

## **Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho**

*(Aplicación con bokuto de la práctica fundamental de kendo)*

### **Introducción.**

El concepto fundamental del kendo es cortar con una espada: el shinai representa una espada. Sin embargo, este concepto ha quedado oscurecido en tanto que el kendo se orientaba más hacia la práctica deportiva.

Los katas de kendo se establecieron en 1912 para enseñar y preservar el concepto de que el shinai y la katana eran lo mismo, sin embargo, los katas, además de ser difícil para la mayoría de principiantes, son poco practicados y normalmente sólo cuando hay un examen a la vista.

Así, “Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko ho” ha sido desarrollado para ser el enlace entre la práctica moderna del kendo y el concepto tradicional de entrenamiento y valores.

Entre 1999 y 2002, se trabajó como llevar el concepto de Kihon waza a su aplicación. El 5 y el 6 de Abril de 2003, el primer taller de Kihon Waza se celebró en Tokio, Japón, para presentar la nueva metodología a representantes seleccionados de cada región de Japón.

La principal intención de los creadores del Kihon Waza era desarrollar una manera de entrenamiento con bokuto que incluyese entre sus propósitos lo siguiente:

- ayudar a los principiantes a aprender el concepto de que el shinai representa una katana.
- desarrollar bases y técnicas sólidas que sean directamente trasladables a la práctica con bougu,
- desarrollar las habilidades de comprensión de los alumnos para la práctica posterior de los katas.
- desarrollar *reihō* (modales, etiqueta)

La asociación de dojos de Japón está centrando esta aplicación en los sistemas educativos de primaria y secundaria.

Actualmente, la federación de kendo de la prefectura de Osaka lo está aplicando en sus exámenes de grado, además de los katas y el geiko.

La Federación de Kendo de Japón (AJKF) también está buscando la manera de intercalar Kihon waza dentro de las prácticas de kendo en Japón.

### **Práctica.**

En Kendo no Kata se usan cinco kamaes (guardias), algunas de las cuales no tienen aplicación práctica en la actual práctica de kendo. En Kihon Waza sólo existe Chudan-no-kamae. Todos los golpes se ejecutan siguiendo el plano central del cuerpo y las técnicas son directamente trasladables a la práctica del kendo con bougu y a los katas. Además de proporcionar una metodología para el desarrollo fundamental de la práctica, este sistema también permite a los maestros incorporar enseñanzas más avanzadas para elaborar otras técnicas si se desea.

Hay nueve formas fundamentales en Kihon Waza. Lo normal es que hasta el primer kyu se aprendan y ejecuten correctamente las tres primeras formas. Las tres siguientes son para shodan y las nueve para nidan y superiores.

Como en los katas hay dos roles: Motodachi (que es el que actúa fundamentalmente de receptor, permitiendo al otro ejecutar las diferentes técnicas) y Kakarite, que ejecuta las técnicas básicas. Sin embargo, a diferencia de en los katas, la relación entre los dos es la misma.

## Saludos.

Los saludos al comenzar y al finalizar Kihon Waza son los mismos que en Kendo no kata.



Ritsurei (reverencia estando de pie) se ejecuta con el bokuto en la mano derecha. Se pasa el bokuto a la mano izquierda y se adopta la posición de taito (el bokuto sobre la cadera izquierda)



El bokuto se desenvaina cuando se comienza a dar el tercer paso – el pie derecho va hacia delante de forma natural para unirse con el derecho y completar los movimientos de los pies. La postura de sonkyo se adopta con el bokuto en chudan-no-kamae. Las puntas de los bokutos se cruzan en posición cojín (la posición en la que el yokote de los bokutos se cruzan. El yokote es la línea vertical formada por la intersección de los planos laterales que forman la espada y el plano que forma la punta de la espada)



Se levantan, manteniendo sus bokutos en koin. Los bokutos se bajan hasta la posición de Otoku (neutral). Comenzando con el pie izquierdo, dan cinco pasos pequeños hacia atrás, volviendo entonces a la posición inicial (tachiai). En este momento, los bokutos se elevan hasta alcanzar chudan-no-kamae y comenzar los movimientos de la práctica.

### **Movimientos.**

#### **Consideraciones generales.**

- A) Los movimientos tanto de cuerpo como de los pies deben de estar sincronizados con los de los brazos. Cuando se ejecuta un golpe, la sensación debe ser como si el pie derecho avanzase primero, antes de levantar los brazos para golpear.
- B) Los golpes deben de ser realizados con ki-ken-tai-no-ichi (sincronización de la vocalización de la energía o kiai, el golpe, y la posición corporal cuando el pie derecho está fijo en el suelo)
- C) Motodachi y Kakarite deben estar constantemente conscientes del maai (la distancia entre ellos). Antes de golpear, la distancia debe ser de issoku-itto-no-maai. Desde su maai, Kakarite debe ser capaz de ejecutar un golpe a un solo paso de distancia y pegar con el mono-uchi (el primer tercio del shinai) del bokuto en el datotsu-bu (el área dónde se debe pegar). El maai desde el que se ejecuta Toki-kata para volver a tachiai debe ser la posición de cojín (desde la que los yokotes de los bokutos se cruzan)
- D) El zanshin (preparación continua antes de atacar) debe estar mantenido tanto por Motodachi como por Kakarite, desde el principio del movimiento hasta el momento en el que regresan a kamae.
- E) Cuando se practican contraataques, es importante aplicar el concepto de que la defensa y el ataque son uno solo.
- F) Aiyumi ashi se utiliza cuando nos movemos desde o hacia la posición de tachiai.
- G) Okuri-ashi se emplea en la ejecución de movimientos de kihon, a no ser que se especifique lo contrario.

