeca por el ^{exterior} interior de su ataque "

Tu pareja golpea directo a la cara con su puño izquierdo. Da un paso a la izquierda atrás con el pie izquierdo y mueve el extremo derecho del bastón en un movimiento en el sentido de las agujas del reloj y golpea hacia abajo sobre la muñeca. Para un ataque con puño derecho, el extremo izquierdo debe ser movido en el sentido contrario a las agujas del reloj. Continúa con *Koshi ori*, técnica 2, o *Ganseki otoshi*, técnica 3.





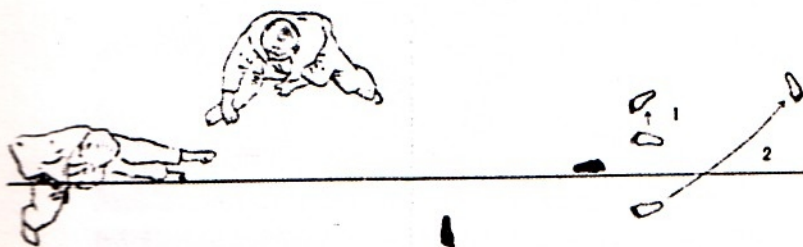
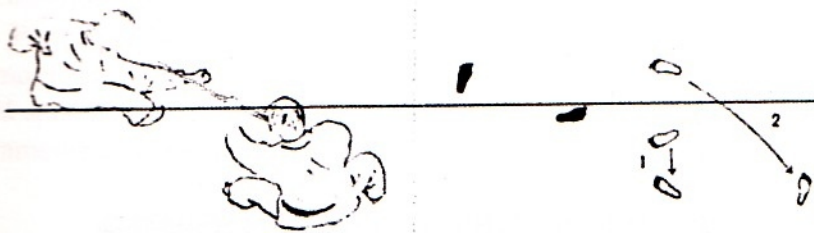
6 MOVIMIENTO BASICO

Kote uchi omote

" Golpear la muñeca por el exterior de su ataque "

Tu pareja golpea directo a la cara con su puño derecho. Da un paso a la izquierda con el pie izquierdo y retira tu pie derecho en un arco hacia tu izquierda atrás. Golpea hacia abajo con el extremo izquierdo del bastón sobre su muñeca. Continúa con *Ganseki otoshi garami*, técnica 3, variación 2.



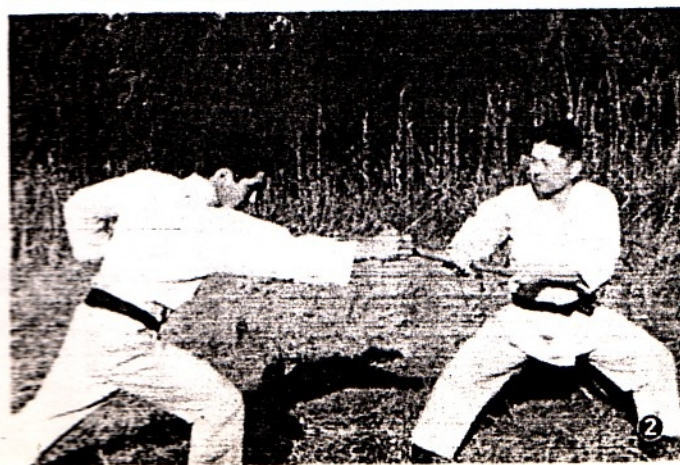
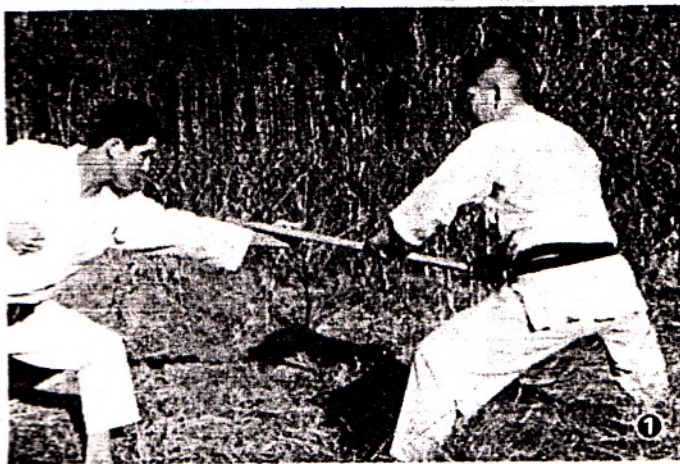


Kote uchi ura

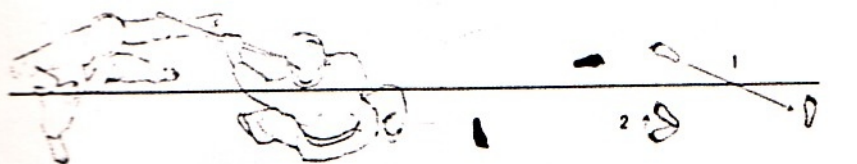
"Golpear la muñeca por el exterior de su ataque "
 exterior

Tu pareja golpea directo a la cara con el puño izquierdo. Retira tu pie derecho en un arco a tu izquierda atrás a la vez que pivoteas un poco sobre tu talón izquierdo hacia abajo sobre su muñeca. Continúa con *Ganseki otoshi*, técnica 3.

Para un práctica más avanzada es posible trabajar combinaciones de los movimientos básicos, por ejemplo, tu pareja ataca con su puño derecho y tú aplicas *Mawashi kote uchi ura*, Movimiento básico 5. El sigue inmediatamente con un ataque de puño izquierdo, tú retiras tu pie derecho y golpea



sobre su muñeca izquierda con el extremo izquierdo del bastón utilizando *Kote uchi ura*, movimiento básico 7. El ataca de nuevo con el puño derecho, tú retiras el pie izquierdo deslizando tu mano izquierda al extremo del bastón utilizando de nuevo el N° 7. El ataca de nuevo con el puño izquierdo, tú utilizas el N° 5 golpeando sobre su muñeca izquierda con el extremo derecho del bastón. Te darás cuenta de que los movimientos en los que vienes al interior del brazo que ataca de tu adversario o en otras palabras los movimientos " *Ura* " te dejan vulnerable a una continuación de su ataque. Consecuentemente los movimientos básicos 2, 5, 7 y 8 deberían ser siempre practicados con una combinación de movimientos básicos o pueden ser simplemente un pinchazo con el extremo del bastón a la cara de tu adversario o las costillas para preparar mejor la forma de la aplicación de una técnica.

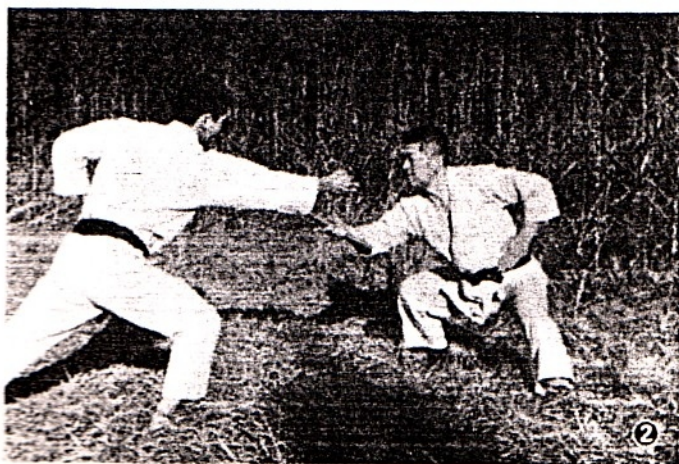
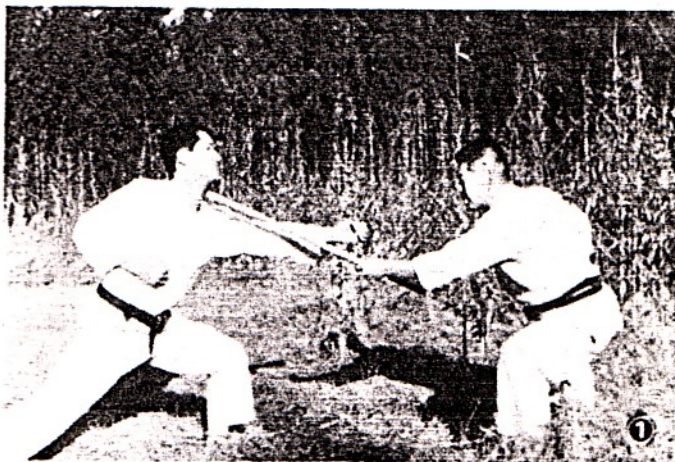


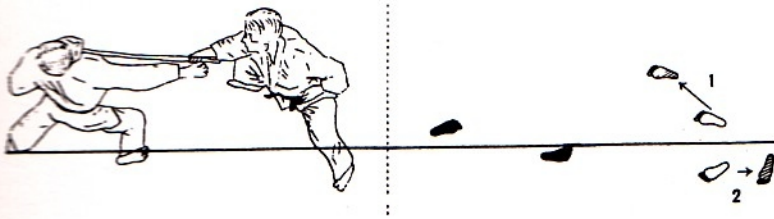
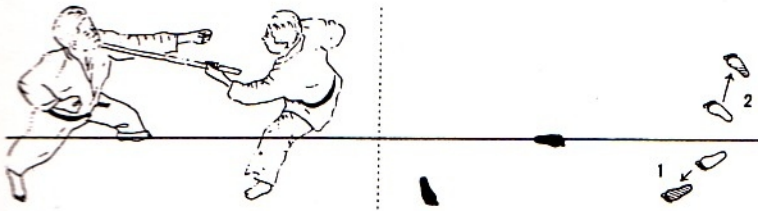
8 MOVIMIENTO BASICO

Kata-te tsuki

"Golpe de punta con una mano "

Tu pareja golpea directo a la cara con el puño izquierdo. Suelta tu mano derecha del bastón. Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo y desliza tu pie derecho atrás un poco y golpea con la punta del bastón a su barbilla o al plexo solar.





Tóco

Técnica
de
Eda koppô
para
la
técnica
de
Eda koppô



Arma de hierro adecuada para la técnica *Eda koppô*

SECCION 2

Técnicas contra ataques de puño

Tanto si tu adversario ataca con sus puños o con un arma tal como un cuchillo o una botella, tu respuesta será casi la misma. Tu primer propósito debe ser desarmarle destruyendo la fuerza de su brazo atacante. No tengas demasiada prisa en aplicar una proyección o una acción para luxar el brazo sino en defenderte con uno de los movimientos básicos hasta que se presente una oportunidad adecuada.

TECNICA 1

Tsuke iri

"Insertando el bastón entre el brazo y el cuerpo"



1 - 2 El adversario ataca con su puño derecho. Da un paso a la izquierda y golpea a sus costillas o al plexo solar como en el Movimiento Básico 1.



3 Suelta la mano derecha del bastón; agarra su muñeca y gira tu mano izquierda con la palma hacia arriba.

COMENTARIO

La figura 2 ilustra tu golpe contra sus costillas pero obviamente si lleva puestas ropas pesadas debes elegir un objetivo diferente tal como su pierna avanzada o su brazo atacante. La elección del objetivo debe siempre depender de las circunstancias. Tú no puedes estar seguro de tu técnica al menos que primero inflijas dolor.



4 Estira tu brazo izquierdo y haciendo presión a su tríceps llévalo al suelo.

5 **Inmovilización.** Mantén estirado el brazo del adversario, palma hacia abajo. Aplica presión al tríceps. Puedes también arrodillarte sobre el bastón entre su brazo y su cuerpo y sobre su muñeca con tu rodilla derecha para dejar tus manos libres.



TECNICA 2

Koshi ori

" Rompiendo la cadera "



3 Suelta la mano izquierda del bastón y agarra su muñeca derecha, lleva el bastón debajo de su axila, gira la palma de tu mano derecha hacia arriba y estira ese brazo caminando hacia adelante con tu pie derecho.



