

The Five Circles

Nunchaku de Combat



Back to Basics

五ツ

Back to Basics: Los Cinco Círculos del Combate Nunchaku

Este libro constituye la base de Nunchaku de Combat, un fundamento al que siempre se puede volver. Los nombres originales se presentan de manera consistente en francés y se conservan, con el objetivo de mantener la terminología auténtica, al igual que en el ballet o en las artes marciales japonesas (karate, MA). Esto garantiza que cada practicante de NC5, ya sea entrenando en un dojo, gimnasio o seminario, comparta el mismo lenguaje y comprensión.

Para un estudio más profundo y recursos adicionales, también puedes visitar www.nunchaku.info, donde se encuentra información complementaria sobre NC5 y ejercicios relacionados. Tanto a través de este libro como del sitio web, dispones de una guía para profundizar tu práctica, acceder a nuevos desafíos y conectarte con la comunidad más amplia de NC5.

Les Cinq Cercles (Los Cinco Círculos) no constituyen un sistema obligatorio ni un camino fijo. Sirven como puntos de referencia: fuentes de desafío, estudio e inspiración para quienes desean profundizar en su práctica. Puedes elegir un círculo cuando busques dirección — y volver a él con nueva experiencia y perspectiva.

Los círculos ofrecen desafío, estudio e inspiración. No son un mapa rígido, sino guías que te ayudan a encontrar tu propio camino. Entrás donde lo necesites y vuelves enriquecido por la experiencia.

Este libro es mi manera de devolver algo por el tiempo hermoso y valioso que he experimentado dentro de Nunchaku de Combat. Es un regreso a lo básico — Back to Basics — como fuente de inspiración, fundamento y guía.

Esta obra está escrita con respeto al pasado y con la mirada puesta en el futuro del NC5, proporcionando tanto una guía práctica como un marco filosófico para un crecimiento y dominio continuos.

— Herman Vos





El Círculo Enso

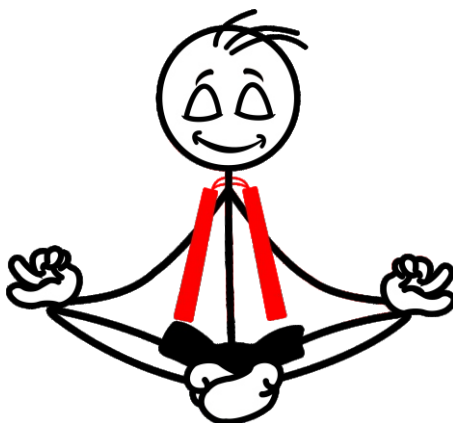
El círculo Enso representa la infinitud, el vacío y el momento de plena presencia. En las artes marciales, simboliza el punto donde la técnica, la mente y el cuerpo convergen — sin ningún movimiento innecesario.

El círculo no está cerrado para significar perfección, sino para dejar espacio al crecimiento. Al igual que en Nunchaku de Combat, siempre se vuelve a lo básico, pero nunca como la misma persona.

Los colores rojo y negro expresan dualidad: fuerza y calma, movimiento e inmovilidad, ataque y control. Cada uno existe en relación con el otro.

La figura en meditación nos recuerda que la batalla más importante siempre ocurre en el interior. El nunchaku descansa sobre el cuello — no en las manos — como símbolo de control, disciplina y respeto. El arma está presente, pero subordinada a la mente.

Esta imagen representa el nivel más alto de maestría: cuando el arma ya no domina, sino que se convierte en una parte integrada de quien eres.



Nunchaku de Combat está estructurado en torno a diferentes formas de combate o desafíos. Cada combate representa una fase en el desarrollo del practicante.

Primer Combate – El Combate con el Nunchaku

Este es el comienzo para quienes nunca han sostenido un nunchaku y desean aprender las técnicas básicas. Este combate se realiza conscientemente con un nunchaku de madera real — no con una versión de plástico o de juguete. Aprender las técnicas desde una posición estática, sin desplazamiento, constituye la base a la que siempre se puede volver. Para la mayoría de las personas, esta primera fase es dolorosa y confrontativa. Aún no se tiene control y el nunchaku te desafiará constantemente. Perder el control del nunchaku es inevitable. Muchas personas abandonan en esta etapa, pero es precisamente esta fase la que debes atravesar. Aquí se pone a prueba y se fortalece tu perseverancia. No solo desarrollas control sobre el nunchaku, sino también sobre ti mismo. Si fuera fácil, todos podrían hacerlo. Puedes elegir un camino más sencillo y comenzar con un nunchaku blando, pero al hacerlo te pierdes una parte esencial de la experiencia.

Segundo Combate – Convertirse en Uno con el Nunchaku

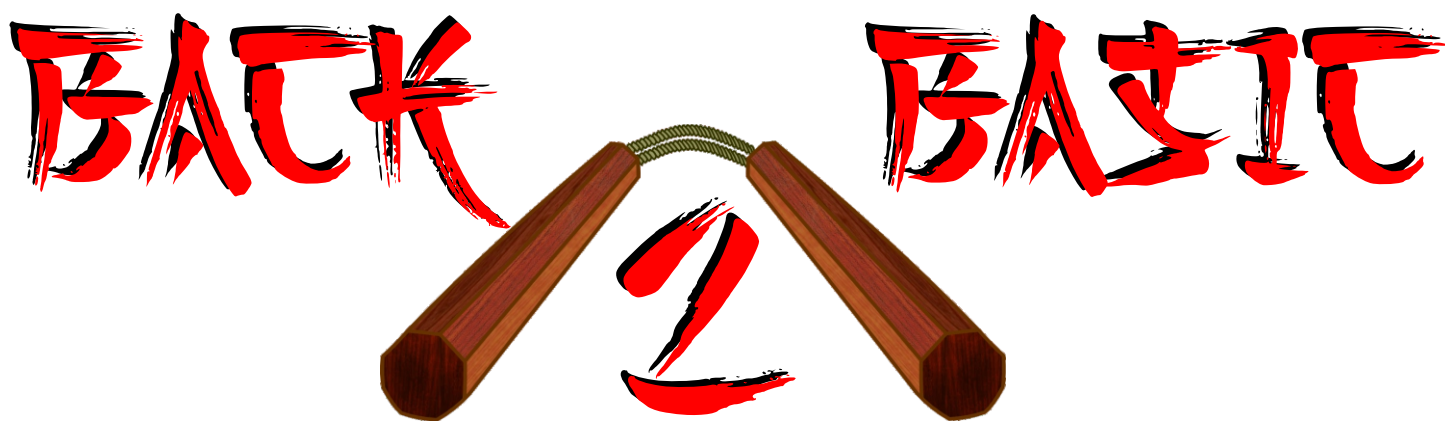
En esta fase, el nunchaku se convierte en una extensión de ti mismo. Aprendes a overte libremente mediante desplazamientos, combinaciones y katas. El pensamiento se desvanece gradualmente. El movimiento se vuelve instintivo: te mueves con el nunchaku, no en contra de él. La libertad, el flujo y la continuidad son centrales. Comenzarás a sentirte cada vez más seguro en el uso del nunchaku.

Tercer Combate – El Combate con el Oponente

El tercer combate se centra en trabajar con un oponente, real o imaginario. Aquí aprendes a: bloquear y esquivar, escapar de ataques, juzgar la distancia y el tiempo, combinar ataque y defensa. Es un proceso de aprendizaje continuo en el que técnica, comprensión y control se integran.

Desarrollo y Profundización

Las tres etapas del combate no son puntos finales fijos, sino fases a las que siempre se regresa. Siempre pueden mejorarse, refinarse y profundizarse estableciendo nuevos desafíos y objetivos. En esencia, involucrarse repetidamente en el combate con el nunchaku constituye el verdadero combate: un combate que siempre ocurre dentro de ti mismo. La maestría del nunchaku comienza con la maestría de uno mismo. Puedes seguir probándote y desafiándote entrenando el nunchaku como arte marcial en grupo en el dojo, y superando tus límites mediante: competencias, demostraciones, freestyle, entrenamiento acrobático, con clavos, enfocado en la perfección, con nunchakus metálicos INOX, enfocados en la fuerza. O profundizando en tu comprensión del nunchaku como arma, arte marcial y estilo de vida. En este camino, el Círculo Enso sirve como brújula, guiándote de regreso a cada desafío en una forma mejorada.



Back to Basics

Nunchaku de Combat se construye sobre un fundamento sólido al que siempre se puede regresar en los tres combates. Este fundamento forma el núcleo del estilo y es la base sobre la cual se desarrolla cada fase. Ya sea que entrenes en el primer combate — dominio de ti mismo y del arma — en el segundo combate — movimiento libre y combinaciones — o en el tercer combate — aplicación contra un oponente — todo desarrollo comienza y termina en los fundamentos.

En cada fase surgirán momentos en los que el progreso parece detenerse. Es precisamente entonces cuando los fundamentos muestran su verdadero valor. Al regresar a la base, se restaura el control, la claridad y la comprensión. Ya sea una pérdida de dominio, de fluidez o de sentido del tiempo, los fundamentos siempre te devuelven a la claridad.

Internet ofrece una abundancia de técnicas, vlogs y ejemplos de distintas artes marciales. Pueden ser inspiradores, pero para el practicante serio de nunchaku, los principios básicos deben seguir siendo la guía principal. La búsqueda de la perfección en los fundamentos abre el camino hacia un mejor rendimiento — en el entrenamiento, la demostración y el combate. El respeto por el arma, el dominio de uno mismo y la técnica pura forman la base de los tres combates. Sin una base sólida, no hay crecimiento.

No importa hasta dónde avances dentro de Nunchaku de Combat, un principio permanece constante: cuando falta claridad — en el entrenamiento o más allá de él — regresar a los fundamentos siempre ofrece apoyo. Los fundamentos restauran la sensación de dominio, aportan calma al cuerpo y a la mente, y se convierten una y otra vez en el punto de partida para un desarrollo más profundo.

LOS CINCO CÍRCULOS

1. Círculo de la Ley — The Law of the Circle

Todo movimiento sigue la ley del círculo. Mediante la extensión completa, el timing correcto y la alineación adecuada del cuerpo, el nunchaku alcanza su máxima longitud y potencial. La velocidad y el impacto no surgen de la fuerza forzada, sino de la rotación, la estructura y la relajación. El alcance máximo no es sobreextensión, sino dominio de la distancia. Quien comprende el círculo controla la velocidad sin desperdiciar energía.

2. Círculo del Flujo — The Flow Circle

Una técnica no termina en el impacto. El nunchaku no se recibe para detenerse, sino para continuar. La recuperación ocurre dentro del círculo del movimiento. La posición de recepción determina la siguiente posibilidad. La continuidad preserva el control. Donde el primer círculo genera velocidad, este círculo mantiene fluidez y estabilidad. El círculo permanece ininterrumpido.

3. Círculo de la Libertad — The Open Circle

La libertad no nace del azar, sino del dominio. En este círculo se estudian otros sistemas y principios — no para imitarlos, sino para refinar lo que realmente fortalece el NC 5. Lo útil se integra. Lo innecesario se descarta. Sin base no hay libertad. La estructura hace posible la creatividad. Aquí comienza el desarrollo personal dentro del sistema.

4. Círculo de la Medida — The Measured Circle

La maestría no se mide en comparación con otros, sino a través de la calidad. Precisión, control, recuperación, timing y comprensión del material determinan el nivel. Diferentes formas de entrenamiento y materiales requieren un refinamiento cada vez mayor. Medir no es juzgar, sino tomar conciencia. Cada desafío es un espejo.

5. Círculo Enso — The Enso Circle

El Enso representa el infinito, el vacío y la presencia plena. Este círculo no es un final, sino un retorno. Siempre se vuelve a lo básico — pero nunca como la misma persona. El arma se subordina a la mente. La técnica se convierte en carácter. El círculo permanece abierto. El crecimiento no termina.

Profundización y Estudio de los Círculos

De acuerdo con el principio “to educate a man or woman is to learn to educate oneself”, el enfoque no está en recibir respuestas fijas, sino en desarrollar el autoaprendizaje, la conciencia y la responsabilidad personal. Los círculos no son obligaciones, rangos ni sistemas cerrados. Funcionan como campos de exploración que invitan al practicante a observar, practicar, poner a prueba y reflexionar.

A través del estudio de los círculos, el trabajo con desafíos y su revisión en diferentes etapas de desarrollo, la comprensión crece mediante la experiencia. Cada regreso es distinto, moldeado por nuevas habilidades, entendimiento y perspectiva. De este modo, NC5 no impone una dirección, sino que ofrece orientación: una brújula en lugar de un camino fijo.

Las capas más profundas de cada círculo — desafíos, estudios comparativos, filosofía y perspectivas entre armas — se desarrollan con mayor detalle en la plataforma NC5. Existen para quienes desean ir más allá de la técnica y utilizar la práctica como medio de desarrollo personal, guiados por la libertad, la curiosidad y la disciplina.

LOS CINCO CÍRCULOS



1. Círculo de la Ley



2. Círculo del Flujo



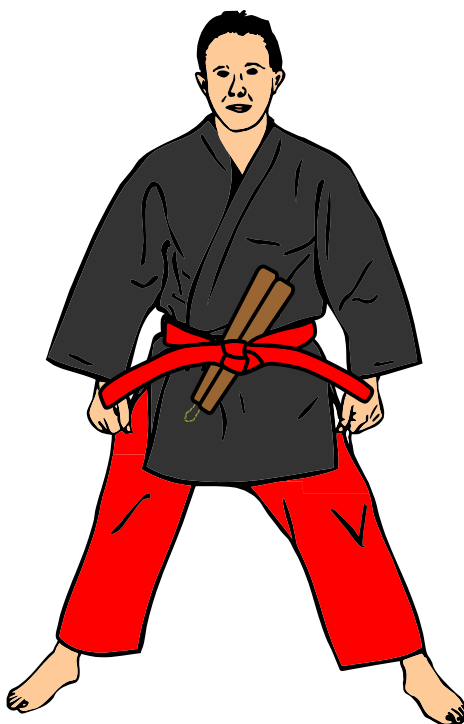
3. Círculo de la Libertad



4. Círculo de la Medida



5. Círculo Enso



Nunchaku — Un Arma

Toda persona que entrena con el nunchaku debe abordarlo como un arma. El nunchaku es un instrumento que exige disciplina, control y respeto. No es un juguete, sino un arma, y esto debe reflejarse en la postura, el entrenamiento y la ejecución.

Durante el entrenamiento, cuando el nunchaku no está en uso, se mantiene cerrado y se lleva de forma segura detrás del cinturón. Esta práctica refuerza el respeto por el arma y el autocontrol del practicante.

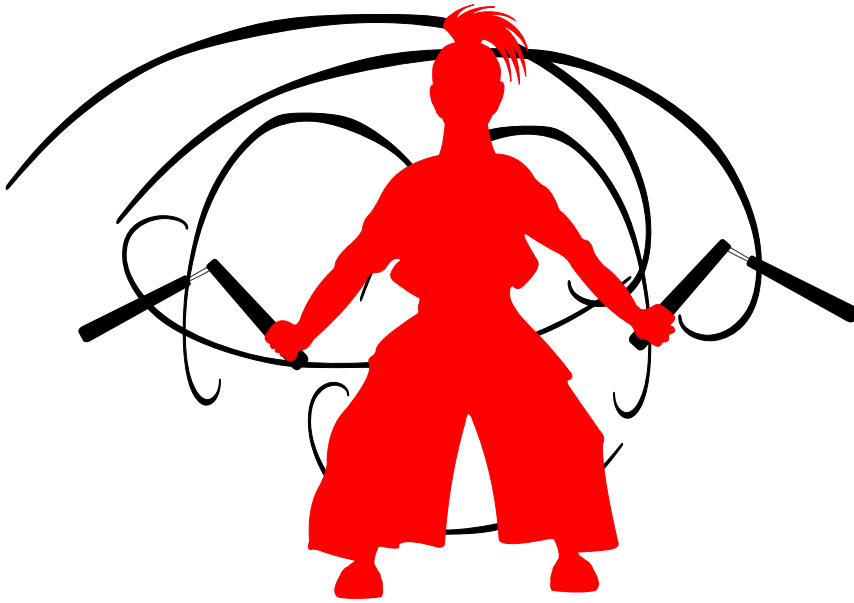
El nunchaku es un arma. No un juguete.

Trátalo como un arma: entrena con enfoque y guárdalo correctamente.

Aprende a respetar el arma, porque quien da respeto lo recibe de vuelta—no solo del arma, sino también de sí mismo.

Si deseas encarnar el respeto—por ti mismo y por el nunchaku—que sea visible en tu postura, tu entrenamiento y tu disciplina.





Disciplina Noble

Nunchaku de Combat es más que técnica y habilidad. Cada arte marcial auténtico se funda en etiqueta, disciplina y autocontrol. El entrenamiento desarrolla fuerza y resistencia, pero sin una brújula moral, esa fuerza puede volverse contra el practicante — o contra el mundo.

La etiqueta protege al guerrero de su propio poder. Garantiza que la fuerza nunca se use por ego, ira o interés propio. Quien maneja un arma lleva consigo una responsabilidad.

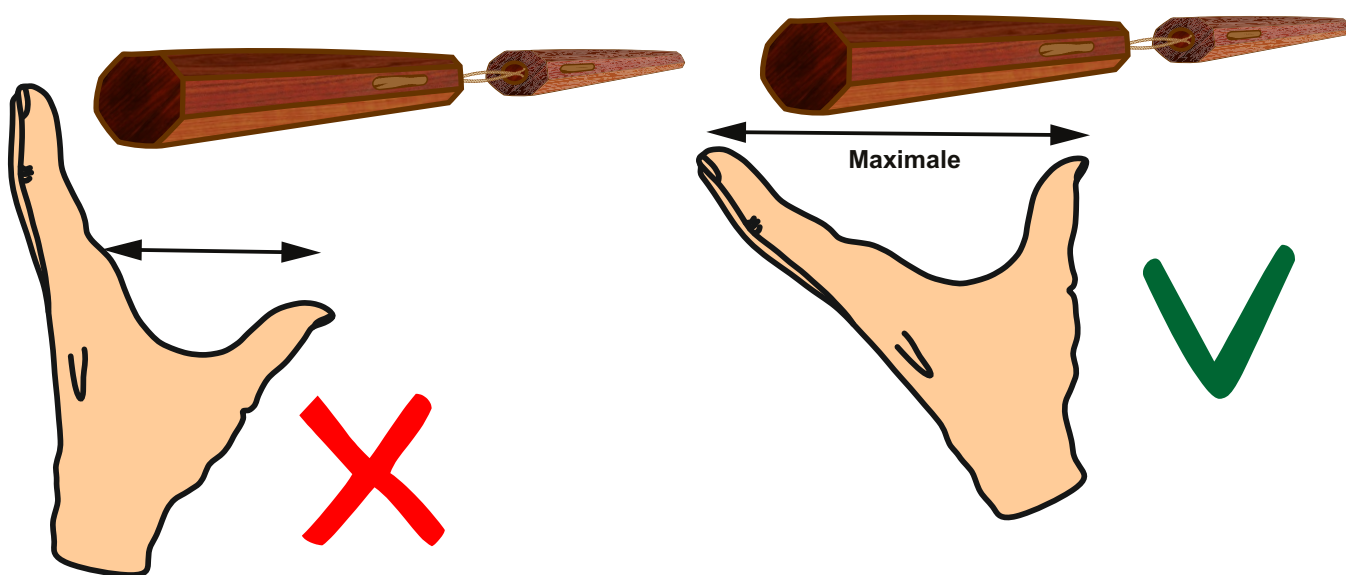
En el espíritu del Bushido, el camino del guerrero, el poder se guía por el carácter. La fuerza va de la mano con la compasión. Como el samurái que sostiene una flor en una mano y una espada en la otra: un verdadero guerrero puede proteger sin destruir.

El ideal es el del samurái caballero: hábil con el arma, guiado por la sabiduría, el respeto y la disciplina interior. El poder sigue a la moral — nunca al revés.



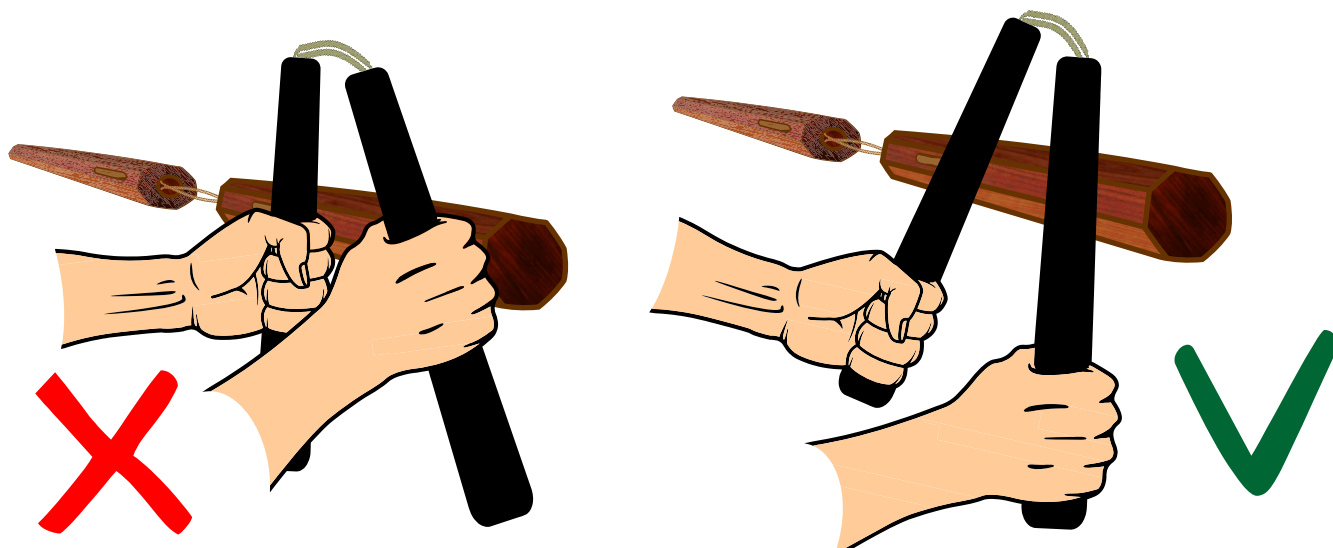
Recuperación Controlada Tras el Impacto

Para una recuperación controlada del nunchaku después del impacto, la posición de la mano receptora es crucial. La mano debe estar bien abierta y sostenida con un ligero ángulo, permitiendo que la parte que regresa del nunchaku entre de forma perpendicular. Esto crea una forma de embudo que guía naturalmente el nunchaku hacia la mano. Cuando se ejecuta correctamente, este método resulta casi siempre superior a atrapar el nunchaku con la mano semi cerrada o con un ángulo de entrada incorrecto. (Véase ilustración)



Alcance Máximo y Control Defensivo Mediante una Sujeción Correcta

Sujetar el nunchaku por el extremo es de gran importancia, no solo para maximizar el alcance, sino también para una defensa eficaz. Al sostener el nunchaku por el extremo, se crea una superficie defensiva significativamente mayor. Esta superficie ampliada permite bloquear, absorber y controlar con mayor eficacia los ataques entrantes de nunchaku. Una correcta colocación de la mano mejora así tanto las capacidades ofensivas como defensivas. (Véase ilustración)



Brazo trasero se mueve hacia atrás – contramovimiento hacia atrás.

Brazo delantero se mueve hacia adelante – brazo completamente extendido.



Alcance máximo

Alcance Máximo en Combate de Nunchaku

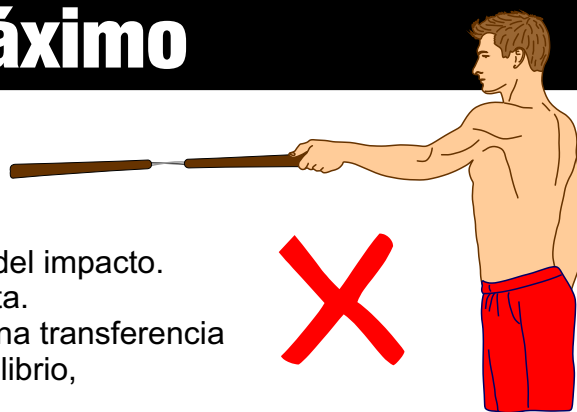
1. Brazo Delantero – Extensión Completa

El brazo alcanza la extensión completa en el momento del impacto.

Hombro alineado, codo extendido, muñeca en línea recta.

La mano permanece neutra (pulgar hacia arriba) para una transferencia directa de fuerza. Extiendes tu cuerpo sin perder el equilibrio, permaneciendo alineado con tu propio eje corporal.

Efecto: unos centímetros adicionales de alcance — a menudo la diferencia entre acertar o fallar.



2. Brazo Posterior – Acción y Reacción

El brazo posterior se mueve activamente hacia atrás mientras el brazo frontal avanza.

Esta acción opuesta crea equilibrio y aceleración, comparable a los movimientos de sprint o de lanzamiento.

3. Torsión del Tronco – Rotación alrededor del Eje

El tronco rota alrededor del eje vertical.

Esta torsión actúa como un resorte, transmitiendo la energía hacia los brazos.

4. Cadena Cinética – De Abajo hacia Arriba

El movimiento comienza en las piernas.

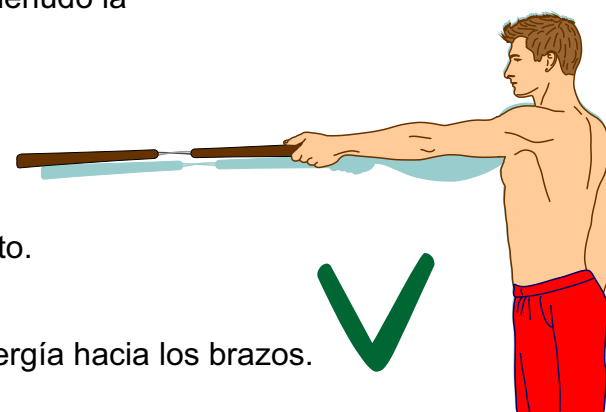
La energía se transfiere a través de las caderas → tronco → hombros → brazos.

Efecto: alcanzas el objetivo con todo el cuerpo, no solo con el brazo.

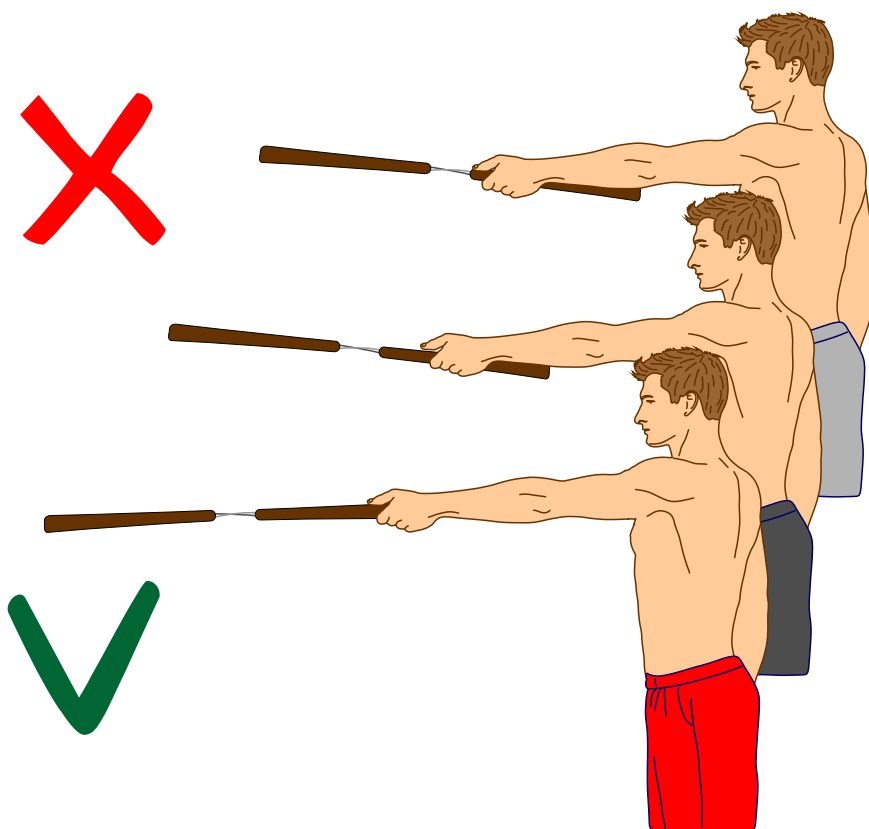
5. Activación de la Cadera – Base del Alcance Máximo

La cadera se desliza y rota ligeramente hacia adelante, iniciando el movimiento.

Sin la activación de la cadera, el golpe se queda corto.



Efecto: el centro del cuerpo se desplaza hacia adelante, aumentando el alcance total.



Español – Influencia del Agarre en el Alcance y la Defensa

El alcance no se determina únicamente por la mecánica del cuerpo, sino también por dónde sostienes el nunchaku.

El nunchaku debe sostenerse en el extremo, no en el medio ni cerca de la cuerda.

