



FEDERACION DE JUDO Y D.A. CASTILLA LA MANCHA

**DEPARTAMENTO DE AIKIDO
ESCUELA FEDERATIVA REGIONAL**

AIKIDO SUELO

SUWARI WAZA y HANMI HANDACHI-WAZA

PROFESOR ENTRENADOR REGIONAL DE AIKIDO



**ESPECIFICAS DE AIKIDO
TITULACIONES FEDERATIVAS DOCENTES
MONITOR INSTRUCTOR DE AIKIDO**

ASIGNATURAS LECTIVAS 1998 a 2022



ORIGEN DEL TRABAJO EN EL SUELO.

Es sabido que desde antaño, los japoneses no solían usar sillas para sentarse, sino que en la mayor parte de sus quehaceres diarios, lo hacían arrodillándose y apoyando los glúteos sobre los talones (postura de seiza), permaneciendo en esta postura mientras comían, dialogaban, recibían visitas, etc., además, en presencia del shogún, era preceptivo desplazarse de rodillas (estaba prohibido ponerse de pie), la forma de desplazarse era en shikko.

En la época feudal japonesa, ensangrentada por las continuas guerras intestinas, cuando un samurai entraba en una casa ajena debía dejar su sable y su wakizashi a la entrada y sólo le era permitido conservar en su manos el abanico, y en ocasiones el tanto en la cintura. Una vez en el aposento en el que era recibido, para tratar sobre el motivo de la visita, todos los presentes adoptaban la postura de seiza.

Una costumbre o táctica guerrera muy apreciada por todos los clanes consistía en engañar y atacar por sorpresa al que consideraban enemigo. Así que el hecho de encontrarse en una casa ajena, desarmado y rodeado por dos o tres personas que podían llevar oculto un wakizashi o un cuchillo y atacar en cualquier momento de descuido suponía siempre un gran riesgo y por ello el samurai estaba constantemente alerta, dispuesto a reaccionar ante un ataque repentino, viniese de donde viniese y por supuesto desde la postura de rodillas.

Basándose en la experiencia histórica de sucesos reales, la Escuela Daito Ryu tuvo en cuenta todos los tipos de ataque más frecuentes en dichas circunstancias, y estableció contra los mismos técnicas defensivas de probada eficacia, susceptibles de ser realizadas de rodillas. De este modo nacía el entrenamiento conocido como Suwari Waza.

O Sensei fue alumno de Sokaku Takeda, fundador de la escuela Dayto Ryu, aprendió de ella esta forma de combate, y en su día la incluyó en su propio método de Aikido.

