



# NIITAI



Revista del Dto. de Nihon Tai Jitsu de la RFEJYDA - Época IV Nº 16 marzo 2013



- **Curso Regional en Madrid**
- **Asamblea y Entrenamiento en Madrid**
- **Curso Nacional en Punta Umbría**
- **XVII Campeonato de la Comunidad de Madrid**
- **Te-Hodoki en la práctica de Nihon Tai-Jitsu**

Es una publicación del **Departamento de Nihon Tai Jitsu de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados.**

NITAI recoge las actividades promovidas por el departamento nacional, los departamentos regionales o los clubes afiliados a esta federación o en los que los mismos toman parte.

Los firmantes de los artículos se hacen responsables de la veracidad de los mismos.

Los contenidos aparecidos en NITAI se atienen a lo dispuesto en **Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos.**

NITAI es editada trimestralmente y se distribuye de forma libre y gratuita a través de medios informáticos a personas, clubes y asociaciones culturales y deportivas, organismos públicos, entidades privadas y a cuantos puedan estar interesados en conocer el Nihon Tai Jitsu.

**Queda prohibida cualquier forma de reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa del autor o el editor.**

[nitai.esp@gmail.com](mailto:nitai.esp@gmail.com)

## Editorial



Dice el refrán que paso a paso se hace camino. El nuestro es un camino que a veces se me antoja muy arduo, como si transcurriese por los páramos de mi tierra manchega, en la que bajo un sol inclemente, parece deambular con paso cansino por un paisaje monótono en el que puedes recorrer un buen trecho sin cruzarte con nadie e incluso sin adivinar silueta humana alguna en la lontananza. Pero, no dejas de andar, no te paras, a pesar de experimentar un sentimiento muy parecido a la soledad que pone a prueba a los que se animan a recorrer a pie la meseta. Muy posiblemente este sea el sino de los deportes minoritarios, que, olvidados por los medios de comunicación, ignorados por los organismos públicos, desconocidos socialmente y desunidos en lo organizativo se esfuerzan por seguir andando, con la esperanza de que algo cambie. Amigos, los cambios no vienen solos, hay que forzarlos, y los esfuerzos como el camino, se hacen mejor en compañía.

**Javier Fernández-Bravo**

## Sumario

ACTUALIDAD NACIONAL E INTERNACIONAL



**Curso Regional en Madrid**  
Por  
Ángel Pablo Gutiérrez

*Página 3*



**Asamblea Anual y Curso en Madrid**  
Por  
José Ángel Fabrè

*Página 5*



**Curso Nacional en Punta Umbría**

Por  
Javier Moreno

*Página 8*



**XVII Campeonato Infantil de Madrid**

Por  
Javier Moreno

*Página 12*



**Te Hodoki en la Práctica del Nihon Tai-Jitsu**

Por  
Javier Fernández-Bravo

*Página 15*



**Próximo Curso Nacional**

**Mº Manuel Caballero C. Negro 6º Dan**

*Página 17*

**Portada: Javier García-Rovés realiza Ude Kansetsu**

# Curso Regional en Madrid

El pasado día 19 de enero tuvo lugar en las instalaciones del Centro de Tecnificación de Judo Y D. A. el primer curso regional de este año 2013 organizado por el departamento de Nihon Tai Jitsu. En esta ocasión el curso se dividía en dos partes:

Por la mañana el entrenamiento fue dirigido por el maestro **Javier García-Rovés**, Maestro Nacional y C. N. 6º Dan, que basó su trabajo en defenderse utilizando sólo una mano. Una vez más, el maestro **García-Rovés**, dejó pasmados a los asistentes con su buen trabajo, desarrollando sobre todos los agarres de técnica de base técnicas de luxación y control, tanto a las articulaciones principales como son la muñeca y el codo como también a los dedos. Todo ello utilizando sólo una mano y unos movimientos globales con todo el cuerpo, que proporcionan mayor contundencia a pesar de la desventaja que a priori conlleva el uso de una sola extremidad para defenderse de una agresión.