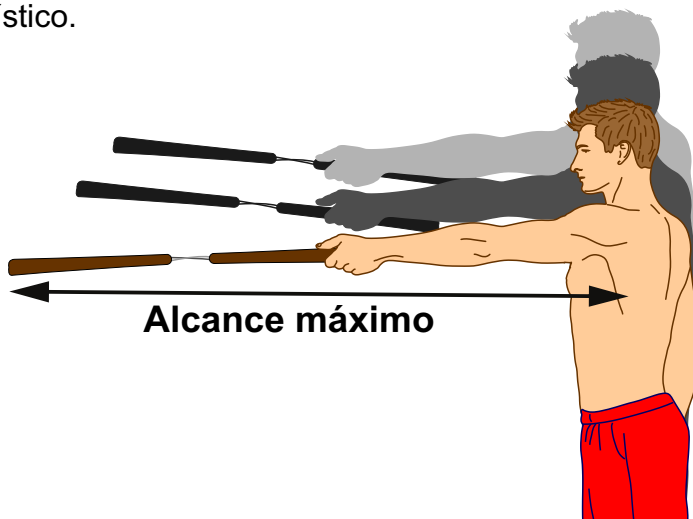
¿Por qué agarrar en el extremo?

- Alcance máximo: la longitud efectiva del golpe aumenta.
- Continuación más rápida: en combate con nunchaku, siempre se vuelve a agarrar el extremo, lo que permite una transición inmediata a la siguiente técnica o ataque.
- Defensa mejorada: sostener el extremo crea una mayor superficie de bloqueo y defensa.

Punto Fijo de Recuperación

En la base, es importante aprender a recuperar el nunchaku en un punto fijo.

Esto desarrolla control y consistencia. Desde este fundamento, más adelante aprenderás a atrapar el nunchaku sin esfuerzo en cualquier punto deseado — una habilidad especialmente útil en freestyle o nunchaku artístico.



Agarre y Control

Un agarre firme del nunchaku es esencial en combate. Evita que el arma se escape de la mano y asegura un control máximo y una transferencia óptima de la fuerza, tanto en ataque como en defensa.

Quien pierde su nunchaku se encuentra como un samurái sin espada, un pistolero sin revólver, o un futbolista sin balón. No solo pierdes tu arma, sino también tu respeto, tu posición y tu dominio.

Para un practicante de nunchaku, el agarre no es un detalle: tu vida, tu control y tu honor dependen simbólicamente de él.



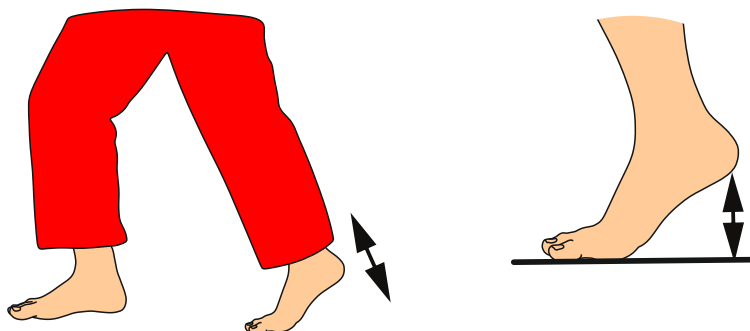
Movilidad y Explosividad

En combate, debes ser móvil y explosivo. El nunchaku es tu arma — una extensión de tu cuerpo — y debe poder golpear su objetivo de manera efectiva. Por ello, una postura motora y dinámica es esencial.

Una postura que permita el movimiento ofrece grandes ventajas. A través del entrenamiento en kata y ejercicios específicos, desarrollas principalmente la pierna trasera, que es responsable del empuje, la aceleración y la escapatoria. Mantén el talón de la pierna trasera ligeramente elevado del suelo, como un velocista antes de la salida.

Esta postura permite reaccionar de manera explosiva en cualquier momento: para un ataque, un reposicionamiento o una rápida escapatoria. Esta movilidad se entrena mediante la práctica consciente y repetida: levantar una y otra vez el talón de la pierna trasera sin perder la relajación. De este modo, el cuerpo permanece alerta, los movimientos ligeros y las reacciones inmediatas.

La movilidad crea control. La explosividad da poder al nunchaku.



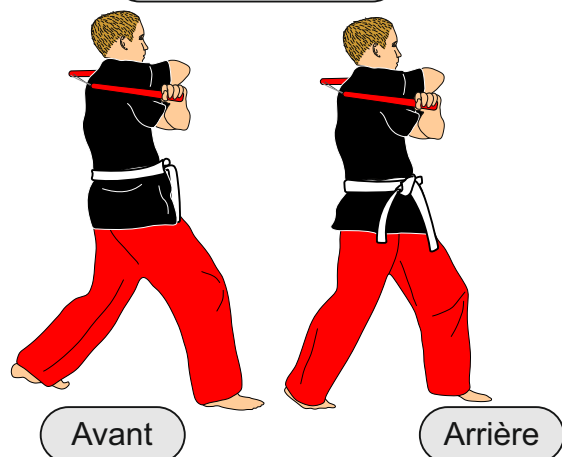
Definición de las guardias

La mano superior determina si la guardia es frontal o posterior; es la mano capaz de ejecutar un golpe. Si la mano superior es la izquierda y la pierna izquierda está colocada al frente, se trata de la guardia avant (frontal). Si esta pierna se coloca atrás, la posición se denomina guardia arrière (posterior).

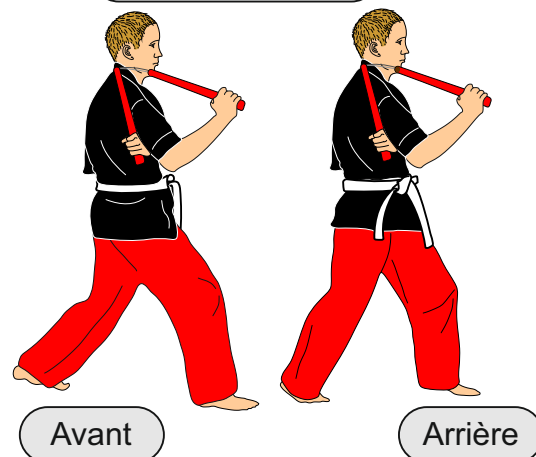
Mano superior + pierna correspondiente al frente = avant

Mano superior + pierna correspondiente atrás = arrière

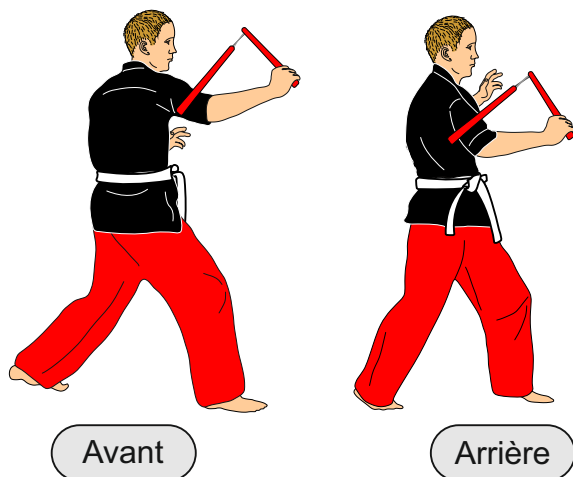
Garde croisée



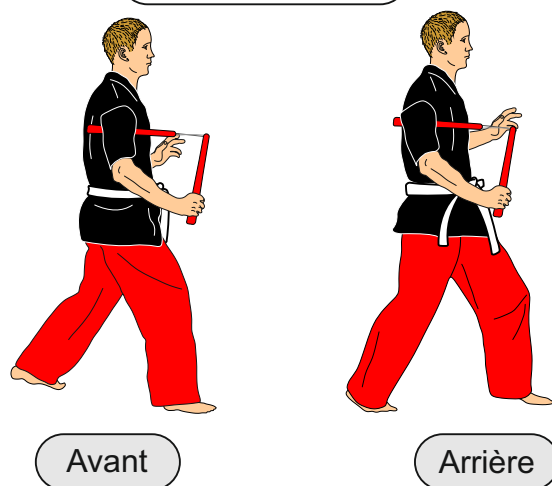
Garde à l'épaule



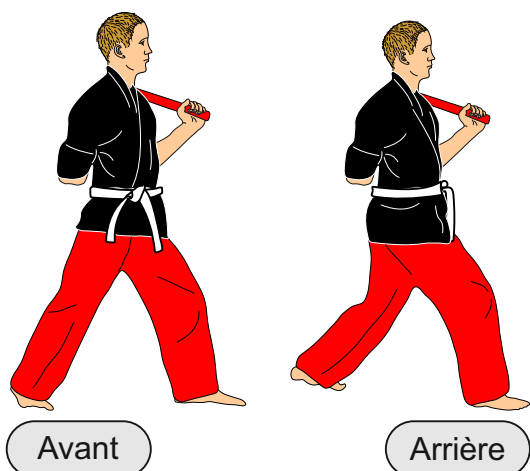
Garde triceps



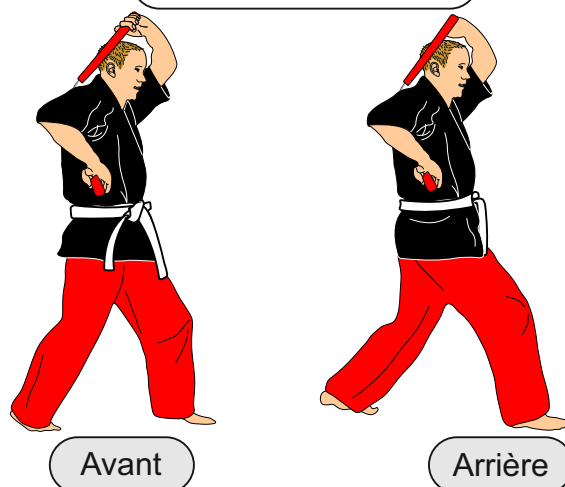
Garde à l'aisselle



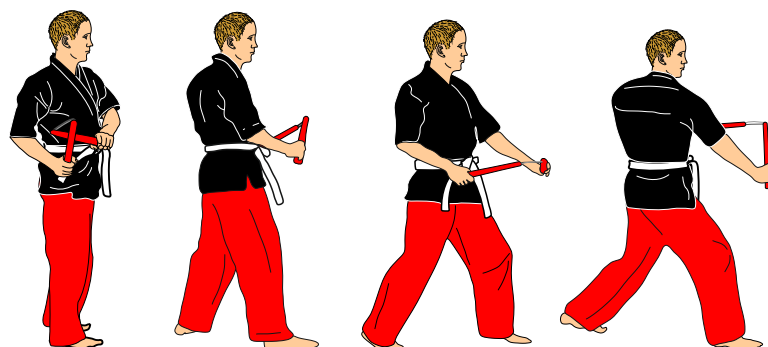
Garde derrière le dos



Garde côté (haute)



Garde Frontale



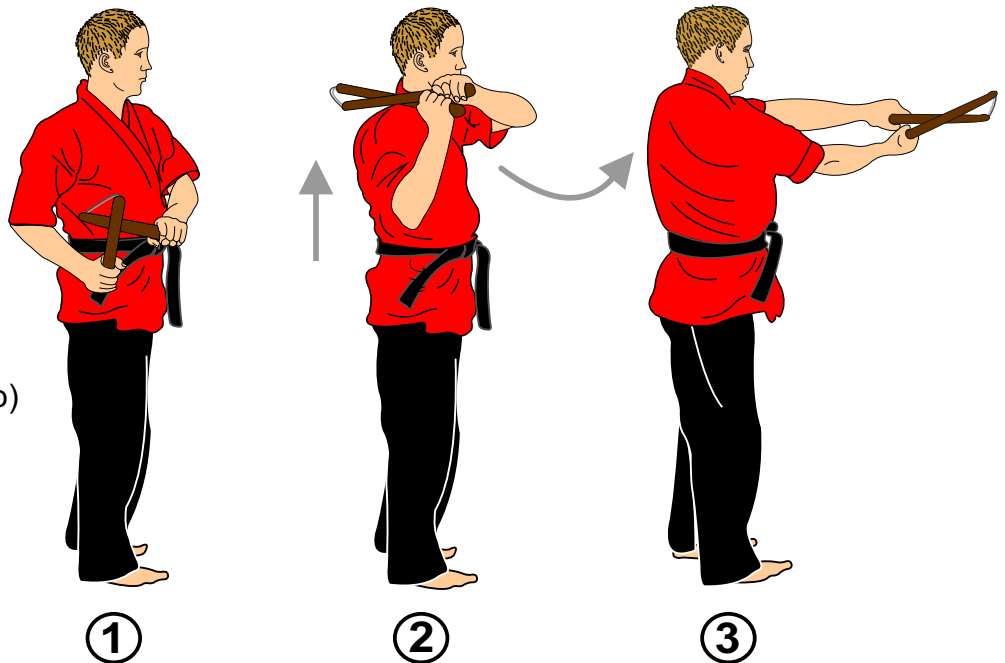
Español – Guardia Frontal

La Guardia Frontal es una posición defensiva neutra o de combate en la que el cuerpo está orientado frontalmente hacia el oponente. Esta guardia proporciona una base equilibrada desde la cual se pueden ejecutar de manera efectiva acciones ofensivas y defensivas.

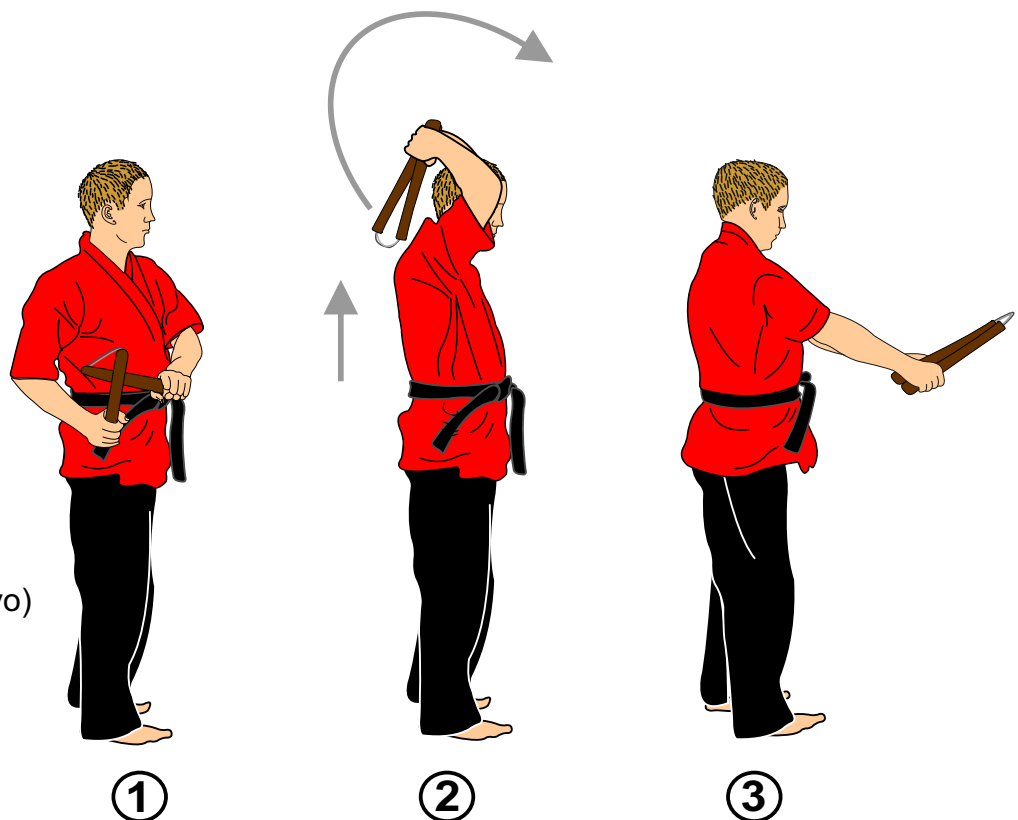
Gracias a su estructura simétrica, el practicante mantiene un control óptimo sobre el equilibrio, la distancia y la movilidad. La Guardia Frontal permite transiciones fluidas entre ataque, defensa y reposicionamiento, y a menudo se utiliza como posición de inicio o recuperación dentro del combate con nunchaku.

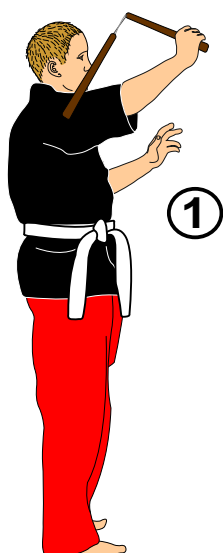
Golpe horizontal corto

1. Guardias: Frontale
2. Preparación – retirada desde el cuello
3. Golpe horizontal
Momento de impacto (objetivo)

**Golpe vertical corto**

1. Guardias: Frontale
2. Preparación – retirada detrás de la cabeza
3. Golpe vertical
Momento de impacto (objetivo)

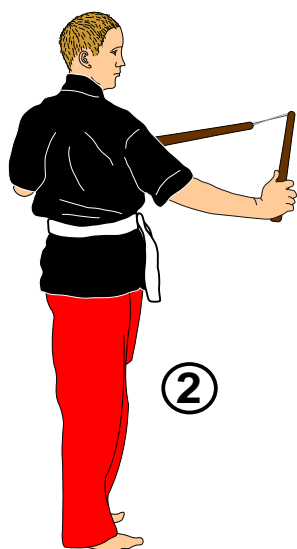




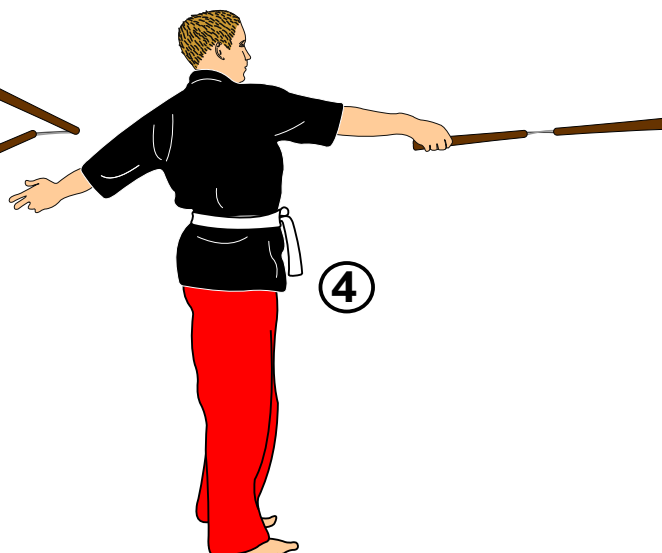
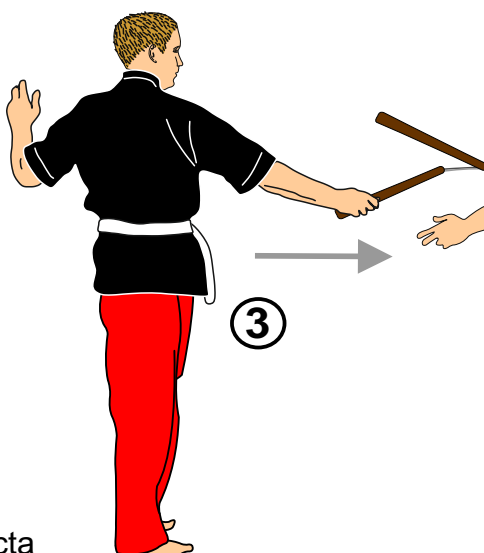
1. Guardias: triceps



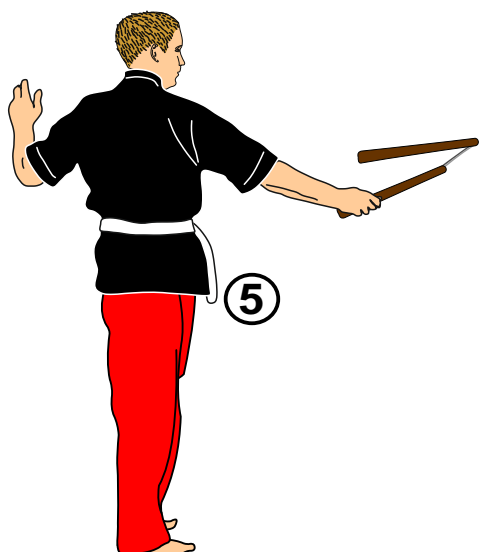
1. Guardias: à l'aisselle



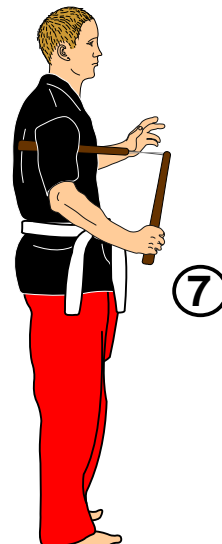
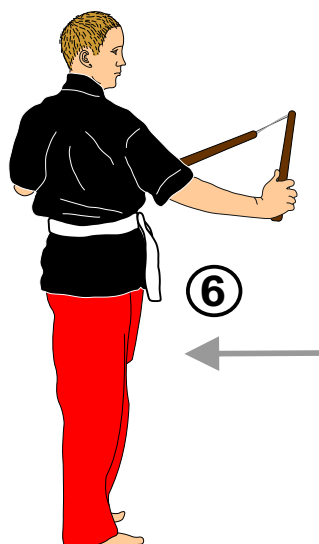
2 -3 . Estocada directa



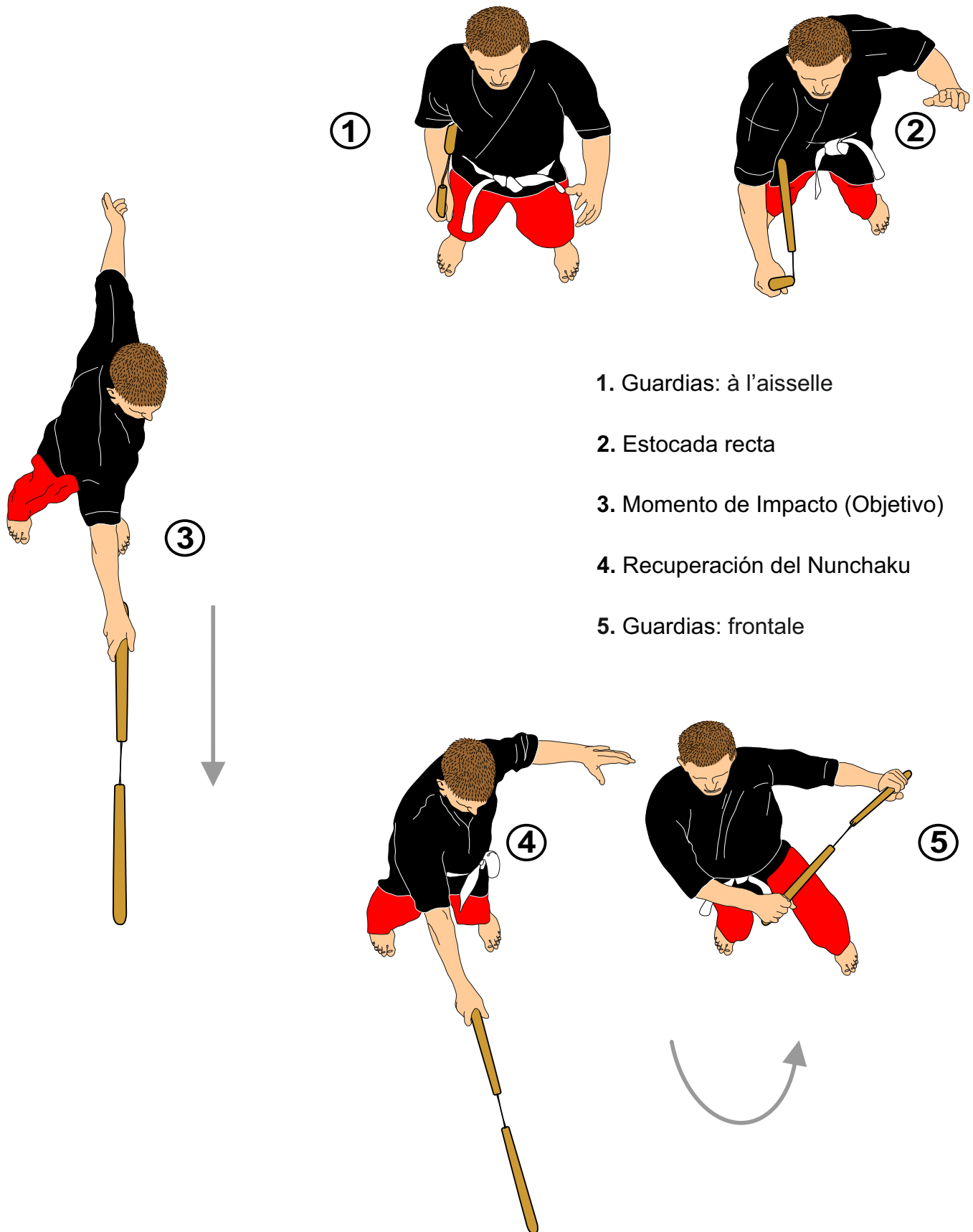
4. Momento de impacto (objetivo)