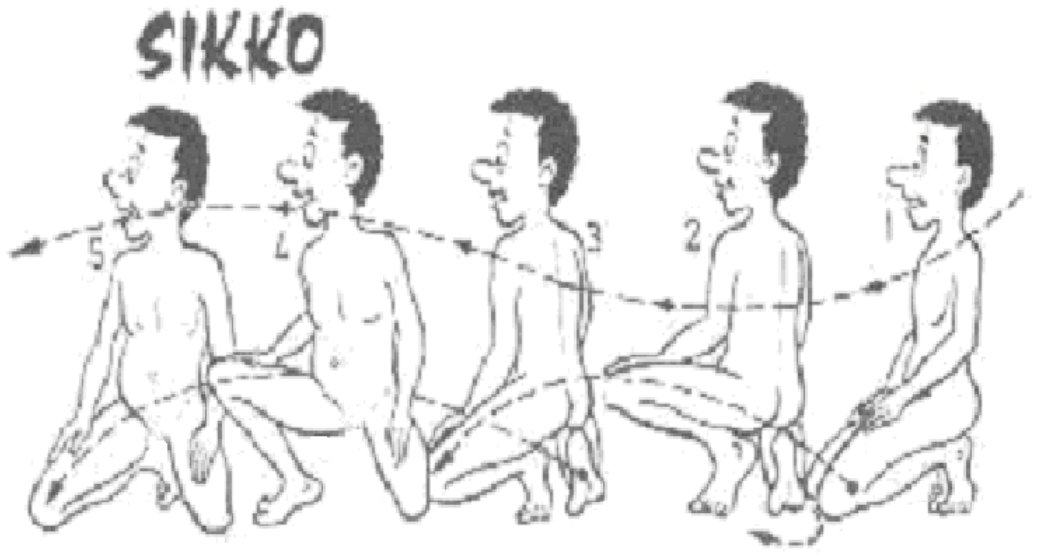


COMPARATIVA CON TACHIWAZA.

Es obvio que cuando estamos en kiza nuestra movilidad disminuye en gran medida (no podemos correr, saltar etc.), en general la amplitud de los movimientos es menor, por este motivo no todos los movimientos que hacemos de pie se pueden hacer de rodillas, o algunos se hacen pero modificándolos. Esto nos lleva a que no todas las técnicas se podrán extrapolar de tachi-waza al suwari- waza, y en general las técnicas efectuadas en suwari-waza tienen sus peculiaridades respecto a cuando las hacemos en tachi waza

(gyaku hanmi shiho nage ya sea en suwari-waza o hanmi handachi-waza...). En el siguiente apartado se exponen los movimientos básicos en la posición de kiza.

MOVIMIENTOS DESDE LA POSICIÓN DE KIZA.



• **Shikko.**

Significa andar de rodillas (moverse mientras se está en la posición de sentado llamada kiza. Está claro que para poder realizar correctamente las técnicas en Suwari Waza ó Hanmi Handachi waza es fundamental el dominar los desplazamientos en kiza. La regla básica es adoptar posiciones oblicuas, avanzando o retrocediendo en línea y cambiando de una posición oblicua a otra alternativamente.

Para andar en shikko hay que pasar de seiza a kiza, para ello nos elevaremos con la espalda recta (como si nos tirasen del pelo hacia arriba) de esta forma podemos pasar los pies desde la posición en que se apoyan los empeines a la posición en la que apoyamos la yema de los dedos del pie. Es importante incidir en la correcta postura de los pies, por los siguientes motivos:

- Por una parte el tener los pies en la posición de kiza esta nos permite movernos correctamente y con agilidad en shikko.
- Además si se intenta andar desde la posición de seiza (con los empeines apoyados en el tatami) esto provoca en los pies, las consabidas quemaduras por roces.

Shikko (mae).

Para andar en shikko nos podemos imaginar una línea recta que parte del centro del espacio que hay entre los pies y en las yemas de los dedos y cruza la habitación. Se avanza la rodilla izquierda y se apoya sobre la línea imaginaria, pivotando sobre la rodilla derecha. Se ha de mantener la parte superior del cuerpo erguida y mover los pies a la vez, manteniendo bajas las caderas, y asume una posición oblicua izquierda. Continúa el movimiento avanzando la rodilla derecha hasta la línea imaginaria, y así sucesivamente. Se ha de intentar mantener los pies lo más juntos que se pueda bajo las

caderas.

○ Shikko (ato).

La forma de desplazarse hacia atrás en shikko es algo diferente a como lo hacemos en mae. Partiendo igualmente de la postura de seiza pasamos a la de kiza y a continuación con un giro de cadera deslizamos (por ejem.) la pierna izquierda hacia atrás y al lateral (girando sobre la rodilla derecha). El siguiente movimiento es juntar las piernas deslizando la pierna derecha hasta que las dos rodillas estén juntas. A continuación se repite el movimiento deslizando la pierna derecha hacia atrás (mediante giro de cadera), y así sucesivamente.

○ Shikko (movimientos giratorios).

