



FEDERACION DE JUDO Y D.A. CASTILLA LA MANCHA

**DEPARTAMENTO DE AIKIDO
ESCUELA FEDERATIVA REGIONAL**

**AIKIDO PIE
TACHI-WAZA**

PROFESOR ENTRENADOR REGIONAL DE AIKIDO



**ESPECIFICAS DE AIKIDO
TITULACIONES FEDERATIVAS DOCENTES**

ASIGNATURAS LECTIVAS 1998 a 2022

TACHI WAZA.

(BASES)

INTRODUCCION.

El trabajo en Tachi waza engloba el mayor número de técnicas que se realizan en Aikido. Primero porque permite mayor número de ataques-agarres, y segundo porque permite la ejecución de técnicas que en Suwari waza y en Hanmi handachi waza “algunas” no son realizables. No quiere decir esto que sean más importante que los trabajos en Suwari waza o Hanmi handachi waza, pero si quizá por tener mayor número de técnicas le hemos de dedicar mayor tiempo en la práctica (esto es palpable en cualquier clase que participemos).

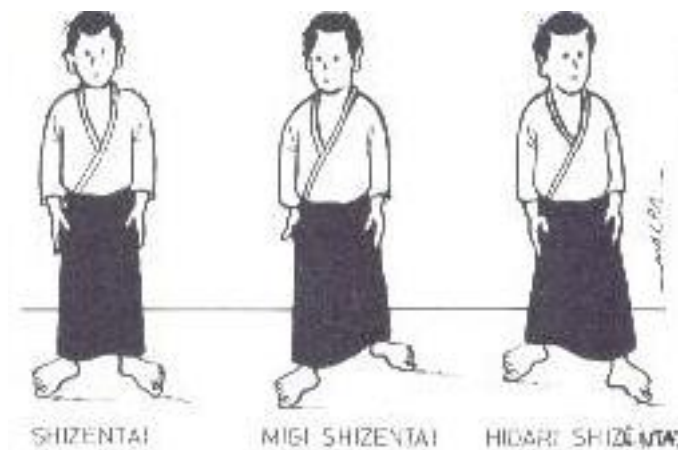
METODOLOGÍA DE TRABAJO.

1º.- A nivel de principiantes se les ha de dar una amplia explicación sobre: el kamae, posiciones relativas de uke y tori, shizei, desplazamientos, ma ai, timing.

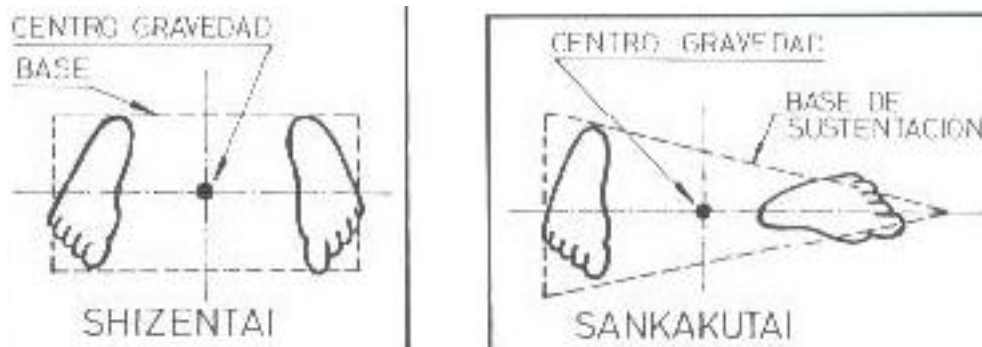
- **Kamae:** es la postura de alerta o de guardia ante un ataque inminente, para lo cual ha de reunir ciertos requisitos:
 - Posición correcta de todos los miembros del cuerpo.
 - Concentración psicológica en el hara. Se ha de estar en un estado de máxima alerta, sin fijar la atención en ningún punto concreto del oponente.
 - Los pies ligeramente separados forman una T (posición sankakutai).
 - El tronco de perfil al oponente (posición de hammi). Con esta posición se ofrece la menor superficie corporal a uke y al mismo tiempo nos permite mover con rapidez en cualquier dirección.
 - No ha de haber rigideces, esto permite: esquivar, bloquear, desplazarse y atacar con rapidez y potencia.
 - La mirada se dirige al frente en una visión global y periférica de 180°, con el foco al infinito, pero capaz de percibir cualquier movimiento próximo (no mirar).