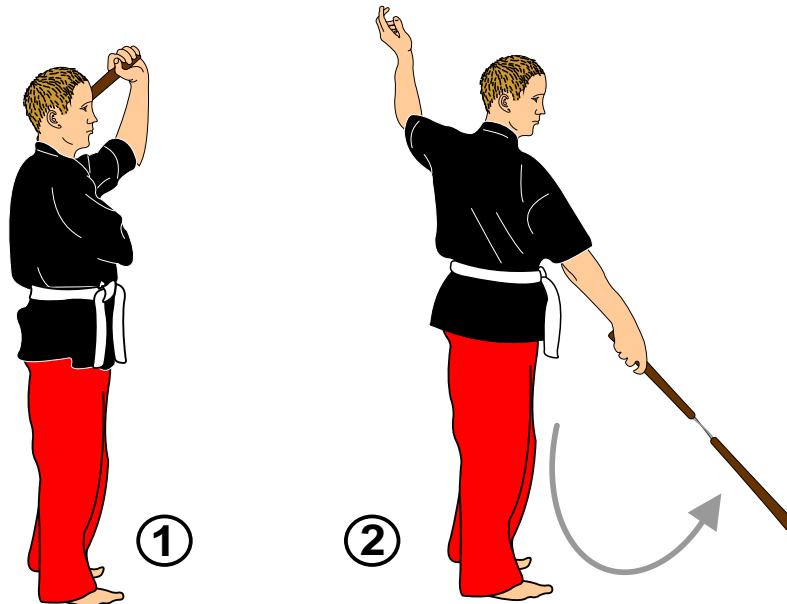


5 -6 . Recuperación del nunchaku



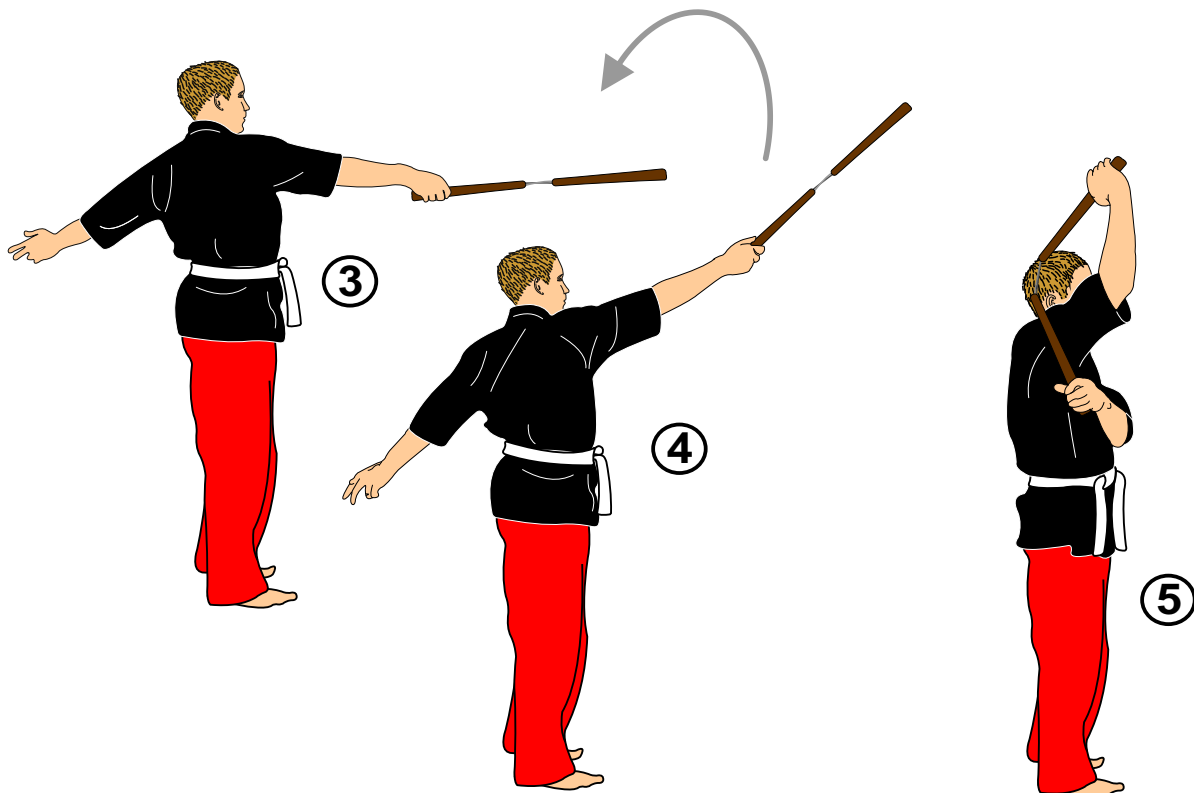
7. Guardias: à l'aisselle





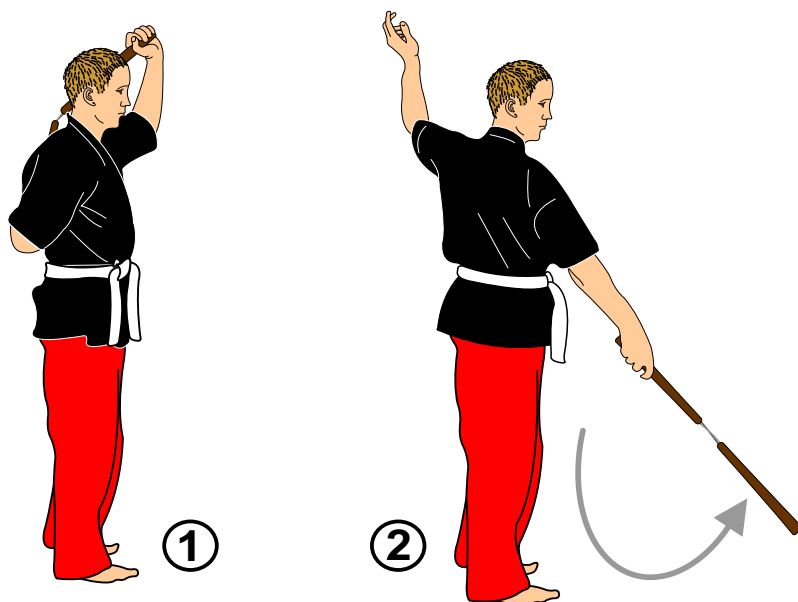
1. Guardias:: à l'épaule

2. Golpe ascendente – momento de impacto (objetivo)

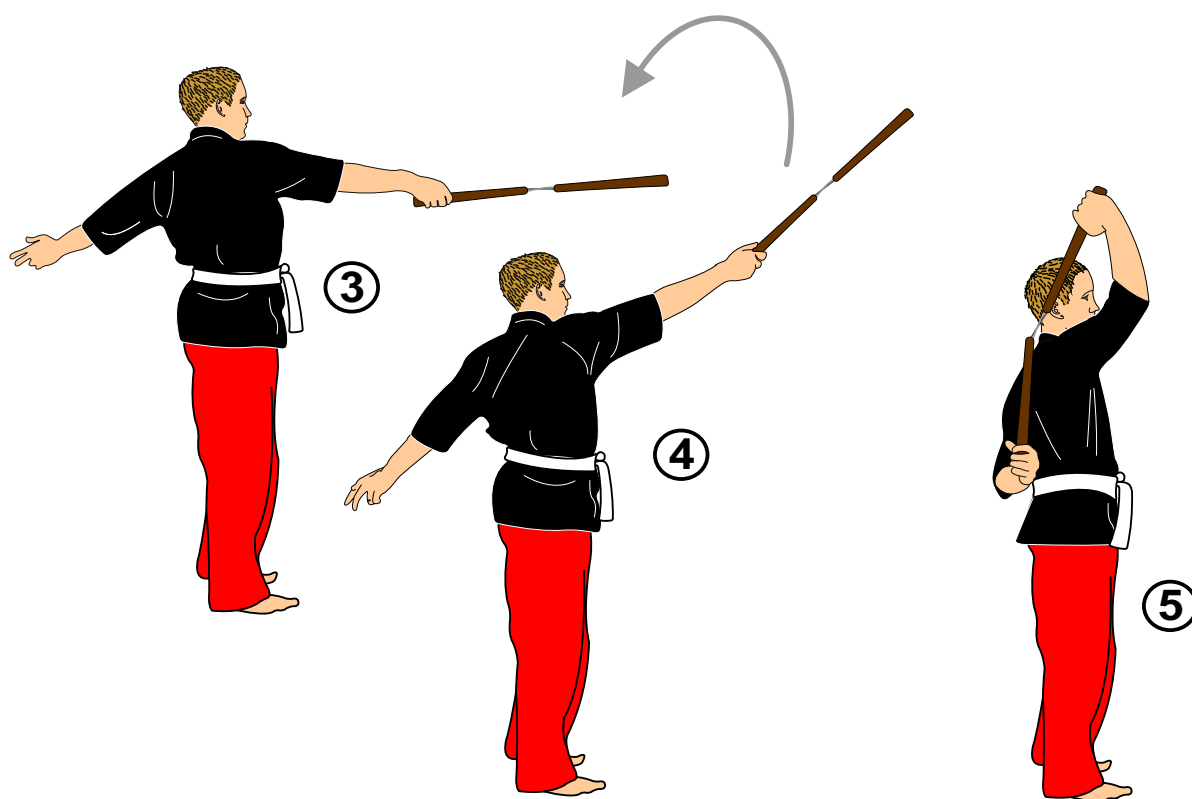


3 - 4. Recuperación del Nunchaku

5. Guardias: à l'épaule



1. Guardias: derrière le dos 2. Golpe ascendente – momento de impacto (objetivo)



3 - 4. Recuperación del Nunchaku

5. Guardias: derrière le dos



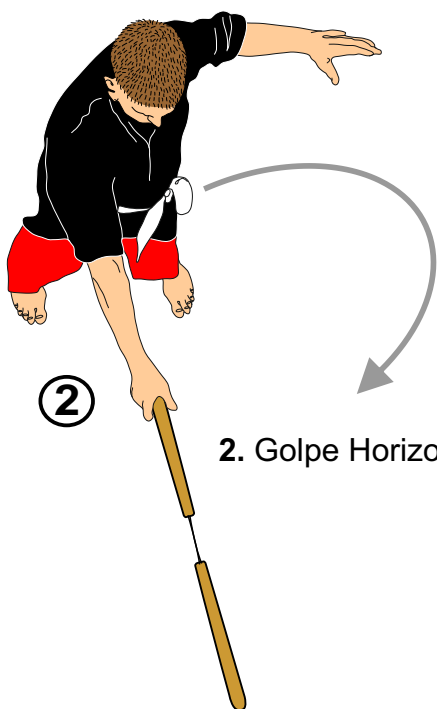
1. Guardias: à l'épaule



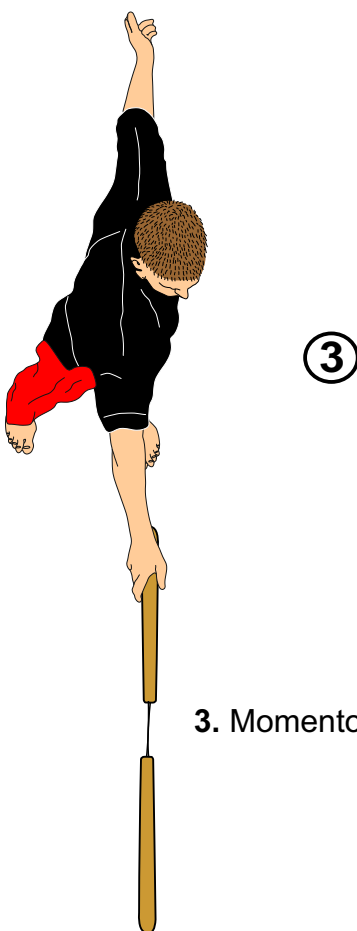
1. Guardias: croisée



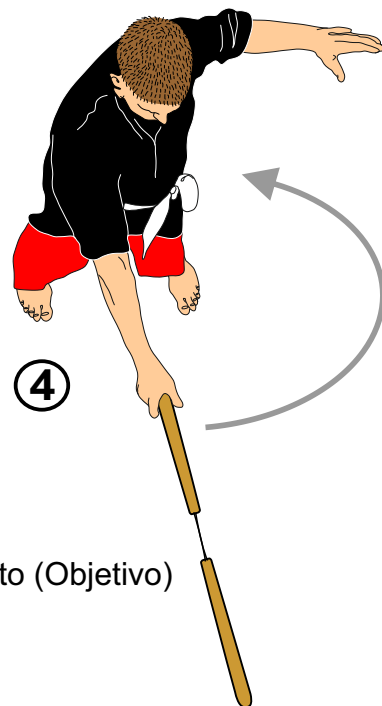
1. Guardias: frontale



2. Golpe Horizontal



3. Momento de Impacto (Objetivo)



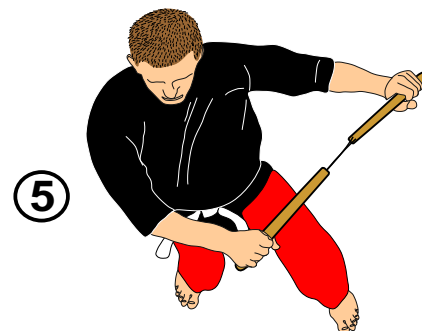
4 Recuperación del Nunchaku



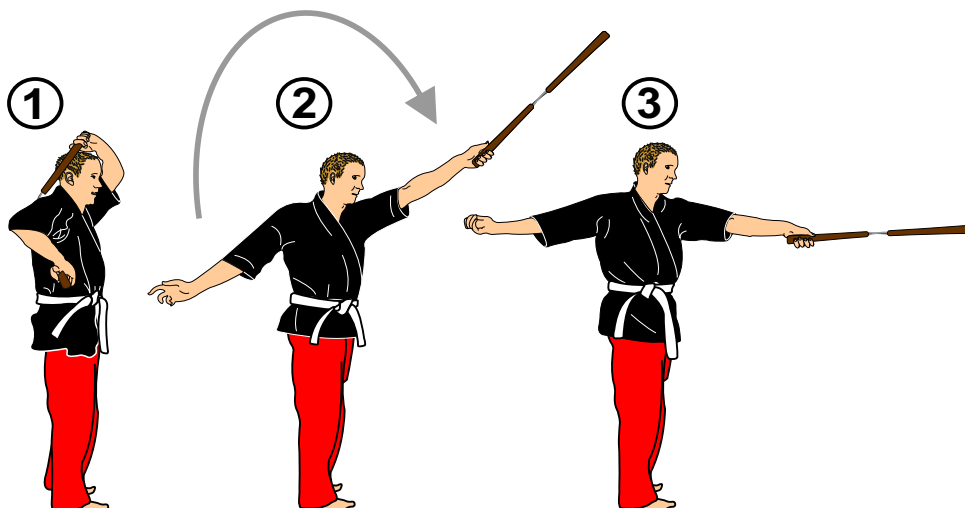
5. Guardias: à l'épaule



5. Guardias: croisée



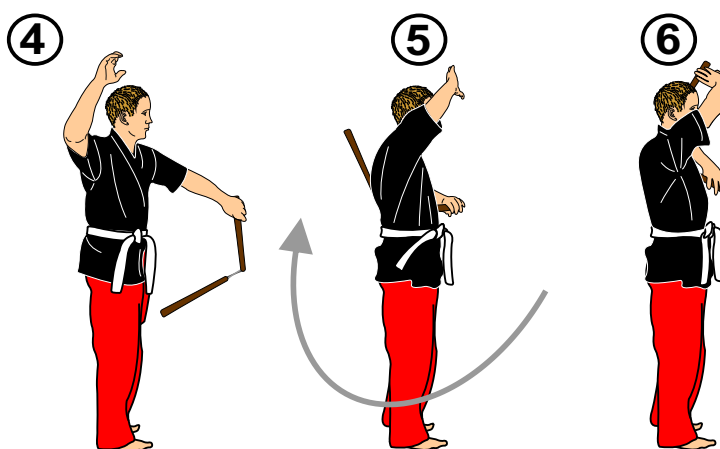
5. Guardias: frontale



1. Guardias: Côté (haute)

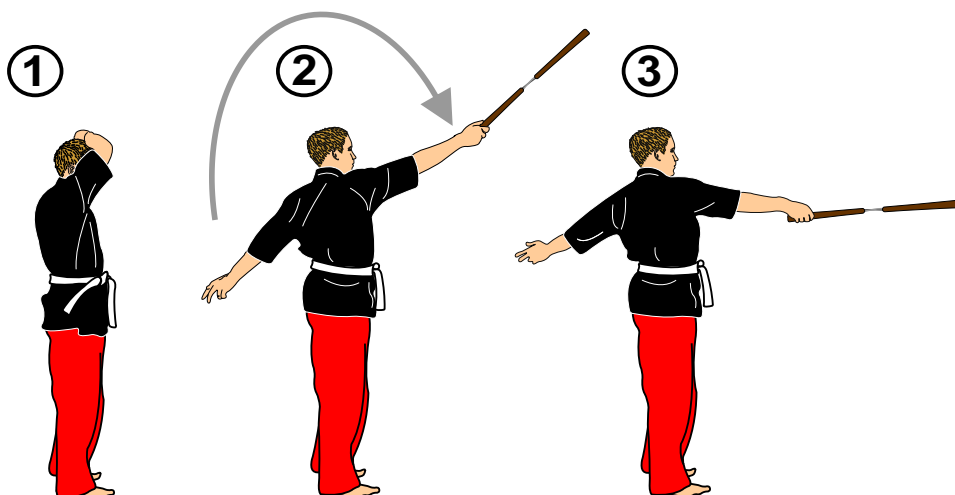
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

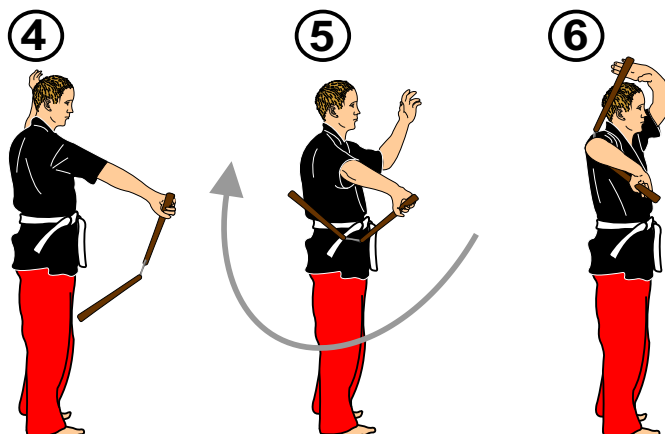
Recuperación del nunchaku



1. Guardias: Côté (haute)

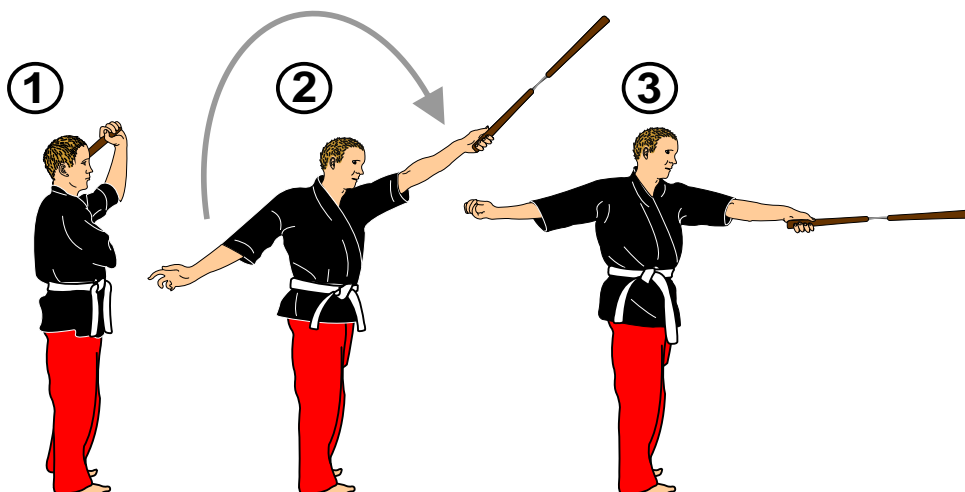
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

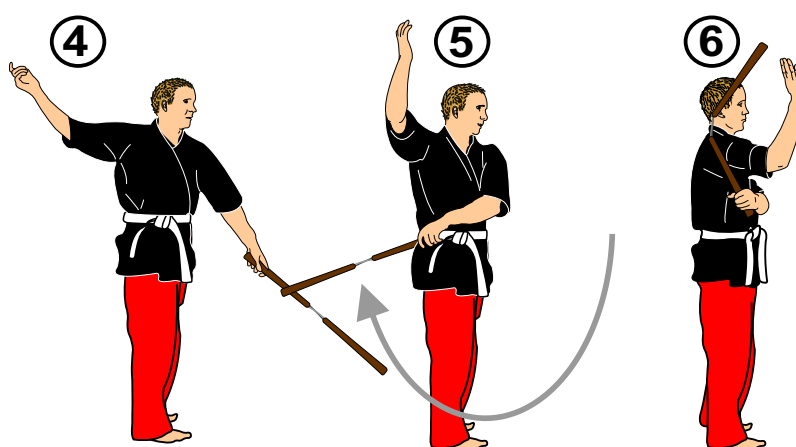
Recuperación del nunchaku



1. Guardia: à l'épaule

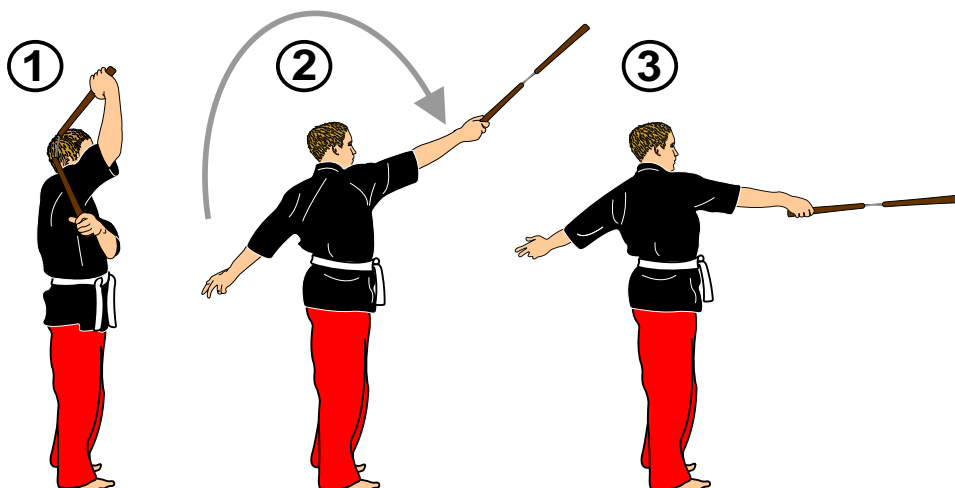
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

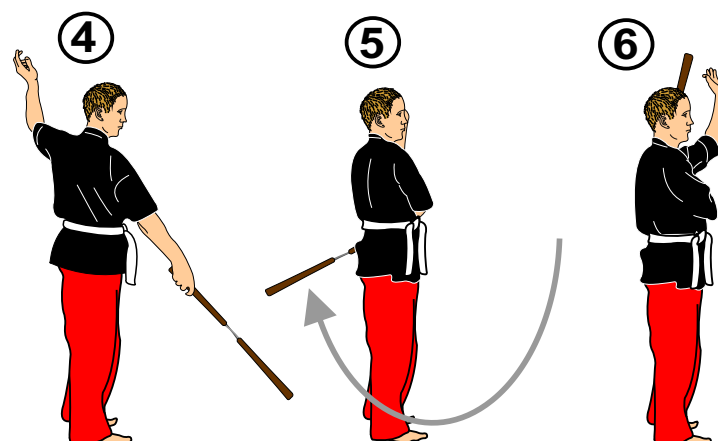
Recuperación del nunchaku



1. Guardia: à l'épaule

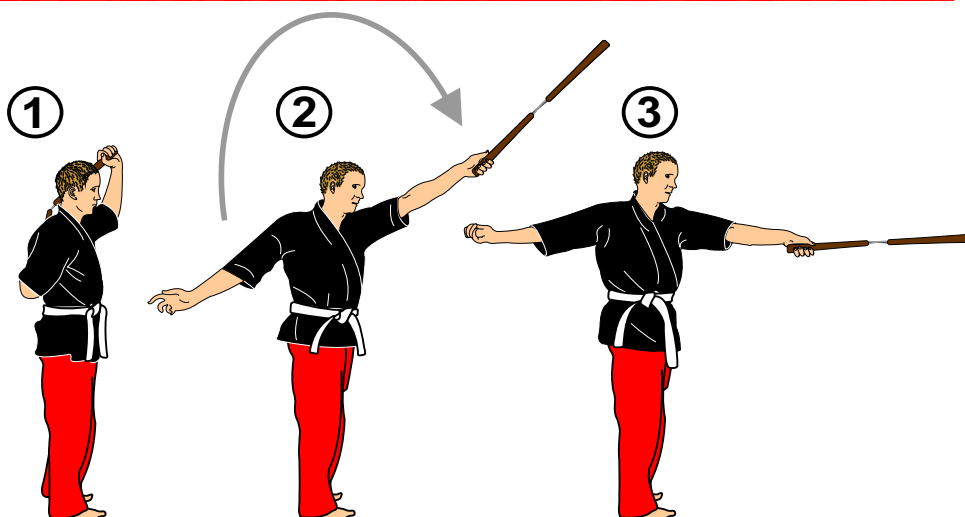
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

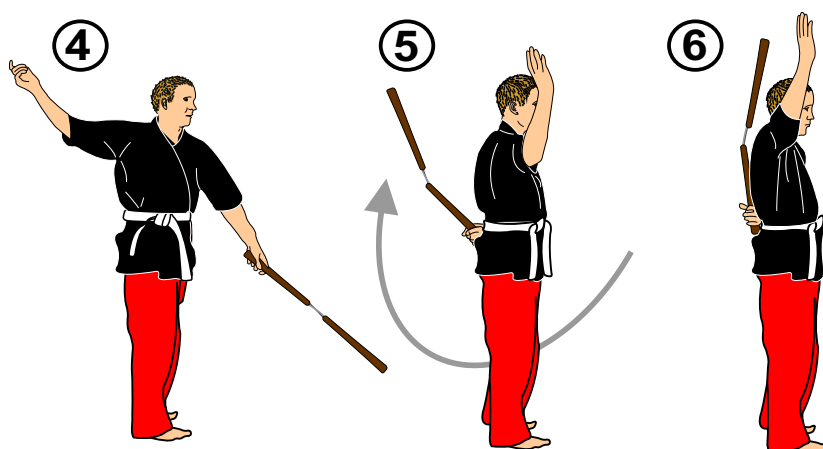
Recuperación del nunchaku



1. Guardias: Derrière le dos

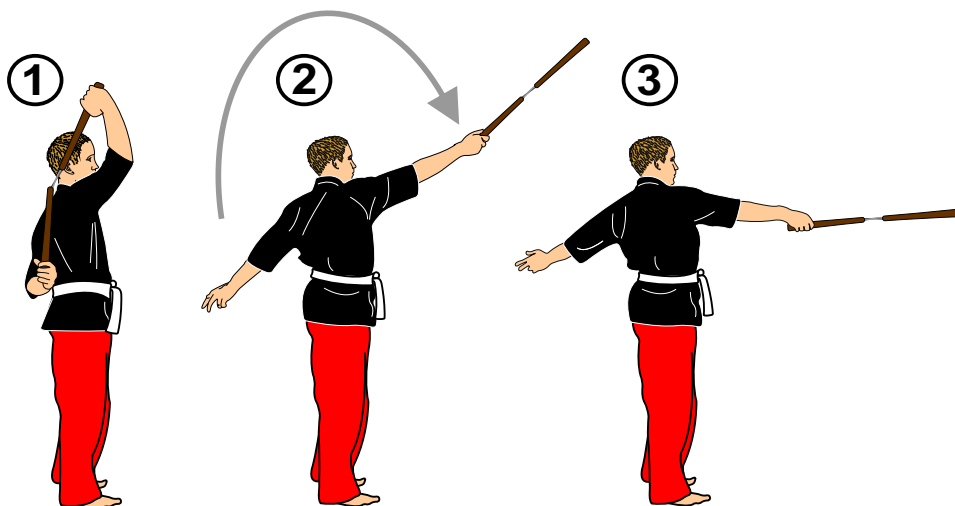
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

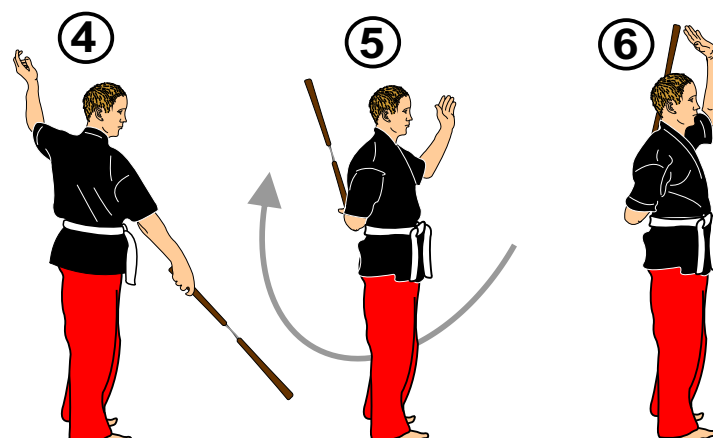
Recuperación del nunchaku



1. Guardias: Derrière le dos

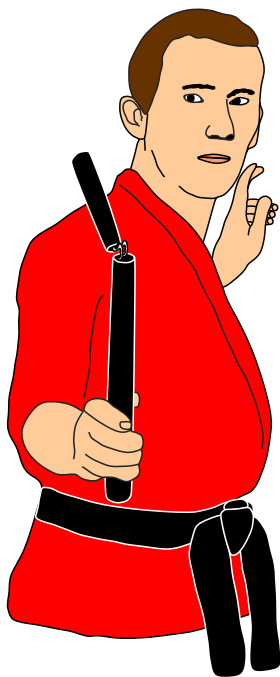
2. Golpe vertical

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku



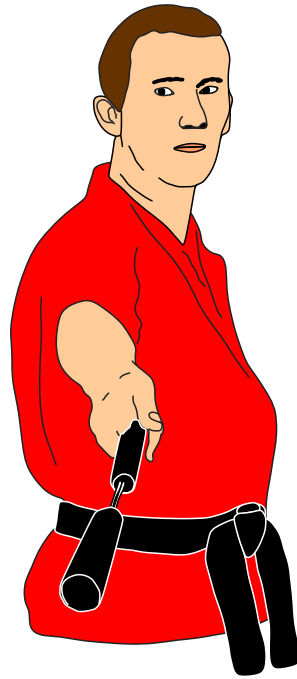
Piquée (Estocada Recta)

La piquée es el movimiento de estocada dirigido hacia el objetivo. Esta técnica requiere concentración, distancia correcta y alineación adecuada del cuerpo, el brazo y el nunchaku. La piquée marca el inicio de la acción y determina la calidad de todo lo que sigue.

Claque (Sonido)

La claque es el momento exacto del impacto. Ocurre cuando el nunchaku está completamente extendido y la cuerda limita la segunda sección. El sonido audible (clac o klak) confirma que el tiempo, la velocidad y la distancia son correctos. Este momento es breve y exige concentración total; no hay tiempo para permanecer en el impacto.





Rotation contrôlée (Recuperación después del Impacto)

Después de la claque, se puede elegir una rotation contrôlée.

Esta rotación controlada ayuda a devolver el nunchaku a su trayectoria correcta después del impacto y a recuperar el control. Para los practicantes principiantes, esta es la forma más segura y estable de retomar el ritmo y preparar una acción de seguimiento.

Sans rotation – Recuperación sin Rotación (una fracción de segundo)

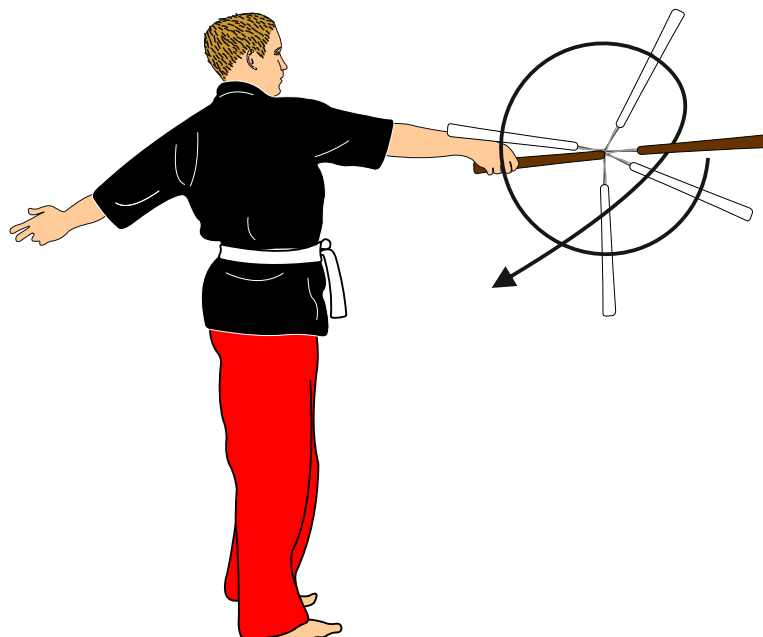
La segunda opción es la recuperación inmediata sin rotación (sans rotation).