## Kihon Ichi. (1)

Ippon uchi no waza: men, kote, do, tsuki.

La técnica de ippon uchi implica ver una apertura y realizar un ataque directo. Ippon uchi es la técnica más fundamental.

### MEN:



- 1.- Desde la posición de tachiiai, Motodachi y Kakarite dan tres pasos hacia delante hasta issoku-itto-no-mai.
- 2.- Motodachi abre a men apartando el kisasi (punta) del bokuto hacia la derecha.
- 3.- Kakarite da un paso largo hacia delante ejecutando un golpe en el shomen de Motodachi, mientras hace kiai "men".
- 4.- Tras ejecutar el golpe, Kakarite da dos pasos hacia atrás.
- 5.- Motodachi lleva el bokuto hacia chudan-no-kamae durante el segundo paso de Kakarite.
- 6.- Ambos vuelven a issoku-itto-no-mai a una distancia de kojiri.

## KOTE:



- 1.- Motodachi abre a kote elevando el shinai y dejando expuesto su muñeca derecha.
- 2.- Kakarite da un paso largo hacia delante, y ejecuta un golpe al kote de Motodachi, mientras lanza su kiai "kote".
- 3.- Tras ejecutar el golpe, Kakarite da dos pasos hacia atrás.
- 4.- Motodachi retorna el bokuto a la posición de chudan-no-kamae en el segundo paso de Motodachi.
- 5.- Ambos vuelven a issoku-itto-no-maai a una distancia de kojiri.

DO.



- 1.- Motodachi abre a Do elevando el bokuto por encima de su cabeza.
- 2.- Kakarite da un paso largo hacia delante, ejecutando el golpe en el mogi do de Motodachi (en su costado derecho), y haciendo su kiai "do".
- 3.- Tras ejecutar el golpe, Kakarite da dos pasos hacia atrás.
- 4.- Motodachi baja el bokuto hasta chudan no kamae en el segundo paso de Kakarite.
- 5.- Ambos vuelven a issoku-itto-no-maai a una distancia de kojiri.