Los tipos de guardia son:

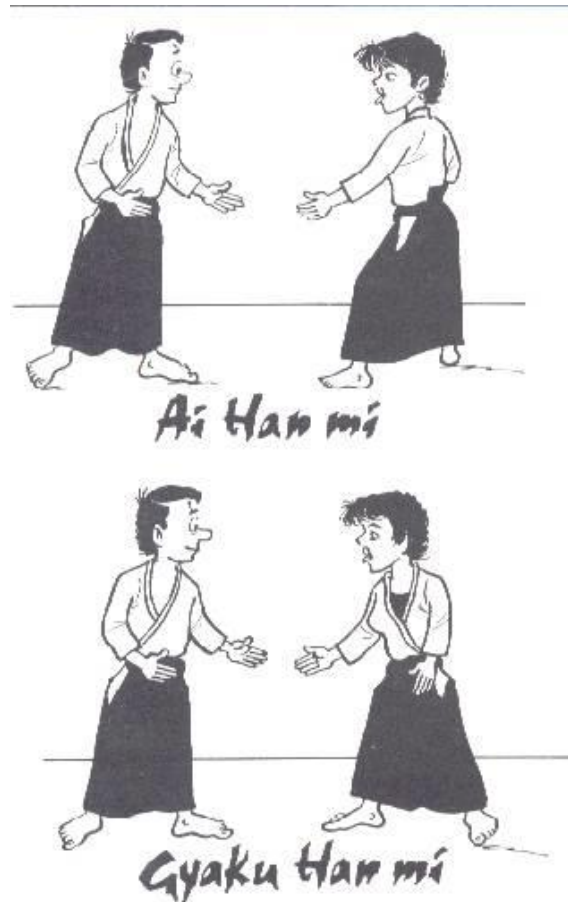
- **Hidari hanmi:** posición de sankakutai en la que el pie izquierdo está adelantado.
- **Migi hanmi:** posición de sankakutai en la que el pie derecho está adelantado.



- **Mukamae No Kamae.** Es la posición caracterizada por la ausencia de guardia, en esta se pone más énfasis en la actitud mental que en la postura del cuerpo, esta guardia es la que adoptaba el O sensei en los últimos años de su vida. La posición corporal adoptada es la de **shizentai**, que es la posición natural del cuerpo de pie, con los pies a la misma altura.



- **Posición relativa de uke y tori.** Partiendo de la posición de hanmi uke y tori pueden estar en:
 - **Ai Hammi:** Cuando Shite (tori, nage) y aite (uke) adoptan la misma guardia.



- Gyaku Hammi: Cuando shite y aite adoptan guardias diferentes.

- **Shisei**. Esta palabra japonesa se compone de dos vocablos:

- Shi, que se refiere a la forma, la postura, el aspecto, etc.
- Sei, que equivale a la fuerza, potencia, vitalidad, etc.

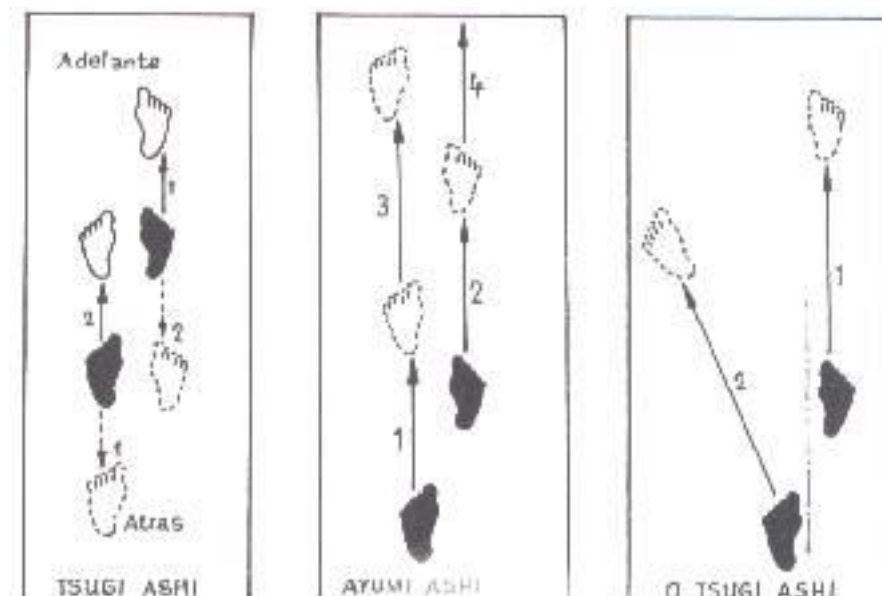
El significado global podría traducirse como la expresión de la energía que irradia un ser a través de la postura de su cuerpo y la actitud de su espíritu. La actitud mental requerida es la que resulta de un estado de calma, libre de las influencias del pensamiento y emociones (temor, deseo, cólera, etc.), en alerta permanente y disponibilidad inmediata.

