

## OTROS ATAQUES DE PIERNA

Descritos los ataques de pierna más esenciales, pasamos a enumerar brevemente otros menos comunes, que deben limitarse a las áreas del cuerpo que pueden ser alcanzadas por un ataque. Dada su dificultad será la capacidad física del ejecutor la que determine el nivel de realización.

### URA MAWASHI GERI

Aunque en general se intenta ejecutar a nivel *gyodan*, es igualmente eficaz a los niveles *chudan* y *gedan*, siendo su objetivo en cada caso la nuca, los riñones o la corva.

Ofrece dos posibilidades de realización según se utilice la pierna adelantada o la atrasada y en ambos casos debe pensarse que el eje de giro está en la cadera de la pierna adelantada. Su recorrido es de interior a exterior, existiendo una última flexión de la rodilla para dar mayor fuerza al impacto, aunque esta flexión nunca debe ser excesiva ni prematura en el plegado, puesto que con ello se pierde el objetivo deseado.

### GYAKU MAWASHI GERI

Practicada, igualmente, sobre la pierna atrasada o adelantada, ésta gira hacia el exterior con eje en su propia cadera pudiendo dirigirse a nivel *gyodan*, *chudan* o *gedan*. La pierna atacante debe plegarse inicialmente para luego extenderse, sin olvidar que como hemos dicho es la cadera su eje de giro.

### USHIRO GERI

Similar en su recorrido a un *yoko kekomi*, se ejecuta contra un objetivo situado a la espalda, bien por hallarse en dicha dirección o bien por realizar un giro previo que la sitúa de ese modo. La zona del impacto es el talón y el recorrido lineal. La cadera, que apoya el impulso de la pierna, debe estar siempre frontal al objetivo y el torso inclinarse ligeramente hacia adelante para facilitar la elevación de la pierna.

Como en todas las técnicas de pierna, la firmeza del pie de apoyo es vital, tanto para impulsar la acción atacante como para soportar el contra choque.

## MAE YOKO GERI

Similar a un *yoko kekomi* frontal, el tobillo se extiende en este caso elevando los dedos de manera similar a un *mae geri*. De esta forma se golpea con el *koshi* y el tobillo extendido, siendo el resto de la ejecución como la de un *yoko kekomi*.

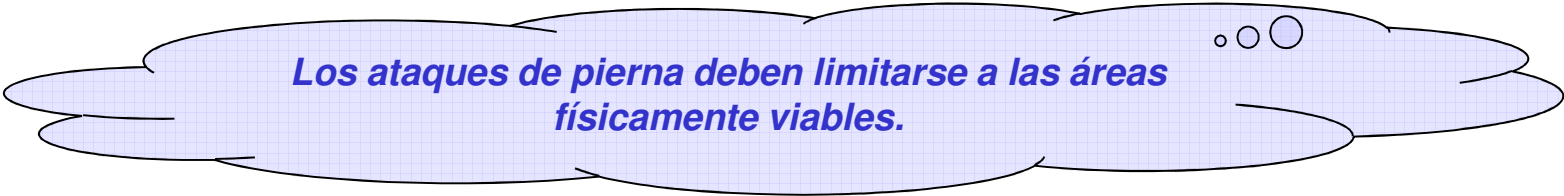
## MAE MIKAZUKI GERI

Su realización es parecida a la de un *mae geri*, pero debido a la torsión de la pierna hacia el exterior adopta una forma de *mikazuki*. De sentido ascendente y profundo busca impactar en las costillas flotantes del rival o bajo la rodilla. La acción penetrante de la cadera es determinante.

### Entrenamiento

Para conseguir un mejor entrenamiento es conveniente seguir las siguientes pautas:

- Iniciar su práctica desde posiciones naturales, tales como *heiko* o *hanmi dachi*, pasando luego a otras de c.d.g. más bajo
- Elegir niveles y distancias accesibles, y luego ir progresando a otras más altas o más profundas.
- Tras repetir acciones sobre una misma pierna pasar a intercalar movimientos en *oi* con otros en *gyaku*.
- Según se vaya alcanzando mayor maestría, incorporar a los entrenamientos periódicos encadenamientos, uniéndolos acciones defensivas y ofensivas, previas o posteriores a las técnicas de pierna.



**Los ataques de pierna deben limitarse a las áreas físicamente viables.**