En este caso, el nunchaku se retrae directamente a la guardia después de la claque, sin movimiento adicional.

Esto requiere un dominio completo del tiempo, la fuerza y la coordinación.

La elección entre rotation contrôlée y sans rotation se realiza en una fracción de segundo y depende del nivel, la situación y la intención.

Este momento de decisión es característico de la práctica avanzada y de nivel maestro del nunchaku.

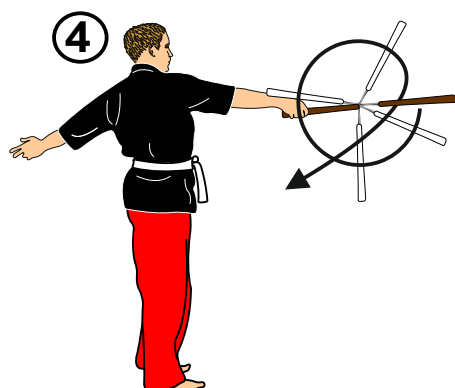


1. Guardias: (haute)

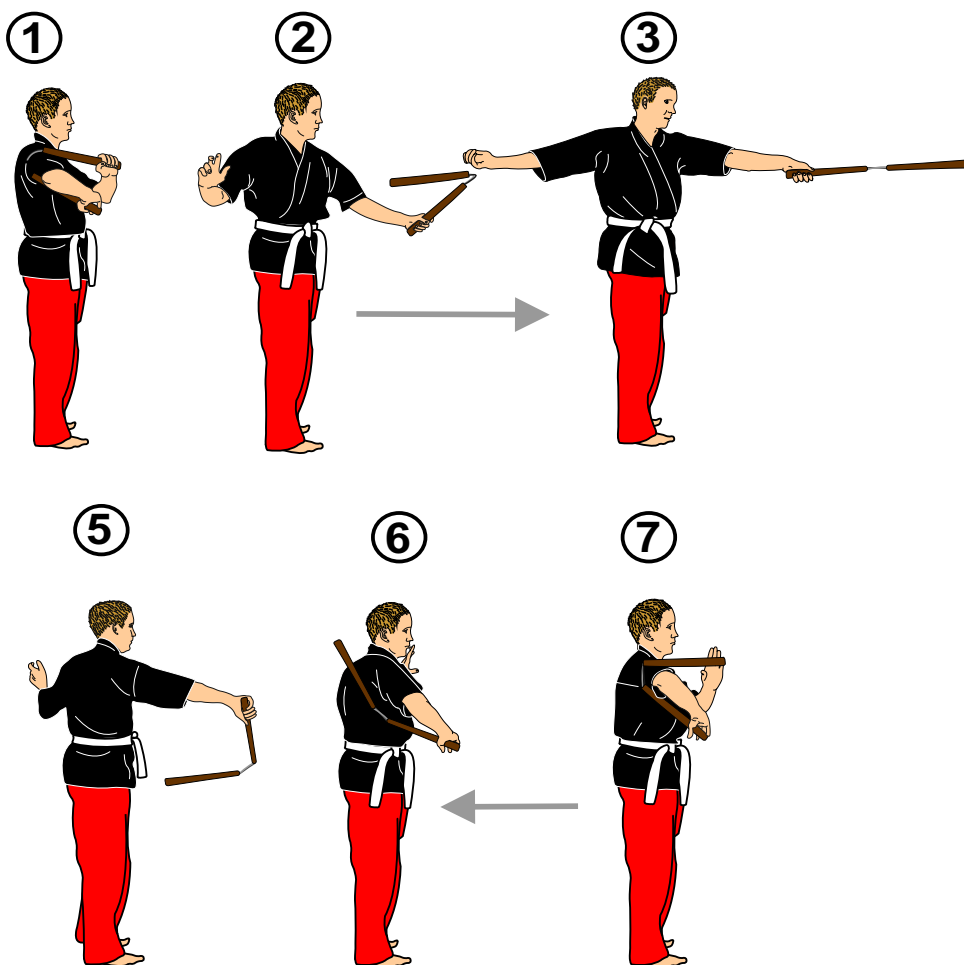
2. Estocada recta

3. Momento de Impacto (Objetivo)

4. Rotación



5 - 6 - 7
Recuperación del nunchaku

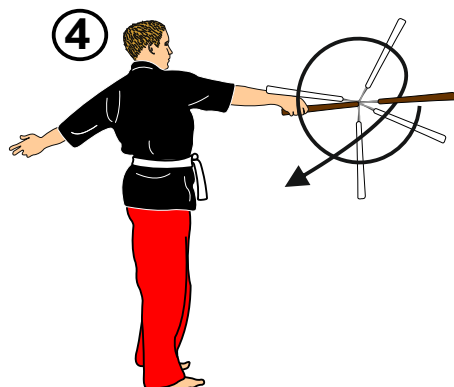


1. Guardias: Côté (haute)

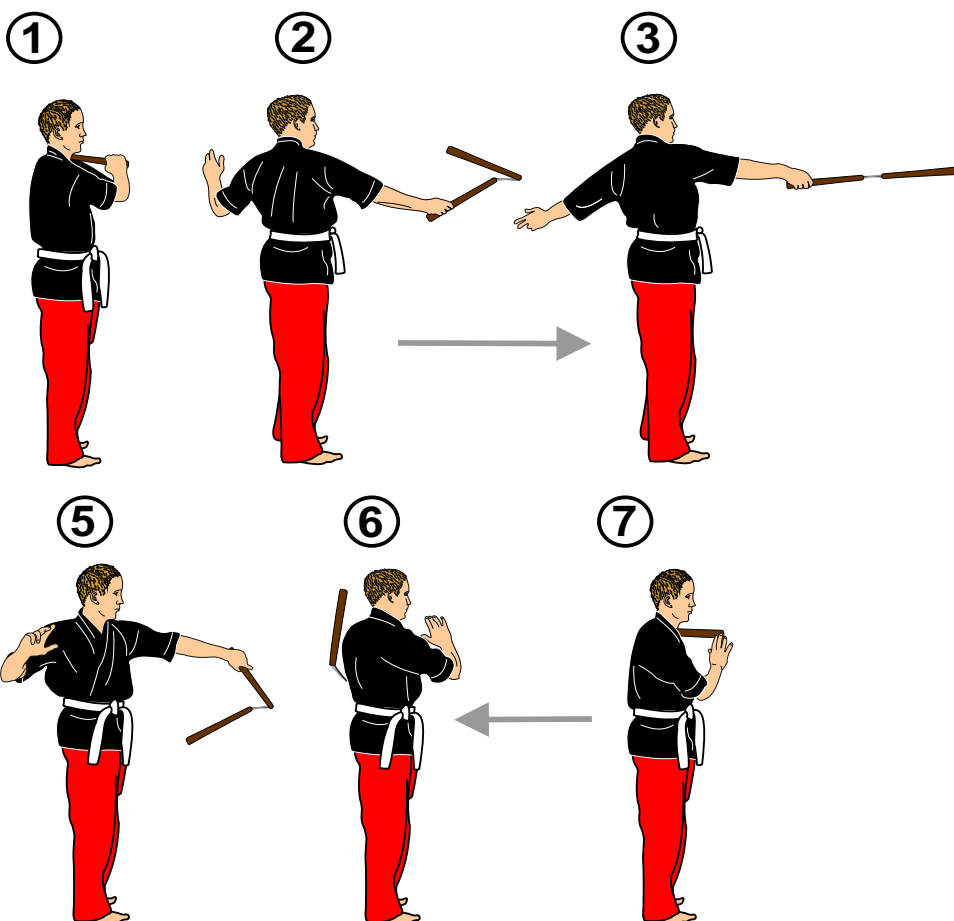
2. Estocada recta

3. Momento de Impacto (Objetivo)

4. Rotación



5 - 6 - 7
Recuperación del nunchaku



1. Guardias: à l'épaule

2. Estocada recta

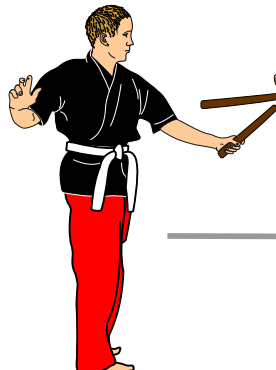
3. Momento de Impacto (Objetivo)

4. Rotación

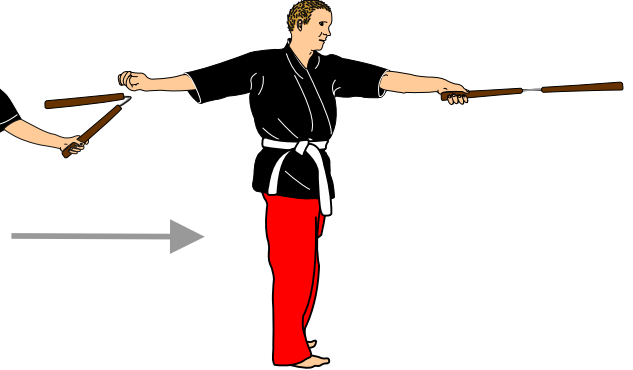
①



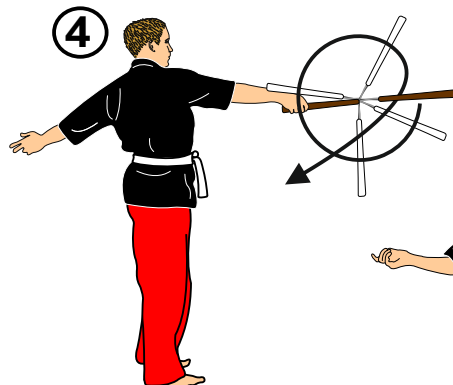
②



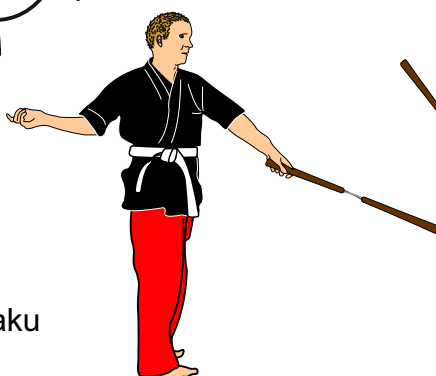
③



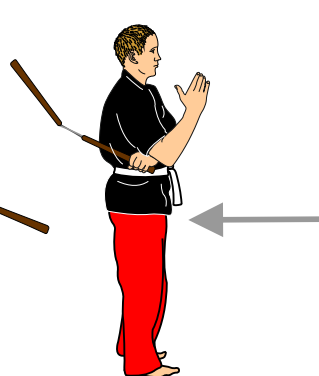
④



⑤



⑥



⑦



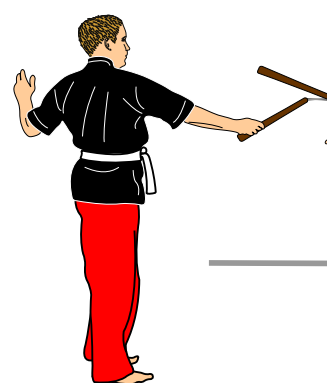
5 - 6 - 7

Recuperación del nunchaku

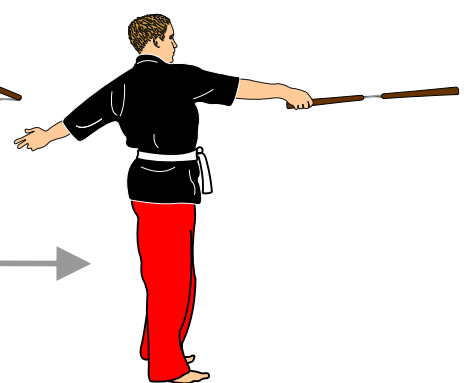
①



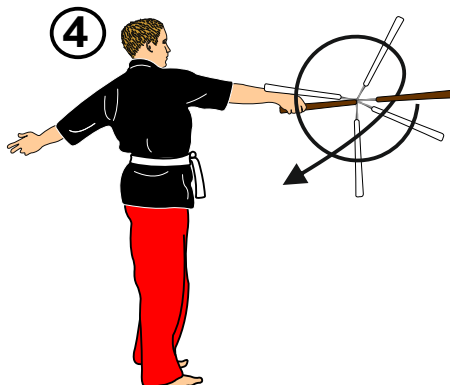
②



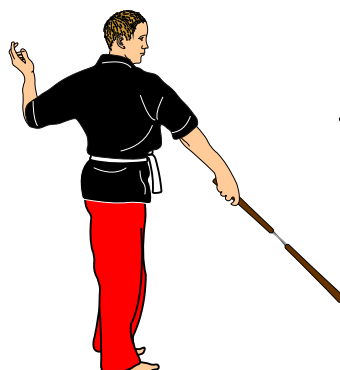
③



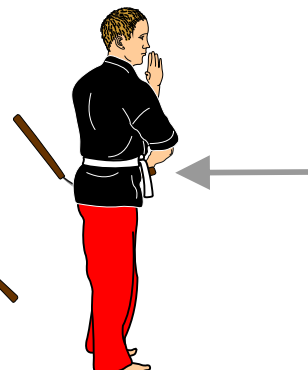
④



⑤



⑥

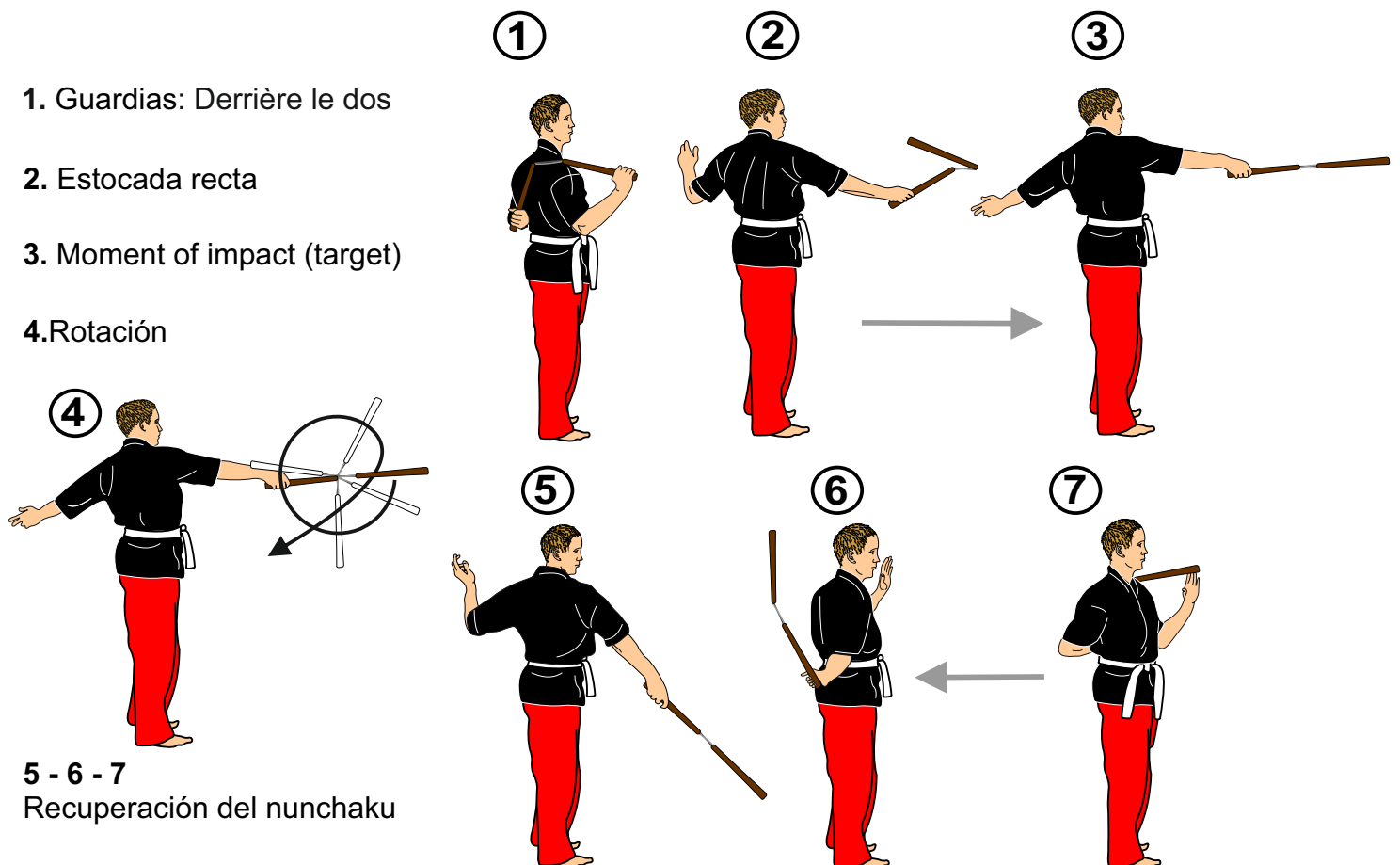
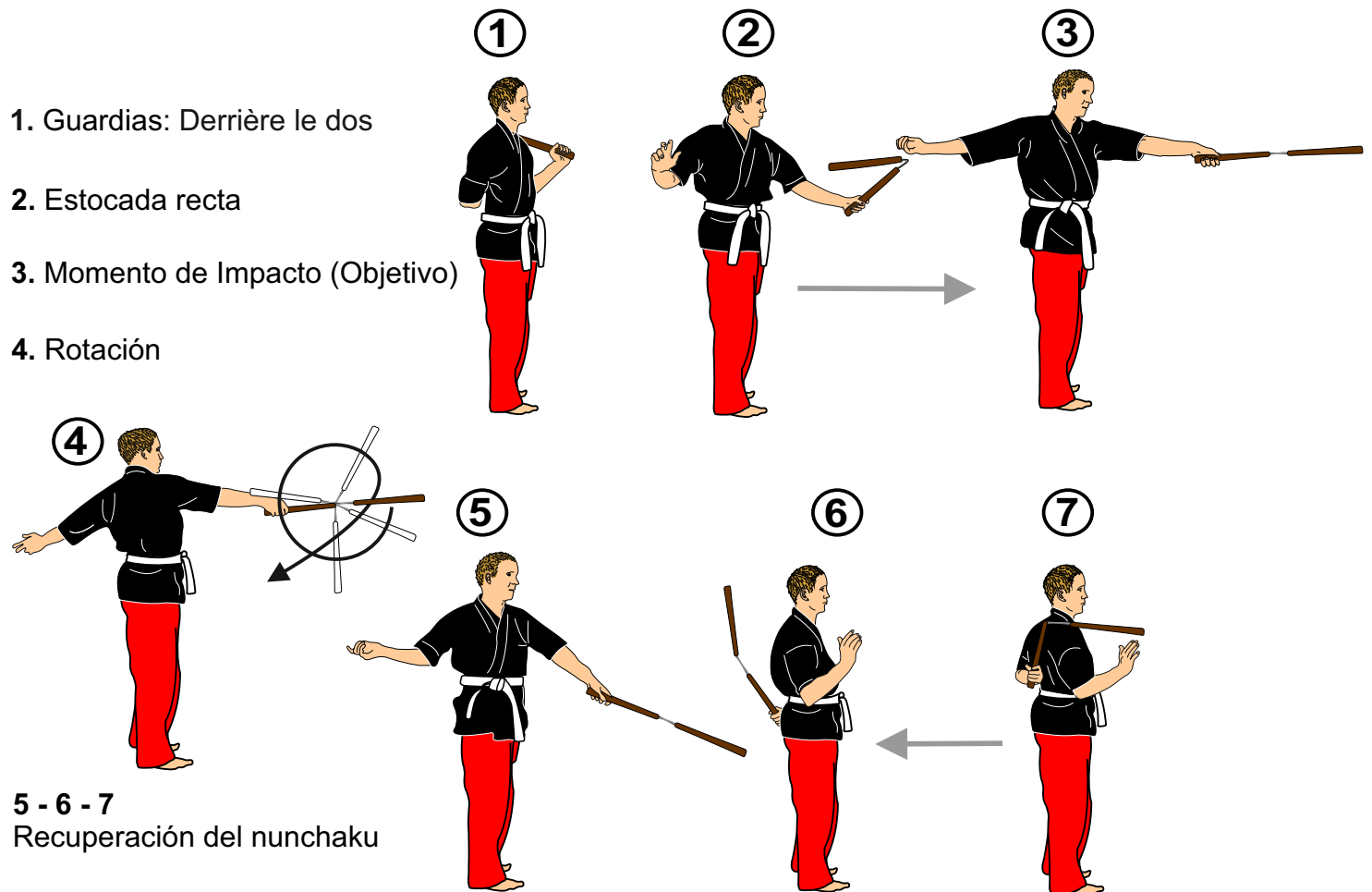


⑦



5 - 6 - 7

Recuperación del nunchaku



①



1. Guardias: frontale

2. Golpe Horizontal

3. Momento de Impacto (Objetivo)

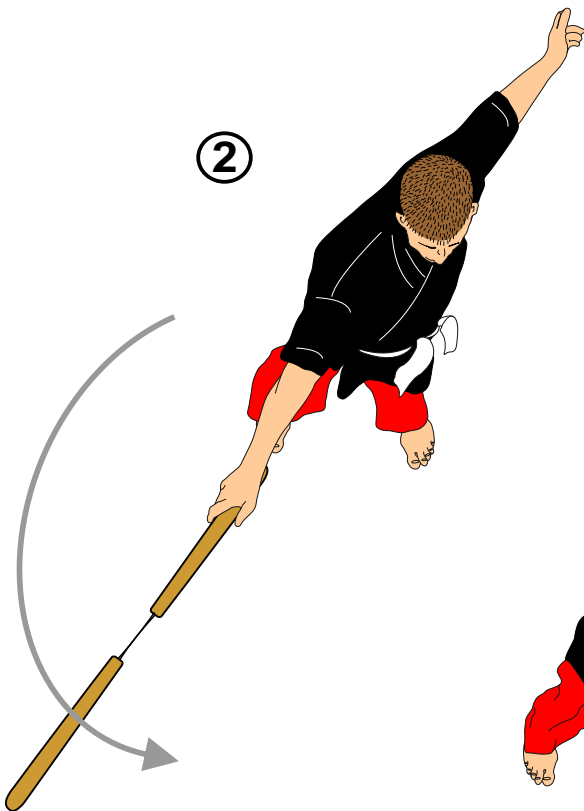
4. Recuperación del Nunchaku

5. Guardias: Garde frontale

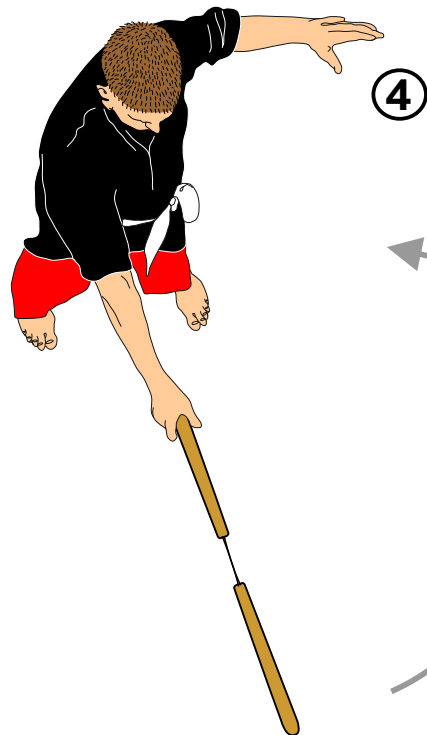
⑤



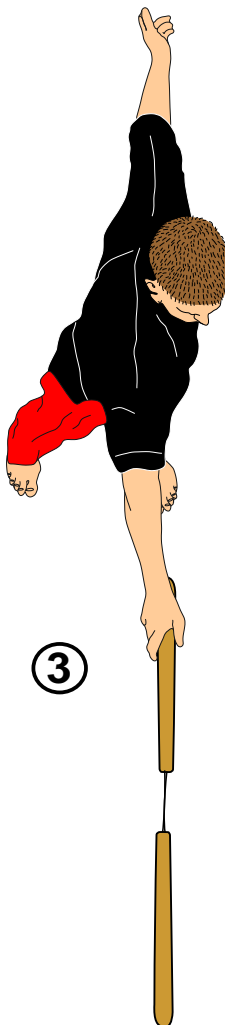
②



④



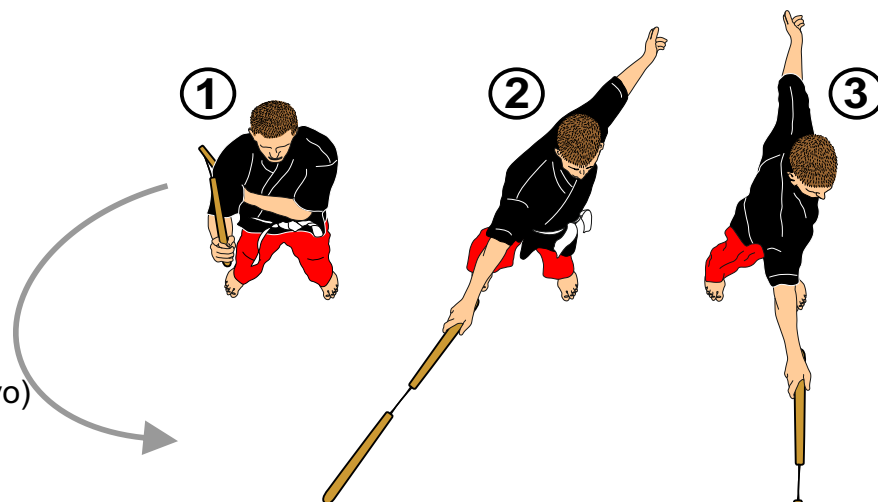
③



1. Guardias:: épaule droite

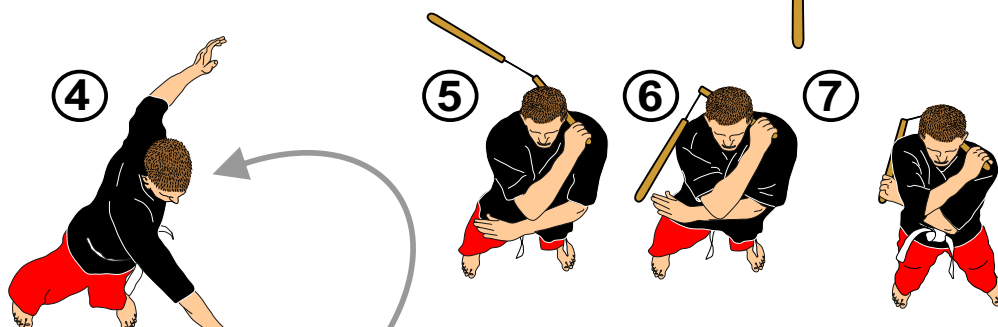
2. Golpe horizontal

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

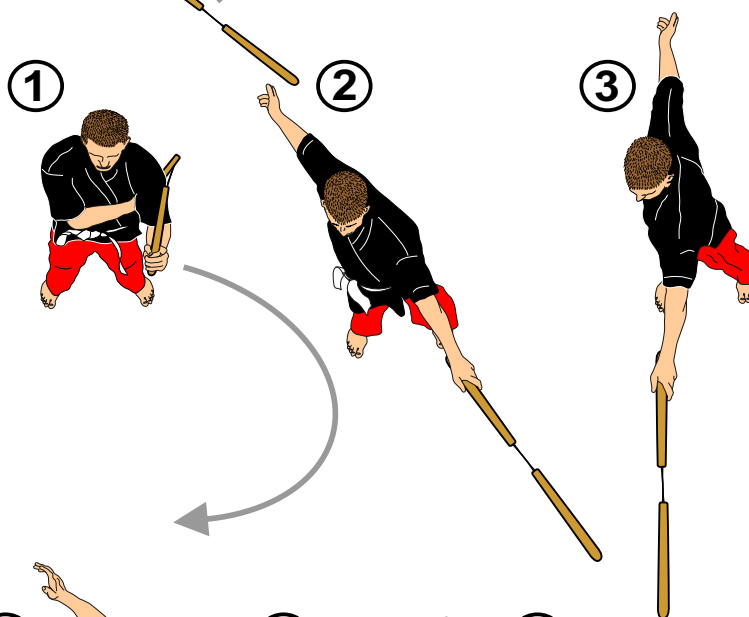


7. Guardias: croisée flanc

1. Guardias: épaule gauche

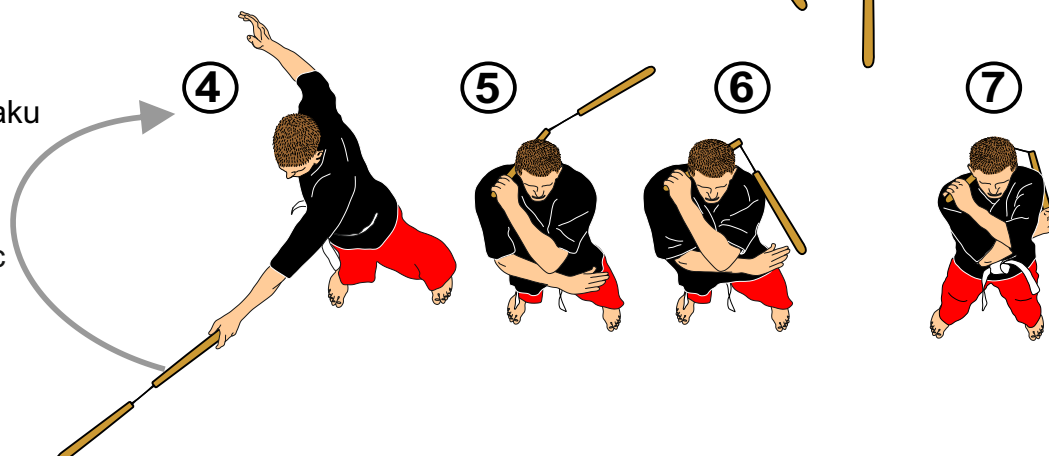
2. Golpe horizontal

3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

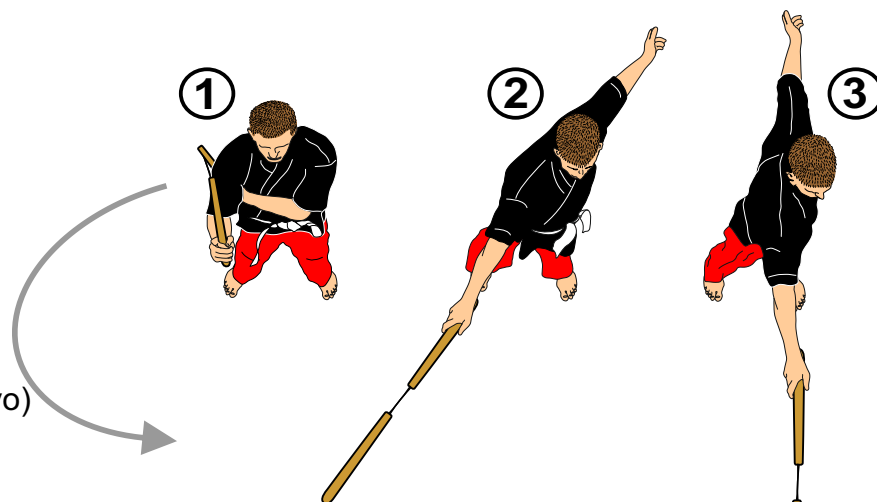


7. Guardias: croisée flanc

1. Guardias: épaule droite

2. Golpe horizontal

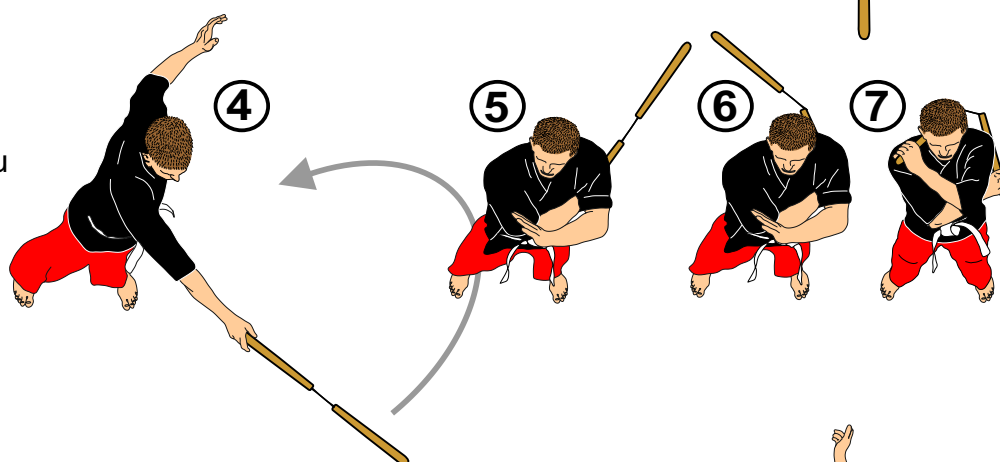
3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

