



GOKYO

PROGRAMA TÉCNICO

ESCUELA BUDDHO JU JUTSU

SHIHAN

RAFA ROMERO





KIUSHO WAZA

(PUNTOS SENSIBLES)

ATEMI WAZA

(GOLPES)

CINTO NARANJA





1 KYUSHO

(PUNTOS SENSIBLES)

Tomando los ideogramas japoneses (kanjis) la traducción más correcta de KYUSHO es la de **"sitio rápido"**.

La base del Kyusho es conocer y trabajar la estructura nerviosa del cuerpo humano para buscar sus puntos débiles y la mejor forma de atacarlos, bien sea por presión, por atemi o mediante uso de algún arma (kubotán, tanbo).

El conocimiento de este programa es esencial, dado que nos permitirá causar un dolor rápido y extremo en UKE sin necesidad de lesionarlo (principio de proporcionalidad requerido en la legítima defensa). Trataremos un contenido minuciosamente técnico, donde la variación de un punto de dolor un solo centímetro puede anular el efecto pretendido.

Al igual que el resto del temario expuesto en el programa, queda totalmente prohibida su práctica o entrenamiento fuera del Dojo y sin la supervisión de un profesional, debido al alto riesgo de sufrir lesiones.

A la hora de proteger nuestra integridad física o la de un tercero, recordemos siempre la congruencia, oportunidad y proporcionalidad como requisitos imprescindibles de cualquier respuesta defensiva.