Asimismo, dentro de las técnicas que iba realizando, todas precedidas de un atemi más "escurridizo" que potente, desarrollaba dos variantes: Una de control del adversario y otra para neutralizarlo completamente.

Por la tarde el trabajo fue completamente distinto. Uno de los jóvenes que pisan con más fuerza dentro del departamento, el maestro **Sergio Sánchez**, C. N. 4º Dan, dirigió una sesión sobre defensa contra ataque armado con palo corto (**tanbo**).



Tanto por el interior, como por el exterior, pero siempre con la idea de avanzar hacia nuestro agresor para entrar en su distancia de ataque y así anular la ventaja con la que parte un agresor armado, el **maestro Sánchez** fue desglosando técnicas de la forma que le caracteriza, sencillas pero contundentes. Trabajos de luxación y proyección que conseguían el objetivo primordial de la defensa personal: neutralizar al adversario y controlar el arma.

Como detalle curioso cabe destacar que también se trabajó bajo la dirección del maestro Sánchez técnicas para controlar al adversario usando el arma con el que nos ataca. Y aunque si bien no es muy habitual ese tipo de trabajo dentro de nuestra disciplina, quedó demostrado que es un trabajo muy eficaz.

Emplazándonos a todos para la siguiente actividad organizada por el departamento, y con la foto de grupo tradicional de todos los cursos, se cerró otro día de trabajo bueno y agradable entre compañeros.



¡Esperamos veros a todos en la siguiente actividad!

Ángel Pablo Gutiérrez

## Nihon Tai-Jitsu – España

*Página web del Departamento de Nihon Tai-Jitsu de la Real Federación Española de Judo y D. A.*



[www.nihon-tai-jitsu.es](http://www.nihon-tai-jitsu.es)

# ASAMBLEA ANUAL Y CURSO REGIONAL EN MADRID

Hay gente que los fines de semana se va a la sierra a hacer una marcha (algunos hacen "trekking" que queda mucho más "cool"), otros se van a un centro comercial... y los que hacemos artes marciales pues, de vez en cuando tenemos la extraña manía de juntarnos todos, ponernos el traje de luces, y pasar el día zurrándonos y charlando, lo que se conoce como "irse de curso", o, como era el caso, curso, asamblea y curso.

Así, el sábado dos de febrero, a las nueve de la mañana sonaba mi despertador: y yo me vertía de la cama, reptando hasta el baño e intentando hacer de lo que se reflejaba en el espejo un amago de ser humano (no, no lo conseguí...)

Me fui a recoger a mi compañero Álvaro y juntos partimos hacia Villaviciosa de Odón. Como me sentía optimista, intenté tomar un camino que me enseñó un amigo hace tiempo, y como de costumbre (porque soy un tío perseverante y de hábitos) me perdí, así que me empezó a pesar el pie derecho mientras me agobiaba mirando el reloj: iban siendo las once y teníamos que estar cambiados... a las once.

Menos mal que todos debían haber decidido perderse ese día y empezamos con algo de retraso.



El primer hito del día era un entrenamiento con **Javier Moreno**, sexto dan y profesor de quien escribe.

Como había competición de judo, acabamos, otra vez, relegados en esa que llaman "sala de calentamiento", nombre que cada día me parece más absurdo, porque casi siempre terminamos haciendo los cursos en ella, y porque, por otra parte, podrían estudiar utilizarla para congelar piezas de carne, ya que los calefactores de que dispone son de contrastada ineficacia.

Salvados los inconvenientes, saludamos a los compañeros e iniciamos ese "entrenamiento", y lo entrecomillo porque, como bien reseñaba Javier, no se trata, en esos espacios que se vienen programando ya desde hace algún tiempo, de dar un curso al uso en el que enseñar técnicas variadas, sino de hacer una clase ampliada con el resto de compañeros.



La sesión estuvo dividida en dos partes (mención al margen del profundo y ameno calentamiento, con ejercicios variados que hicieron resoplar a más de uno...), una primera en la que trabajamos al aire distintos bloqueos combinados con técnicas de respuesta, para, seguidamente, aplicarlos con un compañero, todo ello con el ánimo de, como apuntaba Javier, recordar que los bloqueos en la realidad no son un fin, sino parte de una respuesta a una agresión, y que, en función de esa respuesta, sacrificaremos parte de la técnica del bloqueo buscando el mejor encaje de la continuación que hagamos.