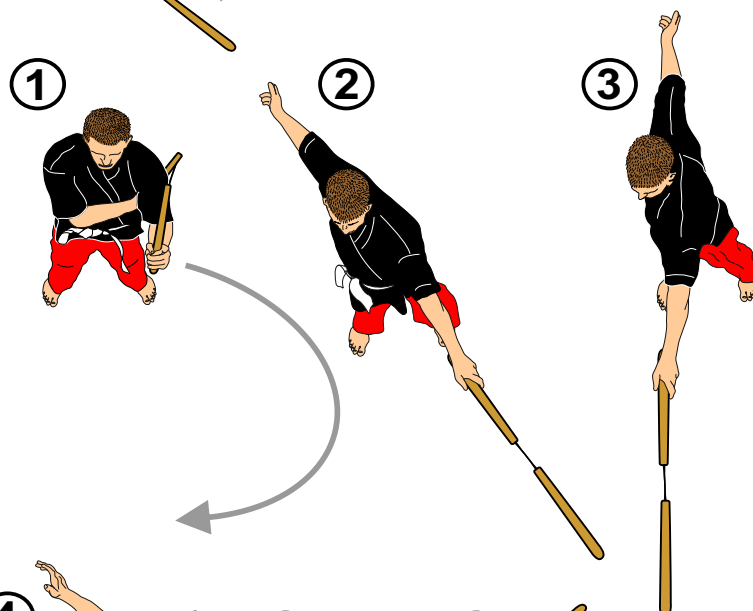
7. Guardias: croisée cou



1. Guardias: épaule gauche

2. Golpe horizontal

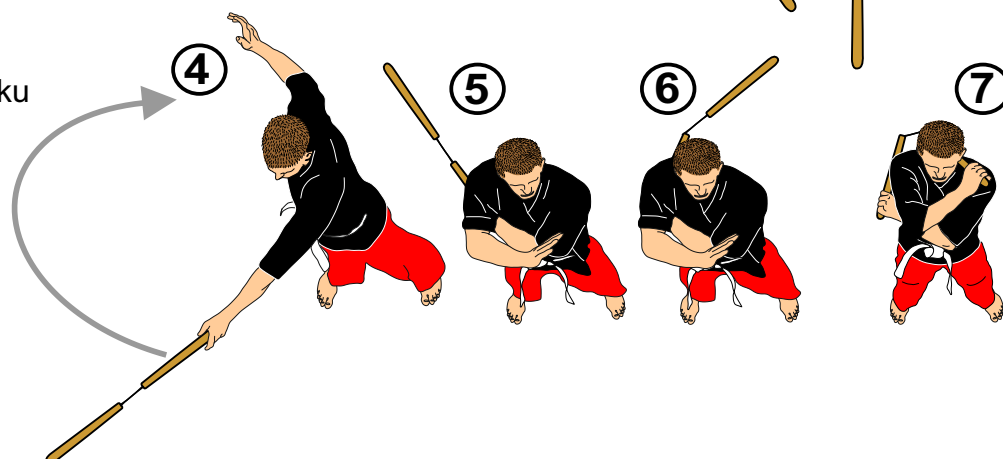
3. Momento de Impacto (Objetivo)



4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

7. Guardias: croisée cou



1. Guardias: épaule droite

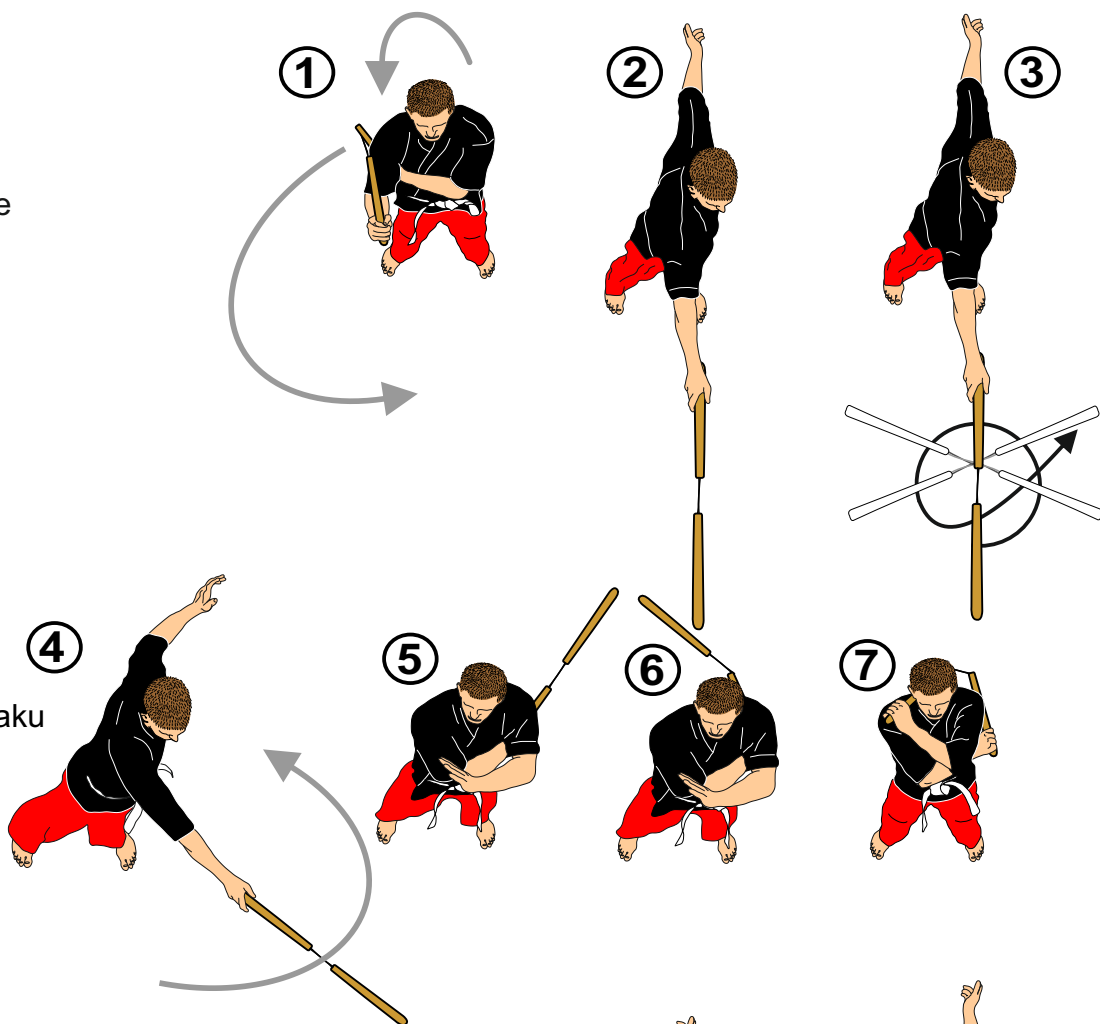
2. Estocada recta

3. Rotación horizontal

4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

7. Guardias: croisée cou



1. Guardias: épaule gauche

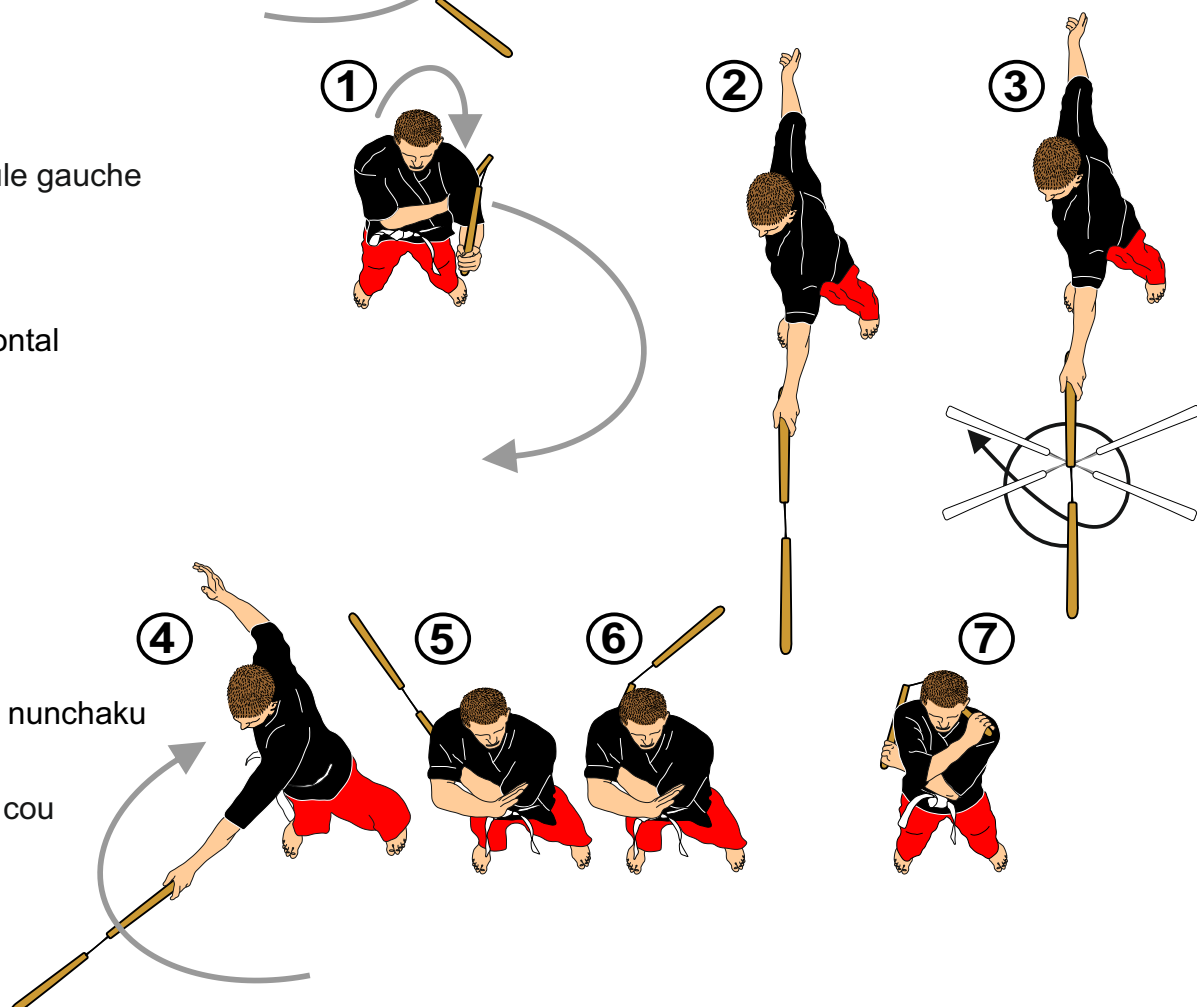
2. Estocada recta

3. Rotación horizontal

4 - 5 - 6

Recuperación del nunchaku

7. Guard: croisée cou



Ejecución – 29 Golpes Horizontales

Saludo: Saluez – Prêt

Brazo izquierdo se eleva – Remontante triceps

1. Golpe horizontal (cou) – Posición: cruzada (conteos: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

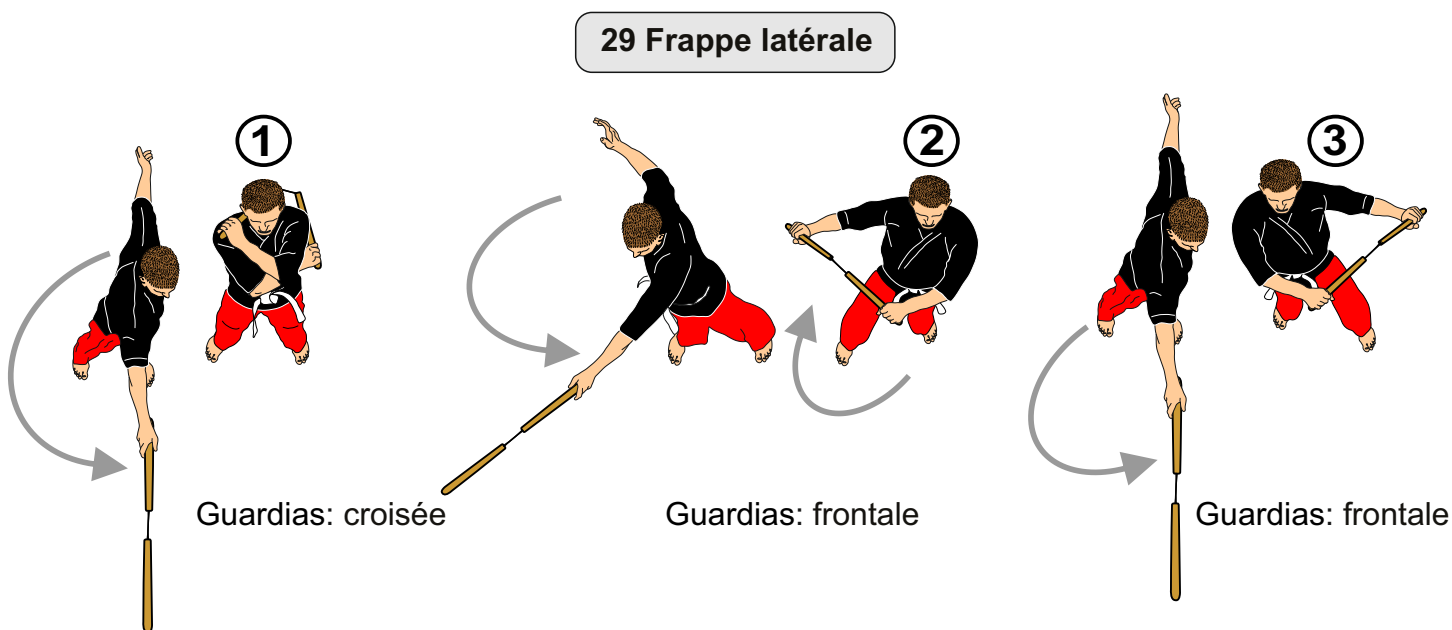
2. Golpe lateral inverso – Posición: frontal (conteos: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Golpe lateral – Posición: frontal (conteos: 6-9-12-15-18-21-24-27)

El golpe 29 termina a la derecha:

Golpe lateral inverso, posición: hombro

Saludo: Saluez

**Ejecución – 29 Golpes Verticales**

Saludo: Saluez – Prêt

Brazo izquierdo se eleva – Remontante triceps

1. Golpe vertical – Posición: lado (conteos: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

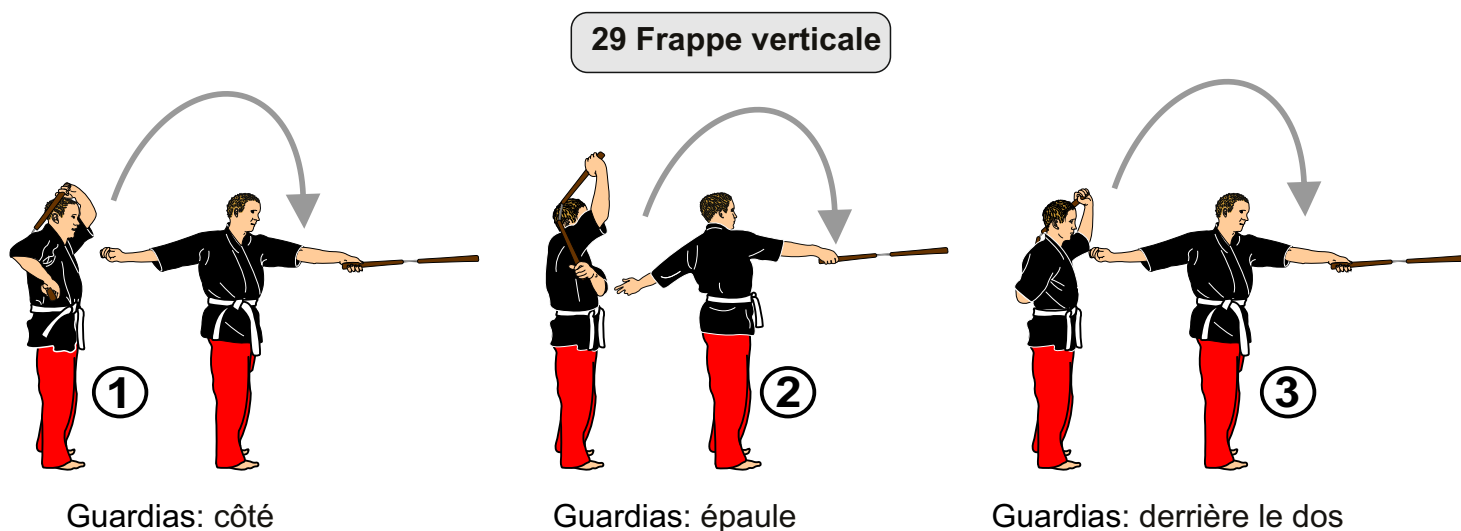
2. Golpe vertical lateral – Posición: hombro (conteos: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Golpe vertical – Posición: detrás de la espalda (conteos: 6-9-12-15-18-21-24-27)

El golpe 29 termina a la derecha:

Golpe lateral inverso, posición: hombro

Saludo: Saluez



Ejecución – 29 Punzadas (Piqué)

Saludo: Saluez – Prêt

Brazo izquierdo se eleva – Remontante triceps

1. Punzada recta (piqué) – Posición: lado (conteos: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

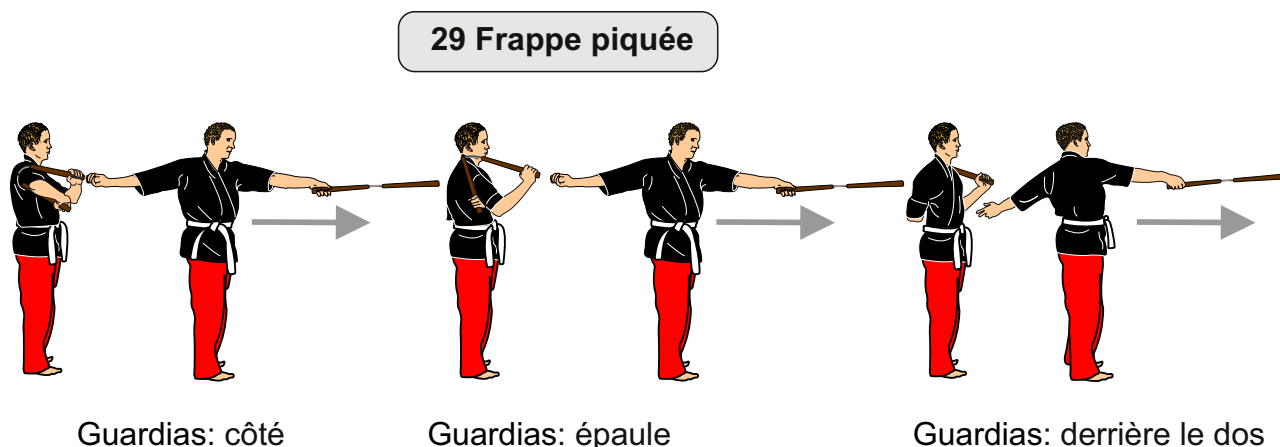
2. Punzada lateral – Posición: hombro (conteos: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Punzada por detrás de la espalda – Posición: detrás de la espalda (conteos: 6-9-12-15-18-21-24-27)

El golpe 29 termina a la derecha:

Golpe lateral inverso, posición: hombro

Saludo: Saluez

**Criterios de evaluación****Nivel básico**

Número de fallos o recepciones incorrectas (contados)

Velocidad (medida), según la frecuencia de golpeo y el punto de recepción

Número de claqué (contados)

Niveles superiores

Piqué (claqué) sin rotación (contada)

Trabajo de precisión utilizando clavos (percibido)

Recovery contra resistencia sobre un objetivo (contado)

Potencia / fuerza con nunchaku de acero (inox ... kg) (percibido)

Principios Generales de las Combinaciones

Las combinaciones se practican siempre con nunchaku blando (nunchaku mousse).

Esto permite un entrenamiento seguro, un trabajo claro de la distancia y una sincronización precisa, sin riesgos innecesarios. En niveles superiores, las mismas combinaciones pueden practicarse con nunchaku de madera, pero entonces dejan de pertenecer al nivel básico.

Durante todas las combinaciones, el contacto visual constante entre atacante y defensor es esencial.

El movimiento conjunto comienza ya en la presentación. Desde el primer momento, ambos practicantes deben estar conectados en atención, ritmo e intención.

Distancia, Tiempo e Intención

Cada secuencia comienza con un ataque iniciado únicamente para evaluar la distancia.

Después de esta acción, el atacante siempre recupera el nunchaku a la misma posición de guardia.

Esta fase es intencionalmente repetitiva y sirve como estudio de la distancia, el tiempo y la precisión con el nunchaku.

El defensor permanece atento y espera deliberadamente.

Incluso permite al atacante el espacio necesario para ejecutar correctamente la técnica.

Solo cuando el ataque está bien realizado, el defensor responde con un bloqueo o una evasión.

Si la distancia no es correcta, el atacante puede repetir la acción varias veces.

El momento de la respuesta siempre lo determina el defensor.

Cuando la distancia y el tiempo son correctos, la acción continúa.

Estructura de los Ataques

El atacante sigue siempre la misma secuencia fija de ataques:

- Dos golpes verticales a la cabeza (derecha e izquierda)
- Dos golpes de estocada (stoot-prik) al pecho o abdomen (derecha e izquierda)
- Dos golpes horizontales al hombro (derecha e izquierda)
- Un golpe final dirigido a la pierna

Esta estructura es idéntica en las seis combinaciones.

Rol del Defensor

El rol del defensor cambia según la combinación.

En la primera combinación, el defensor estudia únicamente el bloqueo.

Todas las acciones defensivas se ejecutan lo más tarde posible.

Esto impide que el atacante ajuste su ataque o dude, y obliga a mantener el enfoque total en el objetivo.

El atacante nunca sabe con certeza si ni cuándo se producirá la defensa.

De este modo, el ejercicio se convierte en un verdadero intercambio de acción y reacción, y no en una secuencia preestablecida.

Ritmo y Movimiento

El atacante marca continuamente el ritmo.

El defensor se adapta a este ritmo en todo momento.

Después del saludo, el atacante avanza y el defensor retrocede.

El defensor debe mantener la conciencia y la preparación durante todo el ejercicio, hasta el final.

La secuencia termina cuando el atacante junta la pierna delantera.

El defensor sigue juntando la pierna trasera.

Desplazamiento y Línea de Ataque

El atacante alterna la posición, comenzando con el pie izquierdo delante y luego el derecho.

A lo largo de los siete ataques, el patrón es el siguiente:

izquierda – derecha – izquierda – derecha – izquierda – derecha – izquierda

El atacante permanece en una sola línea y pivota constantemente sobre ella.

El defensor cambia de lado después de siete defensas según el siguiente patrón:

izquierda – izquierda – derecha – derecha – izquierda – derecha – izquierda

Esto es el resultado del tai sabaki: salir de la línea de ataque manteniendo control y estructura.

Cierre

Al final de la combinación, ambos practicantes se saludan nuevamente.