- Irimi Tenkan. Para realizar este movimiento (partiendo por ejemplo de hidari kamae), deslizo la pierna derecha hasta la altura de la izquierda (rodilla con rodilla) y a continuación con un golpe de cadera giro el cuerpo de derecha a izquierda. Este movimiento necesita en su ejecución una mínima velocidad de ejecución ya que si se intentase realizar a baja velocidad no se podría ejecutar.

- Irimi Tenkan (en irimi nage). En este movimiento el desplazamiento irimi es muy amplio (las piernas quedan muy separadas) con lo cual el siguiente movimiento de tenkan se complica. Una vez dado un paso con el pie izquierdo (por eje.), se ha de recoger el pie derecho y efectuar el tenkan para absorber a uke y llevarlo hacia el vacío que hemos dejado. Por la amplitud del desplazamiento inicial este trabajo es difícil de realizar a los principiantes (suelen efectuar un irimi más corto de lo requerido).

Un trabajo especial de irimi Tenkan es el que efectuamos en Hanmi Handachi Waza, shomen Ushi, irimi nage. En este trabajo tori en el irimi casi de un salto se incorpora y seguidamente hace el tenkan a la vez que cae y lleva a uke al suelo. Es un trabajo más avanzado que el anterior, requiriendo un buen dominio técnico y una alta velocidad de ejecución.

- Tenkai Ashi. Este movimiento es un giro de 180° (con cambio de kamae) mediante un giro de cadera. Este movimiento en suwari waza difiere en gran medida de como lo ejecutamos en tachi waza. Para realizarlo la pierna atrasada a de hacer un movimiento de apertura hacia atrás y acabamos girando cadera, quedando finalmente con el kamae cambiado, y en sentido opuesto al que estábamos.
- Tenkan Ashi. Este movimiento consiste en pivotar dando un paso hacia atrás. Es de los más difíciles en su ejecución, y así como en tachi waza después de ejecutado hemos realizado un giro de 180° en suwari waza podemos realizar un giro de unos 90°. En este trabajo se ha de poner especial cuidado a la hora de hacer una correcta ejecución para no cargar el peso en exceso en la rodilla sobre la cual giramos.
- Otro movimiento importante muy usado es el movimiento de absorción, en el que llevamos la pierna atrasada hacia atrás con un ligero movimiento circular.

FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR DE RODILLAS.

- Los desplazamientos no deben de ser largos ya que dificultaremos el movimiento y finalmente seremos más lentos, aparte de posibles riesgos de lesión.
- No hacer cargas sobre las rodillas, y evitar los pivotages sobre una sola pierna, cosa que también puede dar lugar a lesiones.
- En los desplazamientos no dejar que el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, sino compensar con la pierna de atrás la llegada del cuerpo (también una mala ejecución puede dar lugar a lesiones).
- Al hacer desplazamientos en giro no levantar la pierna de atrás.
- Estos mismos desplazamientos no se deben realizar basando el movimiento a partir de la fuerza que hacen las piernas, ya que eso promueve la tensión muscular en una acción de contención (posibles cargas musculares en abductores) sino que el movimiento motor se debe de hacer a partir de el desplazamiento de los hombros en colaboración con el resto del tronco, sólo hay que dejar que el tren inferior lo siga.

MA AI – TIMMING.

En artes marciales se pueden distinguir tres situaciones de distancia: distancia corta, media, larga. Esta claro que en el “trabajo suelo” la distancia que vamos a tener es la distancia corta (Chica ma), ya que fuera de esta distancia tanto uke como tori tienen tiempo de ponerse de pie y trabajar en tachi waza (en el caso de que tori no tuviese tiempo para ponerse de pie se pasaría a la situación de hanmi handachi waza). El mai ai debe de ser lo más correcto posible ya que debido a la ya comentada menor movilidad que tenemos en el trabajo de suelo, las posibles correcciones a un mai ai incorrecto son más difíciles o imposibles y además como consecuencia añadida hace que se pierda el timing correcto.

