

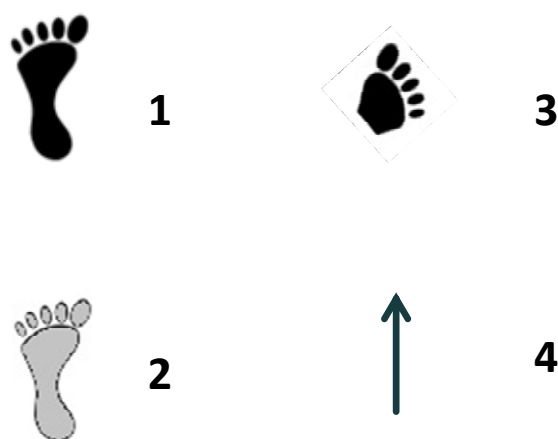
## DESPLAZAMIENTOS EN KUMITE (Distancia media)

Después de la práctica de los desplazamientos con paso completo en diferentes direcciones (como en kata) y su aplicación en el entrenamiento de kumite (ippon kumite, jijyu ippon kumite) en distancia larga (ataque a un paso completo), la fase siguiente es reducir la distancia, con lo que tanto los desplazamientos de ataque como de defensa se realizan sin paso.

Los desplazamientos con paso en todas direcciones se practican sobradamente en kihon, kata y bunkai, además de en las primeras formas de ippon kumite.

La práctica de los desplazamientos básicos en distancia media, la habitual en jijyu kumite, es fundamental para el aprendizaje posterior de todas las combinaciones de ataque y defensa.

A partir de estos desplazamientos básicos se desarrollan variantes o formas complejas en función de las diferentes técnicas o situaciones, con giros, cruces de piernas y otros que se introducen en el planteamiento de situaciones de kumite avanzadas.



1. Posición final del pie.
2. Posición previa del pie.
3. No hay apoyo del talón.
4. Las flechas indican dirección y sentido de los desplazamientos.

## DESPLAZAMIENTOS



### 1. Yori ashi

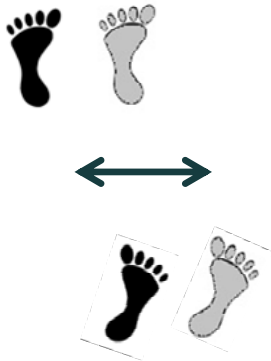
1. Desplazar simultáneamente las dos piernas adelante. Volver lentamente a la posición.
2. Combinar con kizami tsuki (maite tsuki)
3. Desplazar yori ashi atrás.
4. Combinar con teisho uke (gyaku)



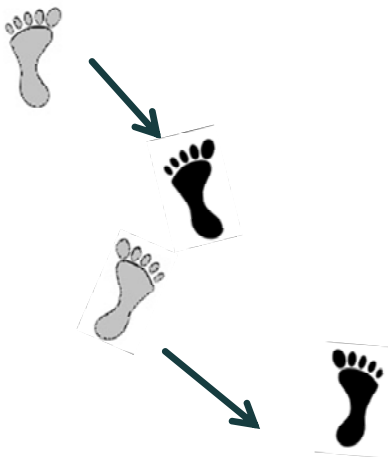
### 1. a. Yori ashi (variante)

1. Desplazar únicamente la pierna adelantada adelante y atrás (movimientos de amago, provocación y espera).

## 2. Lateral exterior

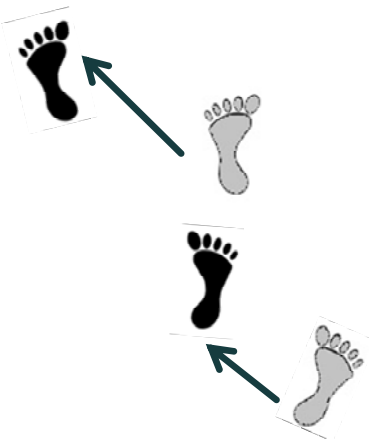


1. Desplazar simultáneamente las dos piernas hacia el lado. Volver lentamente a la posición.
2. Combinar con acción de protección con los brazos.
3. Objetivo: Salir hacia el exterior