Resumen de las Seis Combinaciones

1. Bloqueo
2. Evasión
3. Bloqueo y Contraataque
4. Evasión y Contraataque
5. Bloqueo, Pivote y Contraataque
6. Evasión, Pivote y Contraataque

**Papel del
Defensor**

Posición

**Papel del
Atacante**

Posición



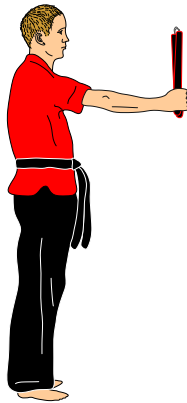
Saludo



Saludo

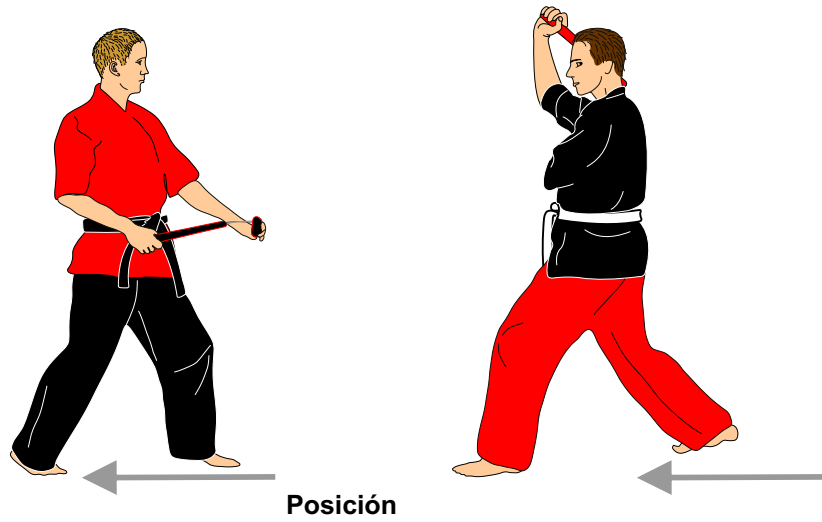


Presentación del nunchaku

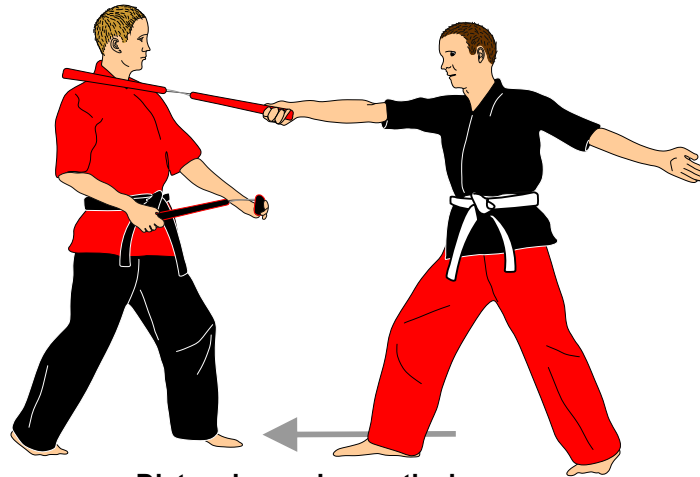


Presentación del nunchaku

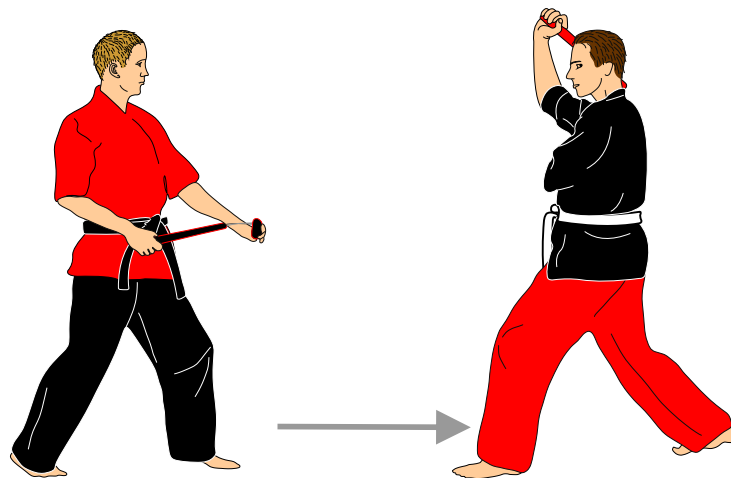
**Anuncio:**
Primera combinación – defensor**Anuncio:**
Primera combinación – atacante



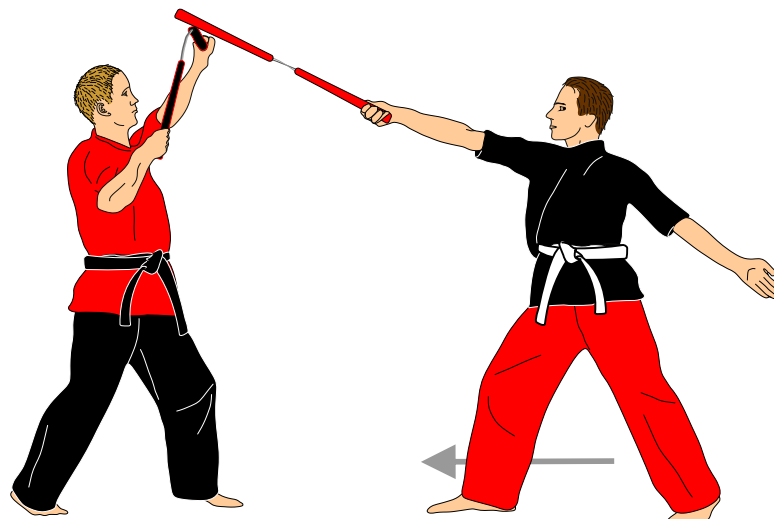
Posición



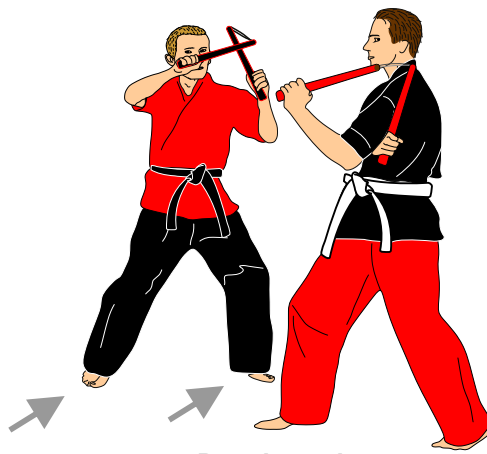
Distancia – golpe vertical



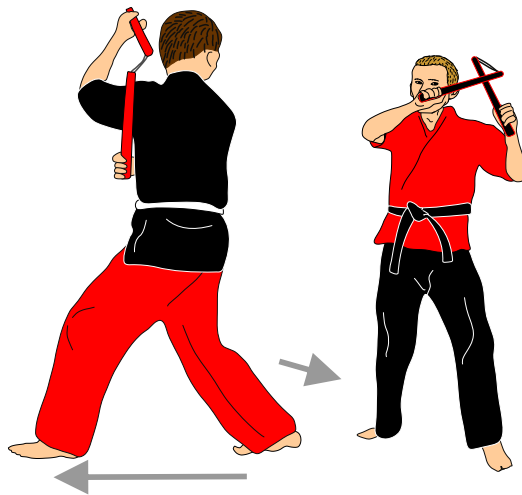
Recuperación



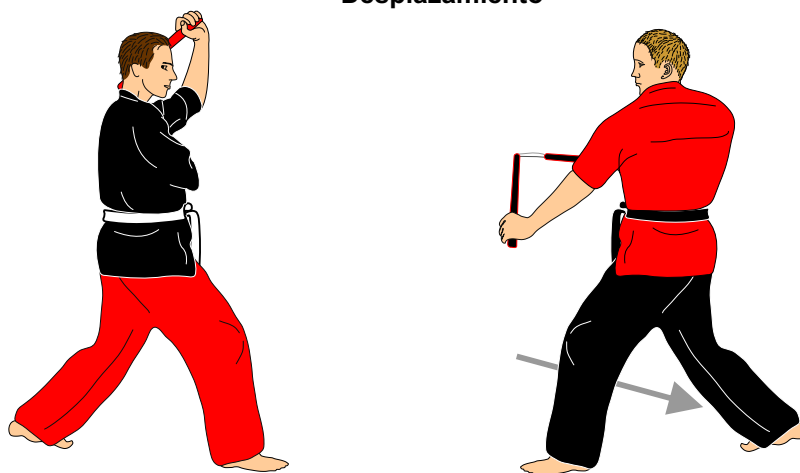
Bloqueo – golpe vertical



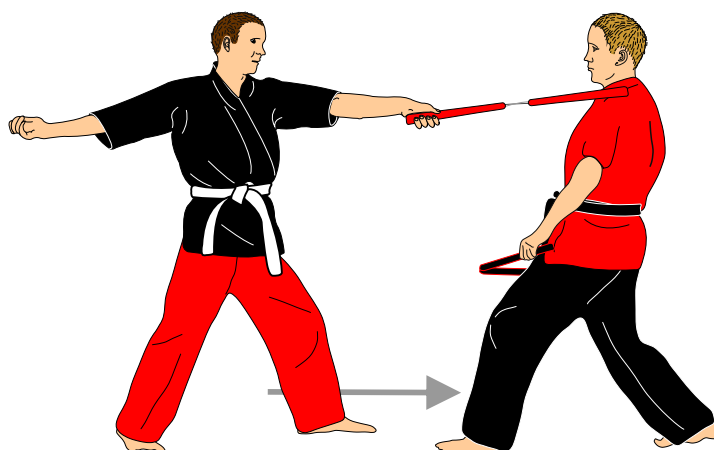
Desplazamiento



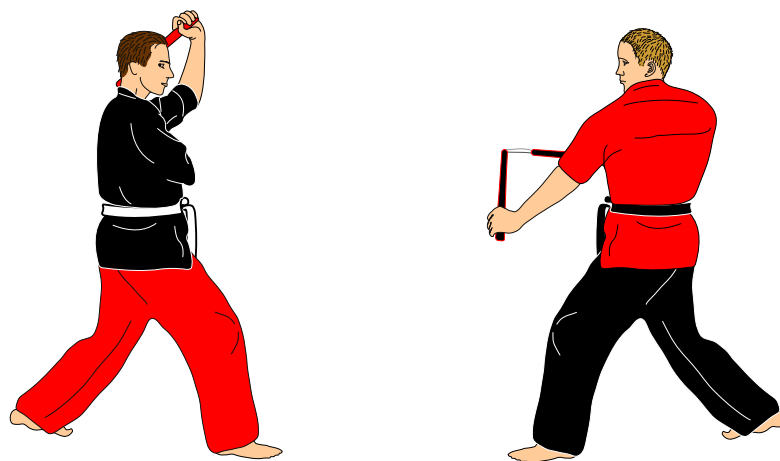
Desplazamiento



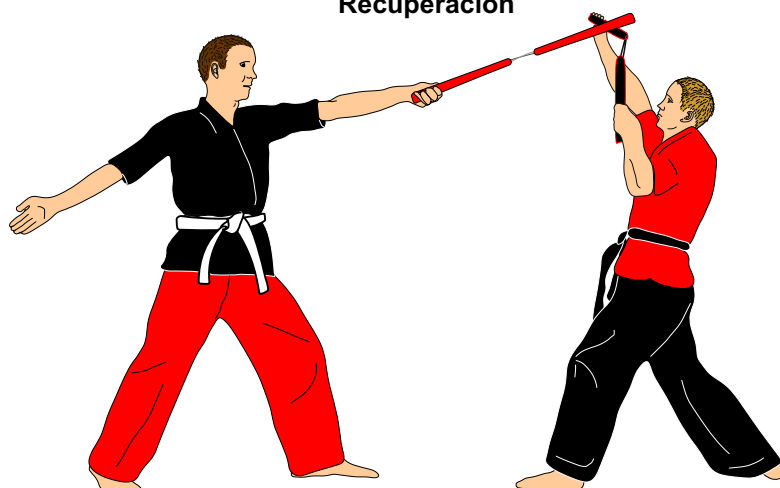
Posición



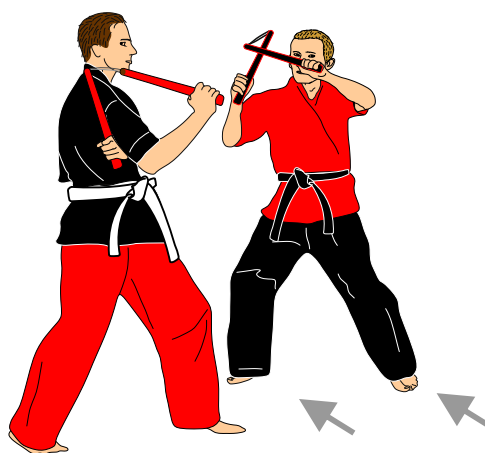
Distancia – golpe vertical



Recuperación



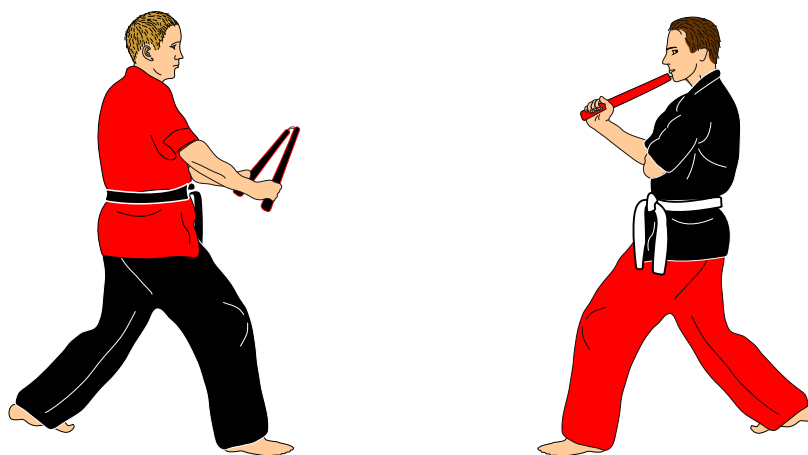
Bloqueo – golpe vertical



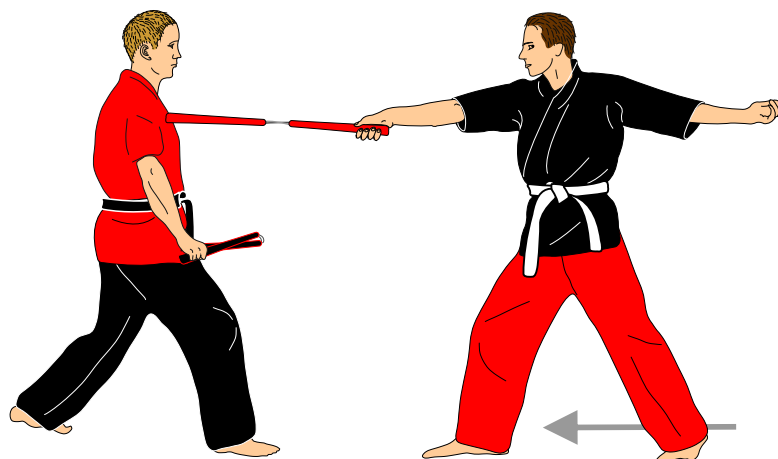
Desplazamiento



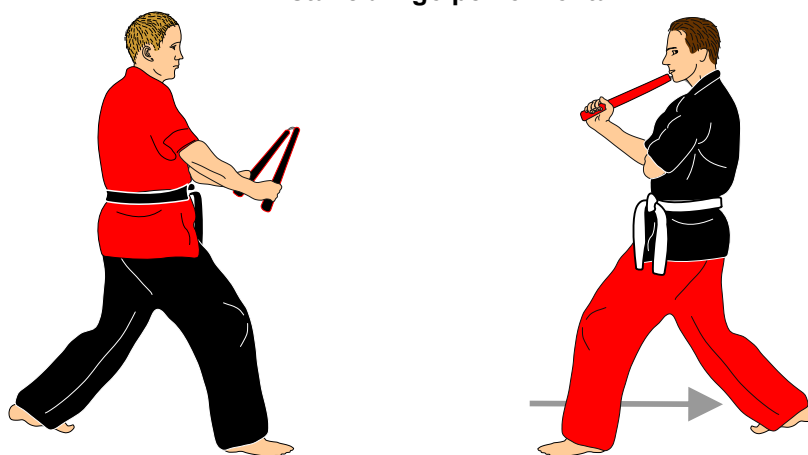
Desplazamiento



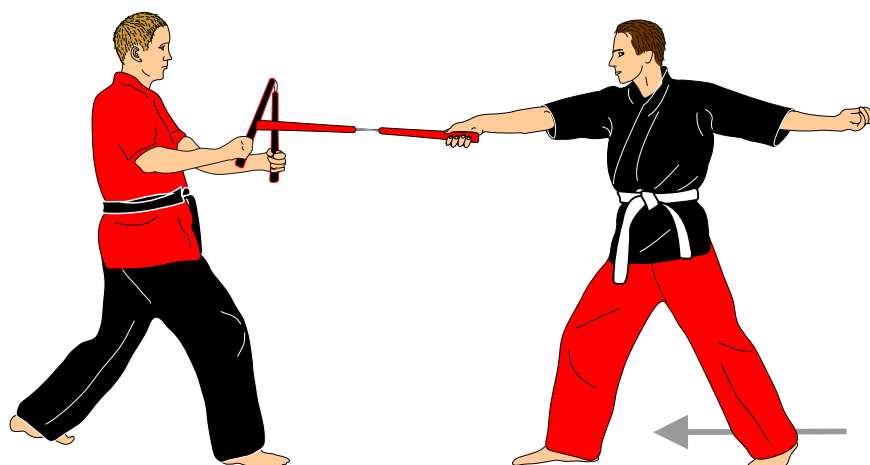
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



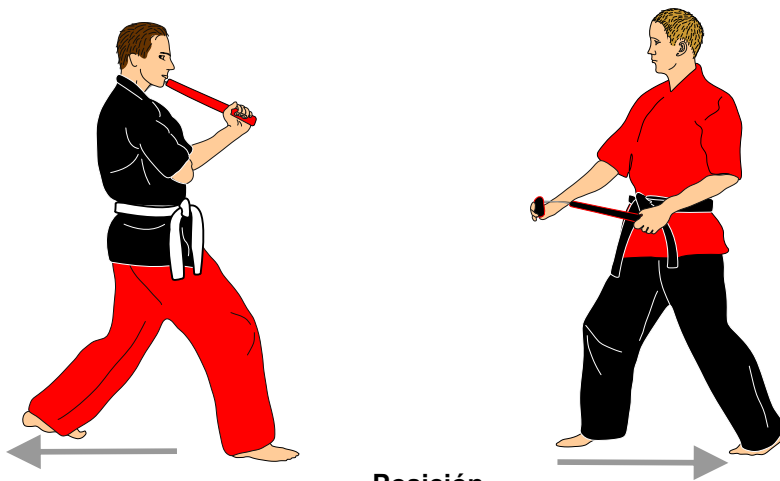
Bloqueo – golpe de estocada



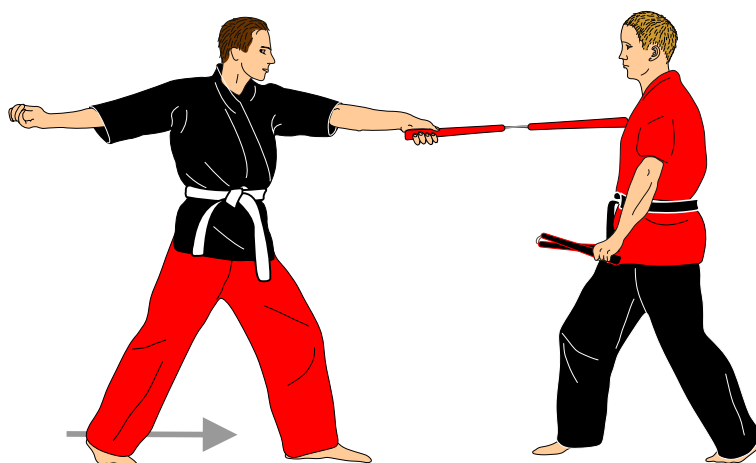
Desplazamiento



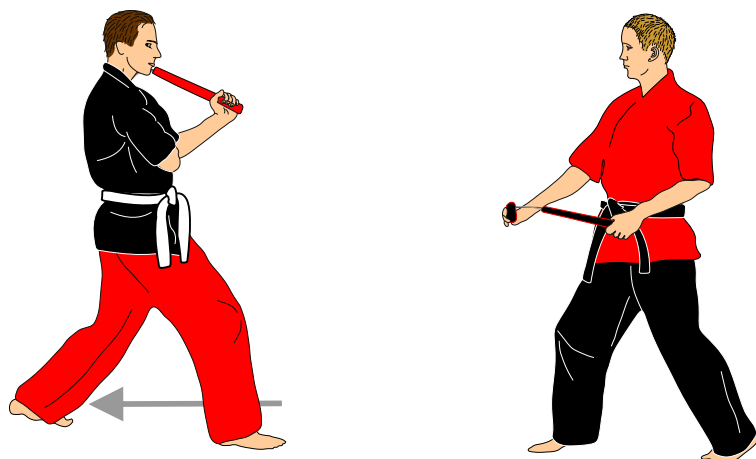
Desplazamiento



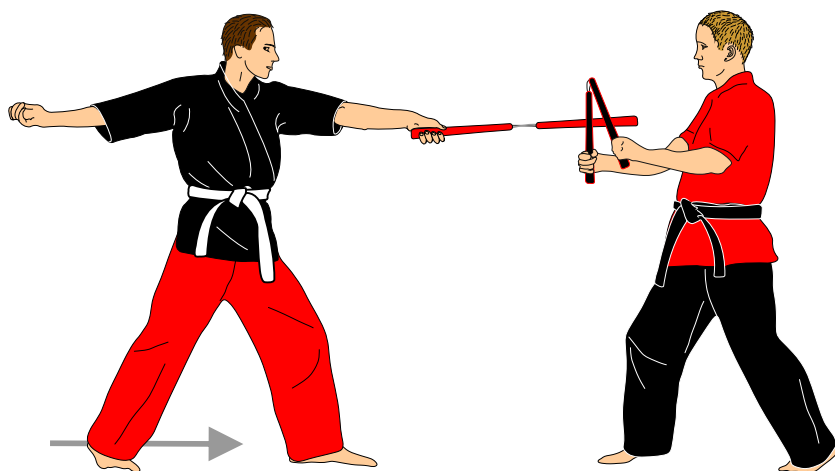
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



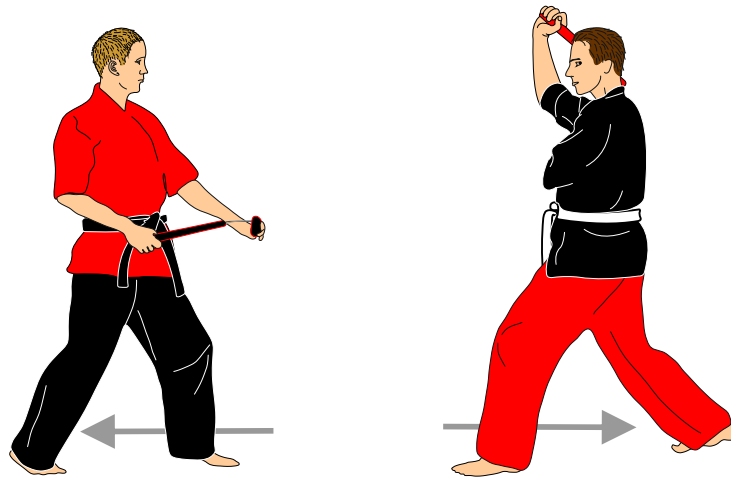
Bloqueo – golpe de estocada



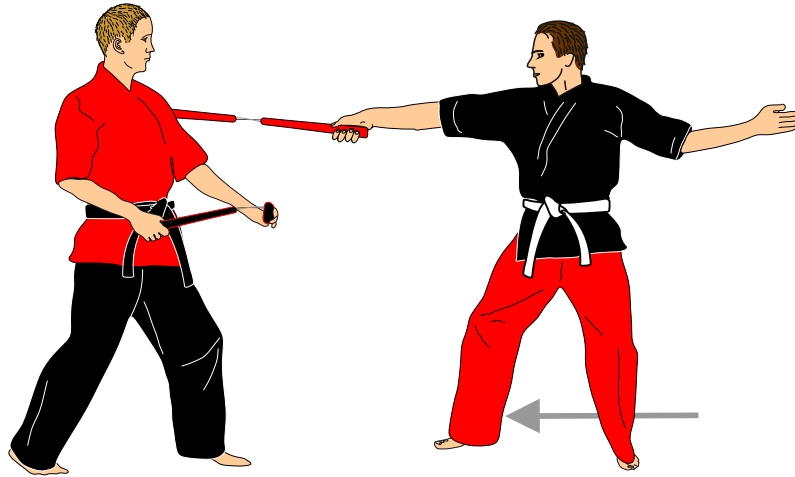
Desplazamiento



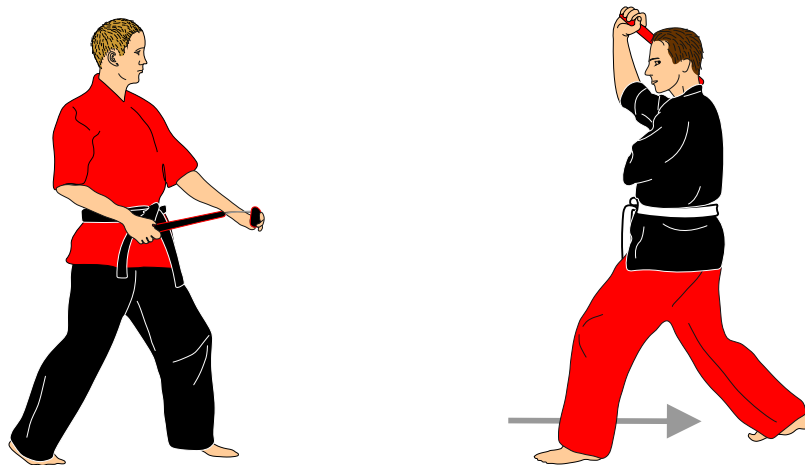
Desplazamiento



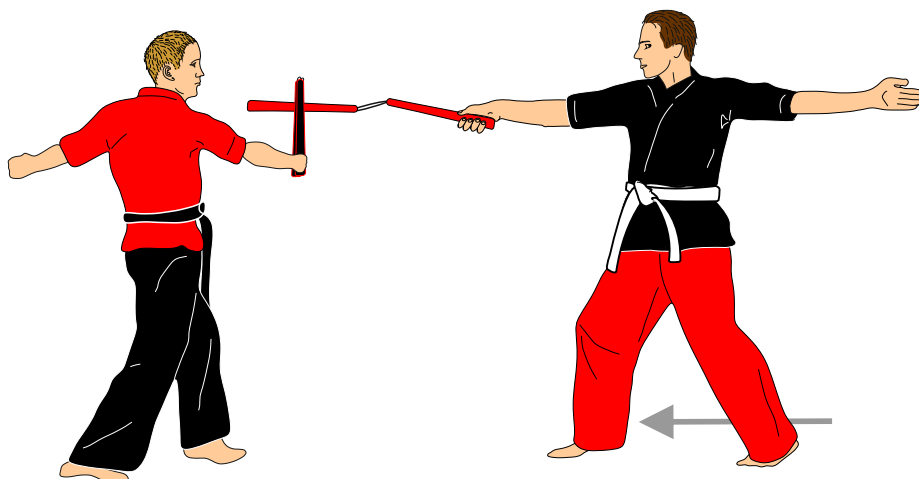
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



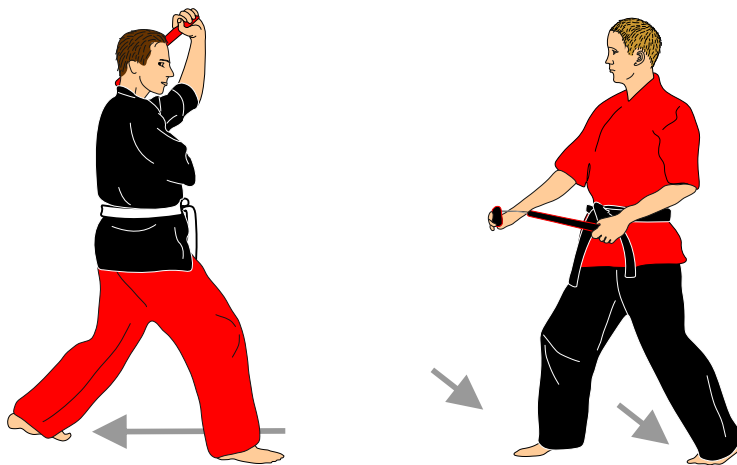
Bloqueo – golpe horizontal



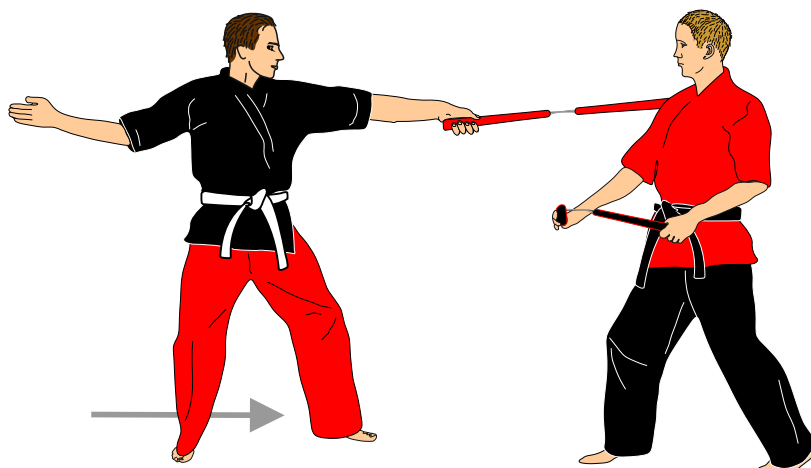
Desplazamiento



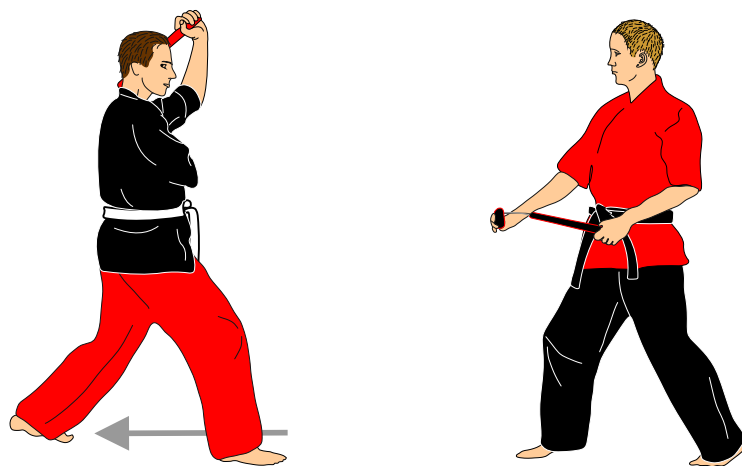
Desplazamiento



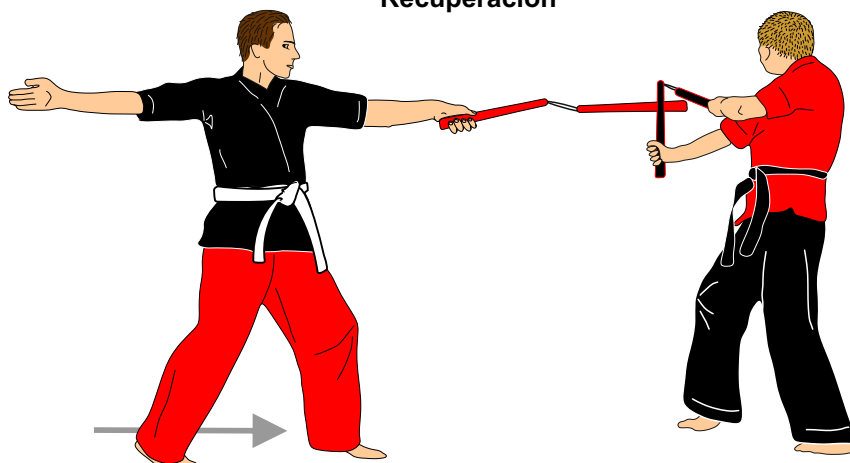
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