2 Da un paso a la derecha y golpea a sus costillas como en el Movimiento Básico 2.



4 Empuja con tu mano derecha hacia un punto detrás del pie derecho de tu adversario, asegurando que el bastón no resbale de su cadera. Aplica presión de esta manera con el bastón contra su bíceps y fuérrzalo al suelo. Puedes barrer su pierna derecha por detrás con tu pierna derecha para proyectarlo con una proyección de judo " *Ô soto gari* "



1. El adversario ataca con su puño derecho.



5 - 6 **Inmovilización.** Agarra el brazo de tu adversario recto. Aplica presión al bíceps. Puedes también arrodillarte sobre su muñeca y agarrar el bastón con ambas manos, o arrodillarte sobre su muñeca y el bastón para dejar tus manos libres.

TECNICA 3

Ganseki otoshi

"Dejando caer una gran roca"



3 Desliza la mano derecha hasta el extremo del bastón, da un paso adelante con el pie izquierdo y golpea sus costillas con el extremo izquierdo del bastón.

1-2 El adversario ataca con su puño derecho. Golpea hacia abajo sobre su muñeca como en el Movimiento Básico 7.



COMENTARIO

En las figuras 5 y 6 tus caderas deben estar bajas, y debe de haber contacto cercano entre tu espalda y caderas y el tronco de tu adversario antes de proyectarlo.



4 Colocando el bastón firmemente debajo de su axila, mueve tu pie derecho detrás del izquierdo.



5 Baja tus caderas y mueve el pie izquierdo profundamente por delante del adversario.



6-7 Gira tu cintura a la derecha y proyéctalo girando tu cadera frontalmente.



Ganseki otoshi makikomi

"Dejando caer una gran piedra - técnica envolvente"



1 Si mientras intentas realizar la técnica 3, no entras lo suficientemente profundo o si tu adversario es un experto se puede resistir a tu proyección. En este caso no insistas en esta técnica sino inmediatamente haz la variación.



2 Suelta tu mano derecha del bastón, empuja tu mano abierta contra su cara, pasa la mano por encima de su brazo para agarrar el extremo y a la vez colocar la mano izquierda cerca de su cuerpo. Tira con tu mano derecha y aplica presión al tríceps. Cuando viene hacia adelante traslada tu mano izquierda a su muñeca y llévale al suelo.

COMENTARIO

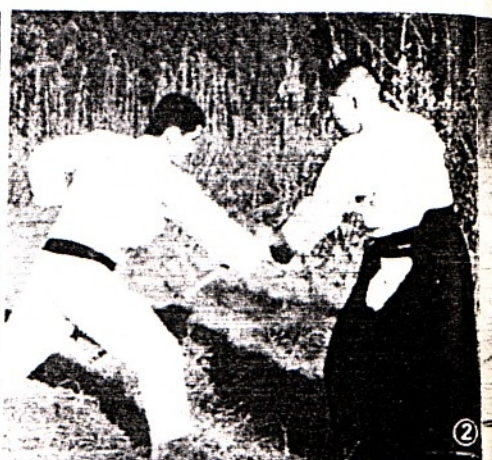
Nunca confíes en el logro de una técnica. De la posición en la figura 3, él puede ser capaz de rodar hacia adelante y escapar. Si lo hace, puedes aplicar la inmovilización de *Koshi ori*. Puedes evitar que ruede colocando el pie derecho en su cuello y hombro.

3 **Inmovilización.** Agarra su brazo estirado, la palma hacia abajo, y aplica presión con el bastón contra el tríceps.



Ganseki otoshi garami

" Dejando caer una gran piedra - técnica enrollando "



1 Esta técnica puede ser aplicada desde el Movimiento Básico 6 o si intentas *Ganseki otoshi* y él intenta sacar su brazo por encima de tu cabeza.

2-3 Levanta la mano derecha y pasa el extremo izquierdo del bastón por encima del brazo en un círculo frontal y lleva el extremo por debajo del brazo.

COMENTARIO

Desde la posición en la figura 5 puedes tirar de su lado derecho en cuyo caso puedes probablemente llevarlo al suelo con su brazo detrás de su espalda y controlarlo en esa posición.



4-5 Atrapa su brazo entre el bastón y su antebrazo. Muévete detrás de él y gira su brazo tras su espalda, presiona hacia abajo con el bastón contra su hombro.



6-7 Si desde la figura 5 empujas hacia adelante el adversario intentará rodar y escapar del control del brazo. En este caso presiona su brazo y cogiendo su mano izquierda presiona su muñeca contra el bastón.



TECNICA 4

Oni kudaki

"Aplastando al demonio "



1 El adversario ataca con su puño derecho. Esquiva su ataque y agarra su muñeca, golpea con el puño al brazo (el interior del brazo en el hueco entre el bíceps y el tríceps).

2 Pasa el bastón bajo su brazo. Empuja su muñeca hacia su cabeza con tu mano izquierda.

Biancos alternativos...

1a El bíceps del adversario con la punta inferior del bastón.

1b Su frente con el extremo superior.





3 Dobra su brazo y pasa el bastón por encima de su muñeca, manten el dedo pulgar contra su muñeca pero suelta tus dedos para agarrar el bastón. Agarra su muñeca y el bastón firmemente conjuntamente. Sube tu mano derecha y empuja hacia abajo con la izquierda directamente hacia su espalda. Si empujas hacia abajo con tu izquierda a tu lado izquierdo puedes dislocar su codo.

4 **Inmovilización.** Tira hacia arriba con tu mano derecha, empuja hacia abajo con la izquierda y arrodíllate sobre su codo.

COMENTARIO

La figura 2 muestra al adversario con su brazo estirado, en este punto, sin embargo, después de tu golpe inicial a su brazo, su reacción sería doblarlo. Si has golpeado su frente (Fig. 1b), y el brazo permanece recto puedes, después de pasar el bastón por debajo de su brazo y con él inclinado hacia tí, doblar su brazo golpeando finalmente al pliegue del codo, tirando hacia tus caderas. En la posición 3 también puedes obligarle a caminar o proyectarlo al suelo.

1 El adversario ataca con su puño derecho. Da un paso a la izquierda y golpea ascendentemente a su codo.



2. Pasa el bastón por debajo de su brazo y agarra su muñeca.



3 Continúa como en la técnica 4.

1 En vez de agarrar su muñeca y el bastón conjuntamente, puedes pasar tu antebrazo por encima de su muñeca y por debajo del bastón.



2 Mueve la mano derecha alrededor de su codo de tal forma que el bastón se queda atravesando el cuello. Presiona con tus dedos hacia su cara y fuerza su cabeza hacia atrás.



3 Lleva tu mano izquierda por detrás de su espalda y agarra la nuca. Tira hacia abajo con tu mano izquierda y hacia arriba con la derecha para proyectarlo hacia atrás.





1 El adversario ataca con su puño derecho. Para el ataque con el antebrazo y golpea el brazo con el extremo inferior del bastón.

2 Pasa el extremo derecho por encima de su brazo, justo a la altura del codo y tira hacia tí, a la misma vez empuja su mano hacia atrás con tu mano izquierda y engancha tu muñeca por encima del bastón.



COMENTARIO

Te darás cuenta que la palanca con el bastón es muy débil. Esta técnica depende de lograr destruir la fuerza de su brazo con tu golpe inicial a su brazo y de una aplicación rápida. Desde la posición en la Fig. 2 debes estar bien atento, una vez hayas doblado su brazo para agarrar el bastón con tu mano izquierda para soltar la derecha y pasarla debajo de su brazo para agarrar el bastón otra vez. la cual hará palanca a su brazo. Si su brazo se estira con la palma de la mano hacia tí y el antebrazo contra el lado izquierdo de tu cuello, puedes hacer presión al tríceps. Da un paso atrás con el pie derecho y llévalo al suelo. Referida también a *Yoko kujiki*, técnica 34.



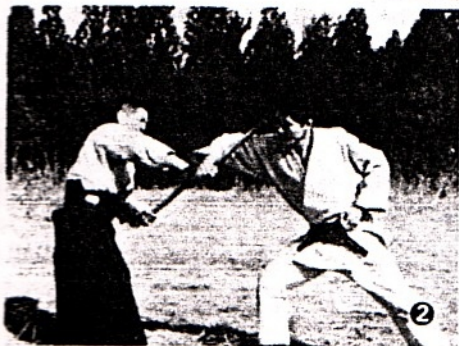
3 Tira hacia arriba con tu mano derecha y hacia abajo con la izquierda lleva abajo tu rodilla derecha y manten su brazo atrapado contra tu cadera y el muslo.

TECNICA 5

Gyaku ude garami

" Enrollando el brazo inverso "

2-3 Si tu adversario reacciona doblando el brazo, como se muestra aquí, da un paso girando más a su lado derecho, mueve tu mano derecha por debajo de su codo de tal manera que el extremo derecho del bastón pase por debajo de su brazo y por encima de su muñeca. Mueve la mano izquierda por debajo de la derecha para agarrar la muñeca y el bastón. Puedes también agarrar el bastón con su antebrazo contra tu muñeca.



1 El adversario ataca con su puño derecho. Da un paso a la izquierda y golpea hacia arriba, al codo.

4-5 Tira hacia arriba con la mano izquierda y empuja abajo con la derecha y girando a la derecha llévalo al suelo. Cuando lo tengas en la posición de la figura 4 agárrale la ropa con la mano derecha como en 4a. Esto te dará un mejor control de su movimiento.



6 **Inmovilización.** Agarrando su muñeca y el bastón firmemente juntos, aplica presión justo encima del codo. Puedes girar su mano y presionar la articulación con el bastón.



COMENTARIO

Desde la posición en la figura 2 puedes agarrar su muñeca y el bastón conjuntamente con tu mano derecha y mover tu mano izquierda a su cadera tal que el extremo del bastón esté debajo de su brazo. Entonces empuja hacia abajo a la derecha con la mano izquierda. Este método es más fácil de usar pero como tienes los brazos cruzados no es muy seguro. Desde la posición en la figura 4 puedes soltar la mano derecha y agarrar el extremo izquierdo del bastón. entonces suelta tu mano izquierda y pásala por debajo de su codo para agarrar el extremo derecho del bastón como en la figura 7.

Ahora puedes llevarlo hacia adelante bajo control.

TECNICA 6

Kyôkotsu kudaki

"Aplastando el esternón"

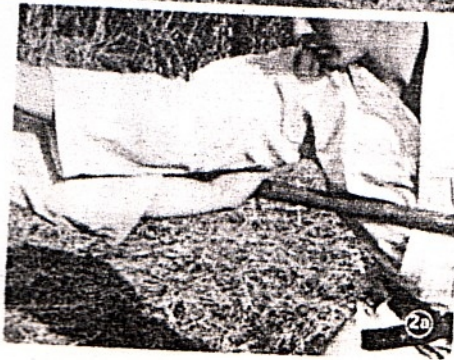
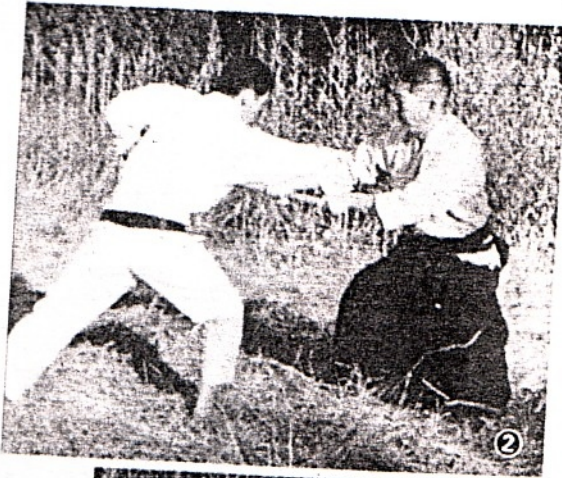
3 Suelta tu mano izquierda del bastón, golpea en las costillas con el puño derecho y da un paso a su espalda. El agarre de tu mano derecha no cambia ese extremo del bastón, pasa por encima de su antebrazo derecho.