En cuanto al timing es afectado por el mismo factor (de baja movilidad), y por tanto la respuesta a un ataque efectuado por parte de uke tiene que ser muy ajustada por ser también más difícil la corrección de un fallo en el timing.

Todo lo expuesto respecto al ma ai y al timing si lo aplicamos al trabajo hanmi handachi waza roza la excelencia, y no es permisible fallos con respecto a estos dos aspectos.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA MOVILIDAD EN KIZA.

- Uno de los problemas que nos puede traer el suwari waza son las lesiones en las rodillas, este problema es debido fundamentalmente al golpear con las rodillas en el tatami al dejar caer el cuerpo libremente (sobre la rodilla que se va a apoyar). Para evitar esto hemos de frenar la caída de la rodilla ayudándonos con un buen posicionamiento del cuerpo y no echándolo prematuramente hacia delante(el movimiento se ha de controlar desde el hara). Para potenciar el correcto trabajo se pueden hacer los siguientes ejercicios.
 - Desde tachi waza talones juntos, puntas de los pies separadas, pasamos a la posición de cuclillas con los brazos en cruz palma hacia arriba, mantenemos la posición durante 1-2 minutos.
 - Desde seiza balanceamos el cuerpo adelante y atrás, en un momento determinado nos ponemos en cuclillas, estabilizamos esta posición, y a continuación volvemos a realizar el balanceo.
 - El siguiente trabajo lo realizamos con el bokken. De pie con talones juntos, puntas de los pies separadas. Vamos pasando a la posición de cuclillas, kiza, seiza , otra vez kiza, cuclillas y de pie. A la vez que pasamos de una posición a otra realizamos un corte con el bokken.
- Para mejorar el desplazamiento en shikko el ejercicio más sencillo son las prácticas que normalmente hacemos de desplazarnos a lo largo del tatami, hacia delante , atrás, también de lado etc. Se pueden hacer variaciones:
 - a mayor velocidad (lo cual es bueno además para el desarrollo de cualidades físicas velocidad, resistencia, fuerza, potencia)
 - a menor velocidad comprobando y sintiendo si cada una de las partes del cuerpo esta bien posicionada.
 - Ejecutando shomen cada vez que damos un paso.
- Repeticiones de los movimientos básicos:
 - Tenkan ashi.
 - Irimi tenkan
 - Tenkai ashi
- Ejecutar la estrella en la posición de kiza.
- Recursos de animación o juegos:
 - Juego de mato desde kiza
 - Ir a tocar la espalda del compañero.
 - Carreras en shikko.



¿CÓMO ENSEÑAR LOS DESPLAZAMIENTOS?

- **Consideraciones generales.**

Una de las primeras cosas a tener en cuenta a la hora de hacer trabajar a los alumnos menos expertos de rodillas es organizarles las sesiones de forma en que el trabajo a desarrollar sea simple y no muy prolongado, que aprendan a tomar contacto con el suelo de rodillas sin exigirles demasiados resultados en las primeras sesiones.

A medida que pasa el tiempo y van controlando los trabajos en suwari waza hay que ir exigiéndoles el máximo de calidad en los movimientos sobre todo cuando se trata de técnicas en hanmi handachi waza ya que existe una dificultad añadida, y es que uke está de pie este hecho nos obliga a realizar las técnicas basándonos casi siempre en los desplazamientos ya que hacerlo en línea recta, significa en la mayoría de ocasiones perder la distancia, y por consiguiente el control de la técnica. Lo cual significa que la movilidad en esta posición es fundamental.

- **Procedimiento.**

- El método a seguir a la hora de iniciar a los alumnos en el desplazamiento en shikko mae, puede ser el descomponer el movimiento en dos partes (en lugar de hacerlo con un golpe de cadera). La forma de ejecutarlo es la siguiente:

- Dar un paso hacia delante con la pierna atrasada (no demasiado grande, que pierna y muslo formen un ángulo aproximado de 90°, si lo damos demasiado grande nos dificulta la siguiente fase del movimiento), la siguiente fase del movimiento es juntar los pies moviendo el pie atrasado y ayudándonos con un golpe de cadera. A medida que el alumno va cogiendo agilidad el movimiento se va pasando de hacerse en dos partes a hacerlo con un solo golpe de cadera.