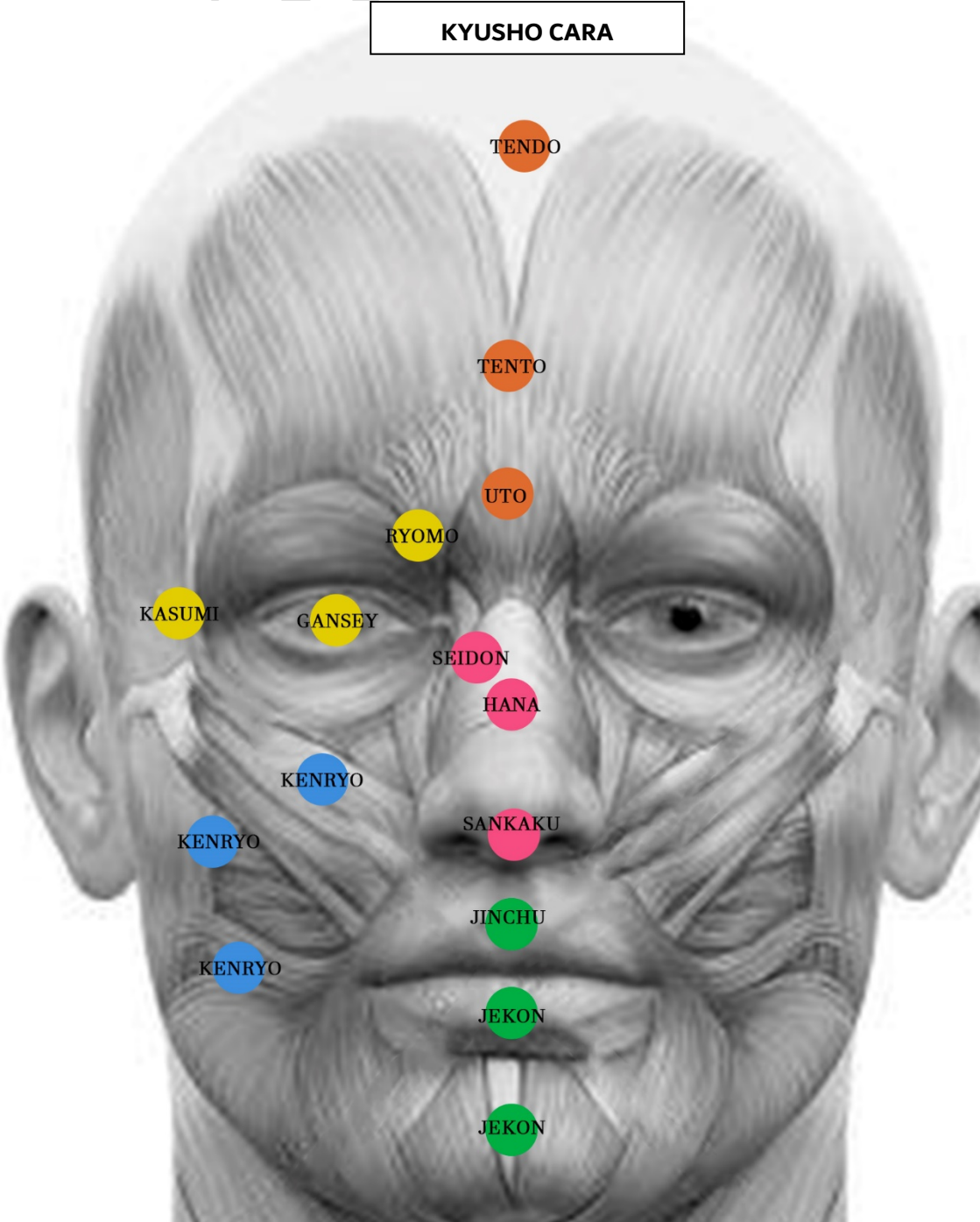


Siempre que se pueda elegir sigue siempre la siguiente pirámide defensiva:



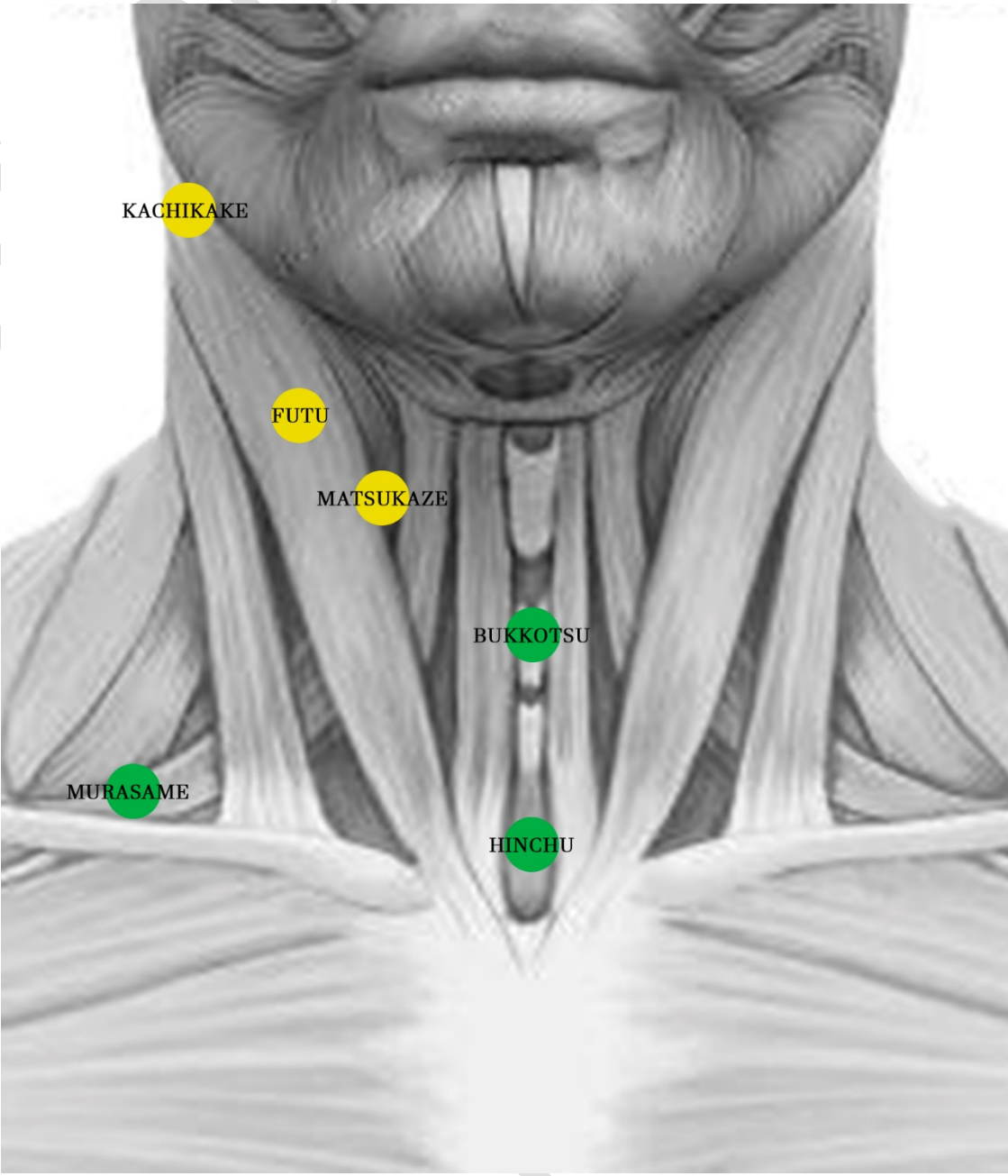


KYUSHO CARA





KYUSHO CUELLO





KYUSHO TORAX

YUNMEN

YUANYE

DANZHONG