4-5 Agarra el bastón de nuevo por debajo de su axila izquierda. Tira hacia arriba y hacia tí con ambas manos para hacer presión al pecho. Para inmovilizarle déjale caer de tal forma que el bastón esté situado a través de sus espinillas, tira hacia atrás y hazle caer hacia adelante. Retira el bastón y colócalo en la parte de atrás de sus piernas y presiona. Ver también técnica 7, Ryô-ashi dori.



1-2 El adversario ataca con puño derecho. Da un paso al frente a la izquierda y desliza la mano derecha a lo largo del bastón, golpéale en el plexo solar o en el pecho (Movimiento Básico 1 ó 3).



Ryô-ashi dori

"presionando ambas piernas"



4



3

3-4 Muévete hacia su espalda y suelta tu mano izquierda del bastón, pásalo frente a sus piernas desde su lado derecho.



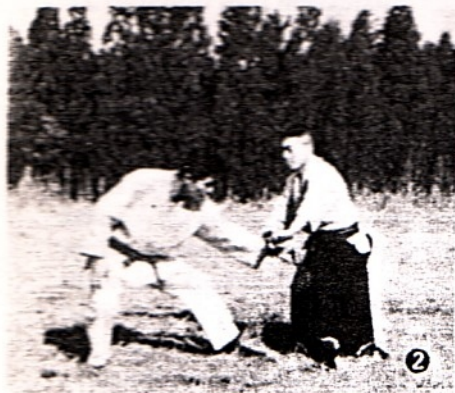
5

5 Agarra el bastón de nuevo con la izquierda y tira hacia atrás al mismo tiempo que tiras de sus pies.



6

6. Inmovilización. Presiona con el bastón las piernas del adversario.



2 Golpea. hacia abajo, a su brazo atacante.



1 El adversario ataca con su puño izquierdo. Da un paso a la derecha y levanta el bastón muy alto.

COMENTARIO

En la figura 4, en lugar de pasar el bastón en frente de él a la altura de las canillas, puedes empezar a la altura del pecho y hacer presión a las costillas por debajo de su axila derecha. Ver también *Taiboku taoshi*, técnica 46. A la vez que vas abajo haz presión también por el exterior de su pierna derecha, tira de sus piernas juntas y empuja con el hombro contra su espalda o sus muslos.

TECNICA 8

Kochô dori

"Cogiendo una mariposa"

COMENTARIO

Date cuenta que en la figura 1 tu adversario se prepara para seguir su ataque inicial con un ataque del puño derecho tal y como entras en la figura 2, o bien golpeas su cara con el puño izquierdo o para finalmente cubrirlo con tu mano abierta. Recuerda que un luchador experto siempre atacará con una combinación de puño o puños y piernas. En verdad su ataque inicial puede ser sólo una finta, así que debes estar continuamente alerta para cambiar las tácticas para encontrar la situación. Desde la posición en la figura 2, si levantas tu codo derecho puedes atrapar su brazo entre el bastón y tu antebrazo. Esto te da un buen control de su brazo y no tendrías dificultad en proyectarlo o caminar controlándolo. Después de proyectarlo de cara, manten el agarre de la mano derecha pero desliza tu antebrazo debajo de la suya y dóblale el codo.

6 Inmovilización. Apóyate en él, tira hacia arriba con la derecha y hacia abajo con la izquierda, aplica presión a la garganta.

4-5 Si él intenta resistirse a tu movimiento, cambia la dirección, coloca la pierna izquierda detrás de la suya, presiona con el bastón en su garganta y barriendo su pierna proyéctalo al suelo.



1 El adversario ataca con su puño izquierdo. Da un paso atrás a tu izquierda y con el movimiento gira el bastón hacia arriba para golpear su brazo o codo, manten el lateral del dedo meñique de la mano hacia arriba.



2 Camina hacia él, pasa el extremo del bastón bajo su brazo e inclina el extremo del bastón hacia tí, y agarra el bastón con la mano izquierda.

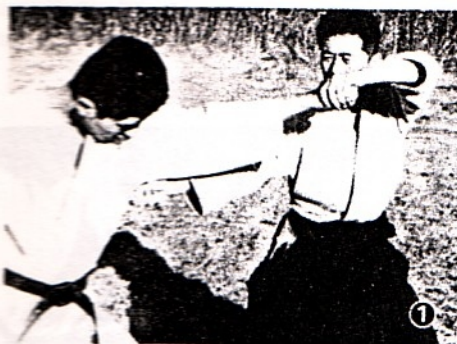


3 Pon el pie izquierdo atrás cerca del derecho, entonces mueve el pie derecho pasándolo por delante del adversario. Gira el cuerpo a la izquierda y presionando el brazo y llévalo hacia adelante de tu pie adelantado proyectándolo al suelo.



Eda koppô

"Atacando los huesos con un bastón"



1 El adversario ataca con su puño izquierdo. Para su ataque con tu mano izquierda y agarra su muñeca, desliza la mano para cubrir sus dedos incluido el pulgar. A la misma vez muévete a su lado izquierdo y presiona las costillas debajo de la axila.

2 Mantén un agarre firme de su mano y agarra el bastón como se muestra aquí.

COMENTARIO

Desde las posiciones mostradas en las figuras 3, 5, 6 y 7 puedes controlarle y obligarle a caminar hacia adelante, o puedes llevarle al suelo e inmovilizarlo. Estas dos maneras de agarrar el bastón tiene un montón de posibilidades. Puedes experimentar contra diferentes partes del cuerpo, ambos para golpear y controlar. Lápices, botellas, cuchillería, etc., también son armas útiles para este tipo de técnicas.

4 El bastón puede ser agarrado entre el meñique y el anular como se muestra o entre los dedos anular y medio.



3 Presiona el bastón contra su radio (hueso) y agarra el otro lado de su antebrazo con tu pulgar.



5 Agarra el bastón como muestra la figura 4 y aplica presión contra el lado inferior de la articulación.



6 Presiona el bastón contra el lado superior de la articulación, justamente detrás de la prominencia del hueso de la muñeca.



7 La muñeca controlada del adversario entre el bastón, contra el dorso de su muñeca, y tus dedos pulgares presionan contra la parte frontal de su muñeca y palma de la mano.



Kata-te nage omote

"Proyección con una mano por el exterior"

3 Tira de su brazo derecho hacia arriba y adelante en la dirección de su pie derecho, a la misma vez gira a tu izquierda y coloca el pie izquierdo en frente de su pie derecho señalando en la misma dirección.

4 Camina con tu pie derecho a la derecha de su pie derecho y eleva su brazo por encima de tu cabeza.



5 Haz girar su brazo hacia abajo en un movimiento circular frente a tí y camina con tu pie izquierdo hacia atrás.

6-7 Gira su brazo detrás de su espalda y agarra sus dedos con tu mano izquierda.



1-2 El adversario ataca con su puño derecho. Agarra el bastón como en la técnica 9, figura 4. Cuando ataque, golpea hacia abajo a su muñeca y agárrala fuertemente. Presiona con el bastón en la zona inferior del hueso radial.



2a Puedes también aplicar presión en la zona superior del hueso radial.

8 Utiliza el pie derecho para ayudarte a doblar su codo. Ahora puedes soltar el agarre de la mano derecha como en la figura 8 puedes agarrarle ahí colocando el bastón a través de la parte de atrás de la muñeca y su espalda. Continúa presionando los dedos con tu mano izquierda.



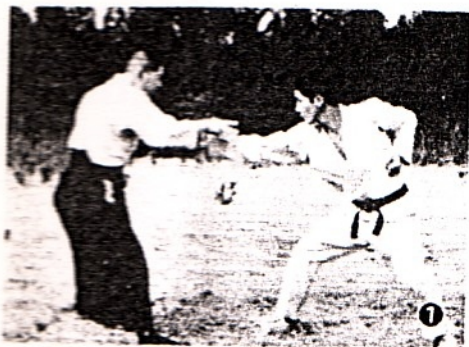
Inmovilización (no ilustrada). Cuando tienes a tu adversario boca abajo y con su brazo doblado en su espalda como en la figura 8 puedes agarrarle colocando el bastón a través de la parte de atrás de su muñeca y su espalda. Continúa presionando los dedos con tu mano izquierda.



TECNICA 11

Kata-te nage ura

"Proyección con una mano por el interior"



1 El adversario ataca con su puño derecho. Agarra el bastón como en la técnica 9, figura 4. Cuando él ataque golpea hacia abajo sobre su muñeca y agárrala fuertemente. Presiona el bastón contra el lado inferior del hueso radial.

2 Mueve su mano a la derecha y gira tu cuerpo en esa dirección, gira tu pie derecho.



3 Camina con tu pierna izquierda a una posición en frente de su pierna izquierda, eleva su brazo por encima de tu cabeza.



4 Da un paso atrás con tu pierna derecha y haz girar su brazo hacia abajo delante de tí.



5 Continúa girando su brazo hasta que caiga al suelo.

SECCION 3

Técnicas contra ataques de piernas

Las defensas contra ataques de piernas no es tan variada como las técnicas contra ataques de puño o agarres de muñeca por ejemplo. En primer lugar, si golpeas a la pierna del adversario como parte inicial de tu técnica, ciertamente el adversario la retirará casi inmediatamente en cuyo caso estará fuera de tu línea para aplicar una técnica contra ellas.

En segundo lugar, tal y como se acaba de mencionar, su puño puede estar en tu trayectoria y si no eres cuidadoso puede ir directamente hacia tí. Es aconsejable estar en el lado seguro para poder continuar con alguna forma de golpear como se muestra en la página 62 y continuar con una técnica apropiada tomada de algunas de las otras secciones. Sin embargo, no descuides esta sección, ya que las técnicas son difíciles y requiere un movimiento corporal hábil y una buena distancia (timing). Un conocimiento de ellas es importante. Sitúate en la acción en la que has proyectado al adversario pero no has podido inmovilizarle. Puede que él esté boca arriba con su pies hacia tí y puede pegarte una patada para hacerte daño. En tal caso no sería problema atrapar su pierna de una de las maneras mostradas en esta sección.

ACCIONES DE GOLPEO



Camina a un lado y golpea a sus canillas.



Déjate caer a un lado golpe enganchando con la mano atrasada el bastón a la pierna de apoyo del adversario. Puedes dirigirlo a cualquier zona por debajo de la rodilla.



Agarrando el bastón con ambas manos bloquea su pierna.

Ashi kujiki

"Torciendo la pierna"



1 El adversario ataca con el pie derecho. Cuando realice el golpe camina a la derecha y golpea al interior de la rodilla o canilla.

2 Pasa el extremo del bastón por debajo de su muslo y camina hacia él de tal forma que tu mano queda por el interior de su rodilla. A la misma vez puedes presionar su cara con la mano derecha.



3 Pasa tu mano derecha por encima del muslo y agarra el bastón, tira con tu mano derecha para doblar su rodilla.



4 Tira hacia arriba con tu mano izquierda y empuja hacia adelante con tu derecha. Gira el bastón alrededor de su pierna de tal forma que presione contra el interior de su canilla. Evita que su pierna gire presionando con tu codo izquierdo al exterior de su pie. Aplica presión contra el interior de su canilla.

En esta variante atacas a su pierna más alejada, o si él está pateando, su pierna de apoyo.

1 La pierna derecha de tu adversario está avanzada. Camina a tu derecha y agáchate sobre tu rodilla derecha, golpea con la mano de atrás el interior de su rodilla izquierda o canilla, presiona con tu mano izquierda a su cara.



2 Pasa la mano por su pierna y agarra el bastón.



3 Empuja tu mano derecha en la dirección de su pie izquierdo de tal forma que el bastón queda atravesado en su canilla y tu muñeca contra su pie. Girando tu cuerpo a la izquierda, tira hacia atrás con tu mano izquierda y empuja hacia arriba con la derecha.



