

## ANALISIS DEL MOVIMIENTO (USHIRO YOKU GERI)

### Karate Do

#### Historia:

El karate se desarrolló en Okinawa bajo influencias chinas e indígenas. Se le conoció primero como Ryu Kyu Kempo ("Boxeo chino") y más tarde como Karate Do ("Camino de la mano vacía"). Es un sistema de lucha basado en el impacto que alcanza su máxima efectividad en enfrentamientos de distancias medias. Generalmente se basa en una fuerte acción muscular para desarrollar fuerza y por tanto se considera "duro". Un aspecto competitivo se ha desarrollado, con subsecuentes modificaciones de la técnica.

"Camino de la mano vacía" es la traducción de los ideogramas japoneses al español. Kara: vacío, Te: mano, Do: camino.

Su significado se basa en las interpretaciones que le han asignado sus practicantes. Pero todos parten de la que el maestro Gichin Funakoshi introdujo: Como arte marcial que permite la defensa personal sin utilizar armas, sólo el cuerpo humano. Y como estilo de vida: "De la misma manera que un espejo claro refleja sin distorsiones, o el tranquilo valle devuelve los sonidos, igualmente un estudiante de karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y perverso, pues sólo con una conciencia y mente limpia, podrá él, o ella, comprender aquello que recibe", es el vacío interno de egoísmo lo que permite el desarrollo equilibrado del karateka y el ambiente que lo rodea.

El karate do, más que un deporte, es una herramienta para entender la realidad, establecer los objetivos y conducir la vida.

空  
手  
道      空  
手  
道      空  
手  
道

### **Aspectos cualitativos del movimiento:**

1. **Estructura:** aciclico, porque no hay fusión entre las fases en la ejecución del movimiento, es decir no es repetitivo.
2. **Ritmo:** es una técnica con ritmo porque se necesita una buena coordinación para realizar la técnica eficientemente.
3. **Transmisión del movimiento:** hay transmisión porque la fuerza para la patada comienza en la parte proximal de la articulación coxo-femoral (cadera) terminando en la parte más distal del pie, en su borde externo.
4. **Fluidez:** si tiene fluidez porque el movimiento a pesar de estar dividido en fases no tiene pausas en la ejecución.
5. **Elasticidad:** si hay elasticidad porque al hacer la técnica se genera resistencia muscular y el karateka debe estar en la capacidad de regresar a la posición inicial con flexibilidad.
6. **Anticipación:** Básicamente no tiene anticipación ya que no hay un movimiento previo antes de ejecutar la técnica (finta), mientras que competitivamente si existe esta cualidad ya que para la ejecución de la misma se necesita un movimiento previo.
7. **Precisión:** si tiene precisión, porque se ejecuta de una forma segura la intención del movimiento que es mostrar la técnica.
8. **Armonía:** si tiene porque reúne todas las fases para que la técnica se convierta en movimiento total unitario.

### **Clasificación del movimiento:**

La técnica ushiro yoku geri tiene un movimiento rotacional o angular, porque al realizarla todos los puntos del cuerpo describen una arco circular alrededor del eje longitudinal.

### Fases del movimiento:

El movimiento esta conformado por cinco fases que son:

1. Postura básica.



2. Giro (ushiro)



3. Se carga la patada (geri)



4. Ejecución de la patada (geri)



5. Recogida de la patada



6. Regreso a la postura inicial



## **Marcas Referenciales**

En la primera y la sexta fase del movimiento en el plano sagital, eje frontal, observamos los siguientes puntos: **vertex, inion, cervical, gnation, gonion, acromial, radial, estilion, eias, trocanterion, tibial, esfirion lateral, esfirion medial, pterion, acropodion.**

En la segunda fase del movimiento en el plano transversal eje longitudinal observamos los siguientes puntos: **vertex, gnation, gonion, acromial, mesoacromial, xifion, radial, estilion, dactilion, eias, trocanterion, tibial, esfirion lateral, esfirion medial, pterion, acropodion.**

Los puntos que tienen que ver en el movimiento son: **trocanterion, tibial, esfirion lateral, esfirion medial, pterion, acropodion.**