REIKYO

SUIGETSU

DENKO

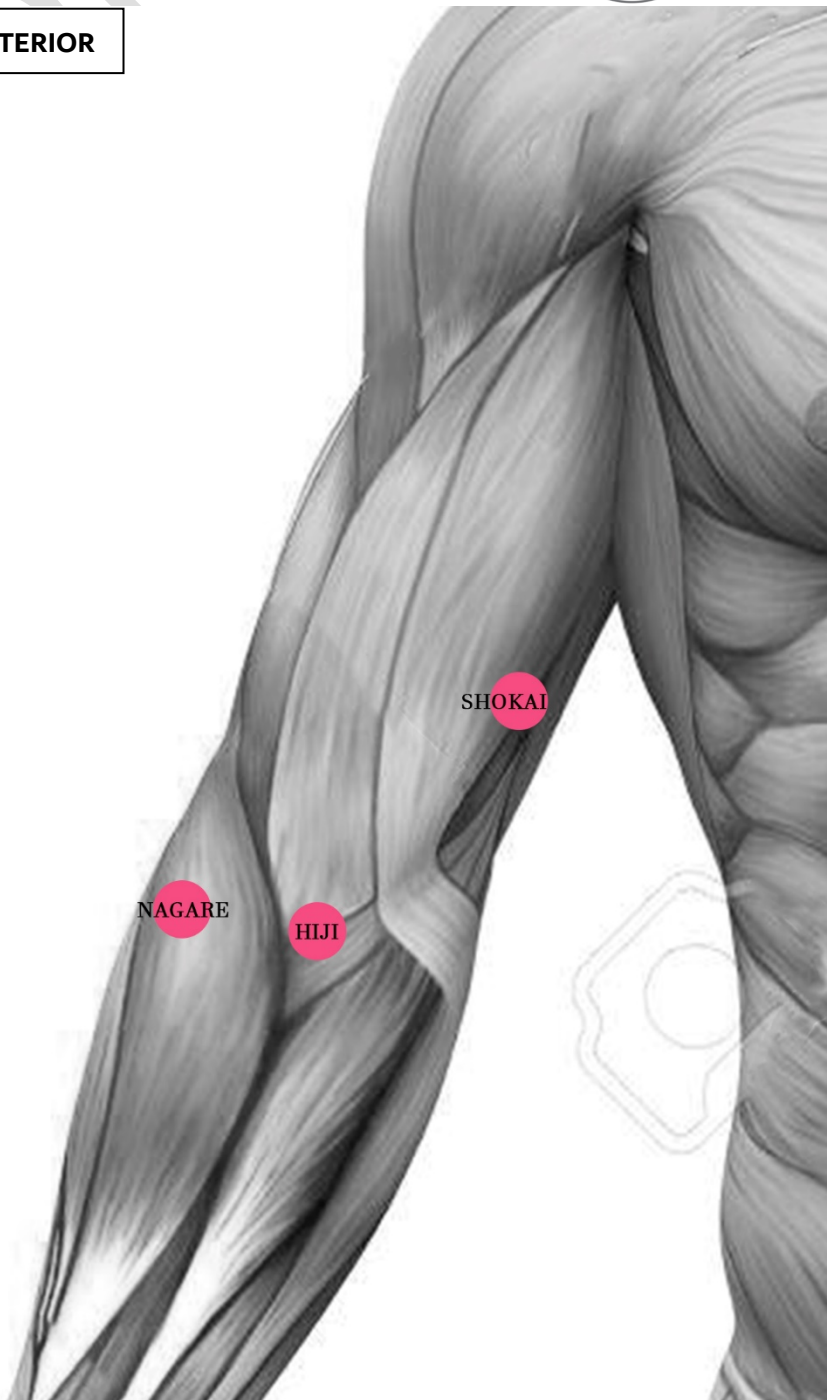
INAZUMA

MYOJO

MYOSHO



KYUSHO BRAZO INTERIOR