Cuerpo y mente son interdependiente, y por tanto ejercen influencia mutua y recíproca, de ahí la necesidad de armonizarlos mediante la respiración y la concentración en el hara.

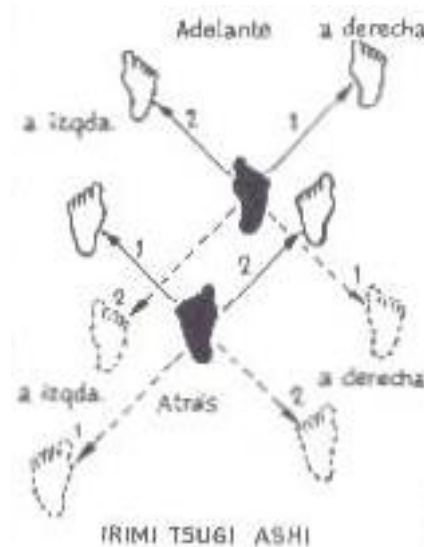
Shisei es la actitud o percepción del espacio vital en el que todo lo que se mueve es captado inmeditamente. Este espacio es como una esfera impenetrable, cuyo diámetro viene determinado por los límites del alcance del cuerpo al que protege en todas direcciones. La falta de atención la hace vulnerable y puede ser entonces penetrada.

2º.- Para alumnos de todos los niveles se trabajaran los desplazamientos básicos y taisabakis como parte del aikitaiso, y tambien a continuación de este con ejercicios aplicados (técnicas que contengan estos desplazamientos o taisabakis).

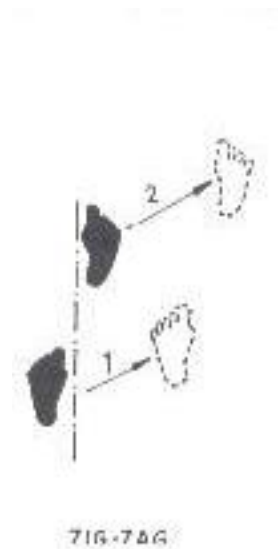
- **Shintai-Ho (forma de desplazarse).** Este es el estudio de las distintas formas de desplazamiento del cuerpo. La diferencia entre unas y otras reside en el modo y el orden de mover los pies, que en todos los desplazamientos se mueven formando un solo bloque con el abdomen. El peso del cuerpo descansa sobre la parte media delantera de la planta de los pies.
 - **Tsuri Ashi (deslizar los pies):** Es la forma de mover los pies que se deslizan rozando el suelo, sin cruzarse y poniendo la fuerza en el borde extremo de los mismos, dando pasos de amplitud moderada. El centro de gravedad debe moverse cualquiera que sea la dirección del desplazamiento en el mismo plano horizontal, sin subir ni bajar, gravitando siempre que sea posible entre ambos pies.
 - **Tsugi Ashi:** (sucesión de pies), los pies se mueven sin cruzarse en ningún momento (lo mismo al avanzar que al retroceder), conservando siempre la misma distancia entre sí y la misma guardia. Sirve para corregir la distancia respecto al adversario, ya sea hacia delante o hacia atrás.
 - **Ayumi Ashi:** Es la forma normal de andar, y supone un cambio de guardia tanto al avanzar como al retroceder.
 - **O Tsugi Ashi:** Es un desplazamiento de ataque para entrar sobre el adversario, por ejemplo cuando se responde a yokomen con yokomen.



- Irimi Tsugi Ashi: es un desplazamiento en cualquier dirección, moviéndose en sentido oblicuo respecto al adversario, y moviendo siempre el primer pie que está más próximo a la dirección de desplazamiento.



- Zig-zag: sirve para esquivar o buscar el flanco del adversario.



- Roppo: Es otra forma de avanzar o retroceder sin cambiar la guardia.



Los ejercicios que se realicen para desarrollar la habilidad en estos desplazamientos se efectuaran en todas direcciones: mae, ato, hidari, migi.

- **Tai-Sabaki.**

Tai significa: cuerpo, postura, actitud.

Sabaki es la acción de organizar, coordinar, adecuar, etc. En Aikido se da el nombre de Tai-Sabaki a todos los movimientos circulares u oblicuos del cuerpo cuyo fin es hacer el vacío (esquiva) y la no-resistencia ante el ataque del oponente, colocándose al mismo tiempo en una postura estable y sólida para aprovechar el desequilibrio creado sobre el oponente.