En la tercera, cuarta y quinta fase del movimiento en el plano coronal eje sagital observamos los siguientes puntos:

**vertex, gnation, gonion, acromial, mesoacromial, xifion, radial, estilion, dactilion, eias, trocanterion, mesotrocanterion, tibial, esfirion lateral, esfirion medial, pterion, acropodion.**

Los puntos que tienen que ver en el movimiento son: **trocanterion, tibial, esfirion lateral, esfirion medial, pterion, acropodion.**

## **Lesiones mas frecuentes en el karate:**

- tenemos posturas que, mal hechas, colocan un sobre-trabajo en todos los componentes de la columna y de la espalda en general. Al adoptar una mala postura, un movimiento mal hecho (torsiones o flexiones), se le coloca a la columna una presión - tensión (medible en libras / pulgadas<sup>2</sup>, kgrs. /cms<sup>2</sup>). Una vez que esta tensión presión se aplica a la columna, las partes débiles, se comprimen, deforman y desgastan trayendo como consecuencia inestabilidad y desplazamiento de la parte ósea irritándose o dañándose, en

ocasiones irreversiblemente, las ramificaciones nerviosas que parten de ella, produciendo dolor, cese de funciones o hasta incapacidad.

- La mala ejecución de patadas, ponen en la espalda una presión de  $2 \frac{1}{2}$  veces el peso del cuerpo/ cm<sup>2</sup>, mas la onda de impacto al hacer contacto con el oponente, sumado todo al esfuerzo para mantener el balance del cuerpo erguido. Estas deben ser hechas ayudándose con el tronco y la articulación superior de la pierna, (Coxo-femoral). Pareciera sin embargo que el daño por estos movimientos es menor, esto se aprecia así porque la duración es de apenas segundos.
- Hacer un puño sacudiendo la cabeza como consecuencia del mismo, arriesga a lesiones de las cervicales y hasta cerebrales ya que es una onda explosiva progresiva sobre cuello y cabeza.
- esguinces (tobillos, rodillas y muñecas, además de las articulaciones de los pulgares de manos y pies). Ningún arte marcial está libre de esta lesión. La causa específica puede ser muy variada, pero hay dos grupos: a consecuencia de golpes (pulgares de manos y pies, principalmente) y a consecuencia de torsiones (muñecas, rodillas y tobillos).
- Desgarros son roturas del tejido muscular, más o menos extensas (la gravedad depende del área afectada). Puede ocurrir en cualquier músculo, pero de cara a la práctica de las artes marciales, la *bestia negra* en todas aquellas en las que se dan patadas altas es la rotura de los músculos de la cara interna del muslo (el famoso estirón).

#### **Determinación de la articulación y el AMA:**

**- Articulación Tarso-Metatarsiana**

**- Articulación Talo-crural**

- **Articulación Femoro-Tibial**
- **Articulación Coxo-Femoral**
- **Articulación Gleno-Humeral**
- **Articulación Humero-Ulnar**
- **Articulación de la muñeca**
- **Articulación Atlanta-Axial**

## CONCLUSIONES

Se puede concluir que:

- Para hacer un buen análisis del movimiento debemos clasificarlos por fases para estudiar detalladamente el movimiento de cada segmento del cuerpo en un gesto deportivo.
- Estudiar las lesiones más frecuentes del Karate-Do.
- Para la eficiente ejecución de la técnica se debe partir de una buena postura, coordinar el movimiento, mantener el contacto visual con el objetivo y kime manteniendo el sanshin.

Trabajo enviado por:

Andrés Felipe Hoyos Vieda.

Robinson Alberto Márquez.

Diego Fernando Muñoz Escudero.

Natalia Cruz Ospina.

Maria Angélica Marín Peñaranda.

Joan Jefferson Rotavisky.

[deo\\_0486@hotmail.com](mailto:deo_0486@hotmail.com)

Edad: 19 años, 22 años, 21 años, 17 años, 17 años, 17 años

Estudios: 2do semestre de Fisioterapia.

Universidad: Escuela Nacional del Deporte. Cali-Colombia

Motivo: Trabajo análisis del movimiento. Movimiento Humano II