4 Empuja hacia abajo con el codo derecho para hacer presión contra el interior de la canilla.

TECNICA 13

Ashi ori

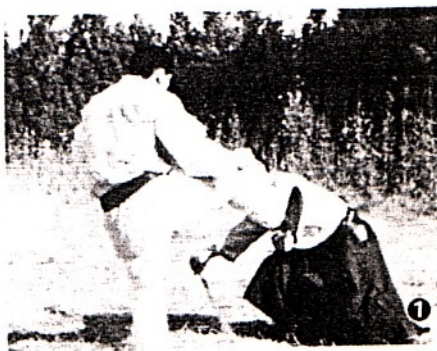
" Rompiendo la pierna "



4 Inmovilización. Con este agarre del pie en la curvatura de tu brazo haz presión sobre su pantorrilla. Si le causas dolor en este caso deberías ser capaz de prestar atención a su cuerpo y efectuar un control de brazo y muñeca. Ver también en *Benkei dori*, técnica 45.

3 Tira hacia abajo de su pantorrilla con el antebrazo, la palma de la mano hacia abajo, y llévale al suelo. Pasa el bastón por su pantorrilla y agárralo con tu mano izquierda.

2 Eleva su pierna sobre tu hombro y empuja girando a la derecha de tal forma que no te pueda ver



1 El adversario ataca con su pie derecho. Camina a la derecha y al frente cargando casi todo el peso en tu pierna derecha, suelta la mano izquierda del bastón y coge su pierna desde abajo con tu antebrazo, golpea contra el interior de su rodilla izquierda.

TECNICA 14

Ashi garami

" Enrollando la pierna "



1 El adversario ataca con su pie derecho. Da un paso a la izquierda y coge su pierna desde abajo con el bastón.

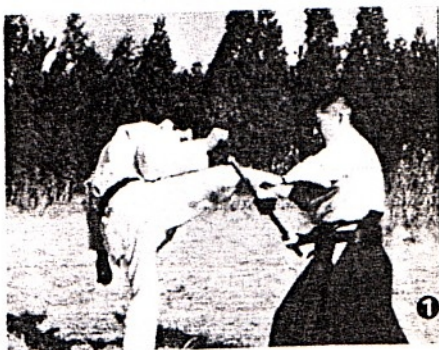
2 Suelta la mano izquierda y pasa la mano por encima de su pierna para agarrar el extremo del bastón, la palma hacia tí. Dobla las muñecas para agarrar su pierna firmemente en el triángulo formado por tus muñecas y el bastón, abre los codos para hacer tijera a su pierna y presionar con el bastón a la pantorrilla.

TECNICA 15

Ashi dori

" Agarrando la pierna "

1 El adversario ataca con su pie derecho. Da un paso a la derecha y coge la pierna desde abajo con el bastón. Atrapa la pierna entre el bastón y tu antebrazo.



2 Girando a la derecha, gira su pierna de tal forma que no te pueda ver, presiona hacia adelante con la mano izquierda en la dirección en la que el pie izquierdo señala y proyéctalo.

3 Presiona en la base de la columna o utiliza la inmovilización de la técnica 7 a su pierna derecha.

COMENTARIO

Desde la posición en la figura 1 puedes pasar tu mano derecha por encima de su pierna cogiendo el bastón de nuevo, controla la pierna como en la técnica 14.

Ashi gatame

" Presionando la pierna "

3 Baja tus caderas y pasa el bastón alrededor del interior de su pierna.



1-2 El adversario te ataca con la pierna derecha. Camina a la izquierda y pasa el extremo izquierdo del bastón desde el exterior. Su pantorrilla está ahora apoyada en el antebrazo.

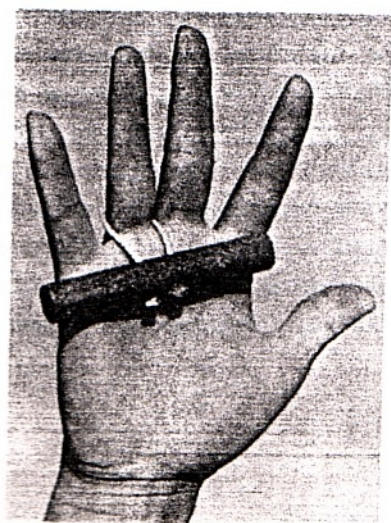


4-5 Mueve tu pierna derecha ampliamente para que el adversario pierda su equilibrio, a la misma vez el extremo izquierdo del bastón pasará por encima de su canilla. De esta manera, su pierna está atrapada entre el bastón y el antebrazo como en la figura 5.



COMENTARIO

La posición en la figura 5 es en sí misma dolorosa y efectiva, pero si deseas reforzarlo puedes pasar la mano derecha entre su pierna y coger ese extremo del bastón como en la figura 6. Ahora puedes enganchar su pierna izquierda con tu derecha y proyectarlo.



Un arma de madera utilizable en la técnica *Eda koppô*

SECCION 4

Técnicas contra agarres de muñeca

Las técnicas en esta sección y las de las otras secciones demostradas con el bastón corto no son, históricamente, conocidas pero sí aquellas de *tessen*, o abanico de guerra de hierro, el cual era usado en tiempos feudales en Japón. Muchos de ellos pueden, sin embargo, ser fácilmente aplicados con un arma pequeña o uno de la medida de un bastón. Pueden también ser practicados con elementos de uso diario tales como plumas, reglas, etc. Por su aplicación y gran efectividad y por su amplio campo de aplicaciones y combinaciones para los que son útiles, ocupan un importante lugar en el arte de la lucha con bastón. El exponente imaginativo te harán descubrir muchas variantes no descritas aquí y también combinaciones de éstas y las otras técnicas de este libro. De verdad esperamos que suceda así. Para que las artes de defensa sean prácticas requieren la imaginación individual de cada uno. Te darás cuenta que la parte de su muñeca o antebrazo contra la cual presionas con el bastón dependerá de como el adversario agarre tu muñeca.

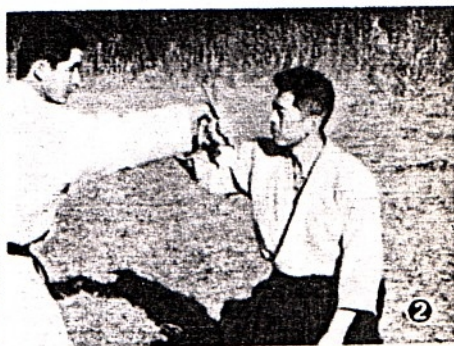
TECNICA 17

Ude garami

" Enrollando el brazo "



1 El adversario agarra tu muñeca derecha con su mano derecha.



2 Camina hacia adelante con tu pie derecho y baja las caderas, empuja con el codo hacia adelante para hacer presión sobre pulgar y así doblar su muñeca para poder pasar el bastón por la parte de atrás de la muñeca.

COMENTARIO

Se debe enfatizar que mientras aplicas estas técnicas debes colocarte fuera del puño del adversario como se muestra en las figuras 6 y 7.



3 Pasa la mano izquierda por debajo de su muñeca y agarra el bastón, la palma de la mano hacia tí. Abre los codos para hacer tijera a la muñeca y presionar con el bastón justamente por encima de la prominencia del hueso lateral exterior de la muñeca.



4-5 Camina atrás con el pie izquierdo y tira hacia abajo para obligarlo a arrodillarse. No tires mucho hacia abajo con tus brazos sino con tus caderas para llevarlo hacia adelante.



Ude garami omote

" Enrollando el brazo por fuera "



1 El adversario ataca con su puño derecho. Mueve la parte superior del cuerpo, cuando él golpee y para el ataque con tu antebrazo



derecho, cogiendo su antebrazo entre tu antebrazo y el bastón. Pasa tu mano izquierda por debajo su brazo y agarra el bastón.

TECNICA 18

Kasumi uchi

" Golpeando el templo "



1 El adversario agarra tu muñeca derecha con su mano izquierda. Da un paso con el pie izquierdo y un poco hacia atrás con el derecho golpeando con el extremo izquierdo al lateral de la cabeza.



2 Da un paso atrás de nuevo con el pie izquierdo y lleva el extremo izquierdo del bastón atrás y arriba en un movimiento circular de tal forma que el extremo derecho pase por encima de su muñeca desde el interior.



3 Suelta la mano izquierda y pásala por debajo de su muñeca para agarrar el extremo del bastón, la palma de la mano hacia tí.



2-3 Luxa el brazo en el sentido mostrado arriba y llévalo al suelo.



4 Luxa la muñeca y llévalo al suelo.



5 **Inmovilización.** Arrodíllate sobre su brazo, agarra la mano como se muestra y dobla su muñeca. Presiona contra el lateral de la columna vertebral para controlar su cabeza.

TECNICA 19

Kvojitsu

" Fintando "

A veces es una táctica en el combate, como en cualquier batalla de agudezas para, deliberadamente, mostrar a tu enemigo una aparente debilidad en tu defensa. Otra táctica es atacar convencidamente pero no demasiado fuerte para provocar una defensa contra la cual has preparado una contra. En la figura 1 has atacado de esta manera.



1 Tu adversario baja el cuerpo y agarra tu muñeca.



2 Pasa el extremo derecho del bastón por encima de la muñeca y el dorso de la mano, pasa la mano izquierda por debajo de la muñeca y agarra el bastón.

COMENTARIO

Comprobarás en la figura 1 que ésta no es la mejor forma de golpear a un enemigo. Un brazo elevado es fácil de bloquear y tu cuerpo queda completamente expuesto. Si te encontraras en esta posición hay varias cosas que puedes hacer. Si el bastón es suficientemente largo podrás ser capaz de golpear su cabeza girando la muñeca. Si estás armado con una porra debes primero presionar con la mano a su cara para prevenir su ataque de puño, luego empuja el bastón a través de tu mano tal que se proyecte desde el lateral del dedo meñique. Luego procede con la técnica que está ilustrada.



3 Girando a la izquierda empuja hacia abajo con la mano derecha y presiona el dorso de la mano, llévalo al suelo delante de tí.

4 Inmovilización. Tuerce tus muñecas, empuja hacia adelante con tu antebrazo derecho para doblar su mano atrás.



Ude gaeshi

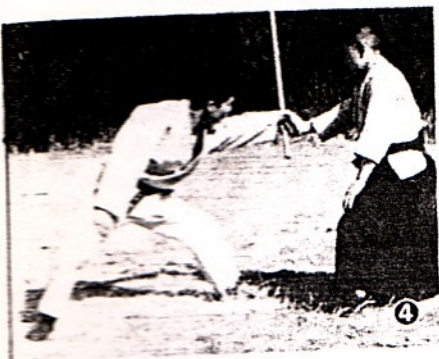
" Girando el brazo por encima "



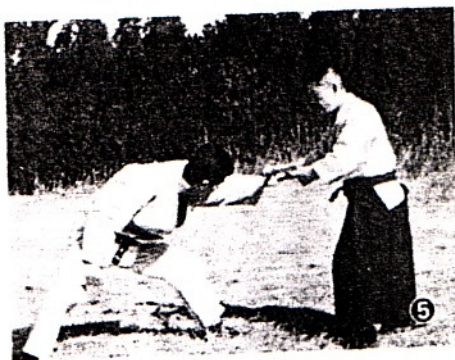
2-4 Suelta la mano izquierda del bastón y pasa ese extremo por debajo de su brazo izquierdo, y apoya el bastón a través de su muñeca.



1 El adversario agarra tu muñeca derecha con su mano izquierda. Camina atrás con el pie derecho para desequilibrarlo en la dirección de su pie izquierdo, golpea con el extremo izquierdo del bastón al lateral de su cabeza.



5 Agarra el bastón con la mano izquierda y presiona para que se arrodille.



6 **Inmovilización.** La mano de tu adversario está atrapada entre tu muñeca derecha y el bastón y presionada contra tu rodilla derecha.

TECNICA 21

Take ori

" Rompiendo el bambú "

1 El adversario agarra la muñeca derecha con su mano derecha. Gira la palma de la mano derecha hacia arriba hasta que el bastón se apoye en el extremo del dedo meñique de su mano.