En la segunda parte repasamos los tres primeros katas, rematando con un par de curiosos ejercicios: ejecutarlos con los ojos cerrados y, en el caso del primero, con todos los participantes formando un cuadrado, cuyos lados, compuestos cada uno de tres practicantes, debían realizar la primera parte separándose los unos de los otros, para ejecutar la segunda volviendo a acercarse nuevamente a su posición inicial hasta conseguir (o esa era la idea) formar otra vez el cuadrado inicial.



Yo saqué de este último bloque un par de ideas claras: una, mi equilibrio y mi orientación con los ojos cerrados no deben diferir mucho de las de un mono borracho, y dos, nuestra coreografía y coordinación de grupo es... mejorable.

Total, que la mañana se pasó rápida y de pronto nos vimos yéndonos a comer, momento que compartimos entre charlas y chascarrillos varios que hicieron que nos llegase el momento de volver sin apenas darnos cuenta.



De nuevo en las instalaciones de la Federación nos reunimos todos los compañeros que quisimos asistir para celebrar la **Asamblea Anual del Departamento de NTJ de la Federación Madrileña**, en la que Javier Moreno, como Director del mismo, hizo la habitual exposición de las actividades realizadas el curso anterior, resumen de licencias, exposición del presupuesto y

explicación del calendario previsto del 2013, al tiempo que tuvimos ocasión de escuchar las impresiones de **Agustín Martín** sobre sus contactos como representante del NTJ en la Federación Española (recordemos que, hasta ahora, nunca habíamos tenido representación en la Asamblea de la Federación Española de Judo).

Debatidas las propuestas que se hicieron, y comentados aquellos puntos que quisieron serlo por los asistentes, levantamos la Asamblea y nos fuimos a todo trapo a la sesión de entrenamiento vespertina.

Antes de comenzar se hizo un pequeño homenaje a **José Luis Viseas**, Maestro de nuestra disciplina 6º dan, que la ha impartido durante 30 años, y que hace ahora unos meses que dejó la enseñanza. Estando presentes amigos, alumnos y compañeros, se le hizo entrega de una placa de agradecimiento que recibió en medio de un prolongado y efusivo aplauso, tras el cual dio las gracias a todos y tuvo un especial y sentido recuerdo para sus alumnos, de los que dijo, fueron durante todos esos años el impulso que le animó a seguir divulgando el NTJ.



Desde aquí un abrazo para él y nuestros mejores deseos para el Maestro José Luis Viseas

Ya metidos en harina iniciamos la sesión de tarde con la dirección de **Agustín Martín**, séptimo dan, que si bien en principio tenía pensado trabajar sobre el NTJ infantil, sobre la marcha cambió de idea (quién diría que lo improvisó) y nos hizo partícipes mediante diversos ejercicios de la que llama “teoría del embudo”, que, *grosso modo*, viene a enunciarse así “cuanto más cerca está el enemigo de nosotros más complicada es nuestra salida”.



Como decía, trabajamos esta idea en la práctica, en este caso mediante la exposición de distintos ataques que, cada vez, iban siendo más cortos y cercanos a nosotros, para terminar con una situación de agarre frontal, en la que, el tener que buscar diversas salidas (que era nuestra tarea), se mostró mucho menos sencillo que en los escenarios anteriores.



Y así, otra vez, se nos pasó la sesión sin apenas darnos cuenta, y finalizamos una jornada que, si bien fue algo floja de participación, resultó amena e instructiva, y me hizo recordar esa agradable sensación de pasar un día dedicado a algo que te gusta, lejos de presiones del trabajo, problemas personales ... sólo compañeros, entrenamiento, ejercicio y buen ambiente.

**José Ángel Fabre**



# CURSO NACIONAL EN PUNTA UMBRÍA

Una vez más hemos tenido la oportunidad de compartir buenos momentos de entrenamiento y ocio junto a nuestros amigos de Andalucía durante el curso de Nihon Tai-Jitsu que tuvo lugar el 16 de febrero en el **Complejo Deportivo Alcalde José Hernández Albarracín**, de Punta Umbría (Huelva).