## TSUKI.

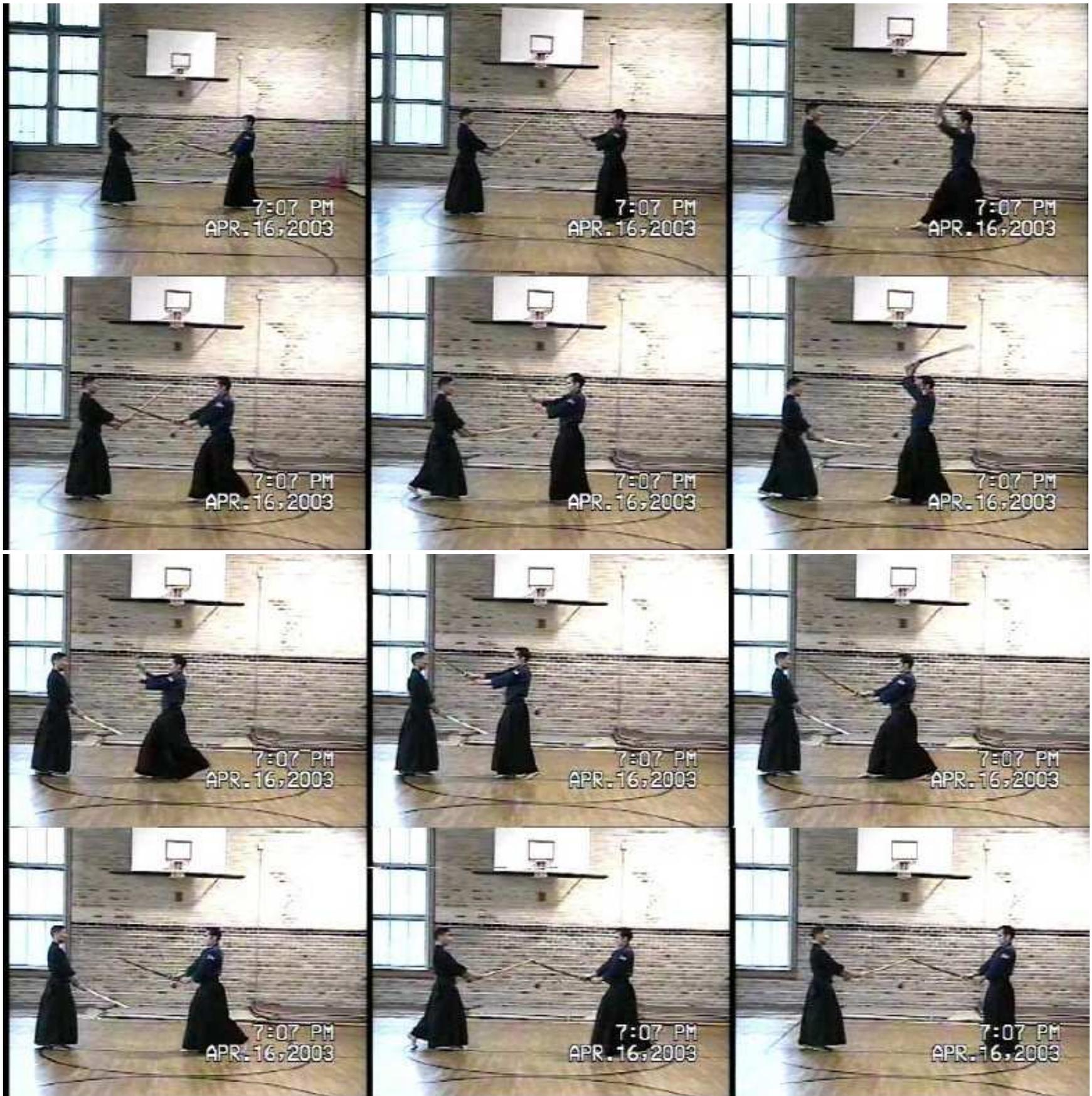


- 1.- Motodachi abre a tsuki bajando el bokuto diagonalmente hacia abajo y hacia la derecha.
- 2.- Kakarite da un paso largo hacia delante, ejecuta tsuki hacia la garganta de Motodachi mientras hace su kiai "tsuki". La punta del bokuto se retrasa hasta chudan no kamae después de que la pierna izquierda se adelanta para completar el paso.
- 3.- Motodachi da un paso hacia atrás cuando Kakarite ejecuta tsuki.
- 4.- Tras hacer tsuki, Kakarite da dos pasos hacia atrás.
- 5.- Motodachi eleva el bokuto de nuevo hasta chudan-no-kamae y da un paso hacia delante cuando Kakarite da el segundo suyo hacia atrás.
- 6.- Ambos vuelven a kamae, hacen toki-kata, y dan cinco pasos hacia atrás para volver a la posición de tachiai.
- 7.- En taichai, los bokutos se elevan hasta chudan no kamae a una distancia de kojín. El primer kihon está completado, y Motodachi y Kakarite están preparados para comenzar con el segundo.

## KIHON NI (2)

### Kote-men

Ni/Sandan no waza son técnicas para ejecutar dos o tres golpes en un único ataque fluido.



- 1.- Motodachi abre a kote elevando el bokuto y mostrando la muñeca derecha.
- 2.- Kakarite da un paso largo hacia delante y da un golpe en el kote de Motodachi al tiempo que hace su kiai "Kote".
- 3.- Kakarite da un segundo paso hacia delante, y golpea en el shomen de Motodachi, mientras hace su kiai "men".
- 4.- Motodachi da un paso hacia atrás y coloca su bokuto a la derecha mientras Kakarite se mueve hacia delante para ejecutar su golpe en shomen.
- 5.- Kakarite da tres pasos hacia atrás tras completar la secuencia de golpes (se dan cuatro pasos al hacer los movimientos de sandan no waza o técnicas de tres golpes como por ejemplo la secuencia de kote-men-do)
- 6.- Motodachi vuelve a la posición de chudan no kamae y da un paso hacia delante mientras Kakarite da su tercer paso hacia atrás. (Motodachi da dos pasos hacia delante en los casos de sandan waza, dando el primero cuando Kakarite da su tercer paso hacia atrás).
- 7.- Ambos vuelven a kamae, hacen toki-kata y dan tres pasos hacia atrás. El segundo kihon se completa así y Motodachi y Kakarite están preparados para el tercero.

### KIHON SAN (3)

#### Harai waza: harai men.

Harai es la técnica en la que destruimos el kamae del contrario golpeando su espada fuera del centro en el mismo movimiento del ataque.



- 1.- Kakarite da un paso largo hacia delante y a la vez mueve el bokuto en un movimiento circular hacia arriba y en el sentido de las agujas del reloj para golpear el lado izquierdo del bokuto de Motodachi.
- 2.- Continuando con el mismo movimiento circular hacia arriba utilizado para apartar el bokuto de Motodachi, Kakarite completa el golpe dando en el Shomen de Motodachi a la vez que hace su kiai "men".
- 3.- Tras ejecutar el golpe, Kakarite da dos pasos hacia atrás.
- 4.- Motodachi vuelve el bokuto a chudan no kamae a una distancia de kojiri en el segundo paso de Kakarite.
- 5.- Ambos ejecutan toki-kata y vuelven a tachiiai.