2-3 Pasa la mano izquierda por debajo de su muñeca y agarra el bastón, la palma de la mano hacia tí. Luxa su mano haciendo presión contra el extremo del dedo pequeño. Tira de él para controlarlo. Compara esto con *Ude garami*, técnica 17.



COMENTARIO

Si estás en *Hira no kamae* y tu adversario agarra tu muñeca izquierda con su mano derecha, puedes aplicar una variación de la técnica de arriba. Suelta la mano derecha del bastón y girando la muñeca izquierda deja caer el bastón en su muñeca y agarrándolo el bastón, la palma hacia tí. Si es necesario puedes soltar la mano izquierda y golpearle la cara.



Ryô-te dori

"Agarrando ambas manos"



1 El adversario agarra tus muñecas.



2 Suelta la mano derecha del bastón y mueve esa mano hacia tu hombro para romper su agarre. A la misma vez mueve tu mano derecha a través del cuerpo desde la izquierda por debajo de su muñeca derecha.



3 Coloca el bastón a lo largo de su muñeca, pasa tu mano izquierda por debajo de sus muñecas y agarra el bastón.



4-5 Luxa su muñeca, da una patada al plexo solar o la ingle si es necesario y camina hacia atrás con tu pierna derecha llevando al adversario al suelo. Ver también *Ryote garami dori*, técnica 41.



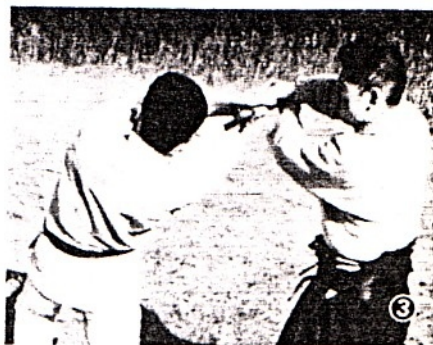
TECNICA 23

Hon-gyaku jime

" Contracción principal inversa "



1 El adversario agarra
ambas manos.



3 Gira a tu derecha
haciendo presión hacia
tí, tira directamente ha-
cia abajo.

2 Suelta la mano derecha del bastón y agarra
el extremo izquierdo del mismo con la dere-
cha, la palma hacia tí.

COMENTARIO

Desde la posición en la figura 1 puedes soltar la mano derecha del bastón y, caminando a la izquierda debes hacer girar el bastón por el interior de su pierna avanzada. Podrás comprobar desde esta técnica y la técnica anterior hay poca diferencia si él agarra una muñeca o ambas, de hecho, probablemente esta sea tu ventaja, que él agarre las dos, de esta manera haces que sus manos estén ocupadas.



4 Cuando él gira su espalda hacia tí, tira directamente hacia abajo. ...



5 **Inmovilización.** Puedes tanto agarrarle su mano atrapada, como soltar tu mano izquierda y agarrar su muñeca izquierda y golpear su pecho o un blanco apropiado.

TECNICA 24

Kata-te jime

" Presionando una mano "

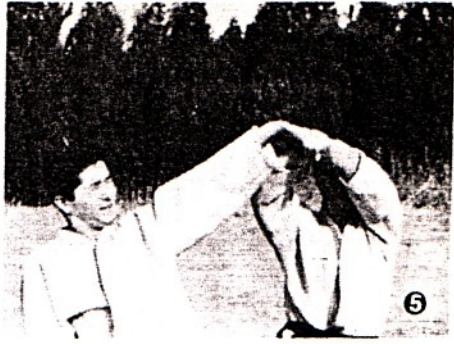


1 El adversario agarra tu muñeca derecha con su mano izquierda.



2 Si estás agarrando el bastón como se muestra en la figura 1 puedes, por supuesto aplicar la técnica 20, *Ude gaeshi*, o puedes caminar a la derecha y pasar el bastón a través de tu mano con la cadera de tal forma que se proyecte desde el lado del dedo meñique de tu mano.

4-5 Haciendo presión contra el dorso de su mano, gira a la izquierda y eleva tus manos diagonalmente hacia arriba, de tal forma que se ponga de puntillas. En esta posición puedes obligar a caminar a tu adversario hacia adelante. Debes, sin embargo, mantener su palma apuntando hacia adelante o directamente hacia arriba, si lo giras más él caerá hacia atrás como en la técnica 23, *Hon gyaku jime*.



3 Pasa la mano izquierda por encima de su muñeca y agarra el bastón, la palma de la mano hacia tí.

Ude kujiki

" Torciendo el brazo "



1 El adversario ataca con su puño derecho. Da un paso a la izquierda y coge su muñeca con tu mano izquierda, simultáneamente lleva el bastón a su cara para golpearle o simplemente para distraerle.



2 Camina hacia el interior cerca de su lado derecho, agarra su brazo firmemente por debajo de tu axila, y a la misma vez pasa el bastón por debajo de su brazo, justamente por debajo del codo.



3 Agarra el bastón con la mano izquierda y girando a tu derecha, presiona hacia abajo y llévalo al suelo.

Katame kujiki

" Presionando y torciendo "

1 El adversario ataca con su puño derecho. Camina hacia adelante con tu pie izquierdo y para el ataque con el bastón agarrado verticalmente en tu mano izquierda, haciendo contacto justo encima del codo.



1-2 Coge su muñeca en la articulación de tu brazo y agarra el bastón con la mano derecha. Si es necesario patea a su plexo solar.

3-4 Camina con el pie derecho y presiona hacia abajo con el bastón. Si mantiene su brazo estirado haz presión justo por encima del codo.



COMENTARIO

Si en la figura 3 él gira su mano con la palma hacia arriba y dobla el brazo, obligalo a doblarlo más y haz una variación de la técnica 4, *Oni kudaki*. Si mantiene la palma hacia abajo, presiona el tríceps justo encima del codo y tira de él hacia su frente derecho y sobre la cara. Inmovilízale arrodillándote en el brazo e inclinándote con el bastón contra el tríceps.



TECNICA 27

Tsure dori

"Agarre sorprendente"

4 Haz girar tu pierna derecha hacia atrás y gira a la derecha, haz palanca al brazo con la mano izquierda para que el codo se gire y seas capaz de caminar hacia adelante con él agarrado de esta manera.

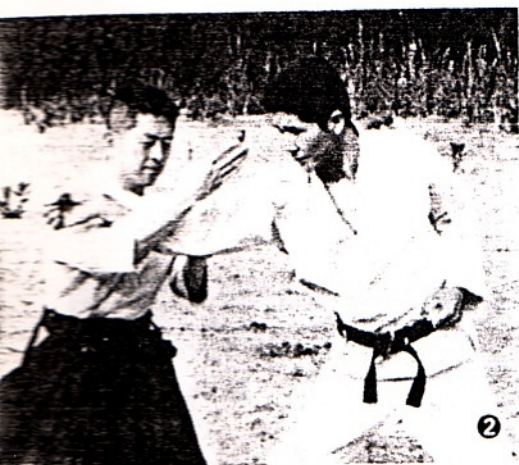
3 Desliza tu mano izquierda bajo su brazo de tal forma que el bastón presione el tríceps.



sa tu mano derecha por debajo de su brazo
arra el bastón. la palma de la mano hacia



1 El adversario ataca con su puño derecho. Camina hacia su derecha y para el ataque con el bastón agarrado verticalmente en tu mano izquierda, haciendo contacto justamente por encima de su codo.



2 **5 Variación.** Desde la posición en la figura 1 manteniendo el bastón presionando el brazo, haz girar la pierna derecha hacia atrás de tal forma que tu y él estén mirando en la misma dirección. A la vez que haces esto gira la palma de tu mano izquierda hacia tí y deja que el bastón caiga sobre su bíceps. Pasa tu mano derecha, la palma de la mano hacia tí, por debajo de su brazo y agarra el bastón, lúxale el brazo y cárgalo a tu espalda.



TECNICA 28

Ude gatame, gyaku zeoi

" Presionando el brazo, proyección con el hombro inverso "



4 Eleva tu hombro izquierdo y tira hacia adelante y hacia abajo con ambas manos deslizándolo hasta su antebrazo y de esta manera luxarle el codo.



3 Haz girar tu pierna derecha hacia atrás para acercar tu hombro y su axila.



1 Cuando él ataque camina a la izquierda y para el ataque haciendo contacto con el codo.



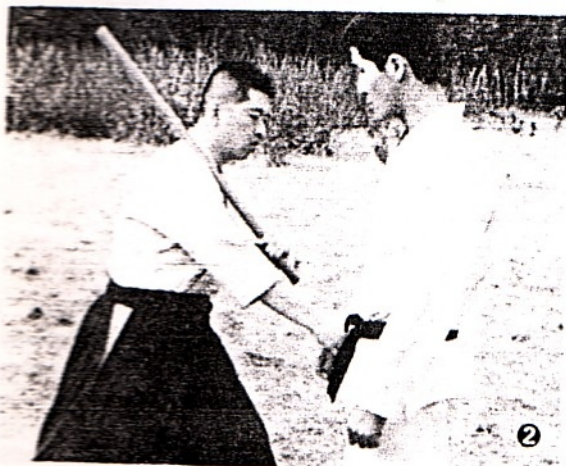
2 Camina al interior con tu pie izquierdo cerca de su lado derecho, a la misma vez pasa tu mano izquierda por debajo de su brazo y agarra el bastón.

TECNICA 29

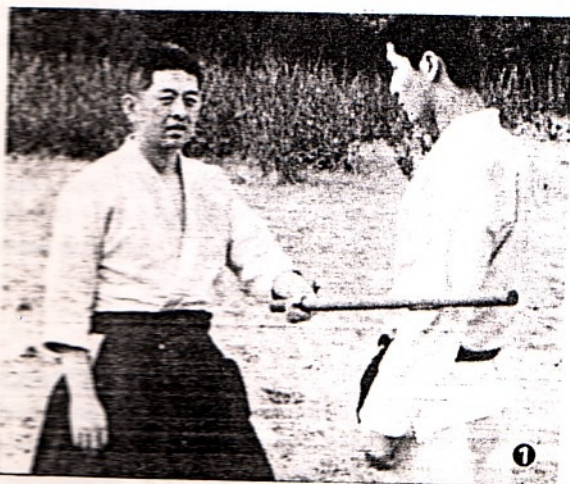
Ryûfû

" El viento del dragón "

3 Tira de su brazo hacia adelante y camina cerca de su lado derecho. Mantén su palma hacia arriba y haz contacto con el bastón contra su brazo justamente por encima del codo.



2 Cuando él lleva su mano derecha al otro brazo, coloca el bastón en tu hombro y agarra la muñeca.

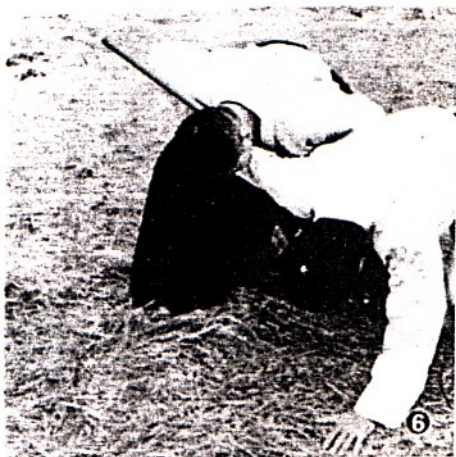


1 Agarrando el bastón con la mano izquierda, golpea el lado izquierdo de tu adversario. Su reacción será, probablemente, proteger el brazo izquierdo con su mano derecha.



4 Camina al interior con tu pie izquierdo colocándote en frente de él, empuja hacia arriba con tu mano izquierda y tira hacia abajo y a la derecha con la mano derecha para aplicar una luxación a su codo. Normalmente esto debería ser un agarre efectivo, particularmente si puedes girar tu espalda más a su lado derecho y ponerlo de puntillas.

5-6 La única forma de liberarse de la luxación sobre su codo es presionar hacia abajo sobre el extremo izquierdo del bastón. Si él intentara esto empuja hacia abajo con tu hombro izquierdo y tira hacia tu cadera derecha con tu mano derecha.



