

APRENDIZAJE PROGRESIVO DE LA TÉCNICA EN KENDO

Al igual que para realizar un calentamiento previo a la realización de un ejercicio físico, lo haremos de forma completa y progresiva, el aprendizaje de la técnica o de los distintos movimientos técnicos necesarios para nuestro progreso como kendokas, debe seguir una progresión que nos lleve de lo más sencillo a lo más difícil.

Para ello, podemos pensar en este aprendizaje como un progreso piramidal donde la base del aprendizaje técnico nos irá preparando para el aprendizaje de gestos, movimientos, y desplazamientos mucho más complejos, que si no hubiéramos pasado por los aprendizajes anteriores, estos nuevos aprendizajes, serían mucho más difíciles de llegar a conseguir.

Dentro de este aprendizaje piramidal colocaríamos en la base de una pirámide de seis escalones, el correcto kamae, un buen tadashi ashi y la forma correcta de agarrar con las dos manos tanto el shinai como el bokken, para pasar posteriormente al aprendizaje de los distintos kamaes.

- Chudan no kamae (posición media)
- Migui Jodan no kamae (posición alta con el pie derecho adelantado)
- Hidari Jodan no kamae (posición alta con el pie izquierdo adelantado)
- Gedan no kamae (posición baja)
- Hasso no kamae (posición al hombro derecho)
- Waki no kamae (posición al muslo derecho)

En el siguiente escalón colocaríamos los distintos desplazamientos.

- Ayumi ashi (los pies avanzan alternándose)
- Okuri ashi (se avanza con el pie derecho siempre delante)
- Tsugi ashi (primero avanza el pie izquierdo y luego el derecho)
- Hiraki ashi (desplazamientos semicirculares)
- Nami no ashi (paso de ola, amago de retroceso en okuri ashi y avance rápido)
- Fumikomi ashi (desplazamiento de ataque con golpe del pie derecho en el suelo)

Posteriormente en un tercer escalón, situaríamos los movimientos básicos de ataque con el bokken, subury en tres, dos y un paso (Sankyodo, Nikyodo, Ikkyodo). Este aprendizaje podría verse finalizado o completado con el aprendizaje del DAI ICHI KIHON.

TÉCNICA

En el cuarto escalón, de esta pirámide técnica, colocaría el aprendizaje de la correcta realización de un ataque completo a Men, es decir, un ataque de ippón, al Men como golpe básico, en el que los distintos requisitos para realizar un buen Kikentai No Ichi, (Golpear con la espada, con la mente y con el cuerpo, todo a la vez) se vieran cubiertos. Comenzaríamos con Men uchi y seguiríamos con Kote uchi y Do uchi. Finalizaríamos este escalón con la iniciación y aprendizaje del Kirikaeshi.

Así mismo, nos iniciaríamos con el bokken en el Kendo no Kata (Ipponme, Nihonme) y los tres primeros wazas del Bokkuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho.

En un quinto escalón, consideramos que el Kendoka posee los conocimientos técnicos básicos para profundizar en los movimientos técnicos más complejos como son los movimientos de Oji, Auki, Harai, Suriage, Kaeshi) y técnicas de ataque doble (Kote-men, Kote-do, Tsuki-men) Nos guiaremos en este nivel con el aprendizaje del DAI NI KIHON.

Afianzaremos el Kirikaeshi, y seguiremos con el bokken en el aprendizaje del Kendo no kata (Sanbonme, Yohonme) y los tres siguientes wazas del Bokkuto Niyoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho.

Para el paso al sexto y último escalón, el kendoka debe poseer unos conocimientos técnicos aceptables en los que no sólo sepa ejecutarlos con cierta eficacia, también debe realizarlos con soltura y sin agarrotamiento.

Trabajaremos el mayor y variado número de técnicas, tanto de ataque (Shikake waza) como de contraataque o anticipación (Oji waza) nos podemos guiar en este escalón con el aprendizaje del DAI SAN KIHON. No descuidaremos el Kirikaeshi y completaremos los aprendizajes con el bokken del Kendo no kata y del Bokkuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho.

El aprendizaje de estos seis niveles de la pirámide progresiva del aprendizaje técnico en Kendo, no engloba otra serie de aprendizajes igual de importantes en la evolución del kendoka, que deberán desarrollarse paralelamente al trabajo de la técnica, como son los aprendizajes orientados al desarrollo de su fuerza interior, de sus cualidades físicas básicas, de su espíritu de entrega, distintas percepciones, e incluso el orientado a la competición.

Tampoco debemos olvidar nunca, que el progreso en los distintos niveles de aprendizaje de esta pirámide, no nos faculta para desechar los ejercicios técnicos ya aprendidos, como si de metas ya logradas se trataran.

TÉCNICA

El aprendizaje técnico del Kendo debe verse como un todo en el que para la obtención de una técnica compleja debemos haber pasado previamente por el de otras más sencillas, pero siempre debemos trabajar desde la base para depurar, reafirmar y corregir en su caso, los movimientos técnicos obtenidos, buscando realizarlos con mayor soltura, agilidad, relajación y precisión.

Un movimiento técnico ha de trabajarse continuamente para conseguir que mantenga su eficacia. La falta de entrenamiento del mismo conlleva la pérdida de la misma.

Por lo tanto, me gustaría terminar con una pequeña metáfora conocida, en relación al aprendizaje no sólo del Kendo si no de cualquier otro Arte Marcial.

“El aprendizaje de un arte Marcial ha de ser como una olla de agua hirviendo, cuando comienza a hervir requiere de mucho fuego, pero una vez el agua hierve con un menor y constante fuego podremos mantener su hervor. Más si lo apagamos dejará de hervir y habrá que comenzar de nuevo”

K E N D O

O V I E D O

剣
心