Esta localidad se encuentra en un entorno paradisíaco, rodeada de parques naturales como las Marismas del Odiel o el de Los Enebrales. Los pinares abundan rodeando esta pequeña villa andaluza situada junto a la desembocadura de los ríos Tinto y Odiel. Sus playas de fina arena y llenas de conchas son unas de las más apreciadas del sur de España por los veraneantes.



En esta época del año, a pesar de ser lugar de descanso durante el fin de semana de sus vecinos de la capital onubense, que se encuentra a pocos kilómetros, se respira una gran tranquilidad en sus calles y plazas.

Nuestra llegada a este bonito pueblo andaluz, se produjo el viernes por la tarde no sin antes tener que correr un poco para coger el tren desde Madrid, ya que los hados se confabularon en nuestra contra, como suele ser habitual a la hora de coger trenes y llegamos un poco justos a la estación de Madrid-Atocha. Exactamente nos subimos al tren dos minutos antes de que saliera. Otro compañero, Javier García-Rovés decidió hacer los 640 kilómetros que separan Madrid de Punta Umbría en moto.

En Huelva nos esperaba **Manuel Alvarado**, organizador del curso y responsable del departamento de Nihon Tai-Jitsu de la Federación Andaluza de Judo y D. A., el cual nos trasladó al hotel Ayamontino en Punta Umbría para dejar nuestras cosas y posteriormente llevarnos a su

casa, para obsequiarnos con una estupenda cena en compañía de su familia.

Durante nuestra estancia, que se prolongaría hasta el domingo, la mayoría de las comidas las haríamos en casa de Manolo, cuya hospitalidad no tiene límites y que junto con su mujer, Toñi, nos deleitó con diversas especialidades de la tierra.

Hay que decir que Manolo no solo es 5º dan de Nihon Tai-Jitsu, es además 10º dan de Cocina Andaluza. Y da gusto verle en faena. Tortillas de gambas, pez espada a la plancha (solomillos de anaconda según él), albóndigas de choco (colombochos en su peculiar argot culinario), tarta de cabello de ángel,... y así un largo recetario con el que nos obsequió durante nuestra estancia. Todo ello, dicho sea de paso amenizado por el estruendoso Yako, un loro gris de cola roja, que nos amenizaba las estancias de forma ruidosa y absolutamente persistente con chillidos que rozaban lo permitido por el Ayuntamiento de Punta Umbría en materia de ruidos molestos, además de la imitación de ladridos, cacareos gallináceos, palabras varias que había aprendido y sobre todo su gran especialidad, silbar insistentemente, una y otra vez, la canción del Puente sobre el Río Kwai, la cual se sabía entera para regocijo de sus dueños y escarnio de los visitantes. La verdad que el animalejo se hace querer, una vez que te acostumbras a él y pasan las primeras horas en las que casi en lo único que piensa uno es en la forma de retorcerle el pescuezo. Eso sí, el bichejo, majo donde los haya, es omnívoro, con especial predilección por los dedos que se acercan a los barrotes de la jaula. Lástima que Manolo no nos lo cocinase también, lo hubiésemos degustado con sumo placer.





El sábado por la mañana el curso estaba programado desde las 10:30 a las 13:00, así que una vez colocado el tatami, comenzamos el mismo con una treintena de asistentes venidos de diferentes puntos de Andalucía más los que habíamos venido desde Madrid. Obviaremos el tema de la puntualidad. De la de algunos compañeros venidos desde Jerez de la Frontera (Cádiz), acérrimos enemigos del GPS, que decidieron hacer una visita a nuestros vecinos portugueses antes de venir al curso, tampoco hablaremos.



Inició el calentamiento **Javier García-Rovés** y terminado éste comencé con la parte técnica del curso.

El trabajo que tenía preparado para la sesión de la mañana estuvo basado en técnicas de Uke Waza. Empezamos realizando diversas formas de combinación de técnicas de parada/blocaje, encadenadas entre sí en grupos de tres técnicas, terminando con combinaciones de técnicas de parada y atemi, todo ello realizado al principio de forma individual.