COMENTARIO

No es necesario decir que un efectivo Kuzushi, es decir, romper el equilibrio de tu adversario, es esencial en la etapa entre las figuras 2 y 3, en este caso, realizado en la dirección en la cual su pie derecho está apuntando.

TECNICA 30

Shibari koshi ori

"Envolviendo y rompiendo la cadera"



Esta técnica debe ser realizada por dos personas, uno en un lado y otro en el otro. Agarra su muñeca con su palma mirando hacia adelante. Pasa el bastón por detrás de su brazo y a través de su cuerpo y trata de llevar el bastón al interior de su cinturón o pantalones. Agarra su muñeca y empuja hacia adelante con tu mano derecha para luxar su codo.

TECNICA 31

Kote gaeshi

"Girando la muñeca"

1 Estás esperando en una postura con el pie derecho adelantado y con el bastón en la mano derecha. El adversario agarra tu muñeca derecha con su mano izquierda.



2 Da un paso con el pie derecho a tu derecha. da otro paso hacia adelante con el pie izquierdo. Gira la palma de la mano hacia arriba y agarra su mano colocando tu dedo pulgar contra el dorso de su mano.



3 Gira su muñeca y llévalo hacia abajo al frente. Da un paso atrás con el pie izquierdo.

4-5 **Inmovilización.** Coloca tu rodilla derecha en el suelo cerca de su codo y enrolla su brazo alrededor de ella, gira tu mano izquierda en la dirección de las agujas del reloj, luxando su muñeca y codo. Evita que pueda rodar presionando con la punta del bastón en las cervicales. Si su mano derecha está suelta puedes apoyarte en ella y presionar con el bastón el dorso de su mano.



2a Refuerza esto con la presión del bastón contra el dorso de la mano.



Un jutte

SECCION 5

Técnicas contra agarres de manga y solapa

Cuando tu adversario agarra la solapa o la manga estás en un inminente peligro ya que él posee un considerable control sobre tu movimiento, y también puede ser el preludio de un ataque muy rápido. Este ataque puede tomar varias formas: puede simplemente querer tirar de tí hacia adelante o empujarte hacia atrás; sobre la otra mano puede intentar una proyección o golpearte en la cara con la cabeza o pegarte un rodillazo en los genitales. Tu respuesta debe ser instantánea, por tanto al mismo tiempo que te ha agarrado, debes moverte o por último preparar un movimiento que frustre su ataque.

Hiki otoshi

"Tirando hacia abajo"



4 Agarra su mano izquierda con tu mano izquierda como se muestra aquí y en la figura 7.

2-3 A la vez que haces esto empuja tu mano izquierda, la palma abierta a su cara. Agarrando el bastón con el extremo largo contra tu antebrazo como en la figura 1, presiona con él contra la parte inferior de su antebrazo y empuja a tu izquierda, entonces enrolla su brazo de tal forma que su muñeca esté doblada y su cuerpo vaya hacia adelante. Refuerza este movimiento con tu mano izquierda; da un paso atrás con el pie izquierdo.

1 El adversario agarra tu manga derecha con su mano izquierda.





5

Gira a tu izquierda y gira su brazo de tal manera que la palma quede hacia arriba. Presiona con la punta del bastón en la articulación del hombro y llévalo al suelo.



6

6 Inmoviliza en esta posición o agarra el bastón como en la técnica 9, figura 4 y presiona el tríceps.



7

7 Alternativamente desde la posición en la figura 4, gira su mano alejándola de tí y presiona con el bastón al tríceps justamente encima del codo y presiona hacia abajo sobre su brazo y llévalo al suelo.



9



8

8-9 En este punto, puedes agarrar su manga a la altura del codo, barre su pie izquierdo con tu pie derecho y proyéctalo hacia atrás a tu derecha.



10

10 Inmovilización. Gira su mano lejos de tí, empuja con tu rodilla el bastón y presiona hacia abajo sobre el codo.

Tsuki otoshi

"Golpeando hacia abajo"



1 El adversario agarra tu solapa derecha con su mano izquierda. Golpea el dorso de su mano con la punta del bastón y presiona hacia tí. Mira la figura 1 con detalle. Da un paso atrás con el pie izquierdo y gira tu lado derecho hacia tu adversario para ponerte fuera del alcance de su puño derecho. Después de usar la punta del bastón para golpear el dorso de la mano usa el lado del bastón presionando su muñeca o el dorso de su mano, refuerza esta presión con tu antebrazo derecho.

2-3 Da un paso atrás alejándote con tu pie izquierdo e inclínate hacia adelante, obligándole a arrodillarse.

Yoko kujiki

" Torsión lateral "



1 El adversario agarra tu manga izquierda con su mano derecha. Cuando él hace esto, da un pequeño paso atrás con tu pie izquierdo y levanta tu brazo izquierdo para hacerle creer que tu ataque vendrá desde esta dirección.



2 Mientras él está distraído de esta manera, lleva el bastón sobre su brazo por encima del codo y agarra el bastón con la mano izquierda.

COMENTARIO

Cuando lo desequilibras como se muestra en la figura 3 existen muchas otras técnicas que podrías realizar. La técnica 1, *Tsuke iri*, es por supuesto posible, pero más natural sería la n° 3 variación 1, *Ganseki otoshi makikomi*. Si presionas el lado interior del codo, puedes doblar su brazo y usar la técnica 5, *Gyaku ude garami*. Otra medida efectiva es pasar tu mano por encima de su brazo y agarrar el bastón luxando su brazo con el bastón contra su tríceps.



3 Hazlo girar a tu derecha haciendo presión al tríceps, justo encima del codo. De esta manera obligalo a caminar hacia adelante o llévalo al suelo.

Hiki taoshi

" Tirando y proyectando hacia abajo "



1 El adversario agarra la solapa izquierda con su mano derecha. Agarra su mano derecha con tu izquierda y presiona con el bastón a sus ojos o pómulos o por debajo de su barbilla para impedir un posible ataque con su puño izquierdo.

2-3 Golpea con la punta del bastón a la parte posterior del hombro y tira hacia tí.



4 Aplica presión con el extremo del bastón a su tríceps y tirando en la dirección de su pie derecho llévalo al suelo.





5 **Inmovilización.** Con tu adversario boca abajo, arrodíllate con la rodilla derecha sobre su brazo, gira su cuerpo y pasa el extremo derecho del bastón haciéndolo salir del extremo del dedo meñique de tu mano por debajo de su brazo.

6-7 Tira hacia tí y agarra el extremo del bastón con la mano izquierda, luxa su brazo. Habiendo, seguramente, luxado su brazo anteriormente puedes soltar la presión de tu rodilla derecha y, permitiendo a tu presa levantarse, hazlo caminar hacia adelante bajo control.

TECNICA 36

Uko arashi

"Atacando el cuello "



1 El adversario agarra la sola de tu izquierda con su mano derecha. Agarra su mano derecha con tu izquierda, el pulgar contra el dorso de su mano y sus dedos sobre su pulgar y su palma. Presiona con la punta del bastón por debajo de la barbilla, en la zona de su carótida.

2 Da un paso atrás con tu pie izquierdo, y, girando a tu izquierda llévalo al suelo.

3 Golpea su brazo y presiona con la punta del bastón a su cara justo por debajo del hueso del pómulo para inmovilizarle. Esta técnica puede ser también usada cuando estás desarmado usando tu pulgar en lugar del bastón.

TECNICA 37

Nage kaeshi

"Proyectando hacia abajo"

3 Gíralo de tal forma que su espalda esté contra tí y presiona el bastón contra el hueso del antebrazo de su brazo izquierdo.



4 Da un paso atrás con tu pierna derecha y presiona con tu rodilla derecha a su tronco. Inmovilízalo agarrando sus muñecas entre el bastón y tu muslo izquierdo.





1 Cuando él se acerque más y gire su cuerpo, presiona con el extremo del bastón sobre sus muñones, al mismo tiempo empuja su codo derecho a tu derecha.



1 El adversario agarra tu manga derecha y la solapa izquierda. Cuando él se acerque para intentar una proyección de cadera cambia tu peso al pie izquierdo agarra su mano derecha con tu izquierda y empuja tu mano derecha hacia adelante.

COMENTARIO

Que puedas llevar esta técnica a la conclusión que se muestra aquí dependerá de su reacción y de tu medida preventiva inicial (figuras 1 y 2). En cualquier caso tienes muchas oportunidades para aplicar las técnicas a cualquier brazo.

Dô gaeshi

"Proyección por presión sobre el cuerpo"



1 El adversario agarra ambas solapas.



2 Cuando se acerca para intentar una proyección de cadera baja tus caderas y suelta tu mano derecha del bastón.

4 Da un paso atrás con cualquiera de los pies y pon al adversario boca arriba.

3 Pasa el bastón a través de su pecho, agarra el bastón de nuevo con la mano derecha y tira bruscamente hacia tí. Presiona con tus pulgares a sus costillas.



5 Inmoviliza con una presión contra el pecho. Esto también puede ser usado como conclusión a la técnica 6, *Kyokotsu kudaki*.

TECNICA 39

Gyaku zeoi

" Proyección de hombro sobre el brazo inverso "



3-4 Agarra su muñeca izquierda y levántalo hacia arriba y hacia adelante sobre tu espalda.



5 Proyéctalo al suelo por encima de tu hombro.

6 **Inmovilización.** Presiona el bastón contra su clavícula.

1 El adversario agarra ambas solapas. Estás agarrando el bastón como se muestra en la técnica 9, *Eda koppô*. Figura 4.



2 Golpea hacia arriba contra su tríceps, da un paso adelante con tu pie derecho.



COMENTARIO

Desde la posición en la figura 4 en lugar de proyectarlo puedes cargarlo sobre tu espalda y caminar hacia adelante con él controlado de esta forma.

TECNICA 40

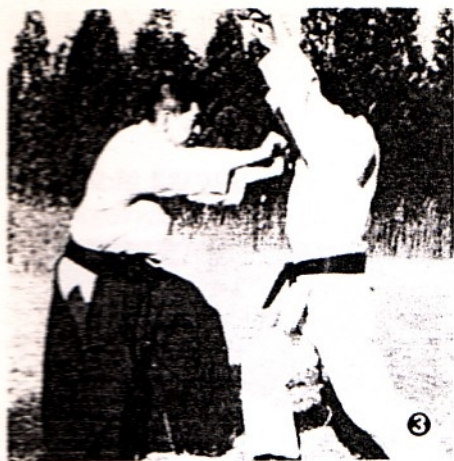
Uchi taoshi

" Tirando y proyectando hacia abajo "

Si estás siendo atacado por varias personas a la vez, no puedes tener tiempo para controlar a ninguno, o si te estás moviendo entre un gentío y uno te agarra por las solapas, tu propósito será romper su agarre.



1-2 Cuando el oponente ataca eleva los brazos y golpea fuertemente sus muñecas para romper su agarre.



3-5 Golpea directamente hacia adelante contra su esternón y presiona hacia su garganta. Continúa empujando hasta que caiga hacia atrás.



Ryô-te garami dori

" Agarrando y enrollando ambas manos "



1 El adversario agarra ambas manos.



2 Suelta la mano izquierda, pasa tu mano derecha por debajo de sus muñecas y coloca el pulgar de tu mano contra su muñeca derecha. Deja caer el bastón sobre sus muñecas, pasa la mano izquierda en frente de la derecha y por debajo de sus muñecas para agarrar el bastón de nuevo, las palmas hacia tí.

Kataime



3-4 Luxa ambas muñecas, da un paso atrás con cualquier pie y haz que se arrodille. Ahora puedes obligarle a levantarse otra vez y hacerle caminar contigo, o, haciéndolo girar a tu izquierda y empujandole hazle caer de lado para controlarle en esta posición. Vertambién *Ryo-te dori*, técnica 22.



Kataginu



4 Con tu pie derecho da un paso largo a su interior, entre sus piernas y llévalo al suelo con *Tsuke Iri*, técnica 1.



3 Suelta el agarre de tu mano izquierda y agarra su muñeca izquierda, pasa el bastón por debajo de su brazo con tu mano derecha y levántalo bruscamente y al mismo tiempo camina hacia su lado izquierdo.