KYUSHO BRAZO EXTERIOR

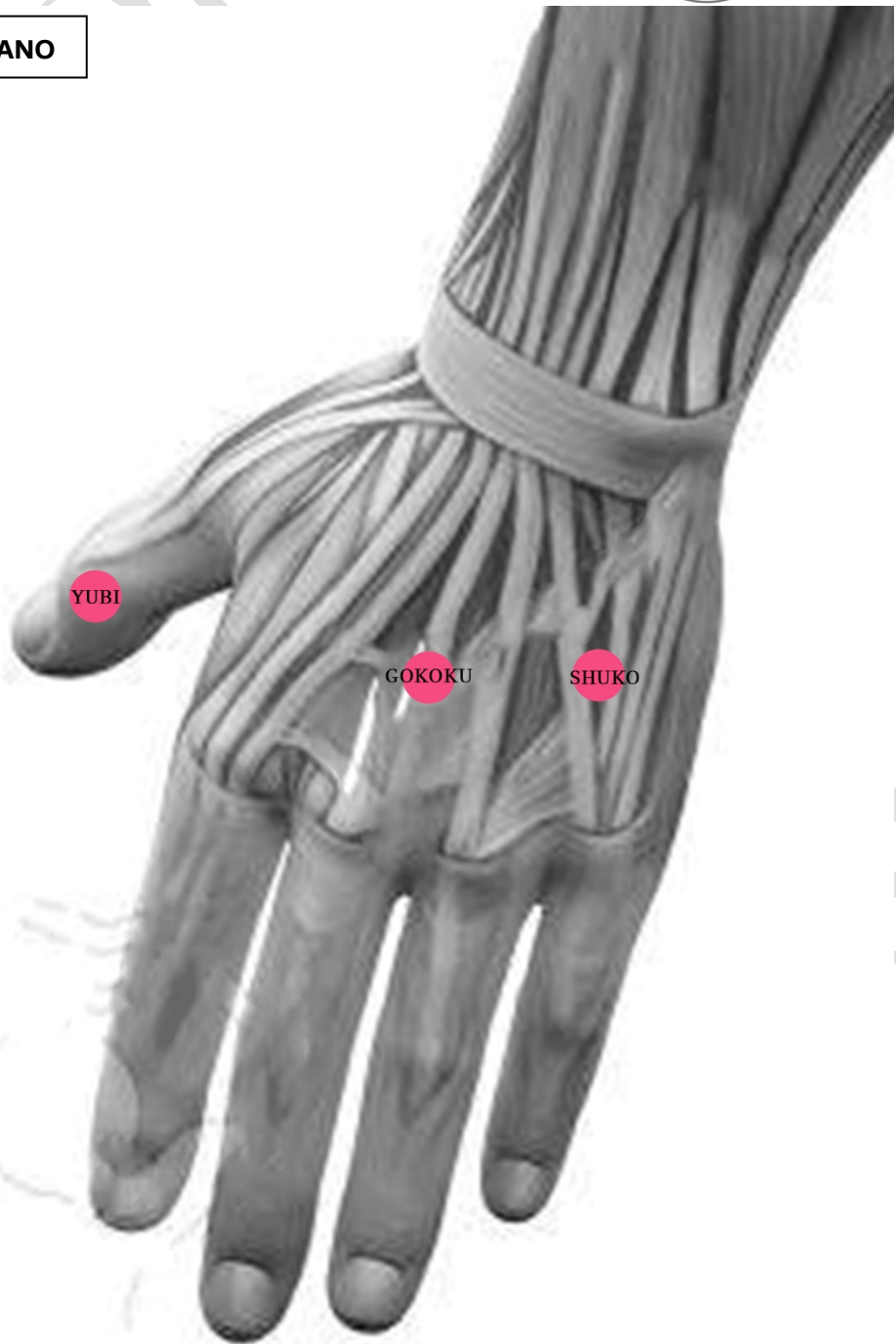
SEIREI

JAKKOTSU

TALEN

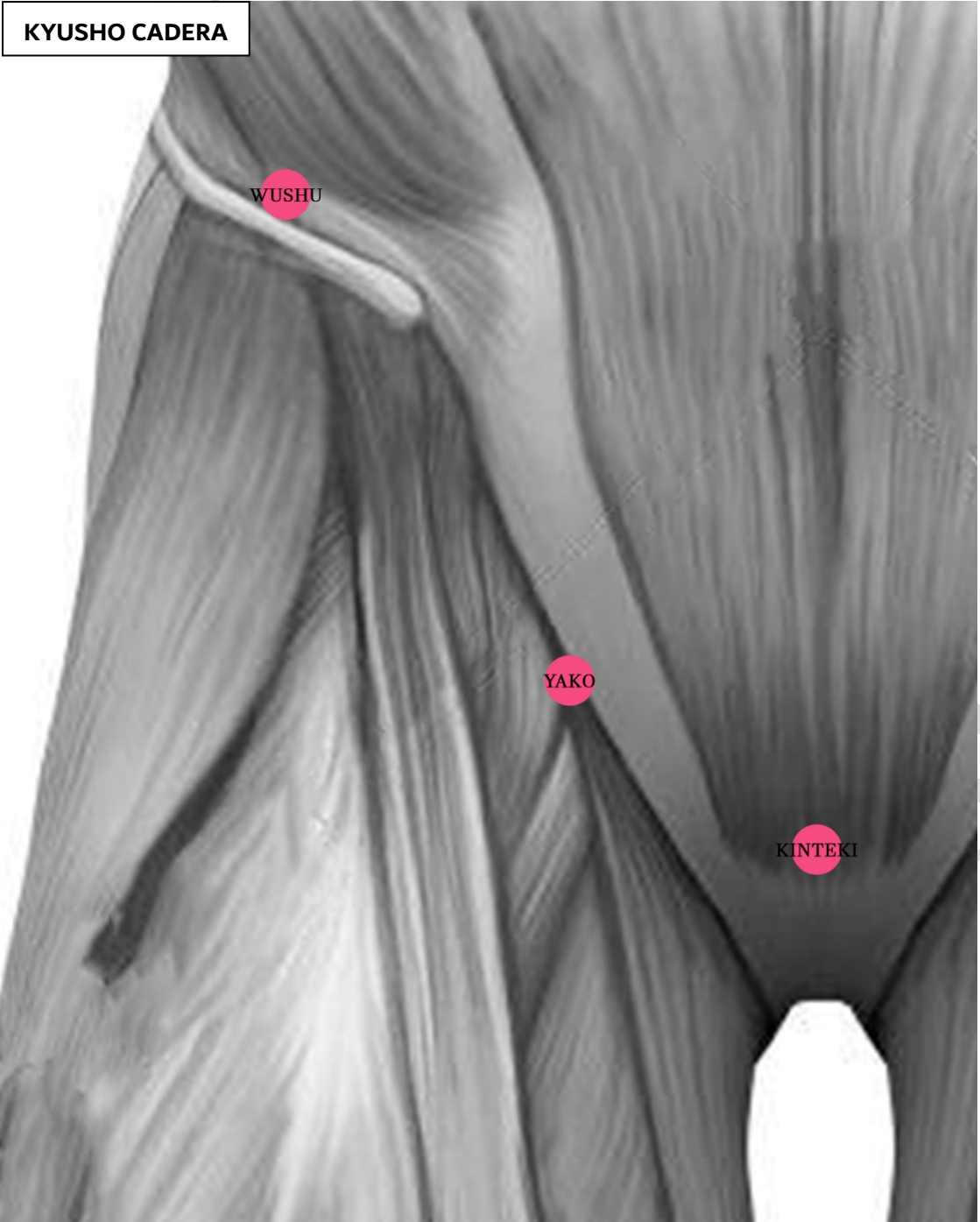


