

ATAQUES DE CODO

El codo por su dureza, y la inexistencia de un punto de flexión que absorba el impacto, constituye un arma de ataque de gran eficacia, especialmente a corta distancia. Por contra, su pequeño recorrido debe ser complementado con desplazamientos realizados sobre las piernas o con giros o impulsos del torso, los cuales facilitan la adquisición de la velocidad necesaria.

MAE EMPI UCHI

Partiendo de una guardia en *hanmi*, y con el puño junto a su cadera, se desplaza éste hacia el lado contrario a la vez que se gira aquella, describiendo de esta forma un semicírculo en el que el codo se dirige recto, atacando de forma frontal al adversario.

MAWASHI EMPI UCHI

Similar al ataque anterior, el codo acentúa su flexión y amplía el arco de giro, con el fin de describir un semicírculo desde su inicio hasta alcanzar la zona atacada. El puño queda plegado junto a su propio pectoral y con el dorso hacia arriba.

TATE EMPI UCHI

También en este caso se pliega el codo y se describe un semicírculo, pero el mismo es vertical y ascendente. El puño, que parte desde su propio costado, gira y asciende hasta finalizar junto a su propia oreja, con el dorso hacia el exterior. De esta forma, el codo se eleva golpeando como en el recorrido corto de un *ura zuki*. Debe evitarse que la situación final del puño vaya más atrás que la oreja pues el ataque tendría muy poco alcance.

USHIRO EMPI UCHI

Movimiento similar al gesto del *hikite*. Se inicia con el dorso de la mano mirando al cielo y girando el antebrazo se dirige el codo hacia la espalda. El codo gira y finaliza junto a su costado, mirando su dorso al suelo. Durante todo el recorrido torso y cadera deben permanecer mirando al frente, a riesgo de fallar el ataque si se giran.

YOKO EMPI UCHI

Movimiento lateral que se inicia con el antebrazo plegado horizontalmente junto al pecho. El puño está apoyado sobre el pectoral opuesto y mirando al frente. A continuación se dirige el codo hacia su propio costado, a la par que se giran puño y antebrazo, para finalizar dicho puño mirando hacia el cielo. El *hikite* que tensa el pecho da mayor potencia al movimiento, debiendo procurar a la vez no dejarse llevar por la inercia y sobrepasar el punto de equilibrio.

USHIRO MAWASHI EMPI UCHI

Desde una situación similar a la inicial del *yoko empi*, torso y cadera giran hacia atrás, atacando en dicha dirección y golpeando a un adversario situado a nuestra espalda. A la vez que acompaña el giro, el puño se desplaza desde el hombro contrario hasta el propio. El movimiento carece de *hikite*, pues el mismo restaría inercia al movimiento del giro, que es esencial en esta técnica.

OTOSHI EMPI UCHI

Movimiento descendente que se inicia con el brazo extendido sobre la cabeza. A continuación se pliega el codo y se le hace descender de forma vertical. Durante el recorrido el antebrazo realiza una torsión hacia el interior, lo cual da mayor fortaleza al ataque.



Pequeños desplazamientos e impulsos de torso y cadera deben apoyar siempre a las técnicas de codo.

ENTRENAMIENTO DE LOS ATAQUES DE CODO

1. En situación de *heiko dachi* realizar de forma alterna cada una de las técnicas de codo enumeradas, buscando siempre acompañar su movimiento con los giros y apoyos necesarios de torso y cadera.
2. Repetir los ataques anteriores añadiendo en cada uno de ellos el desplazamiento a un paso en la dirección y posición más apropiada a cada una de las técnicas.
3. Unir dos técnicas de codo de forma consecutiva:
 - a) Partiendo del brazo derecho, dar un paso al frente y realizar *mae empi uchi*, seguidamente con un paso atrás *ushiro empi uchi*.
 - b) Avanzando al frente realizar *tate empi uchi* y a continuación lateralmente *yoko empi uchi*.
 - c) Girando hacia la izquierda, realizar *mawashi empi uchi* en situación *gyaku* y luego *ushiro mawashi empi uchi* hacia la espalda, finalizando con un nuevo giro al frente en el que se sube el brazo para proyectarlo hacia abajo en un *otoshi empi uchi*.

Repetir los encadenamientos anteriores utilizando el brazo izquierdo.

4. Intercalar entre cada técnica de codo la defensa más adecuada al ataque correspondiente
5. Unir todas las acciones en *dos empi renzoku*, uno de ataques y otro de contraataques.