1 El adversario agarra ambas solapas.

Da un paso atrás con el pie derecho y baja las caderas, pasa tu mano izquierda por debajo de su brazo derecho y presiona con la punta del bastón a su barbilla para desequilibrarlo y romper su agarre.

COMENTARIO

La fig. 2 ilustra una de las defensas más efectivas contra esta forma de ataque. Si él intenta una proyección de estómago (el *tomoe nage* de judo) puedes colocar la punta del bastón en el plexo solar y empujar cuando caiga hacia atrás. Una continuación alternativa desde la figura 2 sería pasar el extremo izquierdo del bastón por encima de su muñeca derecha y soltando tu mano derecha pasarlo por su muñeca para agarrar el bastón de nuevo. Luxa su muñeca y llévalo al suelo.

TECNICA 43

Ganseki dome

" Parando una gran roca "

3 Camina con tu pierna derecha en frente de su pierna izquierda y tira hacia adelante con tu brazo derecho enrollando su brazo de tal forma que quede estirado con la palma hacia abajo y aplica presión al codo. Desde esta posición puedes golpear a su sien izquierda o golpea ligeramente a sus ojos.



2 Pasa tu brazo derecho por debajo de su brazo izquierdo y por encima del codo.



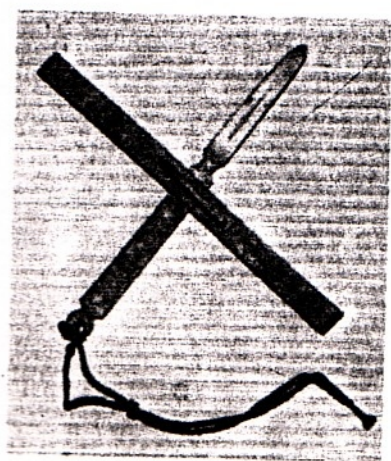
1 El adversario agarra tu cuello con su mano izquierda por detrás. Con el bastón en tu mano derecha golpea al plexo solar para que doble el cuerpo hacia adelante. Golpear de esta manera es peligroso así que ten cuidado. No hace falta golpear con excesiva fuerza para que sea efectivo. En este, como en todos los métodos de golpeo con un arma, o sin ella, la precisión es infinitamente más importante que la potencia.



4 Girando a tu izquierda proyecta a tu adversario por encima de tu pierna.

5-6 Inmovilización. Agarra el bastón con tu mano izquierda y tira hacia tí. Con su antebrazo contra tu cuello, aplica presión al tríceps justo encima del codo. Desde aquí, hay un número de técnicas que puedes experimentar como llevarle a sus pies y caminar con él bajo control. Ver técnicas 9, 17 y 21 (*Eda koppo*, *Ude gurami* y *Take ori*).





Un jutte

SECCION 6

Técnicas contra agarres por detrás

Apresar a alguien por detrás con el propósito de agarrarlo no es generalmente considerada una buena técnica. Por un lado no hay mucho que puedas hacer desde esa posición y por otro lado te quedas abierto a varias formas de ataque. Si, sin embargo, eres atacado de esta manera puedes: 1) Pisar su empeine; 2) Golpear con tus nudillos contra los dorsos de sus manos; 3) Estirarte por detrás y pellizcar el interior de los muslos; 4) Arquear la espalda y golpear hacia atrás con las nalgas y a la misma vez golpearle en la cara con la parte de atrás de la cabeza; 5) Inclinarle hacia adelante y agarrar uno de sus pies como en la técnica 45, *Benkei dori*. Si eres atacado de esta manera tu adversario puede tener la intención de levantarte y arrojarte al suelo. Para evitar esto engancha tu pierna derecha alrededor de la suya por el interior, luego procede con uno de los métodos de escape de esta sección.

Ushiro dori tsuke iri

"Agarre por detrás, entrando y engançando"

2 Presiona el bastón con ambas manos contra sus muñecas para romper su agarre.



1 El adversario te agarra por detrás.



3 Suelta la mano izquierda del bastón y agarra su muñeca izquierda.



4 Baja las caderas y da un paso con tu pierna izquierda hacia atrás, tu pie derecho sigue de tal forma que queda en su costado izquierdo. Al mismo tiempo que haces esto golpea a su codo solar con tu codo y levanta su brazo por encima de tu cabeza.



5 Lleva su brazo hacia abajo delante de tí y aplica la técnica 1. *Tsuke iri*.

Benkei dori

" Agarrando el interior de la canilla "



1 El adversario te agarra por detrás.



2 En el momento que te agarra, baja las caderas dando un paso a tu lado derecho, extiende fuertemente tus brazos para romper su agarre.



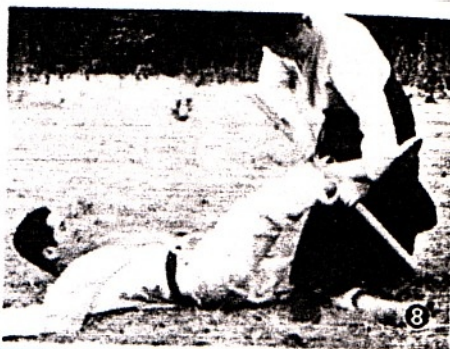
3 Inclínate hacia adelante y pasa el bastón por detrás de su pierna avanzada.

4 Tira de su pierna hacia adelante para que caiga hacia atrás. Para hacer palanca apoya los antebrazos sobre tus muslos.

5 **Inmovilización. N° 1.** Aplica presión contra el tendón de aquiles o pantorrilla. siéntate cuidadosamente sobre su rodilla. Es posible que tengas que mantener tensión en tus piernas para evitar causar un daño severo a su rodilla. no es posible mantener esta posición por mucho tiempo.



7-9 Gira a tu derecha y das un paso con tu pierna derecha por encima de su pierna capturada a una posición cercana a su rodilla izquierda.



6 Inmovilización. N° 2. Cambia la presión del bastón al exterior de la pierna.



10 Con su pie atrapado en la articulación del brazo, inclínate hacia adelante y aplica presión contra su pantorrilla.

11 Agarra su pie con tu mano derecha; gira a tu izquierda y apoya tu rodilla derecha en el suelo. Pon el bastón a lo largo de la parte posterior del muslo y entre tu propio muslo, empuja con tu mano derecha para hacer presión al interior de la canilla. Ver también *Sokkotsu ori*. **Inmovilización 4.**

Taiboku taoshi

"*Derribando un gran árbol*"



1 Suelta la mano derecha del bastón, baja las caderas y da un paso atrás con el pie derecho a la posición de su pie izquierdo, girando tu cuerpo de tal forma que estés en su lado izquierdo. Pasa el bastón por debajo de su brazo derecho y a través de sus costillas.

1 El adversario te agarra por detrás. Para esta técnica no es esencial hacerle soltar su agarre. Simultáneamente empuja hacia atrás con tus nalgas y tu cabeza para hacer hueco entre tu cuerpo y el suyo y extiende tus brazos hacia adelante.



3 Agarra el bastón de nuevo con la mano derecha y tira fuertemente hacia tí, haciendo presión sobre sus costillas.





6 Inmovilización.
 Mantén el bastón presionando
 contra sus canillas.

4-5 Baja el bastón hasta la
 altura de su rodilla y tira hacia
 tí para proyectarlo hacia atrás.



COMENTARIO

Desde la posición en la figura 3 debes golpear contra su cadera al mismo tiempo que bajas el bastón. En la figura 5 si tiras hacia atrás demasiado fuertemente caerá con considerable fuerza y puede herirse la cabeza. Si llevas las manos lo más juntas posibles para que junte sus piernas estará mucho menos estable y puedes tirarlo fácilmente al suelo empujando con el hombro sus muslos. Sin embargo, no sacrifiques la seguridad a la gentileza. Recuerda que sus manos están libres para golpear tu cabeza.

Tawara taoshi

" Lanzando un gran fardo de arroz. "



1 El adversario te agarra por detrás.



2 Agarrando el bastón con una mano, pásalo por detrás de él y agárralo de nuevo con la otra mano.



3 Arquea tu espalda y tira fuertemente, haciendo presión sobre la parte baja de la espalda. Esto debería hacer perder su agarre. También golpea con tu cabeza hacia atrás a su cara.



4 Suelta la mano izquierda del bastón y continúa con la técnica 1, *Tsuke iri* o con la técnica 44, *Ushiro dori tsuke iri*.

SECCION 7

Técnicas contra agarres de bastón

Esta sección se interesa por aquellas situaciones en las cuales tu adversario agarra el bastón con el propósito de desarmarte o atacarte con su otro puño. El primer objeto de estas técnicas es adquirir el control del bastón y sólo secundariamente controlar al adversario, incluso en técnicas de arresto. Si estás intentando desarmar a un oponente armado con un bastón podría ser una buena estrategia arrebatar el bastón desde su agarre pero a la vez aplicar alguna técnica a su otro brazo.

Bô gaeshi

" Cambiando la dirección del bastón "

1 El adversario agarra el extremo izquierdo del bastón con su mano izquierda.

2 Es importante en estas técnicas usar el balanceo del bastón para anular la fuerza del adversario. Desde la posición en la figura 1 intenta colocar el bastón en posición vertical simplemente levantando tu mano derecha. Encontrarás que él se puede resistir fácilmente. Ahora, sin hacer fuerza en tu mano derecha, meramente empujando hacia abajo con tu mano izquierda usando el balance del bastón para llevar a la posición de la figura 2, al mismo tiempo que das un paso atrás con tu pie izquierdo y bajas las caderas.



3 Empuja hacia abajo con tu mano derecha, dirigiendo la punta del bastón hacia su cinturón, tira hacia atrás con la mano izquierda.

4 Desliza la mano derecha por el bastón para cubrir sus dedos y presionar contra el bastón. Puedes, por supuesto, hacer esto que él agarre el bastón. Continúa presionando para colocarlo de rodillas.



Kokū

"Espacio vacío"

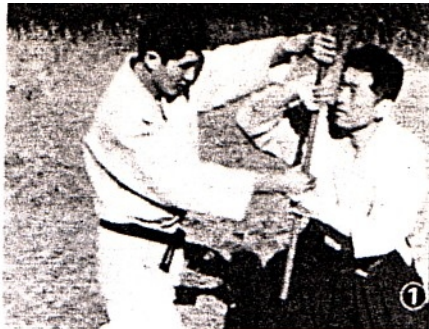
1 El adversario agarra el bastón con su mano izquierda a la derecha de tu mano derecha y su mano derecha a la derecha de tu mano izquierda. Da un paso atrás con el pie izquierdo y baja tus caderas, empuja con la mano derecha hacia tu izquierda y con la izquierda a la derecha de tal forma que el bastón esté vertical. Al mismo tiempo cubre sus dedos de la mano derecha con tu izquierda y presiona su meñique contra el bastón con tu pulgar. Puedes también cubrir los dedos de su mano izquierda como en la técnica previa.

2 Tira hacia atrás con la mano izquierda y hacia abajo con la derecha dirigiendo la punta del bastón hacia su cadera derecha.

3 **Inmovilización.** Con la mano derecha atrapa y presiona sobre la cara con tu codo derecho.

COMENTARIO

La figura 4 ilustra una variación suponiendo que él agarra el bastón con ambas manos por dentro de las tuyas. Si las manos de tu adversario están más separadas, lo más difícil es aplicar este tipo de técnica. En la figura 1 puede que tengas que cambiar tu agarre de la mano derecha y presionar con tu dedo índice contra su pulgar. Puedes también forzar el dedo pequeño de su mano derecha lateralmente con tu pulgar y así romper su agarre de la mano derecha.





Awase nage

"Proyección de encuentro"

1 Estás agarrando el bastón tal y como se muestra en la fotografía. Tu adversario lo agarra de la misma forma.



2-3 Con la mano derecha de tu adversario, como el fulcro del movimiento, mueve tu mano izquierda hacia arriba y adelante en un gran círculo hacia el frente, simultáneamente da un paso adelante y a tu izquierda.



