

Nelson Jorge de Araújo Góes Filho

Exame para 6º dan.

Tema: HIKIKOMI OI ZUKI e o processo metodológico para sua execução

A escolha desta técnica, vem de uma experiência pessoal e uma adequação gradativa à minha expectativa de produzir uma estratégia de defesa, tendo no controle da distância (Maai) o seu ponto principal.

Nishiyama Sensei classificou as estratégias principais de defesa em:

- 1- OJI-WAZA (resposta ao ataque)
 - a) SEN (pressentindo o ataque)
 - b) GO NO SEN (pegando o oponente após ataque inicial)- UKE-WAZA
 - c) AMASHI-WAZA (deslocamento do corpo)
 - d) KAWASHI-WAZA (mudança de posicionamento do corpo)
 - e) Outros

Percebendo estes princípios, naturalmente vemos que o HIKIKOMI se relaciona com todos, e em especial, ao AWASHI-WAZA e KAWASHI-WAZA, visto que, o deslocamento do corpo e a sua mudança de posicionamento, são fundamentais no controle da distância.

HIKIKOMI OI ZUKI é a utilização do contra ataque como complemento à esquiva propiciada pelo recuo (puxada) e avanço, utilizando e controlando o ataque do adversário como referência para execução do bloco técnico.

Como processo metodológico de treinamento sugerimos:

a)

1- Saída da posição SHIZENTAI e avanço rápido com a perna esquerda finalizando na posição KAMAE em base de luta.

2- Recua a perna esquerda em velocidade de volta a posição SINIZENTAI e repete o movimento com a perna (lado) direita, avançando e depois retornando para postura SHIZENTAI.

Sugiro inicialmente 10 repetições para cada lado em 3 séries

b)

1- Saída da posição SINZENTAI e recuo com a perna esquerda em velocidade mantendo a posição KAMAE

2-Retorna rápido para SHIZENTAI e promove novo recuo, dessa vez com a perna direita. Essa alternância de lados podem ser executadas em 10 repetições de cada lado em 3 séries.

c)

1- Saída de SHIZENTAI para trás em 45 graus com a perna esquerda, em velocidade e finalizando na posição KAMAE.

2-Retorna a perna esquerda para SHIZENTAI e sem parar, emenda o recuo com a perna direita 45 graus para trás, fazendo essa alternância (balanço) em 10 repetições para cada lado.

d) Saída em posição KAMAE esquerda a frente, com recuo rápido da perna esquerda até o centro da base, retornando com velocidade para frente com a perna direita, executando OI ZUKI. Sugestão de 10 repetições para cada lado em 3 séries.

e) Repete na íntegra o movimento do item anterior, adicionando a fluidez da perna da frente e avanço da perna de trás com OI ZUKI, sem parada perceptível entre uma troca e outra de avanços e recuos.

OBS: Em todos os itens, a utilização do quadril potencializando a estratégia, se faz necessária para o êxito ou melhor aproveitamento do bloco técnico.

O HIKIKOMI OI ZUKI, promove uma boa resposta ao ataque de MAE-GUERI, pois evita o contato antebraço x tibia, tirando a referência de quem ataca, oportunizando a quem defende controle da distância e escolha da estratégia de resposta, além de atenuar a possibilidade de choque e gerar frustração ao ataque do oponente.

Salvador 25 de novembro de 2021

Ref. Apostila Nishiyama/ITKF, Julho de 2009, traduzida por Wanderley da Silva-UERN-universidade do estado do Rio Grande do Norte.