

ATAQUES CIRCULARES DE PIERNA

Requieren, como los de brazo, un eje de giro, el cual se encuentra bien en la columna vertebral o bien en la cabeza del fémur de la pierna de apoyo. En ambos casos es esencial la colaboración de la cadera y del torso, ya que su giro no debe sólo acompañar al arco descrito por la pierna, sino impulsarlo. Igualmente, la estabilidad y el equilibrio sobre el pie de apoyo son factores esenciales.

MAWASHI GERI

Su amplio recorrido dota al movimiento de una gran potencia. Se inicia elevando lateralmente la rodilla de la pierna atrasada, a la vez que se pliega; luego se procede a girar el cuerpo hacia el interior, colaborando en ello tanto la cadera como el torso y el pie de apoyo. La rodilla se extiende según realiza el movimiento circular, golpeando su pie bien con el *koshi* o bien con el *haisoku*. Debe intentarse que en las ejecuciones no se incline, en exceso, el torso hacia atrás.

OI MAWASHI GERI

En esta técnica se utiliza para atacar la pierna adelantada, apoyándose en el giro de la atrasada que se constituye en su eje. La rodilla adelantada se pliega desde el inicio, pero el movimiento no debe fundamentarse únicamente en su despliegue sino que debe estar acompañado del giro, hacia el interior, de la cadera y el torso. La técnica ofrece un sentido claro de percusión.

MIKAZUKI GERI

En el movimiento la pierna atrasada gira hacia el frente, con sentido ascendente amplio y circular. El eje del movimiento es la cabeza del fémur de la pierna adelantada, que le sirve a la vez de apoyo. La cadera atrasada no gira totalmente, ni se extiende del todo la rodilla de la pierna que golpea. Se impacta con el canto interno del pie, con la planta o el talón.

ENTRENAMIENTO DE LOS ATAQUES CIRCULARES DE PIERNA

1. Partimos desde el suelo, apoyados sobre un costado con las plantas juntas y las piernas flexionadas formando entre sí un ángulo mayor a 90 °. Ejecutamos un *mawashi* con la pierna que está elevada, dando un sentido circular ascendente al movimiento. Repetimos la acción con la técnica de *mikazuki* , de forma que la pierna complete un semicírculo hasta tocar con la planta en el *tatami*.
2. En *shizen tai*, extendiendo el brazo tocar la palma de la mano con la rodilla o con la planta del pie contrario, procurando siempre describir un arco amplio.
3. En *shizen tai*, girando el talón de apoyo, realizar de forma alterna un *mawashi geri* a la altura de la rodilla o de la cadera.
4. En *zenkutsu*, extender el brazo adelantado y ejecutar contra su palma un *mikazuki geri* de la pierna atrasada. Repetir en *kiba dachi* sin perder la forma de esta posición.
5. En *hanmi dachi* , efectuar un *mawashi* o un *oi mawashi* a un nivel que permita mantener una posición sólida.
6. En *kiba dachi*, efectuar un *mikazuki* igual al descrito en el apartado 4, y recoger la pierna a su punto de partida. A continuación, una vez asentado el pie, un *oi mawashi* con la otra pierna.
7. En *zenkutsu dachi*, efectuar un *mikazuki geri* , y cayendo al frente acortar la posición medio paso, para efectuar un *oi mawashi* con la misma pierna. Finalizar con un *mawashi geri* de la otra pierna.