## KIHON YON (4).

### Hiki waza: tsuba zeriai kara no hiki do.

Desde tsuba zeriai se provoca una respuesta del oponente que nos permita crear una oportunidad de ataque, un hueco. La oportunidad se crea empujando al oponente mientras nos separamos de él para golpear en el área deseada.





- 1.- Kakarite da un paso largo hacia delante y ejecuta un golpe hacia el shomen de Motodachi, haciendo kiai "men".
- 2.- Motodachi bloquea el ataque con el shinogu (lado) izquierdo de su bokuto.
- 3.- Con el ataque bloqueado, ambos dan un paso adelante para estar en la posición de tsuba zeriai (con las tsubas juntas).
- 4.- Kakarite presiona hacia abajo la tsuba de Motodachi. Motodachi responde empujándola hacia arriba.
- 5.- Sintiendo el movimiento hacia arriba de Motodachi, Kakarite para de presionar hacia arriba para elevar su bokuto, dando un gran paso hacia atrás con el pie izquierdo y haciendo sobre Motodachi un golpe en su do derecho, haciendo kiai "do".
- 6.- Motodachi continua elevando los brazos después de que Kakarite se libera de tsuba zeriai.
- 7.- Tras hacer do, Kakarite da dos pasos hacia atrás. La guardia de chudan se restablece tras el primer paso.
- 8.- En el segundo paso de Kakarite, Motodachi vuelve a chudan también, y al mismo tiempo da un paso hacia atrás.
- 9.- Ambos vuelven a kamae a una distancia de kojín, hacen toki-kata y dan cinco pasos hacia atrás para volver a la posición de tachiai para comenzar el siguiente movimiento.

