

ATAQUES LATERALES DE PUÑO

En los mismos el codo tiene una doble función: por un lado es punto de mira respecto a la dirección del ataque, por otro se constituye en eje del arco que describe el brazo al atacar.

URAKEN

Se inicia con ambos brazos cruzados, el que ataca plegado y con el dorso mirando hacia arriba, posteriormente mediante un giro de antebrazo y una rápida extensión el puño se dirige lateralmente, finalizando con el dorso mirando al exterior. El sentido del impacto es de percusión, por lo que debe recogerse de forma muy rápida. La acción de expansión del torso junto al *hikite* son de gran importancia.

TATE URAKEN

Describe un arco vertical, igualmente con eje en el codo el cual sirve también para marcar su dirección. El giro del antebrazo y el *hikite* deben acompañar al movimiento. Su realización puede ser en forma de percusión, o más penetrante con una contracción sostenida instantánea realizada en el momento del impacto.

YOKO TETSUI

Golpea lateralmente plegando y desplegando el brazo, el codo se desplaza hasta quedar alineado con su costado. El antebrazo gira situando al dorso desde su posición inicial, mirando al frente, hasta que finaliza mirando hacia arriba. El sentido del ataque es sólido, precisando de la colaboración del torso y de los hombros que se tensan hacia atrás. Además del eje en el codo tiene otro eje en el hombro plegado que se extiende en cierto grado.



En las tres técnicas, la acción y orientación del codo son esenciales

ENTRENAMIENTO DE LOS ATAQUES LATERALES DE PUÑO

1. En *shizen tai* efectuar cada técnica por separado y hacia su costado, primero con el mismo puño y después de forma alterna
2. Desplazándose lateralmente hasta *kiba dachi* efectuar simultánea y consecutivamente cada uno de los ataques, tanto a un mismo lado como de forma alterna
3. Girando cadera y torso hacia el frente atacar de forma lateral en esta dirección, igualmente sobre un mismo puño y de forma alterna
4. Girando cadera y torso avanzar y retroceder un paso, situándose de costado ,y efectuar simultáneamente cada uno de los ataques
5. Desde *shizen tai* o desde *kiba dachi* atacar consecutivamente con las tres técnicas, diferenciando las distintas formas de actuar y de extender el brazo
6. Desplazándose un paso en cualquier dirección y situándose siempre de costado al objetivo, encadenar cada uno de los ataques ,en cada desplazamiento ,variando a la vez las posiciones
7. Efectuar los tres ataques con el mismo brazo y en un solo paso es decir *uraken* – *tate uraken* - *tetsui*