La idea que quise transmitir a los asistentes era la importancia de trabajar de forma independiente las técnicas para conseguir la mayor perfección posible en las mismas, de forma que al aplicarlas durante una situación de defensa real, en la que los movimientos no son todo lo precisos que debieran ser por la propia situación en sí, el practicante los pueda realizar de la forma más acertada y eficaz posible fruto del entrenamiento continuado. La repetición sistemática de movimientos y situaciones nos da la suficiente habilidad y el reflejo condicionado para realizar una defensa eficaz.



Después del trabajo al aire pasamos a realizar las mismas técnicas, pero con compañero, en aplicaciones primero sólo de parada y posteriormente con contraataques diversos, que fuimos incrementando en nivel de dificultad en cada nueva técnica.



Con este tipo de trabajo terminamos la mañana y, después de comer en un restaurante de la zona, continuamos con la sesión de tarde. No recuerdo si he comentado algo anteriormente sobre lo de obviar el tema de la puntualidad.

El calentamiento en esta ocasión correspondió a **Almudena Caballero**. Una vez terminado el mismo comenzamos con las sesiones técnicas. Durante la primera media hora **Javier García-Rovés** realizó diversas técnicas ante ataque directo que terminaban todas mediante controles de conducción por luxación de los dedos. Técnicas efectivas y muy dolorosas.

Seguidamente y continuando con el trabajo de la mañana pasé a realizar un trabajo basado en ataques circulares con diferentes niveles de respuesta, desde la utilización de paradas simples hasta el uso de técnicas más contundentes en función del nivel de la agresión.



Cercana la hora de finalización del curso, decidimos ampliarlo un poco más y recuperar un poco de tiempo, dividiendo el grupo en dos. Con el primero, de cinturones bajos, **Javier García-Rovés** realizó diferentes técnicas de defensa contra ataque con palo. Con el segundo de cinturones altos, dimos un repaso a Nihon Tai-Jitsu no kata Sandan, de interés para varios de los asistentes que debían preparar su examen para segundo dan en breve.





Con la foto de grupo y la entrega de diplomas dimos por finalizado el curso, pero no nuestra estancia en Punta Umbría, ya que el último tren a Madrid salía casi a la misma hora en la que terminaba el curso por lo que no nos era posible la vuelta en el mismo día.

Así que aprovechando que teníamos que salir el domingo, por la mañana Manolo nos llevó al parque natural de las Marismas del Odiel, un bello paraje natural protegido que cuenta con inmensos pinares y marismas junto a uno de los dos ríos que confluyen en su desembocadura en Punta Umbría, el Odiel.

En este lugar visitamos la piscifactoría de las Salinas del Astur, donde disfrutamos de una divertida y fructífera mañana de pesca. El biólogo del centro nos explicó que se crían allí diversas variedades de peces: dorada, lubina, lenguado,... que se exportan a razón de unos 15.000 Kg. Anuales, principalmente a Portugal donde son muy apreciados.

En la foto un bello ejemplar de dorada que degustaríamos asada a la sal posteriormente.

Terminada la jornada de pesca nos desplazamos de nuevo a casa de Manolo para disfrutar nuevamente de una de sus comidas para posteriormente salir hacia Huelva y coger el tren que nos llevaría de nuevo a Madrid.



Fin de semana intenso, pero que siempre merece la pena no sólo por las actividades que se realizan sino por compartir buenos momentos con los amigos.

**Javier Moreno**

## XVII CAMPEONATO INFANTIL DE MADRID

Una nueva edición del Campeonato Infantil de Madrid de Nihon Tai-Jitsu tuvo lugar el pasado 10 de marzo en las instalaciones del Polideportivo Municipal Joan Miró de Móstoles.

El lugar inicialmente previsto para este evento eran las instalaciones de la Federación Madrileña de Judo en Villaviciosa, pero problemas de última hora por "overbooking" de actividades hicieron que tuviésemos que buscar una nueva ubicación para este campeonato.