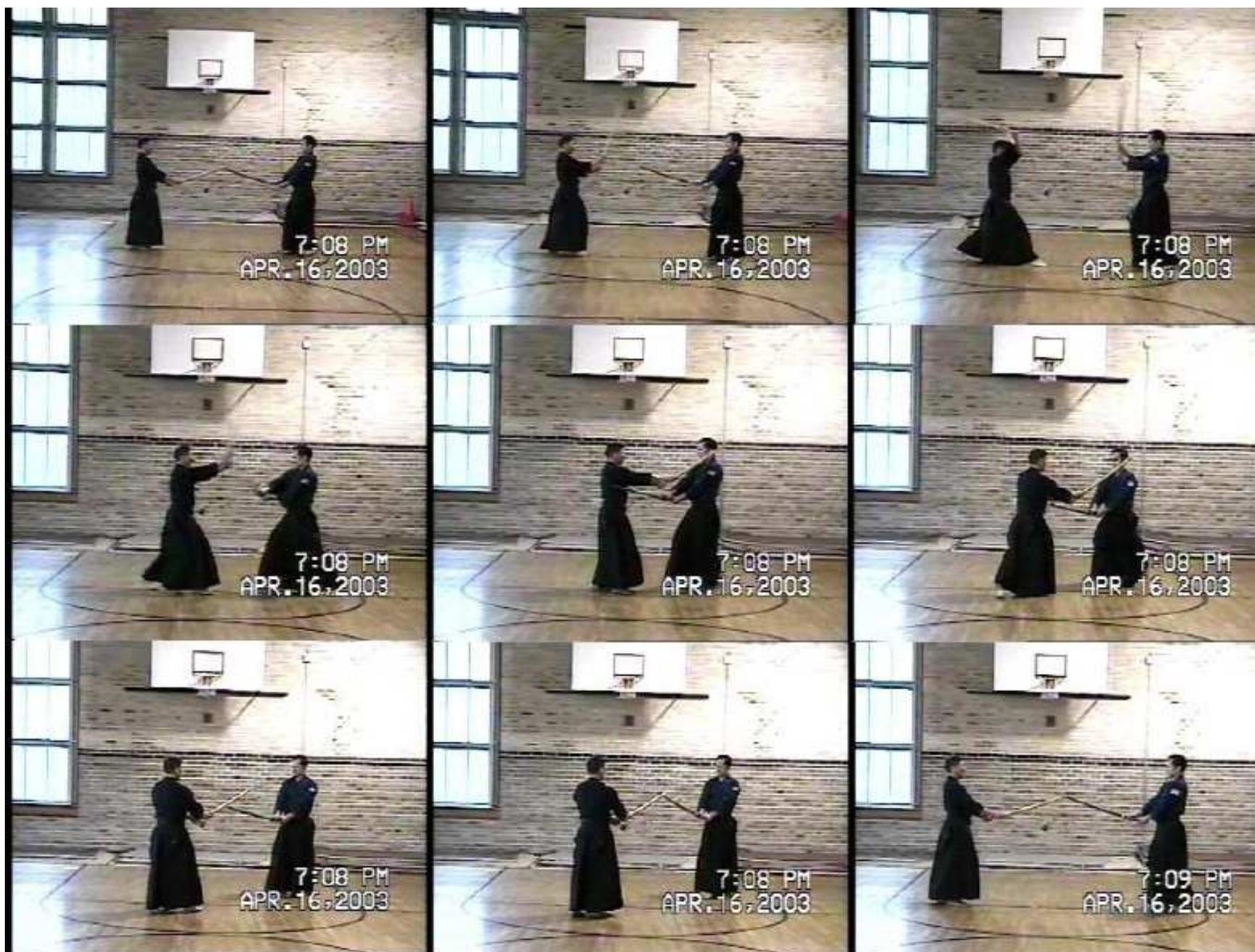
*Observaciones.*

- a) Cuando Kakarite presiona hacia abajo contra la tsuba de Motodachi y Motodachi hace el movimiento de reacción hacia arriba, la presión de ambos es firme, pero no forzada. Además, la presión no debe ser aplicada con rapidez, sino con calma y deliberadamente de manera que cada uno aprenda a leer correctamente las acciones y reacciones del contrario.
- b) Cuando bloquea el ataque de men de Kakarite, Motodachi debe recibirlo con el Ohji-waza (espíritu de contraataque).

## KINON GO (5)

### Nuki waza: Men nuki do.

En Nuki, la respuesta a una maniobra de ataque consiste en una esquivando del ataque: simultáneamente a él, el atacado coge ventaja del atacante para ejecutar un contraataque.



1.- Motodachi da un paso largo hacia delante, ejecutando simultáneamente un golpe hacia el shomen de Kakarite y haciendo kiai "men".

2.- Kakarite da un paso grande hacia delante, pero ligeramente diagonal hacia la derecha. Al mismo tiempo, Kakarite ejecuta un golpe hacia el do derecho de Motodachi, haciendo kiai "do".

- 3.- Mostrando zanshin, ambos pivotan sobre su pie derecho hasta estar cara a cara y en la misma posición retrasan el pie izquierdo para regresar a chudan no kamae.
- 4.- Ambos vuelven al centro del área de práctica empleando aiyumi-ashi.
- 5.- Cuando han vuelto a la posición inicial a una distancia de kojín, ambos realizan toki-kata y regresan a tachiai.

*Observaciones.*

- a.- El paso hacia atrás para evadirse del ataque de men de Motodachi y permitir hacer do debe ser un ángulo de aproximadamente 30 grados desde la línea central del desplazamiento. Kakarite debe completar el paso con su hombro derecho hacia el hombro derecho de Motodachi.
- b.- Cuando golpea en el do de Motodachi, el cuerpo de Kakarite debe permanecer de frente, pero manteniendo contacto visual con el oponente.
- c.- Tras pivotar e ir hacia atrás para establecer chudan no kamae, la distancia, dependiendo del nivel, puede ser tanto issoku itto no maai como kojín.
- d.- No hay un número de pasos predeterminados para volver al centro una vez completada la práctica.

## KIHON ROKU (6)

### Suriage waza: kote suriage men.

Suriage es la técnica de maniobrar con la propia espada en un movimiento de barrido hacia arriba para apartar la espada del otro del objetivo y realizar un contraataque sobre el área libre que deja el despeje.



- 1.- Motodachi da un paso largo hacia delante y simultáneamente realiza un ataque al kote de Kakarite haciendo kiai "kote.
- 2.- Kakarite mueve el bokuto en un barrido en el sentido de las agujas del reloj hacia la parte derecha del bokuto de Motodachi, desviando el ataque a kote.
- 3.- Kakarite se mueve hacia delante y da un golpe en el men de Motodachi mientras hace kiai "men".
- 4.- Juntos, dan un paso hacia atrás y vuelven a chudan no kamae a una distancia de kojiri, realizan toki-kata y vuelven a la posición de tachiai.