Problemas que se suelen dar son los siguiente:

- Que el alumno en lugar de andar en shikko, lo haga en cuclillas.
- Otro problema es en principiantes a la hora de desplazarse cuando esta realizando una técnica en suwari waza es que lo haga como si fuese un penitente.
- Como ya se ha dicho en ocasiones se apoya el empeine en el suelo, en lugar de apoyar la yema de los dedos de los pies, provocando las susodichas quemaduras.
- El aprendizaje de shikko ato no suele ser difícil al alumno. Por tanto no se requiere ningún trabajo especial a la hora de enseñarlo, y lo aplicable es realizar la práctica normal del desplazamiento, haciendo (por ejem.) largos de tatami.
- Los desplazamientos de tenkan e irimi-tenkan son los más difíciles y el alumno debe tener un control bueno-medio del trabajo de shikko mae o ato para poder efectuar este trabajo. Se ha de hacer especial incidencia en que se tengan las rodillas juntas a la hora de hacer tenkan (esto hace que giremos prácticamente sobre un solo punto aunque tengamos las dos rodillas apoyadas). Es también de suma importancia el trabajo de la cadera. Por otra parte este movimiento requiere en su ejecución una velocidad media-alta.

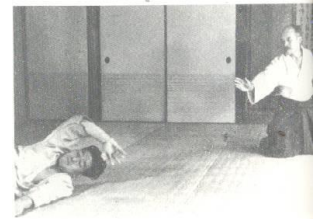
EL UKEMI EN SUWARIWAZA.

El ukemi también al igual que los desplazamientos, la ejecución de técnicas, también tiene sus peculiaridades a la hora de realizarlo en suwari-waza, ya que no disponemos de la misma facilidad para cambiar de dirección, sobre todo cuando hay que hacer caída hacia atrás. La colocación en las técnicas de control también importantes ya que al disponer de menos espacio y de menos movilidad en algunas ocasiones no tendremos tiempo para colocarnos y absorber la acción. A continuación destaco algunas de estas características.

- **Mae Ukemi desde suwari-waza.** Debido a la posición que nos encontramos, a la hora de realizar el ukemi debemos darnos mayor impulso que desde tachi waza, ya que no tenemos la gravedad que nos ayuda a realizarlo, es importante no quedarnos atrás con respecto a la acción de tori ya que esto podría provocar una lesión (ejemplo ude kime nage).



- **Ushiro Ukemi.** Este ukemi se realiza llevando la pierna (del lado de donde nos desequilibran) debajo de los glúteos, y a partir de ahí rodar.
En ocasiones tori puede proyectar a uke muy hacia su espalda en estas condiciones uke ha de intentar el sacar las piernas debajo de los glúteos llevándolas hacia o un lateral. Puede que no tengamos tiempo ha realizar este movimiento entonces no nos queda más remedio que ceder y llevar la espalda al suelo.



Haciendo referencia a la concepción más amplia de Ukemi, la cual contempla el Ukemi como “el método de recibir una técnica sin peligro”, cuando se efectúa un control (katame waza) en suwari waza uke debe de estar muy predispuesto a recibir la técnica y rápidamente actuar para no quedarse bloqueado con el posible riesgo de lesión que esto implica. Una vez más se hace patente la disminución de movilidad en el trabajo de suelo.

HANMI HANDACHI WAZA.



En este tipo de trabajo la dificultad aumenta, ya que uke esta de pie, esto provoca que tenga mayor movilidad que nosotros, y por estar a mayor altura que nosotros esto ya de por si le da ventaja (en principio).