KYUSHO MANO





KYUSHO CADERA





KYUSHO ESPALDA

A-MON

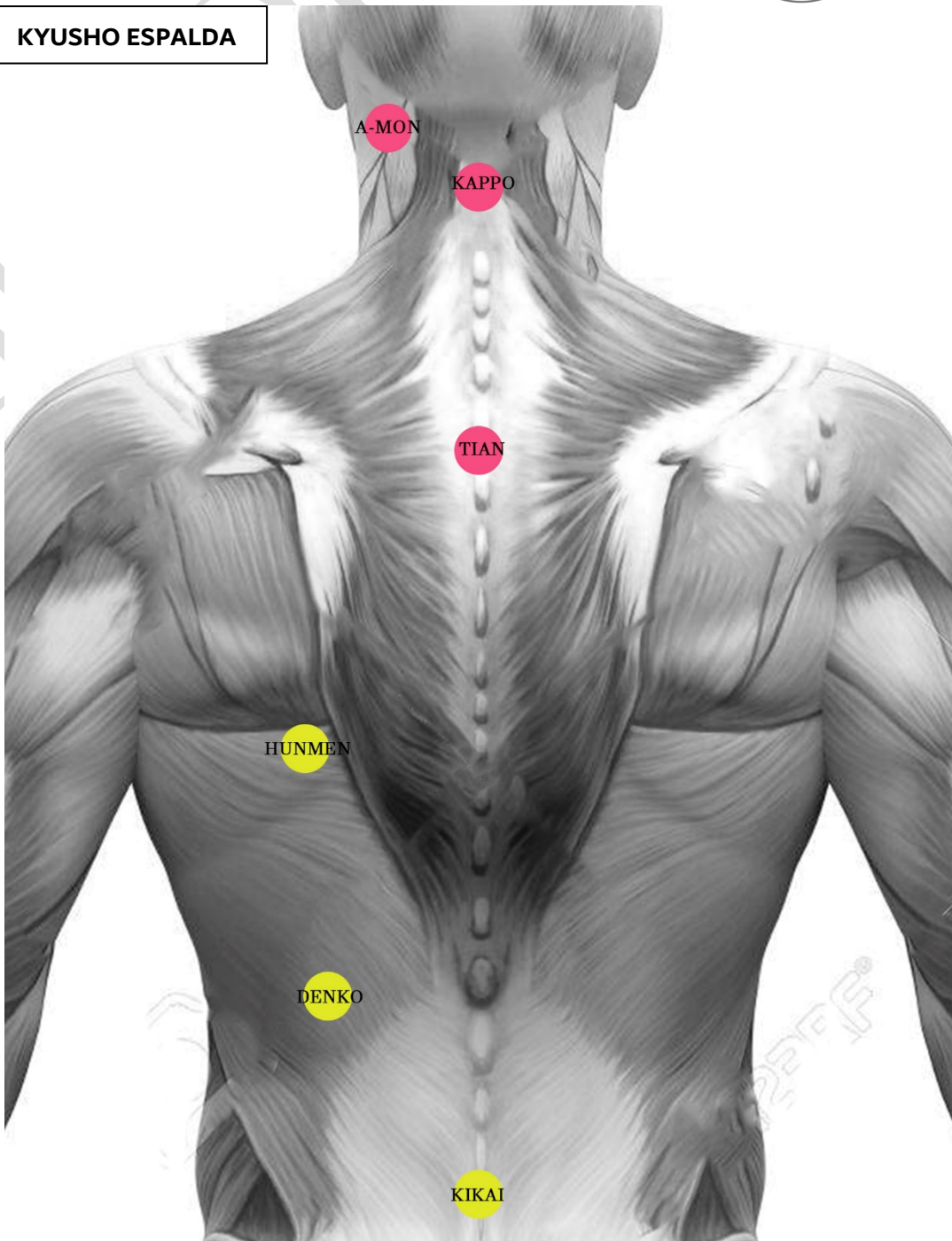