Por la mañana un grupo de voluntarios se adelantaron a participantes y árbitros para montar el tatami y tener todo listo para que la competición diese comienzo a las 10 de la mañana como estaba prevista.



Equipo arbitral (de izqda. a dcha.): Nuria Presas, Gonzalo García, Luis Didier, Sergio Sánchez, Javier García-Rovés y Pedro Recuero)

Los pequeños fueron desfilando por los dos tatamis que se habilitaron y los que pasaron las diferentes eliminatorias tuvieron al final su merecida recompensa en forma de trofeo, aunque al final de la competición todos los participantes recibieron una caja de pinturas para compensar su esfuerzo.



Antes de la celebración de las finales de cada categoría un grupo de cadetes realizaron una demostración de kata y técnica aplicada a modo de muestra del trabajo que están preparando con vistas a la próxima celebración del **II Campeonato de España Infantil-Cadete** que tendrá lugar el próximo 21 de abril en Villaviciosa de Odón.



Con las fotos de los primeros clasificados y los aplausos de árbitros y público asistente se despidió a esta edición de una competición que tradicionalmente se ha venido realizando año tras año para que los más pequeños puedan demostrarnos sus habilidades y buen hacer. Algunos de los que participaron en su día en las primeras ediciones formaron parte en esta del equipo arbitral o como profesores de sus clubes, a modo de muestra de que los pequeños nihon taijitsukas del presente serán los que formen parte de nuestro futuro como profesores e impulsores de nuestra disciplina deportiva.

Javier Moreno

**CLASIFICACIÓN KATA INDIVIDUAL**

**PREBENJAMIN**



1º	SOFIA CASTRO	C. D. VILLAMANTILLA
2º	SAUL SANCHEZ	YAMABUSHI - SALCILLO V.-INCLAN
3º	ALEJANDRO BORDON	YAMABUSHI - SALCILLO V.-INCLAN

**ALEVIN**



1º	AINHOA FERNANDEZ	YAMABUSHI C.P. GARCIA NOBLEJAS
2º	SAMUEL PEREZ	YAMABUSHI - LEONARDO DA VINCI
3º	IVAN CASTRO	YAMABUSHI - SALCILLO V.-INCLAN

**CLASIFICACIÓN KATA PAREJAS**

**BENJAMIN**



1º	DORZHI TSYZHIPOV	YAMABUSHI C.P. GARCIA NOBLEJAS
2º	ELIOTT DE MIGUEL	YAMABUSHI C.P. GARCIA NOBLEJAS
3º	MIKEL PASCUAL	YAMABUSHI C.P. GARCIA NOBLEJAS

**PREBENJAMIN**



1º	ISAAC ROJAS SAUL SANCHEZ	YAMABUSHI - SALCILLO VALLE-INCLAN
2º	AINHOA PEREZ SILVAN VERDU	YAMABUSHI - LEONARDO DA VINCI
3º	HECTOR SANZ RICARDO ROMERO	YAMABUSHI C.P. - LAURA GARCIA NOBLEJAS

**BENJAMIN**



1º	MIKEL PASCUAL ELIOTT DE MIGUEL	YAMABUSHI C.P. – HERMANOS GARCIA NOBLEJAS
2º	SOFIA CASTRO MARIA LOPEZ	C. D. VILLAMANTILLA
3º	JORGE ARROYO MARIO SANTIUSTE	YAMABUSHI – SALCILLO VALLE-INCLAN

**ALEVIN**



1º	AINHOA FERNANDEZ DIEGO DE LA FUENTE	YAMABUSHI C.P. GARCIA NOBLEJAS
2º	SAMUEL PEREZ LUCIA CALDERON	YAMABUSHI SALCILLO VALLE-INCLAN
3º	IVAN CASTRO MARIA CASTRO	YAMABUSHI SALCILLO VALLE-INCLAN

**CLASIFICACIÓN TÉCNICA APLICADA**

**BENJAMIN**



1º	MIKEL IGLESIAS ELIOTT DE MIGUEL	YAMABUSHI C.P. HERMANOS GARCIA NOBLEJAS
2º	MIGUEL MORALES DARIO COLLAR	YAMABUSHI LEONARDO DA VINCI
3º	MARIO RAMOS ABRIL RODRIGUEZ	YAMABUSHI SALCILLO VALLE-INCLAN