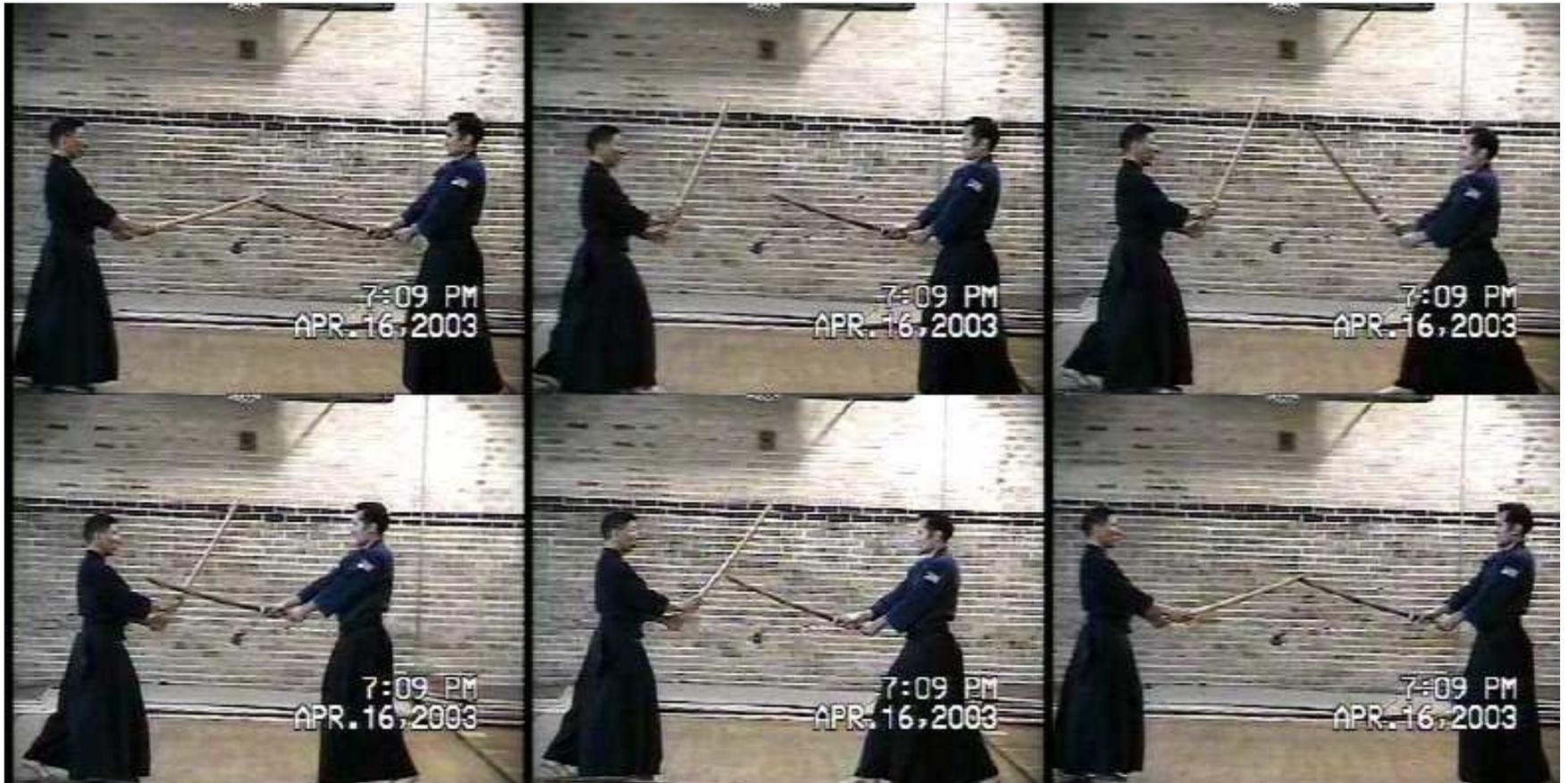
*Observaciones.*

- a.- El suriage y el kaburi (elevar el bokuto sobre la cabeza) se ejecutan en un solo movimiento hacia arriba.
- b.- No debe haber pausa entre el movimiento de Kakarite para desviar el ataque de Motodachi y el movimiento hacia delante para hacer el contraataque.

## KIHON NANA (7)

**Debana waza: men debana kote.**

Es la técnica de adelantarse al ataque del contrincante para hacer tu golpe.



- 1.- Motodachi desplaza el pie izquierdo hacia delante y eleva la punta del bokuto para mostrar su kote.
- 2.- Kakarite da un paso rápido hacia delante y golpea el kote de Motodachi a la vez que hace kiai "kote".
- 3.- Kakarite da dos pasos hacia atrás tras golpear en kote.
- 4.- Mientras Kakarite da su segundo paso hacia atrás, Motodachi pone su pie derecho en su posición original y regresa a chudan no kamae.
- 5.- Ambos completan el movimiento realizando toki kata desde kojiri y volviendo a chudan no kamae.

