

EL TREN INFERIOR

Se denomina tren inferior a la cadena anatómica que incluye las articulaciones de la cadera, la rodilla y el tobillo, debiendo ser su acción conjunta y coordinada. Al igual que en las posiciones la orientación de la rodilla es la que determina la dirección y desarrollo de la técnica elegida, de tal modo que se transforma en el auténtico “ojo” de las acciones de pierna. A la vez participa de forma decisiva, en colaboración con la cadera, en el tipo de impacto, bien en su forma de percusión o de penetración.

El tobillo, tanto en extensión como en flexión, fija y da solidez al pie, lo mismo cuando golpea que cuando es soporte posicional.

En todo caso, la acción del tren inferior debe ajustarse a las siguientes reglas:

Conservación de la estabilidad, dependiente de la firmeza de la pierna soporte, estudiando tanto los posibles cambios posicionales como la variación del c.d.g.

Coordinación consciente sobre la cadena articular cadera-rodilla-tobillo, estableciendo el momento preciso en que interviene cada una de ellas.

Determinación realista de la posible área de impacto de las técnicas a realizar

La coordinación articular es determinante en los ataques de pierna.

Examinando por separado cada una de las articulaciones debe diferenciarse:

Cadera

- Desplazamiento al frente de tipo penetrante o de percusión, en las técnicas frontales
- Desplazamiento hacia atrás, de forma penetrante, en las técnicas a la espalda
- Desplazamiento lateral oscilante, a modo de abanico, en técnicas de percusión y en forma de tornillo en las penetrantes
- Giro sobre la cabeza del fémur de la pierna de apoyo en las técnicas circulares, a las que da inicio

Rodilla

Su proyección es paralela a la de la cadera, siendo su recorrido más amplio y su orientación determinante en la dirección de las técnicas.

Las formas diferenciadoras de *kebanashi* o de *kekomi* dependen en especial de ella, lo mismo que las acciones laterales en *keage*. En las circulares se constituye en el centro del diámetro que describe el movimiento.

En cualquiera de las formas su plegado inicial es primordial para generar la energía del impacto al atacar.

Tobillo

Su firmeza es esencial como soporte del pie de apoyo y, según la técnica, su flexión o extensión determinante en la eficacia de los ataques.

La cadera potencia, la rodilla acelera y el tobillo afianza.