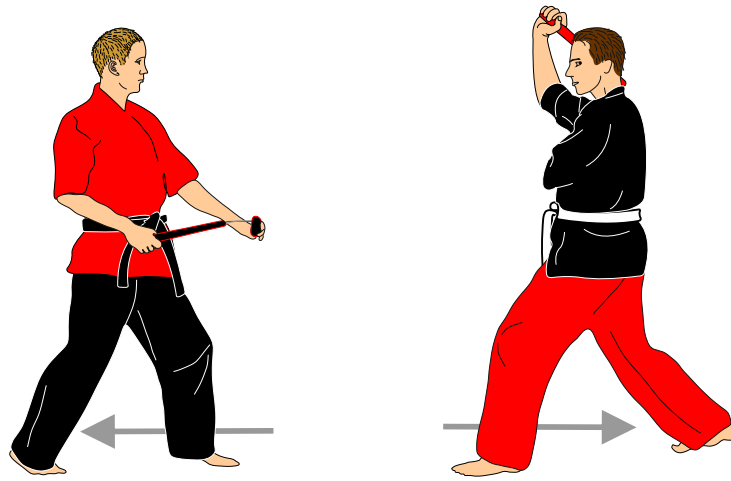
Bloqueo – golpe horizontal



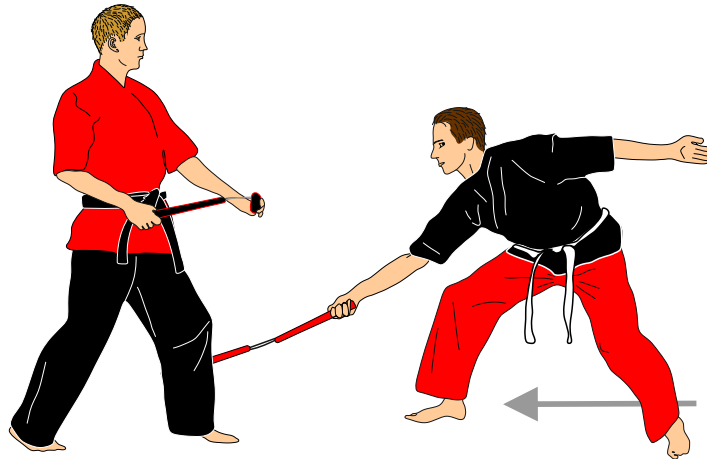
Desplazamiento



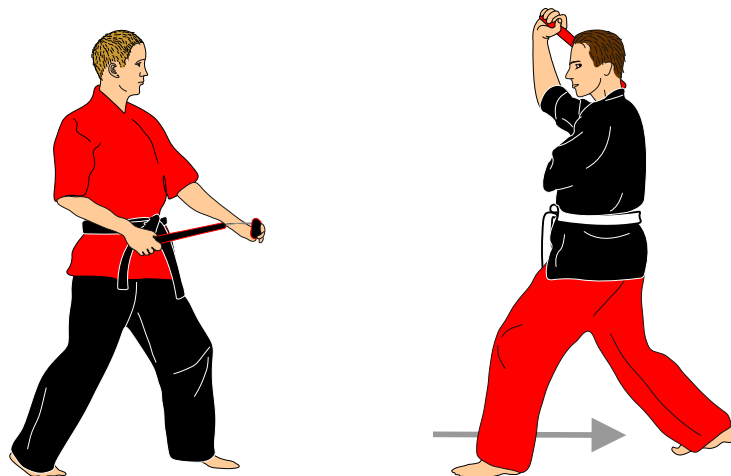
Desplazamiento



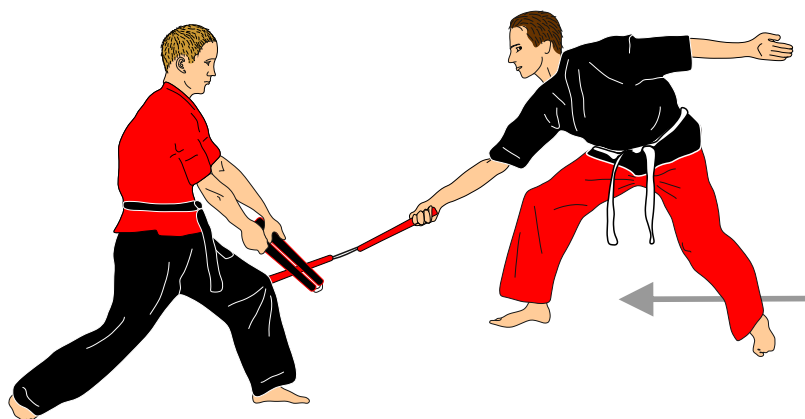
Posición



Distancia – golpe bajo



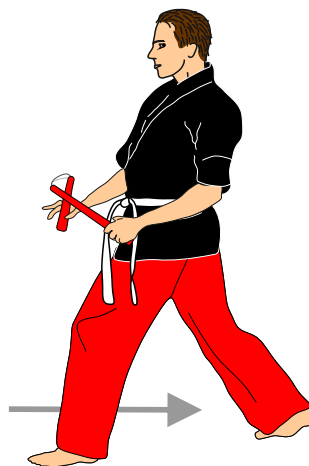
Recuperación



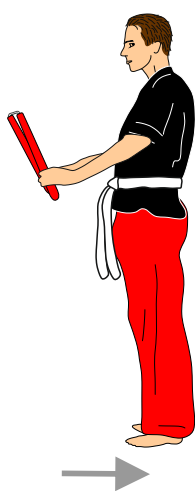
Bloqueo – golpe bajo



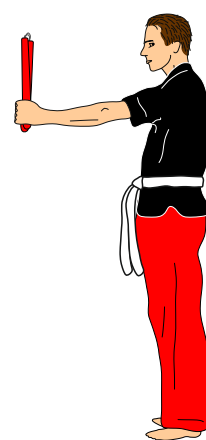
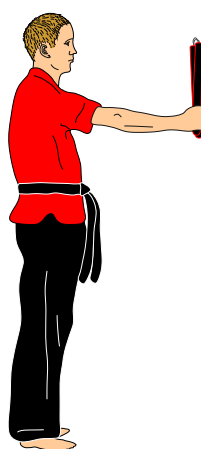
Posición



Posición



Posición



Presentación del nunchaku



Posición



Saludo

Papel del Defensor

Posición



Papel del Atacante

Posición



Saludo



Saludo



Presentación del nunchaku



Presentación del nunchaku

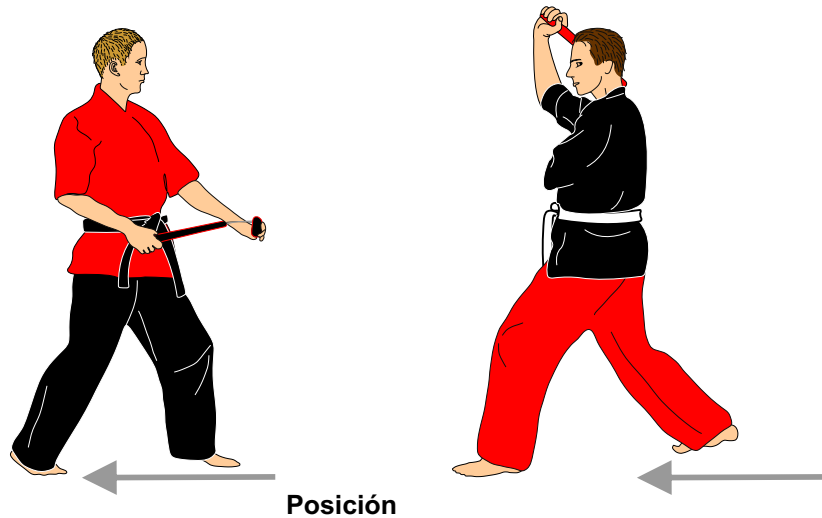


Anuncio:
Segunda combinación – defensor

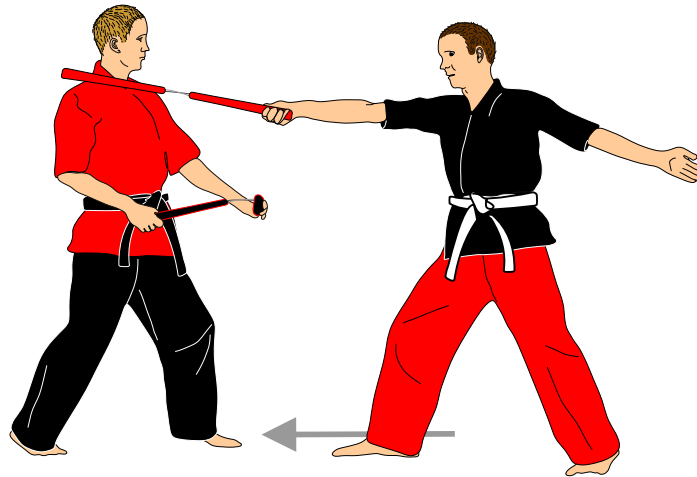


Anuncio:
Segunda combinación – atacante

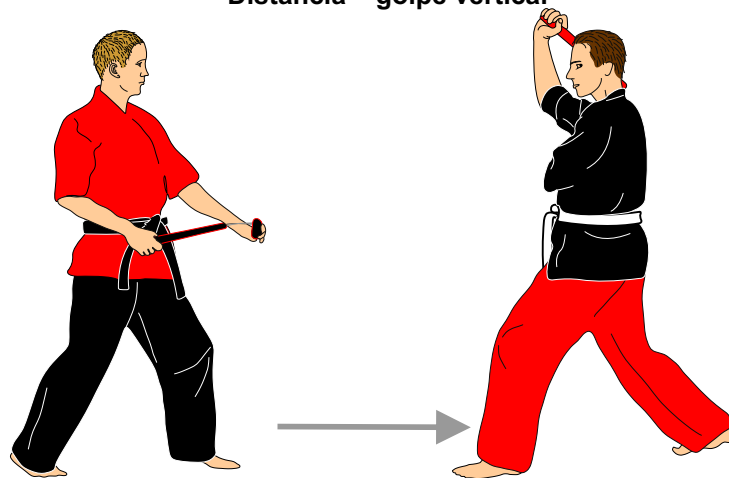




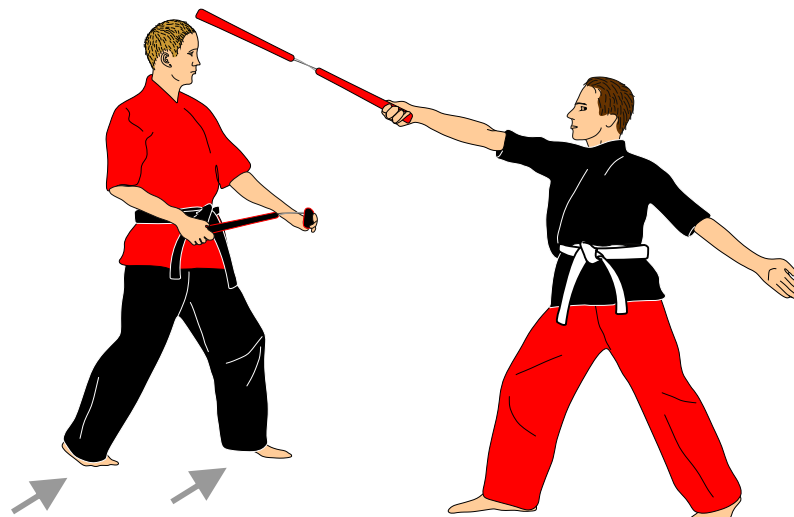
Posición



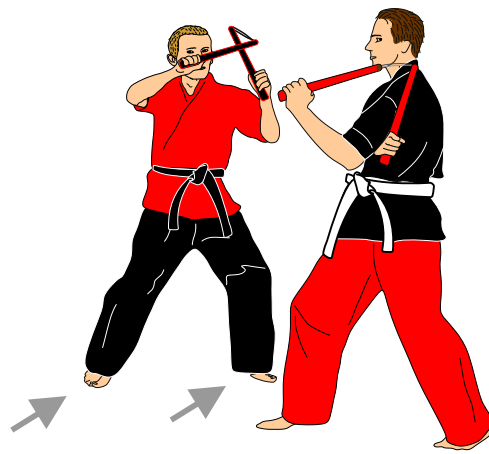
Distancia – golpe vertical



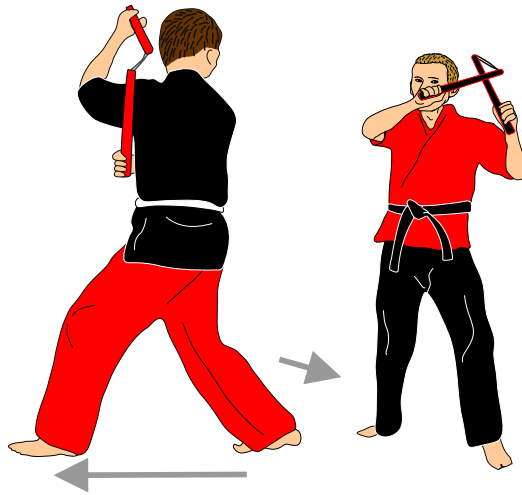
Recuperación



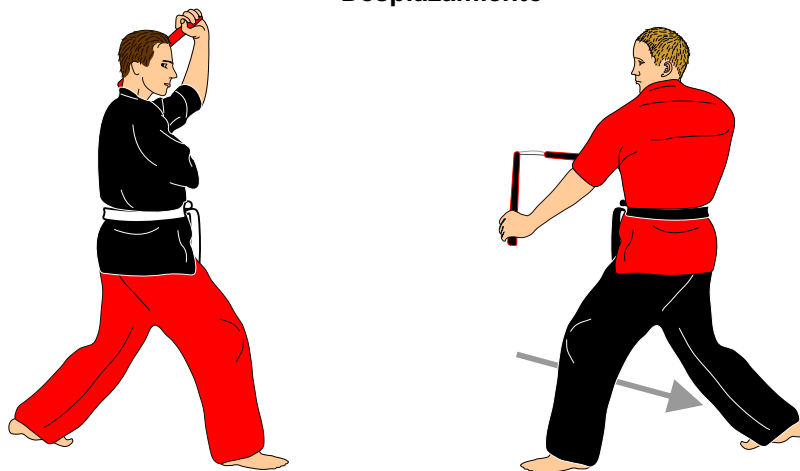
Evasión – golpe vertical



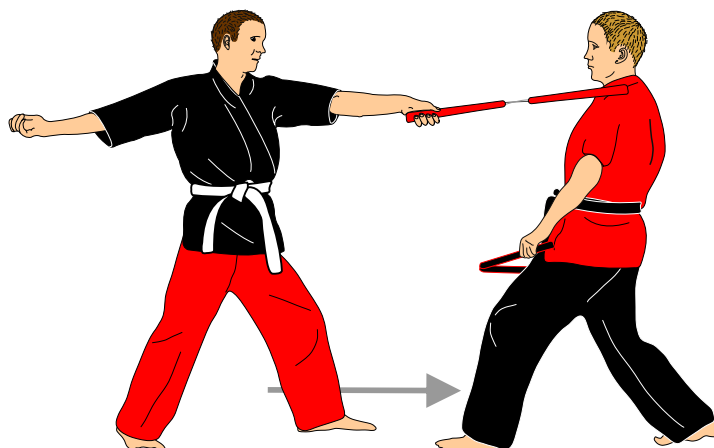
Desplazamiento



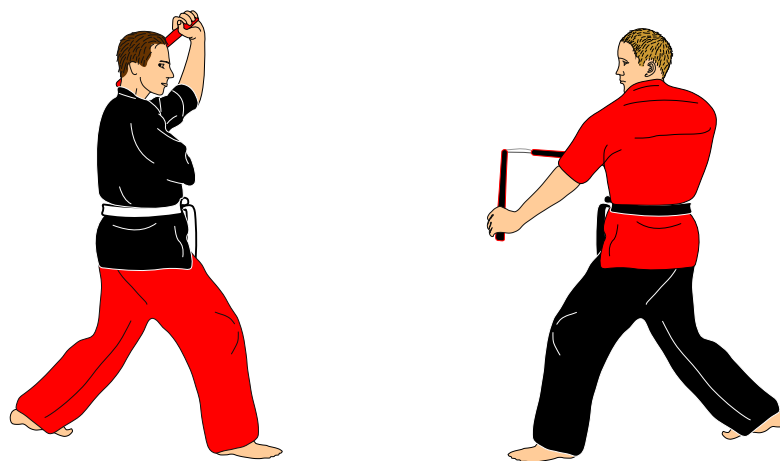
Desplazamiento



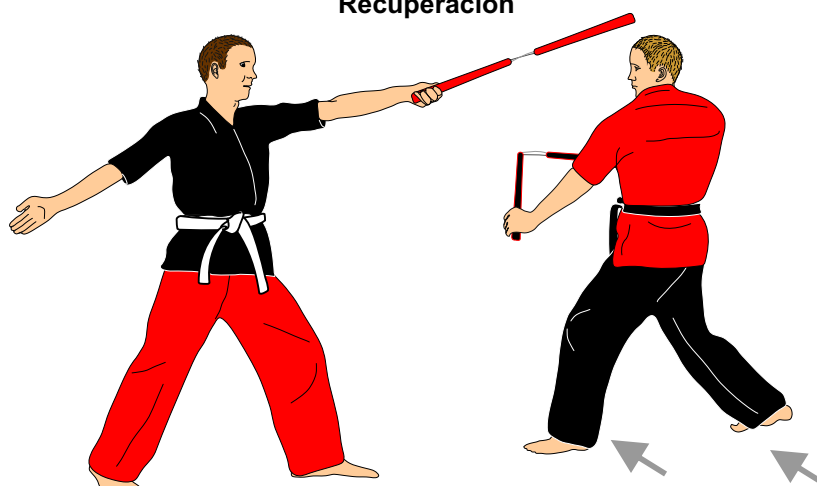
Posición



Distancia – golpe vertical



Recuperación



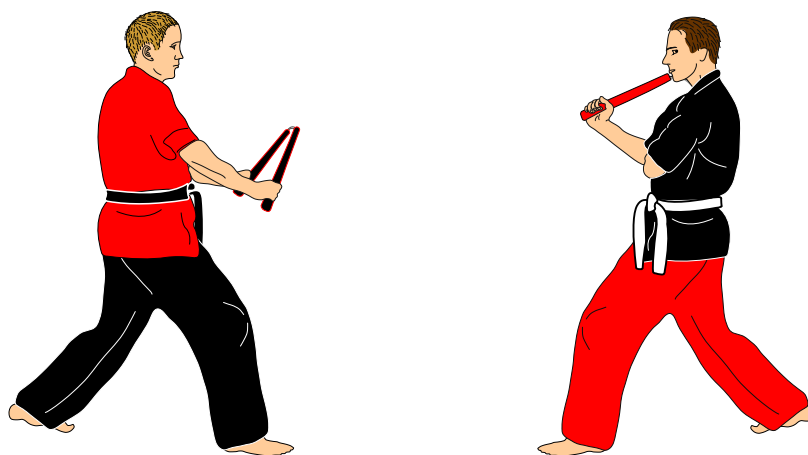
Evasión – golpe vertical



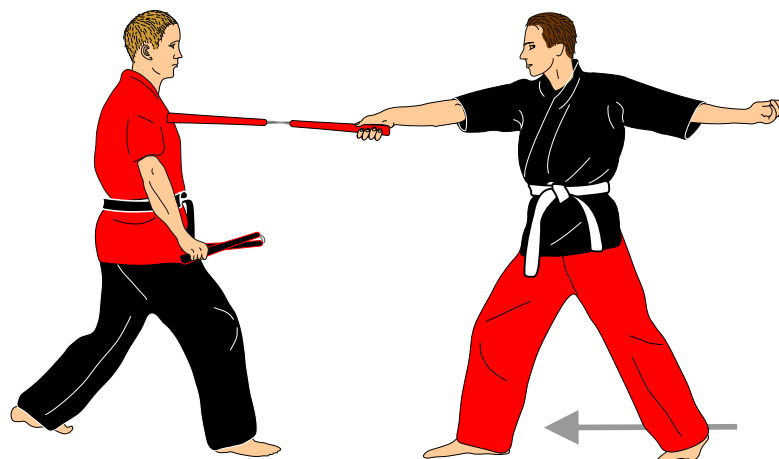
Desplazamiento



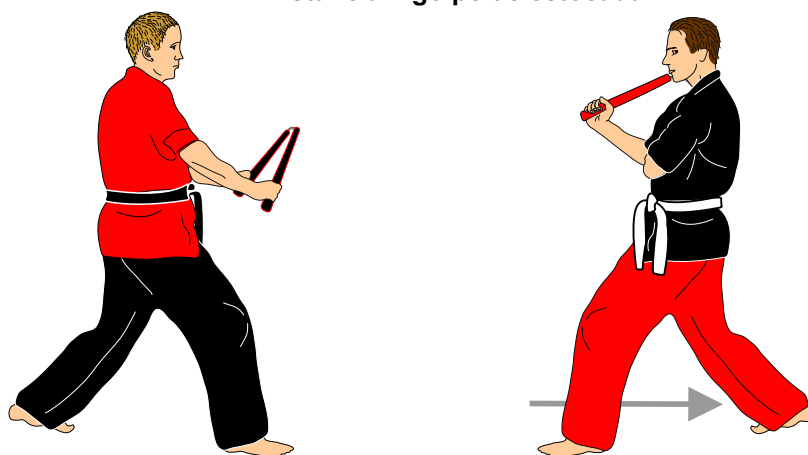
Desplazamiento



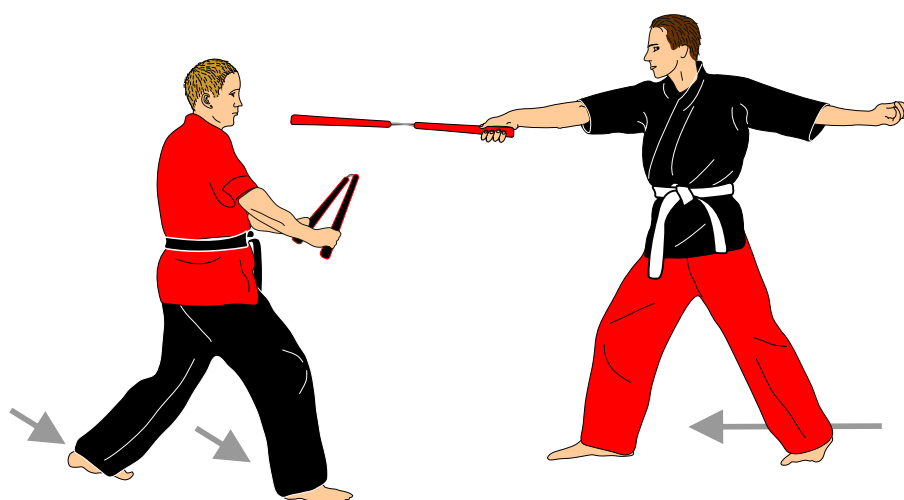
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



Evasión – golpe de estocada



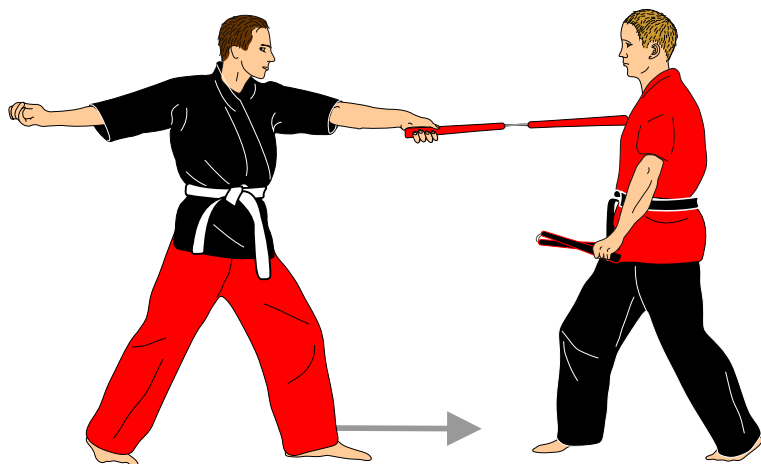
Desplazamiento



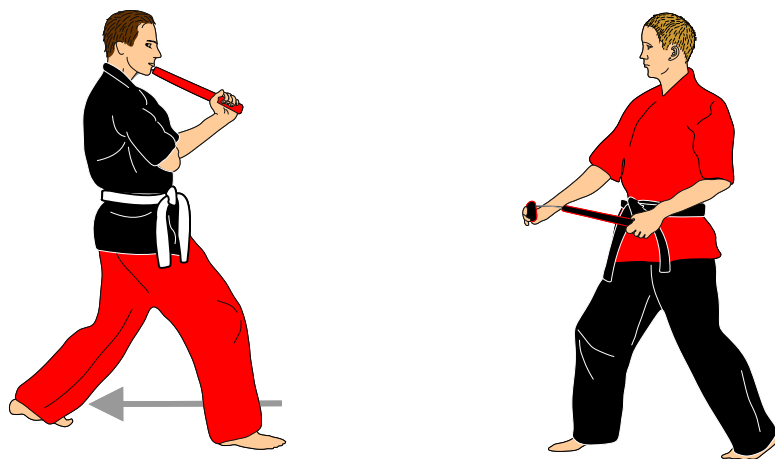
Desplazamiento



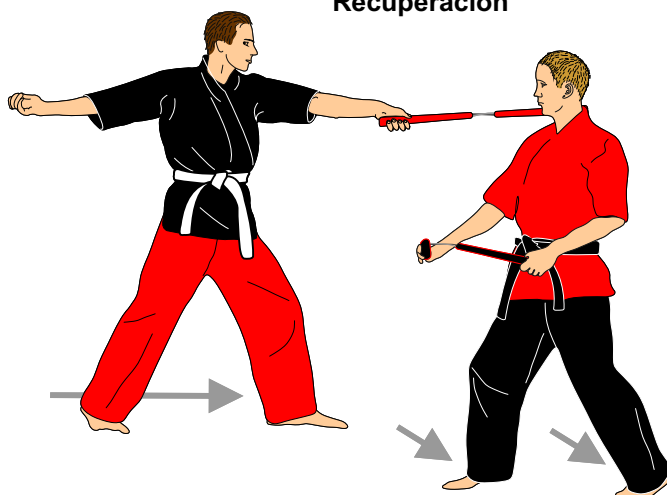
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