El concepto de Tai-Sabaki comprende:

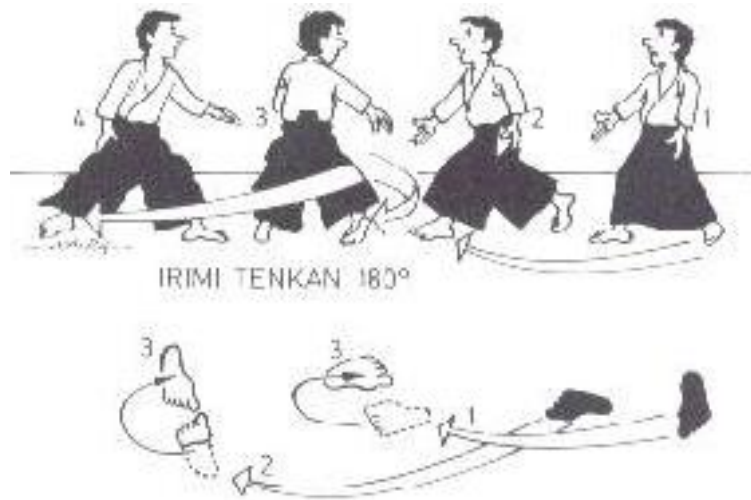
- Koshi-Sabaki: o la acción y el impulso de las caderas al girar (rotar) una hacia delante y otra hacia atrás con fuerza. El eje vertical del giro del cuerpo puede situarse en la parte central, o en uno u otro lado (vertical de los hombros). Todo los movimientos han de partir del hara y las caderas, ya sea para avanzar, retroceder, girar o esquivar.
- Ashi-Sabaki: o desplazamiento de los pies, en oblicuo girando, etc.
- Te-Sabaki: o la acción de las manos para facilitar el sentido de giro del cuerpo o incrementar la energía centrífuga de giro.

Formas de Tai-Sabaki:

- Irimi: Es un cambio de guardia mediante giro del cuerpo de 180°, desviándose ligeramente en diagonal fuera de la línea de ataque.
- Henka: Es un giro de 180° y un cambio de guardia pivotando simultáneamente sobre la parte delantera de las plantas de ambos pies que no se mueven del sitio.



- Tenkan: El cuerpo gira 180° pivotando sobre un pie (que hace de eje sin moverse), mientras el otro se desplaza describiendo un círculo hacia atrás. En los movimientos Tenkan, la acción del giro será más potente y equilibrada si se realiza de acuerdo al principio del par de fuerzas, en el que uno de los componentes es la mano opuesta al sentido de giro que se mueve proyectando la energía hacia delante, y el otro el pie que se desplaza en círculo hacia atrás. Pivotar (girar en Tenkan) dejando la mano muerta y ejerciendo la fuerza solamente con el pie atrasado genera mucha más potencia y equilibrio.
- Irimi-Tenkan: Es un desplazamiento en diagonal adelante (irimi), seguido de un giro de 180° en Tenkan.



- Tai No Tenkan Ho: Son todos aquellos giros o rotaciones del cuerpo de 90°, 180°, 270° ó 360° pivotando sobre el pie que hace de eje, mientras el otro se desplaza describiendo el arco de círculo correspondiente.

El dominio de los Tai-Sabakis es fundamental para la ejecución de las técnicas de Aikido. Por lo tanto a la hora de planificar las clases se han de tener muy en cuenta y reservar para su práctica una parte esta.

Al igual que he comentado en el apartado de desplazamientos, la práctica de los Taisabakis se realizará durante el Aikitaiso o a continuación de este:

- Practicando los Tai-Sabakis por separado, los ejercicios se pueden realizar a una velocidad normal o buscar una velocidad de ejecución alta. Además este tipo de trabajo se puede utilizar para ayudarnos en desarrollo de las cualidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad).
- Por parejas.
 - Ejemplo 1: es una esquivas simple. Uke intenta coger o golpear a Tori y éste realiza Tenkan.
 - Ejemplo 2: Esquiva y desequilibrio de Uke. Uke intenta agarrar o golpear. Tori realiza Irimi-Tenkan, agarra la muñeca de Uke y le desequilibra.
 - Ejemplo 3: esquiva y desequilibrio centrífugo. Uke intenta agarrar o golpear. Tori realiza Irimi-Tenkan, agarra la muñeca de Uke y le desequilibra.
- Ejercicios de Tai-Sabakis con dos Ukes. Los Ukes pueden atacar indistintamente con golpes o agarres, ya sea simultáneamente o bien primero uno y después otro, pero sin pausa. El principio fundamental es alejarse de ambos oponentes moviéndose en Tenkan o Irimi-Tenkan, colocando al primero que ataca por delante del otro, sirviéndose de él como si fuera un escudo protector.