## 3. Tai sabaki atrás (diagonal interior)

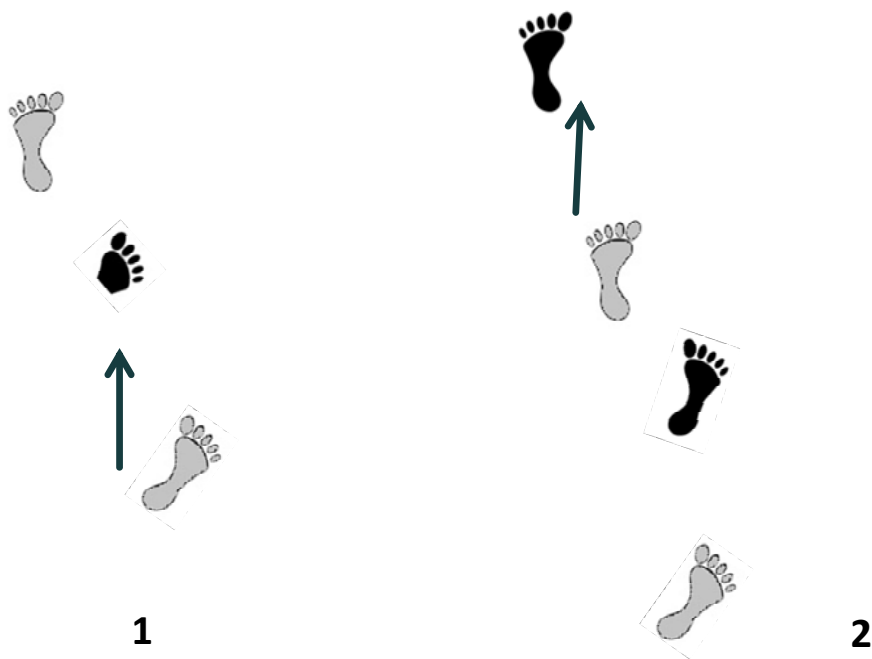
1. Desplazar simultáneamente las dos piernas atrás con cambio de dirección (30 – 45°). Volver lentamente a la posición.
2. Combinar con kizami tsuki (maite tsuki) o con uraken, simultáneamente al desplazamiento.
3. Objetivo: Salir de la línea de ataque.
4. Combinar con gyaku tsuki en la nueva dirección.



## 4. Tai sabaki adelante (diagonal exterior)

1. Desplazar simultáneamente las dos piernas adelante con cambio de dirección (30 – 45°). Volver lentamente a la posición.
2. Combinar con acción de protección con los brazos.
3. Técnica de ataque
4. Objetivo: Ganar la espalda del contrario.
5. Continuación

## 6. Tsugi ashi



1. Aproximar la pierna atrasada a la adelantada.
2. Desplazar la pierna adelantada la misma distancia.
3. Volver lentamente a la posición.
4. Combinar con ataque kizami tsuki o gyaku tsuki.
5. Id. hacia atrás.
6. Combinar con técnica defensiva y contraataque.

## DESPLAZAMIENTOS DOBLES

### 7. Yori ashi atrás – tai sabaki diagonal atrás

1. Yori ashi atrás, diagonal atrás (interior)
2. Volver lentamente a la posición.
3. Terminar con ataque gyaku tsuki.

### 8. Yori ashi – yori ashi

1. Combinación de dos yori ashi adelante.
2. Volver lentamente a la posición.
3. Combinar con ataque kizami tsuki y gyaku tsuki.

### 9. Yori ashi - tsugi ashi

1. Yori ashi adelante, encadenado con tsugi ashi.
2. Volver lentamente a la posición.
3. Combinar con ataque kizami tsuki y gyaku tsuki.