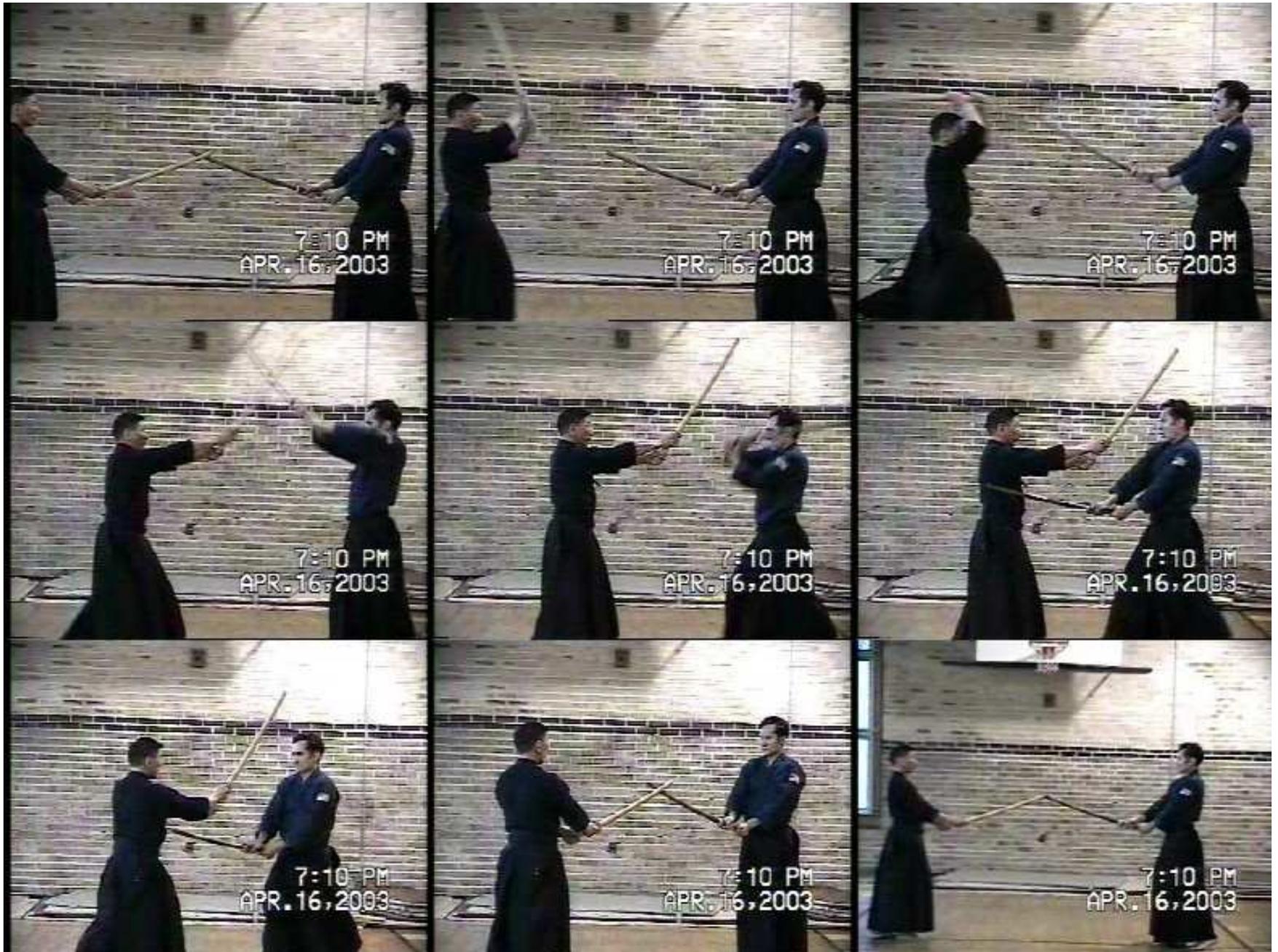
### *Observaciones.*

- a.- El debana se realiza con un movimiento rápido y pequeño, aquí no hace falta levantar el bokuto a la altura de la cabeza.

## KINON HACHI (8)

### Kaeshi waza: men kaeshi do.

En esta técnica, la espada del agresor se bloquea utilizando el shinogi de nuestra espada. El apoyo del bloqueo se usa entonces para volver la espada y realizar el contraataque.



- 1.- Motodachi da un paso largo hacia delante y simultáneamente ejecuta un golpe hacia el shomen de Kakarite haciendo kiai "men".
- 2.- Kakarite comienza un paso en diagonal hacia delante, eleva el bokuto inclinando el ángulo de la punta hacia la derecha y bloquea el ataque de men con el shinogi izquierdo (el lateral izquierdo). Inmediatamente después de bloquear, realiza un ataque al do derecho de Motodachi, haciendo kiai "do. Todo el movimiento se realiza con un solo paso.

3.- Ambos pivotan sobre el pie derecho para estar cara a cara, y en el mismo movimiento se van hacia atrás con el pie izquierdo para volver a chudan no kamae.

4.- Ambos retroceden hacia el centro empleando aiyumi ashi, realizan toki-kata desde kojín y regresan a tachiai.

*Observaciones.*

a.- El kaeshi y el golpe al do se realizan en un único movimiento fluido y en un solo paso en diagonal.

b.- El paso en diagonal de Kakarite debe tener unos 30 grados desde la línea central del movimiento, y Kakarite debe acabar con su hombro izquierdo alineado con el derecho de Motodachi.

c.- Al golpear en el do de Motodachi, el cuerpo de Kakarite debe estar mirando hacia el frente, pero su mirada debe estar puesta en Motodachi, manteniendo en todo momento contacto visual.