KAPPO

TIAN

HUNMEN

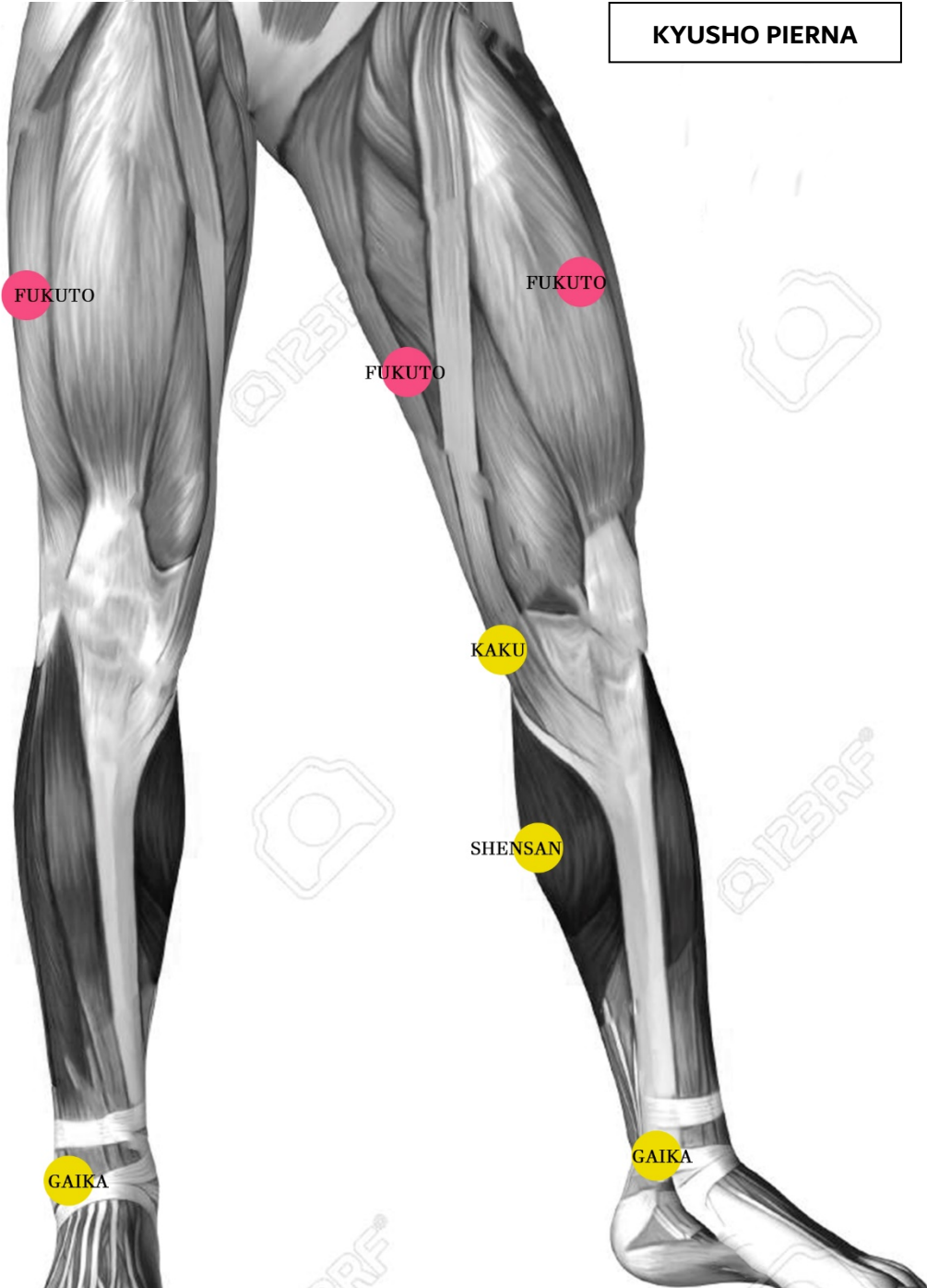
DENKO

KIKAI





KYUSHO PIERNA





2 ATEMI

(GOLPES)

