

DEFENSAS DE MANO ABIERTA

Con igual cometido defensivo que cuando se utiliza la muñeca, las técnicas de mano abierta siguen las mismas normas que los entrenamientos sobre las defensas fundamentales. La falta de tensión del puño cerrado obliga a centrarse en la tensión ejercida sobre la mano abierta y la unión firme de los dedos, y, por supuesto, en las acciones y tensiones del torso.

Como defensas de mano abierta más usuales vamos a reseñar las cinco siguientes:

- 1. *Age shuto uke.*** A nivel *gyodan* presenta un recorrido similar al del *age uke*, centrando el área de contacto defensivo en el canto de la mano, aunque también puede tener su origen en la cadera contraria y desplazarse de forma diagonal ascendente hacia el exterior. En ambos casos tiene especial relevancia el giro del antebrazo.
- 2. *Shuto uke.*** A nivel *chudan* la mano sale del hombro opuesto con sentido exterior y ligeramente descendente hasta situar la punta de los dedos a la altura del hombro contrario. El brazo y el antebrazo finalizan formando un ángulo de 90º y con el codo alineado a su costado. El torso ofrece dos posibles posiciones:
 - en la primera se sitúa a 45º sobre la línea de ataque, facilitando una acción de contracción muscular firme que acompaña al *hikite* que finaliza con la mano sobre el esófago; es un movimiento de pequeño recorrido y gran tensión muscular final
 - en la segunda variante el torso y la cadera retrasada realizan un giro mucho más amplio, hasta situarse totalmente de perfil, buscando una amplia expansión del torso y un mayor recorrido
- 3. *Tate shuto uke.*** Su inicio es el mismo que el *shuto uke*, pero el brazo finaliza totalmente extendido y la muñeca doblada de forma vertical. Debe tenerse en cuenta que su eje de desarrollo se encuentra en el hombro y no el codo y que igualmente suele ser su destino la articulación del hombro del contrario, ofreciendo, por tanto, un sentido de penetración .
- 4. *Tekubi kake uke.*** De ejecución similar al *uchi uke*, su recorrido es menor y su sentido envolvente mucho mayor ; la posición doblada final de la muñeca facilita un posterior agarre del brazo del contrario

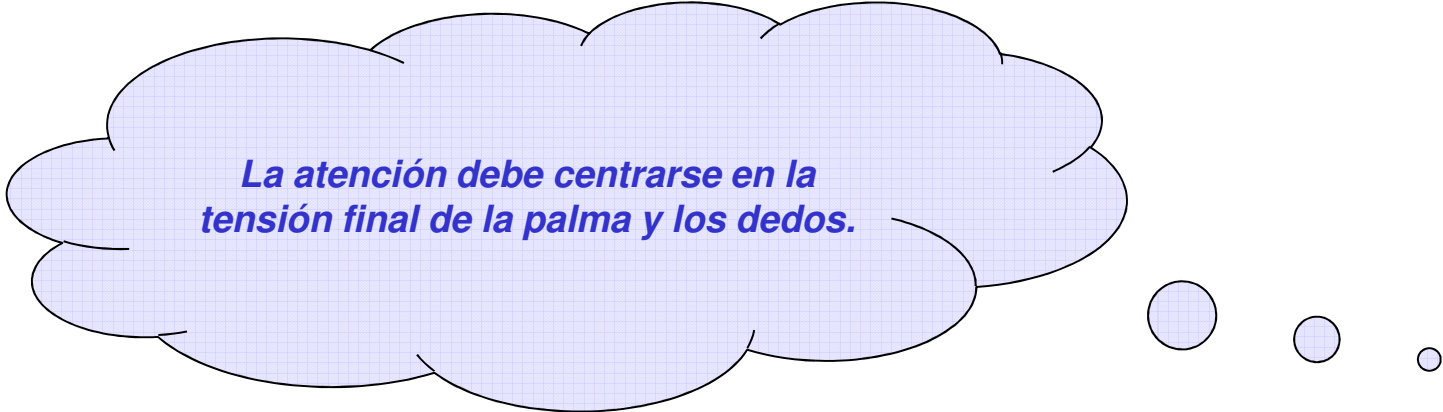
5. **Teisho uke.** Utiliza la base de la palma como zona de contacto, siendo su recorrido del exterior al interior. El movimiento debe ser amplia y a veces con sentido ligeramente descendente, pero finalizando siempre a nivel *chudan*. La muñeca, inicialmente doblada hacia el exterior, finaliza plegada hacia el interior, apoyando y reforzando, de ese modo, la acción defensiva.

Entrenamientos de la mano abierta

Conviene practicar constantemente sobre la forma final de cada técnica, manteniendo unas veces la tensión muscular sostenida y efectuando otras veces sucesivas contracciones y descontracciones, en las que, además de los dedos y la palma, actúen toda la serie de músculos colaboradores del torso.

Aunque es indispensable entrenar cada técnica de forma aislada, también resulta muy positivo unir las de dos en dos. Por ejemplo:

- *Age shuto uke – teisho uke*
- *Shuto uke – tate shuto uke*
- *Tate shuto uke – Tekubi kake uke*



La atención debe centrarse en la tensión final de la palma y los dedos.