Uno de los aspectos más importantes en este tipo de trabajo es poner al uke a tu altura cuanto antes, para igualar en la medida de lo posible las condiciones de trabajo (eso facilita el que nuestro cuerpo no tenga la necesidad de levantarse y cargar el peso sobre las rodillas).

En algunas técnicas nos vemos en la obligación de pasar de suwari waza a tachi waza, lo cual requiere una muy buena colocación de quien esta en el suelo, ya que se ha de hacer de

forma ágil y muy rápida.

En este tipo de trabajo se ha de aprovechar en que para determinados tipos de trabajo uke ha de bajar para poder alcanzarnos, esto lo hemos de aprovechar y llevar a uke hasta nuestro centro (cuando intente agredirnos) para controlarle y a partir de ahí ejecutar la técnica..

También podemos aprovechar el movimiento de extensión de nuestras piernas (posición de penitente) para ganar altura y con ello ponernos en una posición más propicia para ejecutar una técnica, como se ha comentado en un párrafo anterior este trabajo este puede dar problemas en las rodillas por lo que se ha de hacer de forma muy cuidadosa y no excedernos en cargar el peso sobre las rodillas, por otro lado esta forma de proceder es instantánea y además no propicia golpes sobre rodillas, lo cual conlleva a que si como se ha dicho se hace de forma controlada no sea perjudicial para la articulación rotuliana.



¿POR QUÉ DEL TRABAJO EN SUELO?

A simple vista el trabajo en suwari-waza puede parecer un trabajo anacrónico y sin ninguna, utilidad. Está claro que a nivel de defensa personal nunca nos vamos a encontrar en una situación como las que se dan en suwari waza o hanmi handachi waza. Entonces ¿por qué nos empeñamos en la práctica?

- En primer lugar porque son una parte más del aikido y así lo hemos de asumir, al quitar este trabajo el Aikido quedaría cojo. No nos tenemos que plantearnos su utilidad en la calle.

- Por otro lado podemos ver en este trabajo un método pedagógico que nos ayuda a evolucionar en conjunto en nuestro trabajo en aikido.
- Nos ayuda a trabajar basando nuestros movimientos en el hara.
- El trabajo en suwari-waza mejora nuestro trabajo en tachi waza.
- En el caso de hanmi handachi waza, aprendemos a trabajar con alguien que esta en una teórica superioridad.

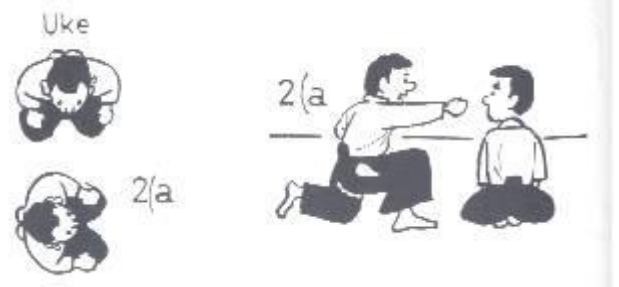
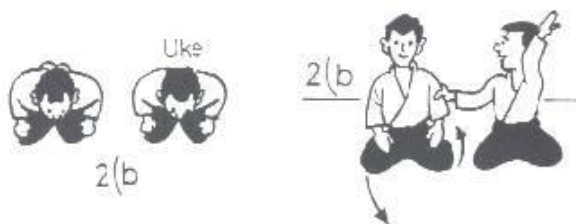
Podríamos asimilar el trabajo en el suelo como una forma de entrenamiento “dificultando”, (poniendo condiciones más difíciles que las normales de tachi waza, al igual que en básquet trabajan con balones medicinales).

DIVERSIDAD EN EL ENTRENAMIENTO.

El título de este punto se refiere a la práctica en la que uke y tori pueden encontrarse en diferentes posiciones de partida, uno respecto a otro.