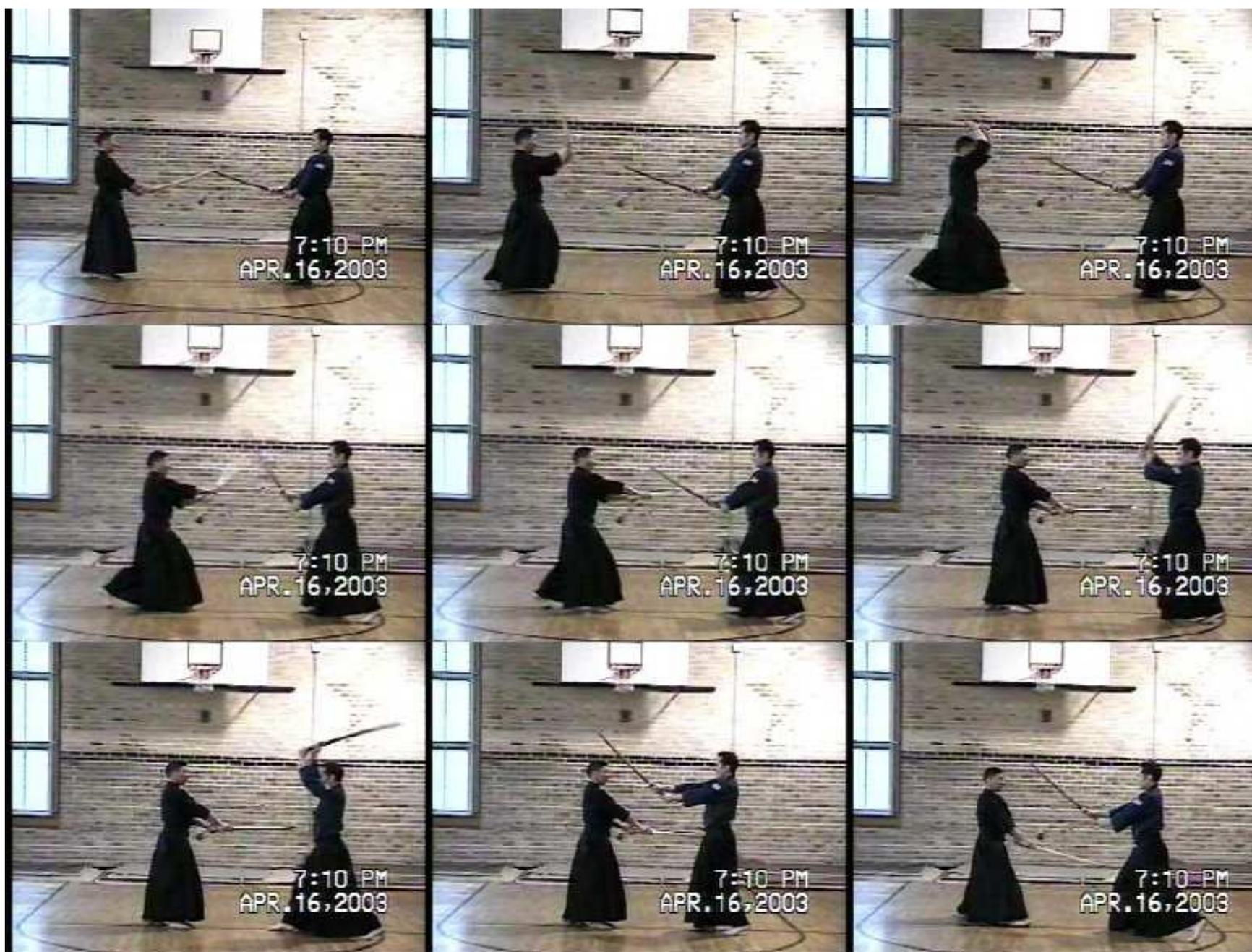
d.- Tras pivotar e irse hacia atrás para volver a chudan no kamae, la distancia puede ser, dependiendo del nivel de los practicantes, tanto issoku-itto-no-mai como kojín.

e.- No hay un número predeterminado de pasos para volver al centro y completar el movimiento.

## KIHON KYU (9)

### Uchi otoshi waza: do uchiotoshi men.

También conocida como kiriotoshi, esta técnica sigue el concepto de “matar” la espada del oponente. El atacado desvía la espada del agresor de su trayectoria y realiza un contraataque. En ocasiones, el desvío y el contraataque se producen de forma simultánea.





- 1.- Motodachi da un paso hacia delante, realizando un ataque en el do derecho de Kakarite, haciendo kiai "do".
- 2.- Kakarite da un paso rápido y en diagonal hacia la izquierda y desvia con un golpe hacia abajo el bokuto de Motodachi. Inmediatamente, avanza y realiza un golpe al men de Motodachi, haciendo kiai "men".
- 3.- Ambos vuelven de manera que se enfrenten y al mismo tiempo dan un paso hacia atrás para volver a chudan no kamae.
- 4.- Ambos vuelven al centro del área de práctica usando para ello aiyumi-ashi.
- 5.- Ambos bajan hasta sonkyo, enfundan su bokuto y se incorporan hasta la posición de tachiai.
- 6.- Se cambian el bokuto de mano, de forma que pasa a la mano derecha y ejecutan ritsu rei. La práctica ha finalizado.

*Observaciones:*

- a.- No debe haber pausa entre uchiotoshi y el golpe de men. Debe ser hecho en un único movimiento fluido.
- b.- El paso en diagonal hacia la izquierda de Kakarite debe ser ejecutado con naturalidad y dejando una distancia apropiada para permitir un golpe de men hacia delante correcto.

TRADUCIDO POR PAOLA GARCÍA, para [www.kankukendo.com](http://www.kankukendo.com)  
 De la página <http://www.wfkendo.com/index.php>, Emerald Coast Kendo Club