

RENRAKU-HENKA-WAZA (Técnicas de Conexión-Cambio).

RENRAKU.- Combinación

HENKA: Cambio, Variación, Variedad, Variar, Cambiar.

WAZA. Técnica en general.

Por lo tanto y teniendo presente que es el nombre que, globalmente se le otorgan a aquellas técnicas que dentro del desplazamiento y desequilibrio de Uke podemos realizar ejecutando una conexión, cambio o encadenamiento en donde también están incluidos los contraataques.

Estas formas de entrenamiento también pueden aplicarse al trabajo de Katame-Waza, aunque en esta ocasión nos centramos a técnicas en pié.

En esta ocasión, vamos a centrarnos en RENRAKU-HENKA-WAZA de ciertas técnicas que realizaremos según el desplazamiento de uke, y que como movimiento base pudiera ser nuestro “TOKUIWAZA”, es decir la técnica que dominamos y que ponemos en práctica en RANDORI O EN SHIAI.



<u>TÉCNICA</u>	<u>COMBINACIONES</u>	<u>CONTRAATAQUES</u>
DE ASI HARAI	<u>Si atrasa pierna derecha</u> ERI SEOI NAGUE (1) SODE TSURI KOMI GOSHI O SOTO OTOSHI	TSUBAME GAESHI TAI OTOSHI
O SOTO GARI	<u>Si atrasa pierna derecha</u> HARAI GOSHI - IPPON UCHI MATA - TAI OTOSI	<u>Resistiendo ataque</u> IPPON - SOTO MAKI KOMI HARAI GOSI - SUKUI NAGUE
O UCHI GARI	<u>Si atrasa su pie izquierdo</u> KO UCHI GARI OKURI ASHI HARAI URA NAGUE TOMOE NAGUE	<u>Esquivando la pierna que atacan</u> IPPON TAI OTOSHI
	<u>Si empuja hacia delante</u> TAI OTOSHI HARAI GOSI SASAE (1)	<u>Si me engancha pierna</u> KO SOTO GAKE UKI WAZA

KO UCHI GARI

Si atrasa su pie derecho

HANE GOSHI
UCHI MATA
TANI OTOSHI

Si retiro pie que me atacan

DE ASHI HARAI
O SOTO GURUMA
HIZA GURUMA (1)

Si vuelve a su posición natural

YOKO TOMOE NAGUE
MOROTE SEOI NAGUE

HARAI GOSHI

Si sobrepasa pie derecho

UCHI MATA
KOUCHI GARI
OUCHI GARI

En defensa Jigo Tai

KO SOTO GAKE
(pie de apoyo)
UTSURI GOSHI
SUKUI NAGUE

Si atrasa pie derecho

O SOTO GARI
O SOTO OTOSHI

TAI OTOSHI

Sobrepasa pie derecho

KO UCHI MAKI KOMI
TAI OTOSHI
UCHI MATA

Sobrepaso su pie de apoyo

KO SOTO GAKE
O GOSHI (1)

UCHI MATA

UKE en desequilibrio atrás

O UCHI GARI
KOUCHI GARI
TANI OTOSHI
O SOTO GARI

En defensa atrás

UTSURI GOSHI
SUKUI NAGUE

Sobre pierna de sustentación

KO SOTO GAKE

HARAI TSURI KOMI ASHI

Uke levanta pie
TAI OTOSI
HARAI GOSHI
MOROTE SASAE (1)

KO SOTO GAKE
O UCHI GARI (agarrando pierna)

IPPON SEOI NAGUE

Si bloquea con vientre
SEOI OTOSHI
SOTO MAKIKOMI (UCHI)

En esquivas
O GOSHI
TSURI GOSHI

Si se gira total a su izquierda
WAKI OTOSHI

Controlando
TANI OTOSHI

Sobrepasando
YOKOGURUMA

Justo Herguedas.
Maestro-Entrenador Nacional Especialista.
6ºDAN-KODOKAN