**ALEVIN**



1º	IVAN CASTRO MARIA CASTRO	YAMABUSHI - SALCILLO VALLE-INCLAN
2º	IGNACIO SANTIAGO IVAN SANCHEZ	YAMABUSHI - SALCILLO VALLE-INCLAN
3º	SAMUEL PEREZ LUCIA CALDERON	YAMABUSHI - SALCILLO VALLE-INCLAN



# TE-HODOKI EN LA PRÁCTICA DE NIHON TAI JITSU

Por Javier Fernández-Bravo  
C.N. 4º Dan de Nihon Tai Jitsu  
Maestro-Entrenador Nacional RFEJYDA

## 1. Introducción.

El fundamento de cualquier arte marcial reside en la perfección de la técnica básica que se enseña en el plan de estudios del sistema. El conjunto de estas técnicas fundamentales se conoce como Kihon-Waza, donde no importa la veteranía del practicante, es necesario volver a este punto una y otra vez sabiendo que nunca se alcanzará la perfección, sólo un cierto dominio.

Al igual que todas las habilidades motoras complejas, las técnicas de Nihon Tai-Jitsu se aprenden a través de un entrenamiento meticuloso y la repetición constante. El objetivo es mecanizar el gesto; ser capaz de ejecutar cualquier técnica de forma espontánea y natural, con la forma velocidad y potencia adecuadas.

Uno de estos elementos esenciales dentro del Nihon Tai-Jitsu es el Te Hodoki o "fugas de la mano"; un conjunto de movimientos que permiten invertir situaciones en las cuales la muñeca o la mano de alguien son apresadas otorgando una cierta ventaja al agresor.



## 2. Trascendencia del Te-Hodoki.

A pesar de su aparente sencillez, Te Hodoki es un elemento básico en la práctica del Nihon Tai-Jitsu por lo que debe ser repasado con frecuencia hasta en niveles avanzados. La importancia del Te Hodoki radica en que no se trata de un simple método de eludir una serie de agarres elementales. Te Hodoki cumple, al menos, otras dos funciones en el sistema. Por una parte, instruye al practicante en el mecanismo de movimiento corporal necesario para vencer la resistencia de un opositor actuando como un factor que en una acción motora coordinada nos permite gestionar la distancia, el uso de Tai Sabaki y el equilibrio, aspectos esenciales en cada una de las técnicas de Nihon Tai Jitsu.

De otro lado, el Te-Hodoki puede ser conceptualizado como un Kata que aglutina una serie de movimientos que aseguran al estudiante la iniciación en un conjunto de respuestas con alto grado de fiabilidad ante una diversidad de ataques, a partir de los cuales son el elemento inicial en la aplicación una amplia variedad de técnicas.

Por lo tanto, podemos asegurar que Te Hodoki es un concepto fundamental del Nihon Tai Jitsu a cuyo dominio se accede mediante el estudio de varias posibilidades de agarres preestablecidos: de frente, de espalda o lateral. El Nihon Tai Jitsu ha desarrollado un trabajo basado en 8 ataques localizados exclusivamente en agarres de la muñeca "*Kakate Dor*" que exigen realizar el movimiento Te Hodoki inmediatamente seguido de la aplicación de atemi waza - nage waza - o kansetsu waza.



## 3. Principios de Te Hodoki:

- No hay un número determinado de movimientos dentro de este grupo técnico.
- Un mismo agarre puede ser respondido con diferentes formas de escapatoria.
- El Te Hodoki puede producirse por acciones aisladas de la mano atrapada o con participación auxiliar de otros segmentos corporales. Estos movimientos evasivos pueden ser de diferentes tipos: envolventes, deslizantes, cortantes, tracciones, rotatorios o mixtos.
- Los movimientos de Te Hodoki no se producen en Sen No Sen, es decir, en anticipación, sino en Go no Sen, en reacción a un ataque. La idea es que Tori reacciona tarde, es sorprendido por el atacante que lo agarra por una o ambas muñecas.
- El trabajo de Sen no Sen implica que Uke no puede utilizar el movimiento de Tori para llevar a cabo una respuesta dinámica, o sea, Uke no debe establecer una lucha con Tori, sino que es un colaborador en su proceso de aprendizaje.

