

ATAQUES LATERALES DE PIERNA

Se efectúan, al igual que los de brazo, ante objetivos situados al costado, bien por hallarse en dicha situación o bien por colocarnos nosotros de lado, realizando al efecto un giro o esquivas. El protagonismo de la rodilla y la cadera son tan fundamentales como los de codo y hombro en los de brazo.

YOKO GERI KEAGE

Es similar al *uraken*, desempeñando la rodilla la acción del codo y sustituyendo el plano horizontal del brazo por el vertical de la pierna.

Su recorrido es ascendente, con eje en la rodilla, que es la que marca igualmente la dirección. El movimiento es similar al despliegue de un abanico y su sentido de percusión obliga a recoger la pierna con rapidez, tal como haríamos en el plegado del abanico.

Una vez dominada la acción de la rodilla es preciso añadir al desarrollo de la técnica el acompañamiento lateral y oscilante de la cadera, que incrementa la fuerza del impacto. Como en todas las técnicas de pierna la firmeza del pie de apoyo es determinante para su eficacia.

YOKO GERI KEKOMI

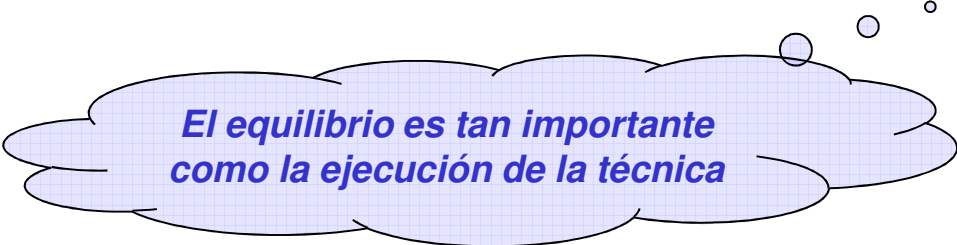
Se inicia elevando y plegando la rodilla al frente, similar al inicio de un *mae geri*; después se proyecta la pierna hacia el costado de forma profunda, acompañando a su extensión una torsión de la cadera similar al giro de un tornillo. Se golpea siempre con el *sokuto*, doblando y tensando, para ello, con firmeza el tobillo del pie de ataque. El torso debe mantenerse lo más vertical posible, con el fin de proyectar el peso en la dirección de la técnica. Un ligero giro del pie de apoyo en dirección al objetivo facilita el sentido de profundidad del ataque.

FUMIKIRI

Ataque similar al anterior, pero de sentido descendente y cortante, que se efectúa una vez realizado su plegado inicial. La acción de la cadera, que apunta al objetivo, es fundamental. Los distintos grados de giro del pie de apoyo ayudan a marcar la dirección del ataque.

ENTRENAMIENTO DE LOS ATAQUES LATERALES DE PIERNA

1. Desde el suelo y apoyados sobre un costado, elevar la otra pierna para atacar con ella de forma diagonal ascendente, utilizando unas veces la forma *keage* y otras la *kekomi*, pudiendo igualmente intercalar ambas. Observar la acción dominante de la rodilla y la cadera en cada uno de los casos
2. En *shizen tai*, elevando la rodilla al frente o al costado, atacar repetidamente hacia un mismo lado con las formas *kekomi* o *keage*. Pasar después a efectuar los ataques de forma alterna. Si es preciso, al inicio pueden realizarse los movimientos apoyándose con un brazo en un punto fijo, con el fin de facilitar el equilibrio.
3. En *kiba dachi* elevar la rodilla y dirigirla hacia el costado en las técnicas *keage* y hacia el frente en las *kekomi*. A continuación, en ambos casos, extender la pierna.
4. Desplazándose lateralmente en *kiba dachi*, atacar aprovechando la inercia del desplazamiento. Recoger siempre la rodilla una vez efectuado el ataque y asentar la pierna con firmeza al finalizarlo
5. En *hanmi* o en *zenkutsu* atacar unas veces con la pierna atrasada y otras con la adelantada, pero siempre al costado. Utilizar cualquiera de las tres técnicas laterales o bien alternarlas. En los ataques pueden marcarse, mediante giros de la cadera y del pie de apoyo, los diversos ángulos direccionales.



**El equilibrio es tan importante
como la ejecución de la técnica**