Desde el punto de vista de efectividad, existen además de la potencia en el golpe, un significativo grupo de elementos tanto o más importantes como pueden ser:

- la precisión
- la profundidad
- el ángulo de ataque

Cómo golpear

Los recorridos del golpe, ya sea directo o circular, la coordinación de la cadena muscular y articular, el pie de apoyo, la cadera, etc... determinan en gran medida su correcta ejecución y por tanto la potencia del mismo.

Trabajaremos 3 tipos:

- 1 El golpe concentrado (**KIME**), en el que se aúna toda la energía en un solo punto (como si golpeásemos una pared).
- 2 El golpe percutante, como si rebotase en una goma.
- 3 El golpe traspasante, cuya intención es pasar a través del objetivo, como golpear al agua.

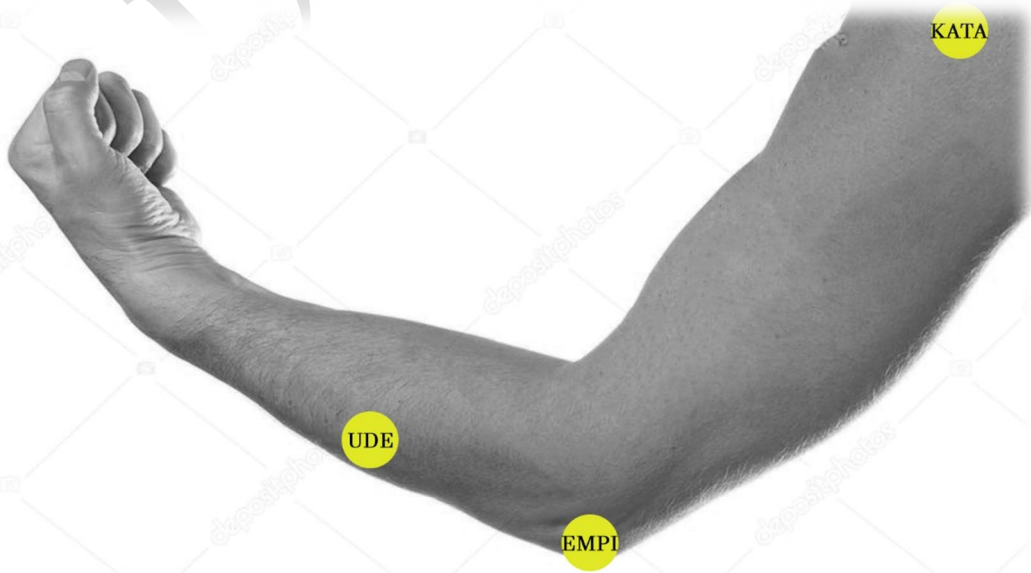
Dónde golpear

Se trata pues de atacar a las zonas anatómicamente débiles y que son necesarias conocer. En función de la altura hay tres niveles: Jodan (alto), Chudan (medio) y Gedan (bajo).

Por otra parte, y en función de la sensibilidad de la zona atacada, podemos distinguir otros tres tipos: koppo-waza ,serían técnicas dirigidas a los huesos y articulaciones; koshi-waza ,las que tienen a músculos y zonas blandas como objetivo; y kyusho-waza , que serían los golpes para alcanzar centros nerviosos concretos. A continuación, veremos **con qué golpear**:



1 ATE WAZA (DISTANCIAS CORTAS)





2 TE WAZA (DISTANCIAS MEDIAS)





3 GERI WAZA (DISTANCIAS LARGAS)