- Como parte del trabajo en las técnicas de base, Uke coge a Tori con firmeza, pero sin agresividad.
- Tori tendrá que crear un desequilibrio artificial (por lo general, tirando del brazo antes), que simultaneará con un atemi "preparatorio", es decir, un atemi para distraer al oponente o causar una débil resistencia y disfrutar de este tiempo para realizar el Te-Hodoki.
- Junto a los factores bio-mecánicos, coexisten otros de índole psicológica y ambiental (igualmente entrenables) que determinan el éxito o no de la acción.

#### 4. Puntos importantes en la realización del Te Hodoki:

- **Atemi preparatorio:**

Al iniciar el movimiento evasivo, y simultáneamente a éste, Tori realiza sobre la anatomía de Uke un atemi de distracción, por lo general aplicado con punta de los dedos (me uchi) a la cara o los genitales o un puntapié a la tibia del agresor.

En algún caso, el atemi puede ser dirigido a puntos concretos (kyusho) de la mano, muñeca o brazo de Uke lo que provoca la apertura del candado que realiza con su mano.



- **Aprovechamiento correcto de la dirección de la fuerza.**

La eficacia del agarre viene determinada por la tenaza que ejercen los dedos en oposición al pulgar. Esto significa que si se es agarrando por la muñeca se puede hacer una fuerza en dirección contraria al pulgar por donde el agarre se debilita, y fácilmente puede escaparse del apresamiento.

Otro modo de escapatoria consiste en aplicar la fuerza en la dirección al pulgar de Uke y hacer que el opositor libere su presa debido al dolor que se le provoca sobre la articulación del dedo.

- **Desplazamiento:**

Generalmente la acción de Te Hodoki es acompañada de un paso (Tai Sabaki) destinado a evadir el ataque, lo que ocasiona que el agresor pierda su estabilidad o la firmeza de su presa, aprovechando el momento de desconcierto o de pérdida de equilibrio del contrario para evadirnos de su agarre.



- **Ley de palancas:**

De acuerdo con los postulados de Arquímedes, tanto nuestro desplazamiento como el movimiento de nuestros brazos deben provocar la extensión del brazo de Uke y, por consiguiente, pérdida en la fuerza de su tenaza, en tanto que el punto de aplicación de nuestra palanca y la proximidad al punto de apoyo (articulación) facilita vencer la resistencia ofrecida por el agarre.

- **Rotación de la cadera:**

El movimiento de palanca de nuestros brazos, ya sea en flexión o extensión, rotación o combinado, acompañado o no de un movimiento de giro de nuestra muñeca apresada, debe simultanearse con la acción rotatoria de la cadera (Koshi Kaiten) que actúa como verdadero generador de fuerza motriz que en la práctica del Te Hodoki debe dirigirse en dirección coincidente con la de la mano o muñeca que se pretende liberar.



#### 5. Conclusión:

De esta forma, el **Te Hodoki** es reivindicado como ejemplo de la sistemática sobre la que se fundamenta el Nihon Tai Jitsu, mostrándonos como un método cartesiano cuidadosamente planeado; más que presentar el compendio de un número más o menos grande de técnicas que fácilmente podría causar confusión, el programa introduce, de forma sutil y cuidadosamente planificada, la progresión técnica y facilita el perfeccionamiento en estas destrezas a través la práctica regular.



# Nihon Tai-Jitsu

Manuel Caballero

6º Dan

Madrid, 20 de abril de 2013



Consejo Superior de Deportes  
Pabellón Múltiple  
C/ Martín Fierro, 5. 28040-Madrid  
(Entrada por C/ Obispo Trejo)



Horario: 16:00 a 19:00

Precio:

Adultos	15 €
Cadetes	10 €
Infantiles	Gratis

Inscripciones y reservas: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net)