- La primera forma de entrenar que propongo y que particularmente pongo en práctica es partir de la posición de seiza en lugar de la de kiza. Esta situación en tiempos de los samuráis era pienso la más probable, tori era agredido estando en la postura de seiza. Se podría decir que este tipo de práctica se ajusta más a lo real. ¿Qué conlleva esta forma de iniciar la técnica?, pues que hay un aumento en el tiempo de respuesta, ya que tori debe pasar de seiza a kiza. Por otra parte tori al estar en esta posición está como más relajado y más dispuesto a dar respuesta a la acción de Uke cualquiera que sea esta.

Otra forma de practicar es aquella en la que Uke se encuentra al costado de tori, en las posiciones a) o b). Uke puede atacar con agarres de codo, hombro y atemis: shomen uchi, jodan tsuki, yokomen uchi o gyakumen uchi. Tori se defenderá eficazmente si realiza desplazamientos en Tenkan o Irimi-Tenkan. Ejemplo: Sode dori men uchi, ikkyo.



- Uke se puede encontrar a la espalda de tori. Los ataques mas normales que puede realizar son:
 - Migi shomen uchi (tori aplica Irimi nage).
 - Ushiro eri dori men uchi (tori aplica nikyo).
 - Ushiro ryo kata dori (Tori aplica Hiji kime osae).
- Como continuación de este trabajo si uke pasa de seiza a estar de pie y ataca a tori pasamos al trabajo en hanmi handachi waza.



- Otro caso posible es que partiendo uke y tori desde seiza uke se ponga de pie y vaya a atacar a tori, este último inmediatamente se pone de pie y responde al ataque.

RETORNO A LOS ORIGENES.

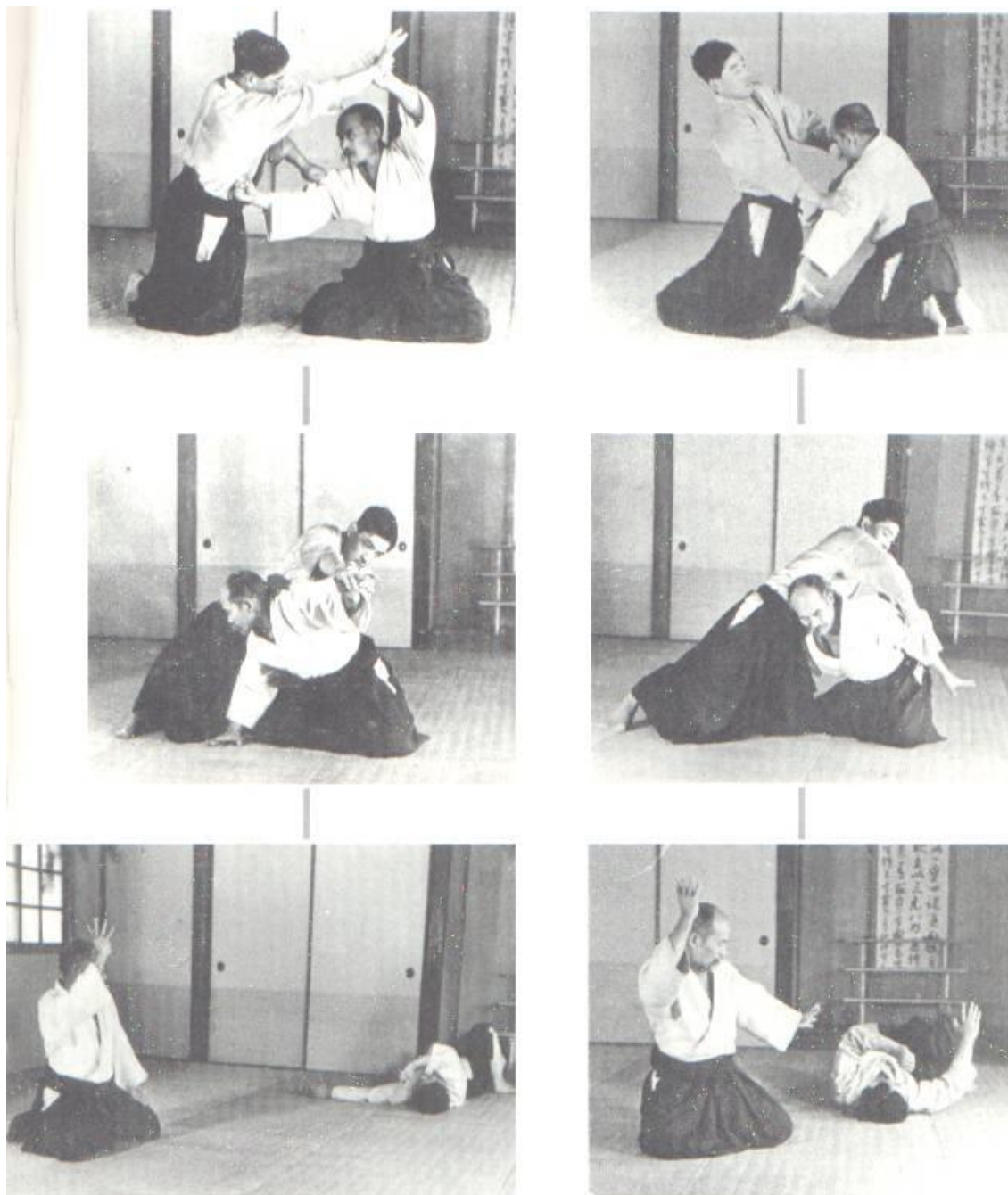
El título de este punto hace referencia a la práctica es rememorar las hipotéticas situaciones que se podían dar en tiempo de los samuráis. Es pues como en el punto anterior otra forma de realizar la práctica de suwari-waza, que puede ayudar más a comprender este trabajo, y ser una motivación para el practicante.