- **Ma ai, Timmig.**

No voy a extenderme en la explicación de estos puntos ya que los trate en el dossier de defensa personal. Pero si decir de estos dos conceptos son de suma importancia a la hora de ejecutar una técnica y también se ha de explicar cuáles son los correctos y hacer las oportunas correcciones.

3.- Formas de practicar (Keiko).

Keiko es la palabra japonesa que se utiliza para referirse al entrenamiento propiamente dicho y a las formas o sistemas de realizarlo, pero su significado comprende también la idea de: disciplina, aprendizaje, forja del cuerpo y movimientos hasta que son asimilados por el cuerpo. Durante la práctica, el aikidoka necesita ejercitarse en el dominio de la potencia, flexibilidad, la fluidez, la anticipación, la velocidad, etc., y así, en cada sesión, según que aspectos desee estudiar, se trabajara de las siguientes formas:

- **Ippan Geiko.**

Es la práctica de una clase normal, en la que cada Aikidoka realiza a su vez las técnicas por la derecha y por la izquierda del acuerdo al ejemplo y la instrucciones dadas por el profesor. Ambos alternan los roles de Uke y tori cada cuatro repeticiones (Sotai Dosa). Con este tipo de práctica por un lado vamos estudiando y perfeccionando la realización de las técnicas, y por otro, mediante la repetición de una técnica conseguimos que esta salga de una forma espontánea (como si de un reflejo condicionado se tratase) sin que intervenga la parte consciente de la mente.

- **Uchicomi Geiko.**

Es la forma de trabajar con un compañero repitiendo el mismo movimiento por la derecha y por la izquierda a la mayor velocidad posible durante uno o dos minutos. Después alternan el rol (Sotai Dosa). Este tipo de práctica como en el caso anterior también hace que no intervenga el factor consciente de la mente. También es útil a la hora del desarrollo de cualidades físicas (Resistencia, fuerza, velocidad).

- **Ju No Keiko (trabajo flexible).**

Esta forma de entrenamiento está basada en la movilidad y la fluidez de los gestos de Uke y tori, que de mutuo acuerdo deciden no excederse en el uso de la fuerza, la rigidez o la resistencia de sus acciones.

Esta forma es la más recomendable para los principiantes o cuando se está aprendiendo una nueva técnica, no hay que olvidar que el neófito carece de coordinación, desconoce los movimientos a realizar, y por tanto es torpe y lento en sus acciones.

- **Go No Keiko.**

Uke resiste cuando se le aplica una técnica. Este trabajo lo han de realizar practicantes avanzados, realizándose de común acuerdo y evitando “piques”.

- **Hikitate Geiko.**

Uke, sin impedir el trabajo de tori, reacciona de modo natural y no se desequilibra ni cae si las acciones pertinentes no han sido bien ejecutadas (Sotai Dosa). Es un método que ayuda a descubrir al practicante por el mismo el camino correcto para realizar una técnica.

- **Kakari Geiko.**

Es el entrenamiento libre y puede realizarse de varias maneras:

- Uke ataca siempre de la misma manera. Tori ejecuta cualquier técnica libremente.
- Uke ataca libremente. Tori se defiende siempre con la misma técnica.
- Varios ukes sucesivamente a tori (Randori).

- **Jiyu Geiko.**

Es la práctica libre durante la que tanto Uke como Tori atacan o defienden con todo tipo de técnicas (Sotai Dosa). Tanto este trabajo como el comentado en el apartado anterior es de suma importancia su trabajo, ya que son los que más se ajustan a una situación real. Además ayudan a desarrollar tres puntos fundamentales: percepción (del ataque), reacción y ejecución (de la técnica).

- **Kaeshi Waza.**

Es el estudio de contratécnicas.

4º.- Progresión en el trabajo.

La progresión en el trabajo será de situaciones y técnicas sencillas, aumentando de forma progresiva la dificultad.

- Primero se ha de incidir mucho en el movimiento base, tai sabakis tratados anteriormente, esto es fundamental porque todas las técnicas de Aikido incluyen estos movimientos y un buen dominio de estos va a facilitar en gran medida la ejecución de las técnicas. La base de este trabajo es la repetición.
- Las técnicas a enseñar inicialmente han de incluir movimientos sencillos, no ser de una muy elaborada ejecución.
- La culminación es el trabajo libre del tipo Jyju Geiko, Taninzu Dori.

En definitiva se puede resumir en la frase de K. Ueshiba: “Entrar en la forma, para salir de la forma”.

BIBLIOGRAFIA.

- Enciclopedia del Aikido. J. Santos Nalda.