

ATAQUES CIRCULARES DE BRAZO

En los mismos la columna vertebral se constituye en eje de giro y el arco descrito por el codo determina la dirección del recorrido, junto al ángulo que forman el plegado de brazo y antebrazo. La acción del torso, en forma de sobregiro, potencia en unos casos y afianza en otros la eficacia de la técnicas.

MAWASHI ZUKI

Tanto en sus versiones de *oi* como de *gyaku* la acción conjunta de giro de la cadera y del torso son esenciales. Con eje de giro en la columna vertebral la acción de volante del *hikite* aumenta su potencia. El hombro debe acompañar así mismo, este movimiento circular aumentando el arco descrito. El plegado del codo marcará también el ángulo del impacto. La situación final del codo debe ser ligeramente más elevada que la del puño, dando así un sentido ascendente – descendente al recorrido.

KAGI ZUKI

De recorrido corto constituye un ataque muy sólido, gracias a la acción afianzadora de la contracción final de dorsal y pectoral. El ángulo del brazo y el antebrazo, ligeramente obtuso, determinan el punto del impacto que debe rebasar siempre en al menos un puño al costado contrario del brazo que lo ejecuta.

OTOSHI TETSUI

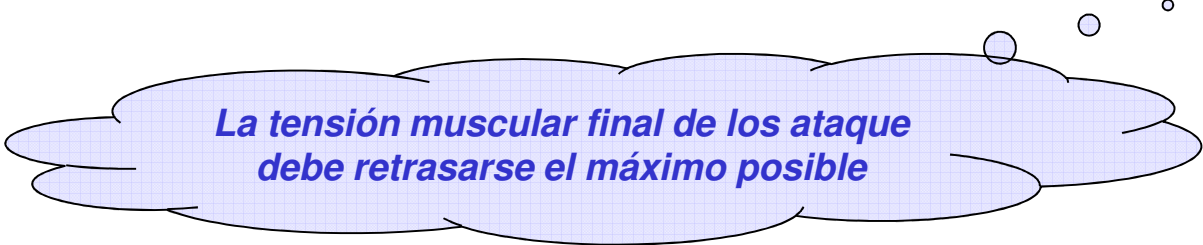
Con un giro amplio ascendente – descendente y de sentido vertical tiene su eje en el hombro. El codo que marca el recorrido debe al girar pasar siempre a la altura de la cabeza, con el fin de aprovechar al máximo la inercia.



***Una inercia controlada, pero presente,
facilita las ejecuciones***

ENTRENAMIENTO DE LOS ATAQUES CIRCULARES DE BRAZO

1. En *shizen tai* efectuar cada una de las tres técnicas por separado, dando gran amplitud a sus recorridos. Efectuarlas primero de forma individual y consecutiva y luego de forma alterna
2. Repetir las mismas acciones desplazándose a las posiciones más acordes a las mismas: *mawashi zuki* (*sanchin*) – *kagi zuki* (*kiba*) – *otoshi tetsui* (*zenkutsu*). Procurar que torso y cadera colaboren en la creación de la inercia necesaria
3. Encadenar de forma consecutiva los siguientes movimientos: *mawashi zuki* dr. (*hanmi*) – *oi mawashi zuki* iz. (*hanmi*) - *kagi zuki* dr. (*kiba*) – *otoshi tetsui* dr. (*zenkutsu* lateralmente)
4. Repetir el encadenamiento anterior, pero intercalando técnicas de defensa: *sukui uke* iz. - *gyaku mawashi* dr. – *otoshi uke* dr. – *oi mawashi* iz. – *gedan barai* iz. – *kagi zuki* dr. – *uchi uke* dr. – *otoshi tetsui* dr.



La tensión muscular final de los ataques debe retrasarse el máximo posible