Podemos programar una clase o parte de esta efectuando este tipo de práctica, uke dispondrá de un wakizashi o kodachi en la cadera izquierda y un tanto oculto en el interior de la cadera. Tori representa el papel de huésped, y se defenderá con las manos vacías.



- Guión de la clase.
 - Situación nº1.- Uke y tori en Seiza frente a frente. Uke desenvaina su wakizashi y con la misma acción ataca en shomen uchi. Las técnicas lógicas ante esta acción:
 - Irimi nage.
 - Ikkyo ura.
 - Kote gaeshi, con atemi después de esquivar.
 - Shokumen hara gatame después de esquivar.
 - Situación nº2.- Uke y tori en seiza frente a frente. Uke desenvaina el wakizashi y con la misma trayectoria horizontal corta al revés (uramen) al cuello de Tori. La técnica lógica ante esta acción es ikkyo omote.
 - Situación nº3.- Uke y tori en seiza frente a frente. Uke empuña el tanto oculto en su costado izquierdo y ataca de alguna de estas formas:
 - Chudan tsuki-Tenkan kokyu nage (con atemi a la cara).
 - Chudan tsuki- Ikkyo o Nikyo (retroceder para esquivar, avanzar la misma rodilla para desequilibrar).
 - Shomen tsuki- Gokyo o kote gaeshi.
 - Uramen (revés)- kuzure gokyo.

No cabe duda de que después de haber experimentado las sensaciones suscitadas por cada defensa, ayudarán a comprender mejor este tipo de práctica, cuyo dominio favorece notablemente el progreso en tachi waza.



O Sensei realizando Koshi nage en Suwari waza (del libro Budo, Morihei Ueshiba).

BIBLIOGRAFÍA.

- Enciclopedia del Aikido. J. S. Nalda.
- Aikido la armonía universal. J. S. Nalda.
- Aikido la práctica. Ueshiba K.
- Aikido etiqueta. Tamura N.