4 Tira hacia atrás con la mano izquierda y empuja hacia adelante y hacia abajo con la derecha para proyectarlo hacia atrás.

TECNICA 50

VARIACION 1

Una variación de la técnica anterior es cambiar tus manos de tal forma que tu mano izquierda esté en frente de tu derecha. Usando de nuevo su mano derecha como fulcro, empuja tu mano derecha hacia su lado izquierdo tal que su mano izquierda se cruce por debajo de su derecha. Con él en esta posición debilitada mueve la mano derecha hacia abajo y hacia atrás hacia tí y empuja el extremo izquierdo del bastón por encima de su hombro izquierdo

TECNICA 50

VARIACION 2



Si tu adversario es fuerte o tiene las manos más separadas, tendrás ventaja al ensanchar tu agarre. En esta variación mueve tu mano derecha dentro entre sus manos y sigue el principio que se describe arriba. Te ayudará si cubres su pulgar izquierdo con tu derecho y presiona su lateral contra el bastón.

TECNICA 51

Tomoe gaeshi, ashi dori osae

"Proyectando en un círculo, atrapando y presionando la pierna"



1 El adversario agarra el bastón y te empuja hacia atrás.

2 Puedes caer hacia atrás deliberadamente y aplicar esta técnica.



3 Golpea con el extremo izquierdo del bastón a su rodilla.

4 Levanta la pierna derecha y coloca la canilla contra su lado interior izquierdo de la canilla, agarra su tobillo derecho.



5 Empuja la pierna derecha y tira con tu mano izquierda proyectándolo hacia atrás.





6-7 Golpea con el extremo derecho del bastón contra su rodilla o canilla izquierda.



8-9 Levanta la mano derecha y gira la muñeca para romper su agarre sobre el bastón, mientras mantienes su pierna enrollada bajo tu brazo. agarra con la mano izquierda el bastón. Una alternativa es causarle dolor en la pantorrilla y obligarle así a que suelte el bastón.



10 Inmovilización. Atrapa su pierna bajo tu brazo y aplica presión a su canilla.



SECCION 8

Inmovilizaciones

INMOVILIZACION 1

Jô-wan ori

" Rompiendo el brazo "

Has proyectado a tu adversario boca abajo. Agarra su muñeca firmemente contra el suelo. Coloca el bastón a través de su brazo y arrodíllate sobre él en un punto entre su brazo y el cuerpo, presiona hacia abajo sobre el bastón con la mano derecha, desliza la mano hacia el extremo del bastón para lograr una máxima palanca. No hay diferencia en que tenga la palma hacia arriba o hacia abajo.



INMOVILIZACION 2

Hiji ori

" Rompiendo el codo "



Has proyectado a tu adversario boca arriba. Agarra su mano, palma hacia arriba, firmemente contra el suelo, coloca el bastón entre su brazo en el codo, arrodíllate sobre su muñeca y el brazo y tira hacia tu mano derecha.

INMOVILIZACION 3

Zen-wan ori

" Rompiendo el antebrazo "

Has proyectado a tu adversario boca arriba. Agarra su muñeca con el pulgar en lo más alto. presiona el bastón contra el hueso radial. Tu pie y canilla derechos deben estar colocados contra su costado para evitar que él ruede hacia tí. Una posición alternativa es colocar tu derecho sobre el extremo del bastón lo más cerca de tí e inclinarte con tu mano derecha sobre el otro extremo.



INMOVILIZACION 4

Sokkotsu ori

" Rompiendo el empeine "

Esta técnica podría ser usada como una inmovilización de Ashi dori. Técnica 15.



1-2 Arrodíllate sobre su pierna derecha, pasa el bastón por debajo de su cuerpo con la mano izquierda, con su pierna izquierda doblada por la rodilla, agarra su pie y presiona el lado exterior del empeine contra el bastón tirando hacia arriba con la mano izquierda. Una variación de esta técnica sería llevar su pie izquierdo por debajo del bastón y empujar hacia arriba con tu mano izquierda.

INMOVILIZACION 5

Rvô-te ori

" Rompiendo
ambos brazos "

Has proyectado a
adversario con
una técnica como
Koshi ori.

Arrodíllate con
ambas rodillas so-
bre el bastón.



3 Inclínate sobre su cuerpo y agarra su muñeca izquierda con tu mano izquierda, haz pasar el antebrazo por debajo de su brazo y agarra tu propia muñeca izquierda, tira hacia tí con la mano izquierda y levanta el codo derecho (En judo, Ude garami), presiona con tu codo izquierdo a la cara o garganta.

INMOVILIZACION 6

Ô-gyaku

"Gran presa inversa"



2-3 Estira su brazo izquierdo y coloca su mano, la palma hacia tí, contra tu cintura. Presiona su codo para mantener su brazo estirado.

4 Alarga tu mano izquierda y agarra su manga derecha y tira de su brazo hacia tí, cambia tu agarre a su muñeca.

5 Agarra el bastón y su muñeca conjuntamente. En las figuras 1-2 puedes encontrarlo, es preferible colocar su brazo izquierdo. En una posición antes de colocar el bastón contra el lado de su cuello.

1 Habiendo lanzado a tu adversario boca abajo hacia adelante, coloca tu pie derecho en su espalda para evitar que ruede y coloca el bastón contra el lado derecho de su cuello, la punta mantenida firmemente contra el suelo.



INMOVILIZACION 7

Shintô

" Batiendo y proyectando hacia abajo "

1 Has proyectado a tu adversario boca abajo, siéntate a caballo sobre su espalda y presiona con el bastón a la parte posterior del cuello.



2-3 Después de infligirte suficiente dolor para someterle, mueve su brazo izquierdo rápidamente por encima del extremo del bastón y agítalo de nuevo. Tira hacia arriba con tu mano izquierda para hacer presión de nuevo sobre su cuello. Eleva su otro brazo por encima del bastón de una manera similar.



4-5 Tira atrás con ambas manos. Puedes colocar tu pie a lo largo de las cervicales del adversario, pero sólo si es realmente necesario para la técnica.

GLOSARIO

Arashi: tormenta.

Ashi: pierna.

Awase: de awaseru, encontrarse, cruzarse.

Benkei: interior de la canilla.

Bô: bastón.

Boku: árbol.

Dô: tronco del cuerpo.

Dome: de tomeru, parar.

Dori o tori: de toru, agarrar, coger.

Eda: ramificación, bifurcación.

Fû: viento.

Gaeshi ó kaeshi: de kaesu, girar, proyectar.

Ganseki: roca.

Garami: de karamu, enrollar, enredar.

Gari: de karu, segar.

Gatame ó katame: de katameru, apretar.

Gyaku: inverso.

Hiji: codo.

Hira: plano.

Hon: principal, verdadero, regular.

Hô ó pô: regla, camino.

Ichimonji: el carácter de " uno " en japonés.

Iri: de hairu, entrar.

Jime ó shime: de shimeru, estrangular.

Jô-wan: parte superior del brazo.

Kaeshi ó gaeshi: de kaesu, proyectar, girar.

Kamae: postura.

Karamu: enganchar.

Kasumi: templo (sien)

Kata: uno

Kataginu: mangas de la ropa del samurai usada en ocasiones ceremoniales.

Katame ó Gatame: apretar.

Kochô: mariposa.

Kokû: espacio vacío.

Koshi: cadera.

Kote: muñeca.

Kotsu: hueso. Con un sufijo que empieza con "h", kop; ej: koppô.

Kudaki: de kudaku, aplastar, estampar, quebrantar.

Kujiki: de kujiku, torcer, dislocar.

Kuzushi: de kuzusu, romper; en Budô; desequilibrar al adversario.

Kyokotsu: esternón.

Kyojitsu: falsedad y verdad, decepción, finta.

Mae: hacia adelante.

Makikomi: de makikomu, envolver, abrazar.

Mawashi: de mawashu, rotar, girar.

Nage: de nageru, proyección.

Natame: diagonal.

Nai: de

Ô: gran, grande.

Omote: exterior.

Omi: diablo.

Ori: de ori, romper.

Osaer: de osaeru, presionar, controlar

Ô soto gari: proyección, barriendo por el exterior.

Otoshi: de otoshu, dejar caer.

Ryô: dos, ambos/as.

Ryû: dragón.

Ryû: estilo o tradición.

Seoi o Zeoi: de Seou, cargar a la espalda.

Shibari: atar.

Shimeru: estrangular.

Shintô: shock, impacto.

Sokkotsu: empeine.

Soto: exterior.

Tai o Dai: grande.

Taiboku: gran árbol.

Take: bambú.

Taoshi:, de taosu, proyectar hacia abajo.

Tawara: paja de arroz.

Te: mano

Tomoe: una enorme coma (signo de puntuación), teja en forma de coma.

Tomoe nage: proyectando en un gran círculo, proyección de estómago.

Tomeru: parar.

Toni o dori: de toru, agarre, presa.

Tsuki otosu: golpear hacia abajo.

Tsuki: de tsuku, presionar, puño.

Tsuke: de tsukeru, insertar, fijar.

Tsure: de tsureru, sorpresa, sorprender.

Uchi: de utsu, golpear.

Ude: brazo.

Uki: término anatómico del nervio lateral del cuello.

Ura: Interior.

Ushiro: hacia atrás.

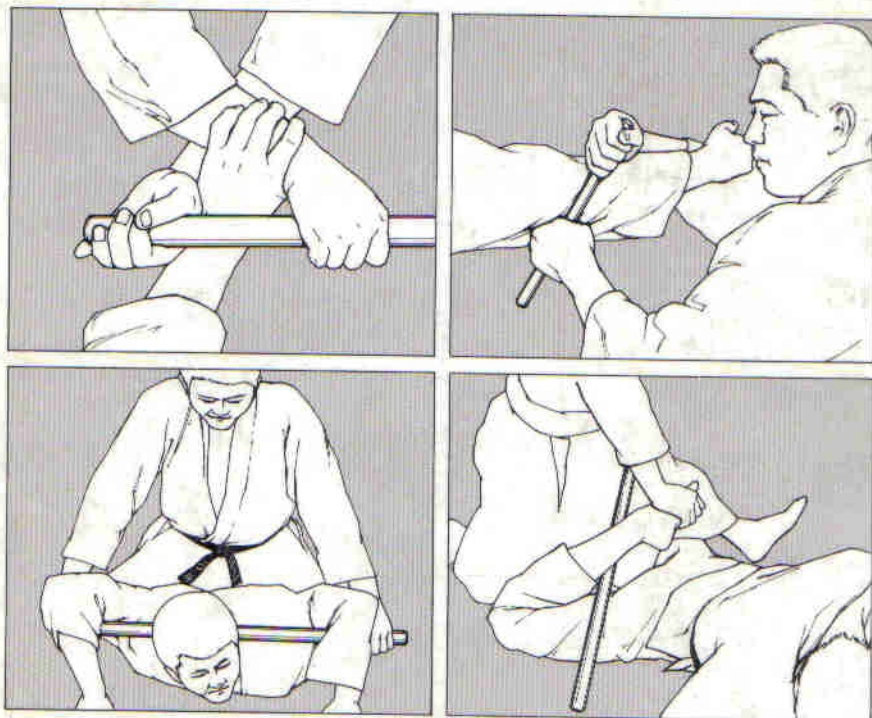
Yoko: lateral.

Zen-wan: antebrazo.

Zeoi o Seoi: cargar a la espalda.

STICK FIGHTING

Step-by-step instructions and over 300 photographs allow the trainee to follow and learn the techniques with ease.



The ideal weapon for self-defense is a stick. To find a comprehensive system of techniques using the stick, we must turn to the East, for systems known to the West have fallen into disuse. In this book, the techniques of Kukishin Ryū — an ancient Japanese method — have been updated and adapted for use today. A thorough grounding in the fundamentals dealt with here will enable you to disarm and control any assailant.



9 780870 114755

ISBN 0-87011-475-1