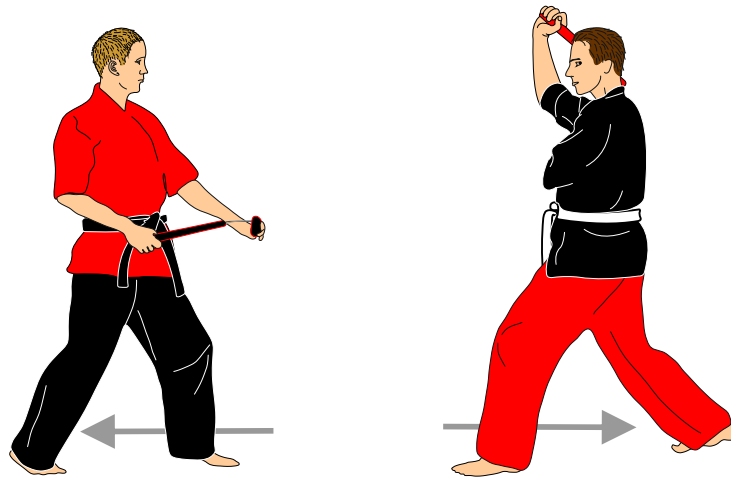
Evasión – golpe de estocada



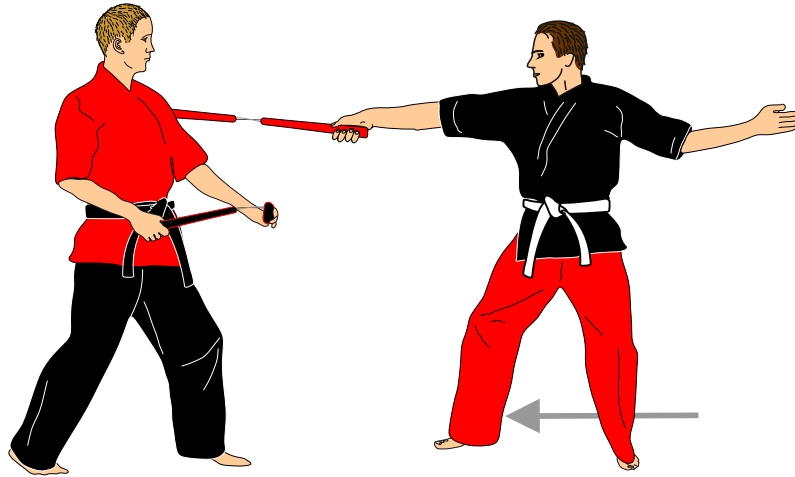
Desplazamiento



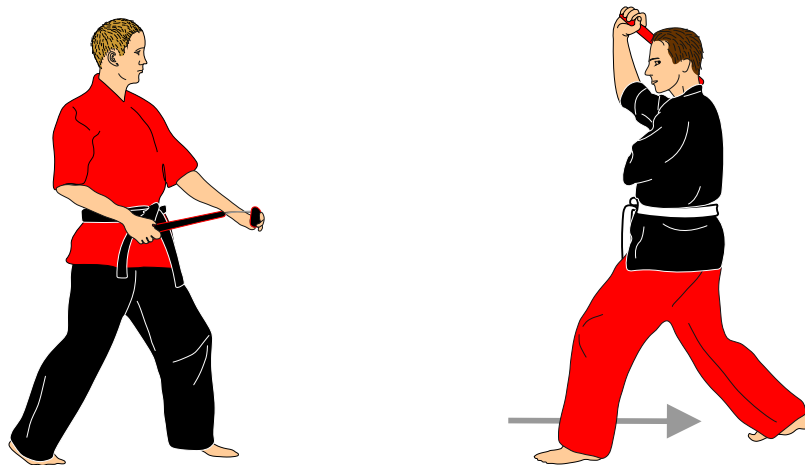
Desplazamiento



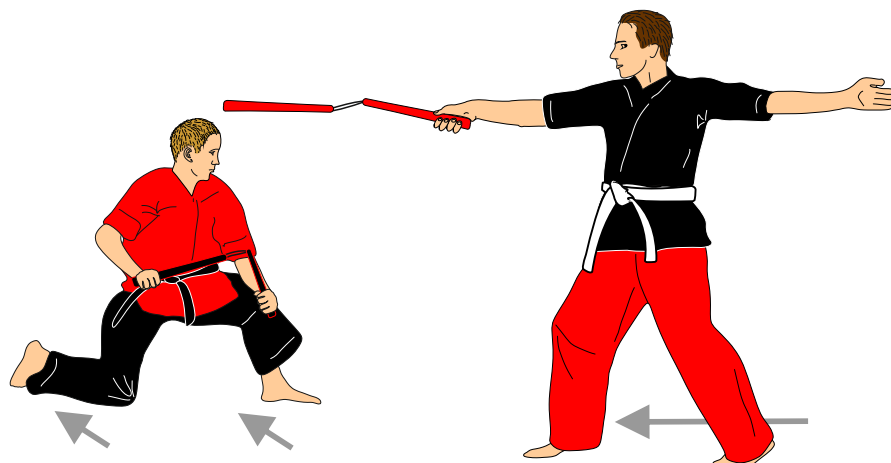
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



Evasión – golpe horizontal



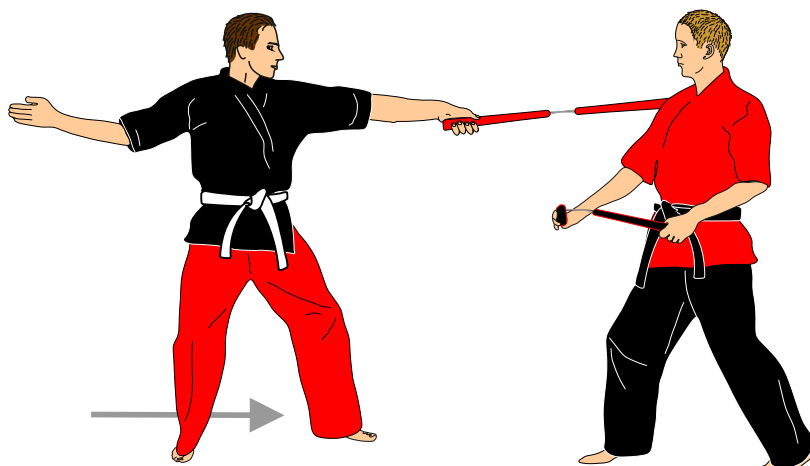
Rodamiento hacia adelante



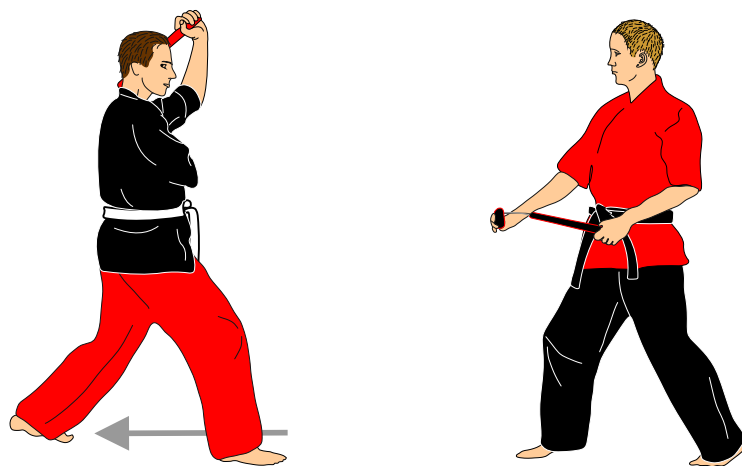
Desplazamiento



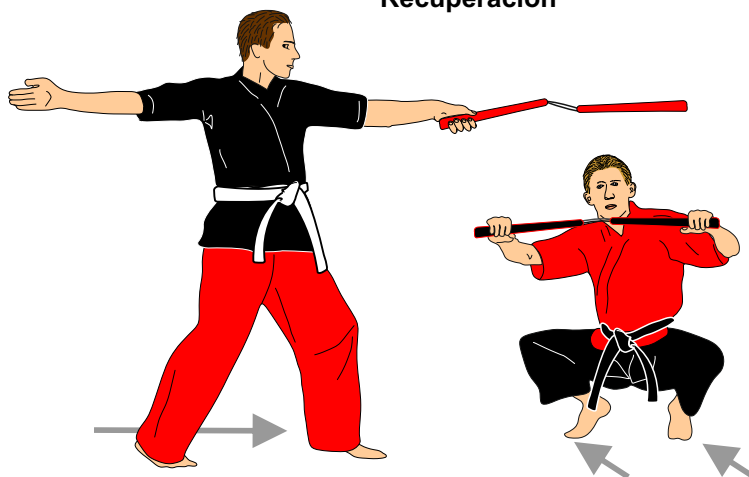
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



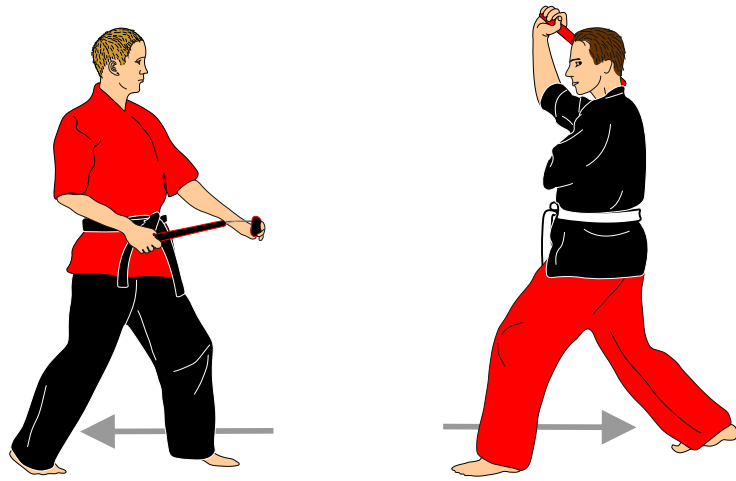
Evasión – golpe horizontal



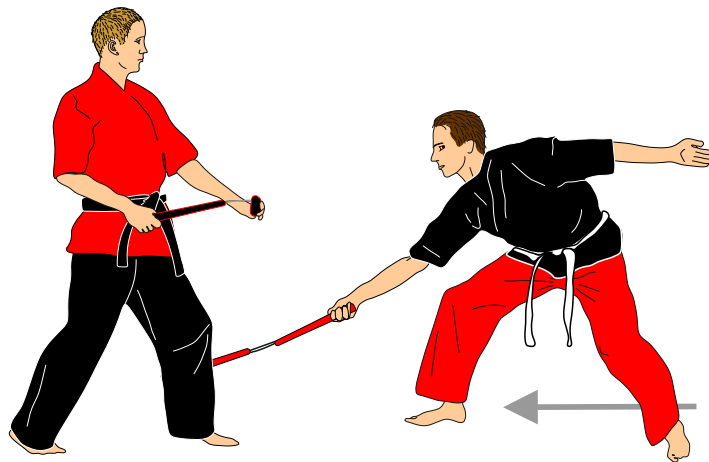
Desplazamiento



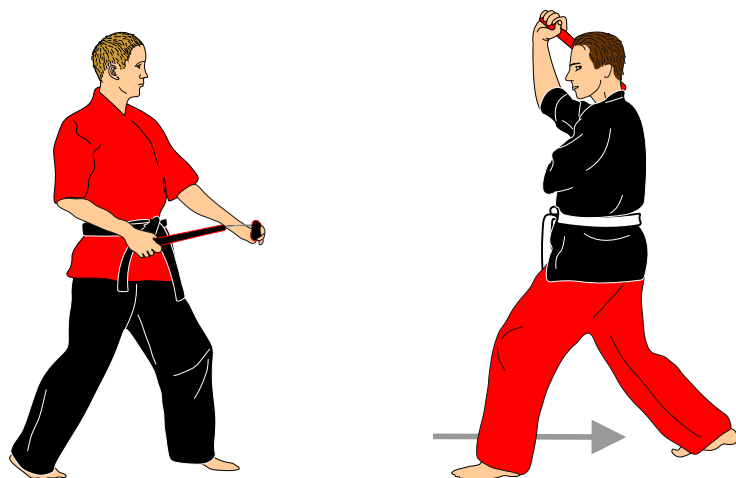
Desplazamiento



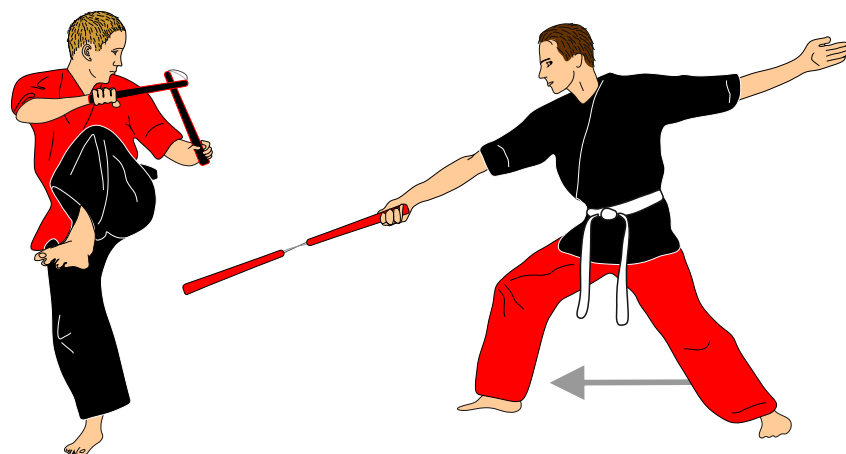
Posición



Distancia – golpe bajo



Recuperación



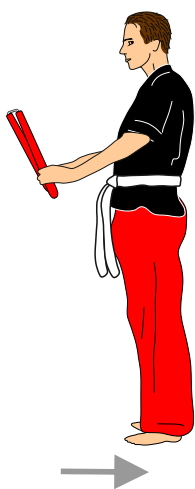
Evasión – golpe bajo



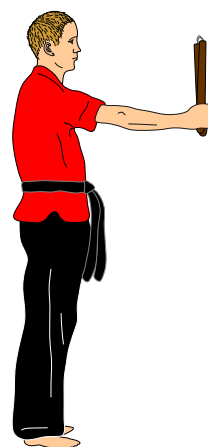
Posición



Posición



Posición



Presentación del nunchaku



Posición



Saludo

**Papel del
Defensor**

Posición


**Papel del
Atacante**

Posición



Saludo



Saludo



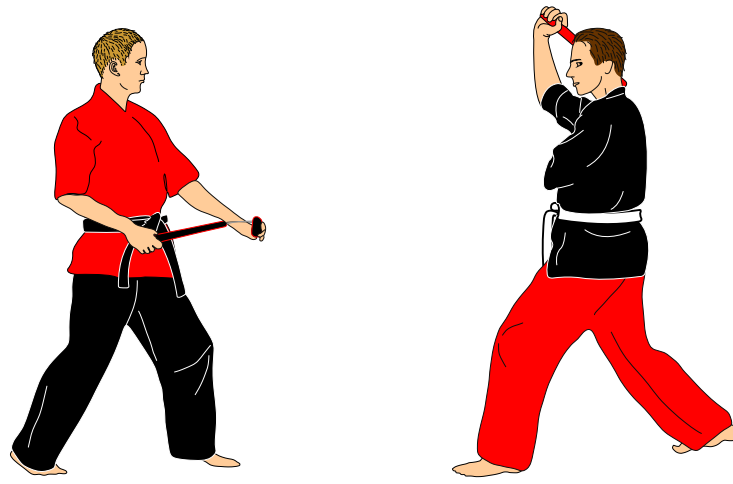
Presentación del nunchaku



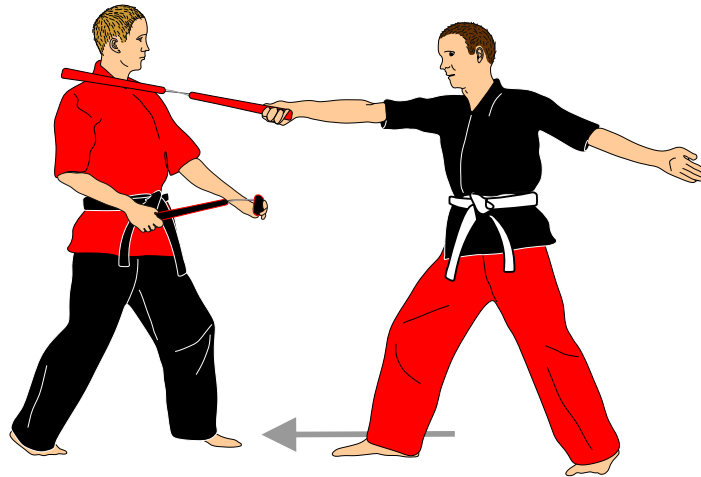
Presentación del nunchaku


Anuncio:
Tercera combinación – defensor

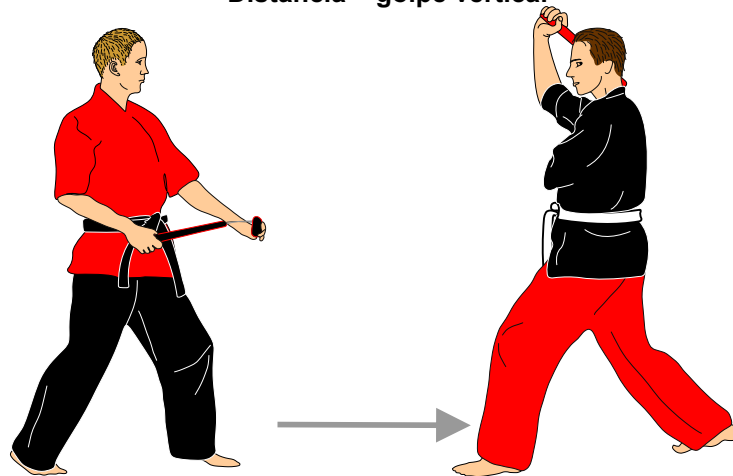
Anuncio:
Tercera combinación – atacante

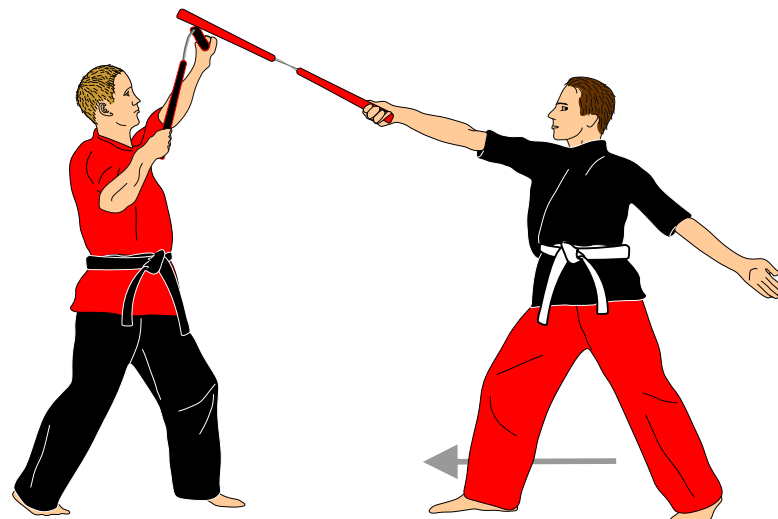
Posición



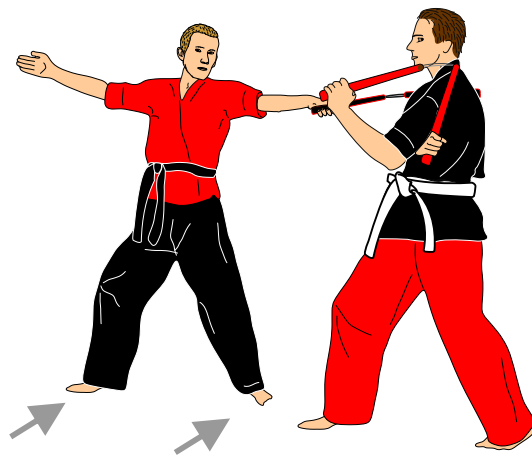
Distancia – golpe vertical



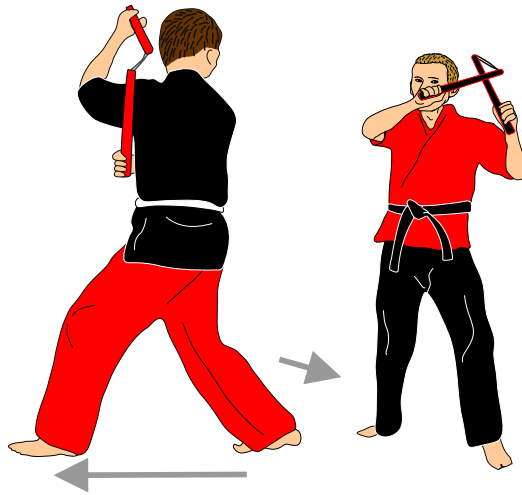
Recuperación



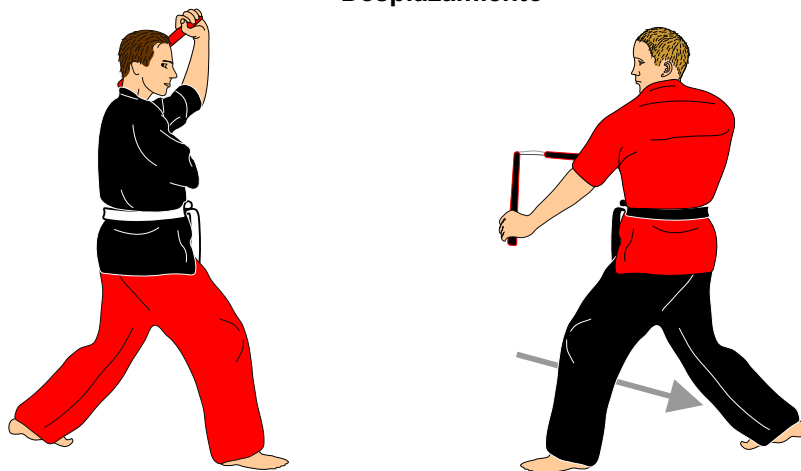
Bloqueo – golpe vertical



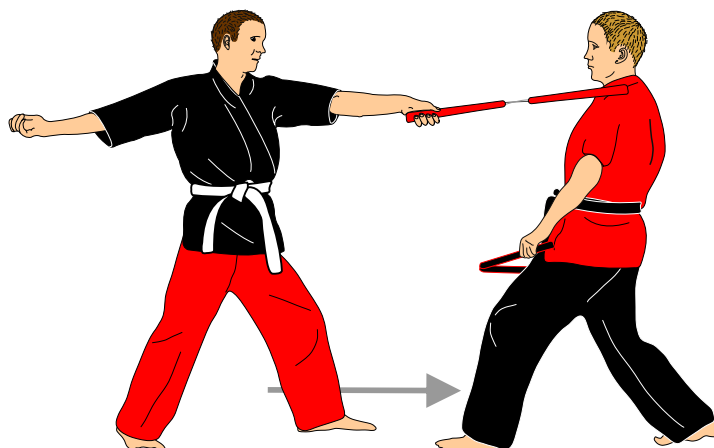
Desplazamiento Contraataque



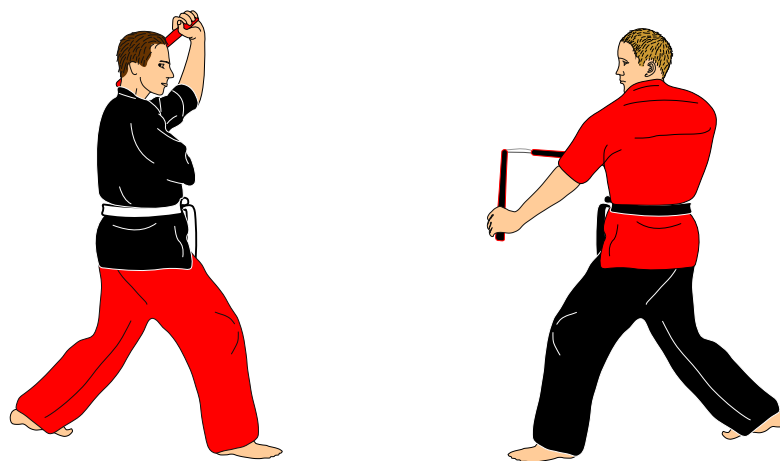
Desplazamiento



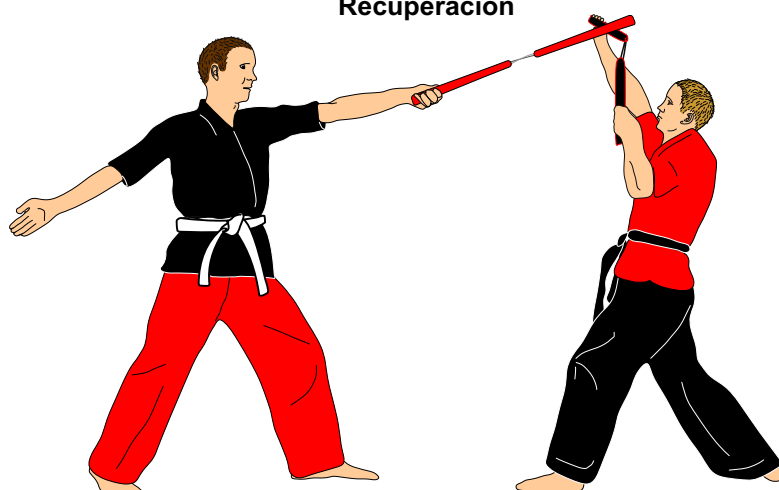
Posición



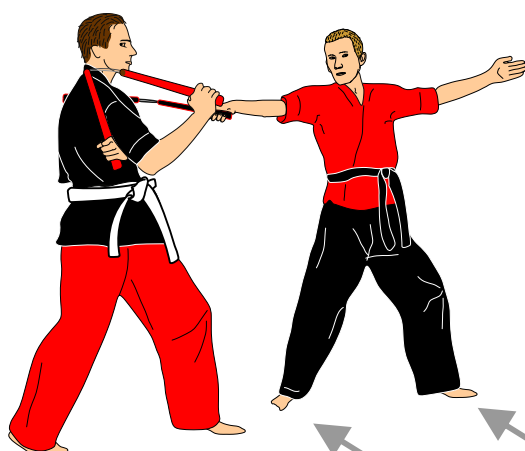
Distancia – golpe vertical



Recuperación



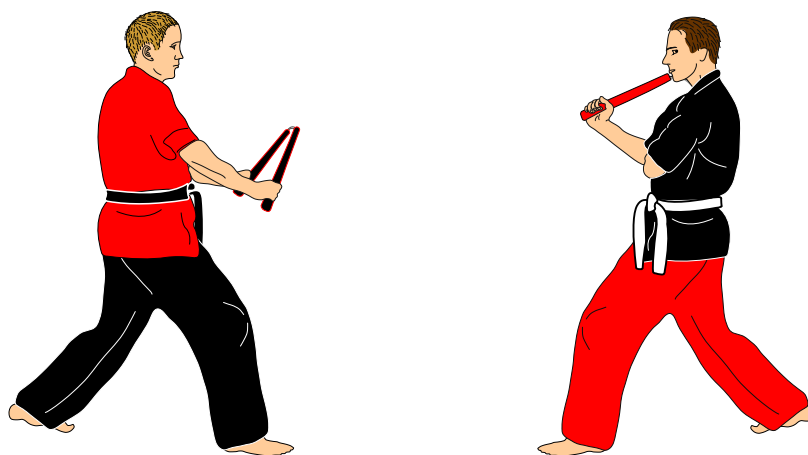
Bloqueo – golpe vertical



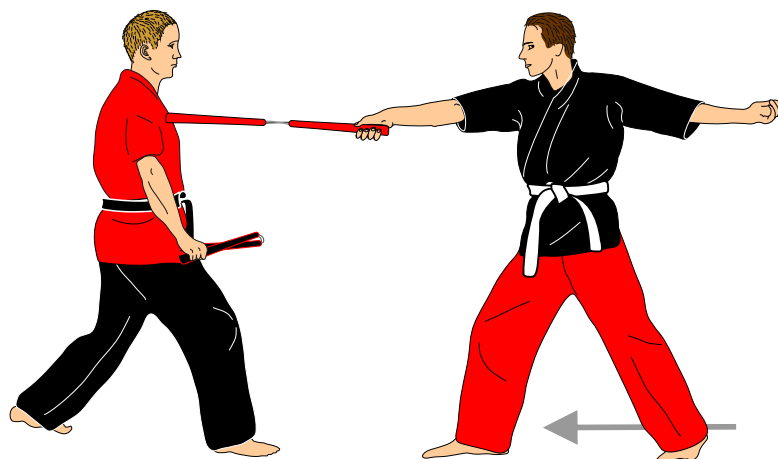
Contraataque



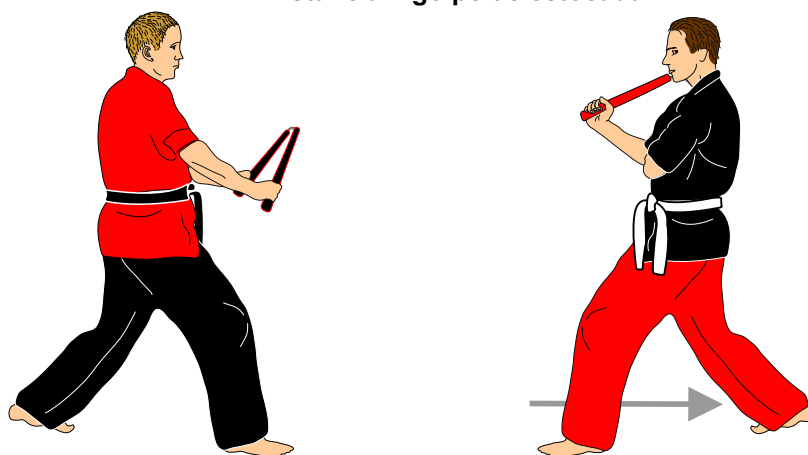
Desplazamiento



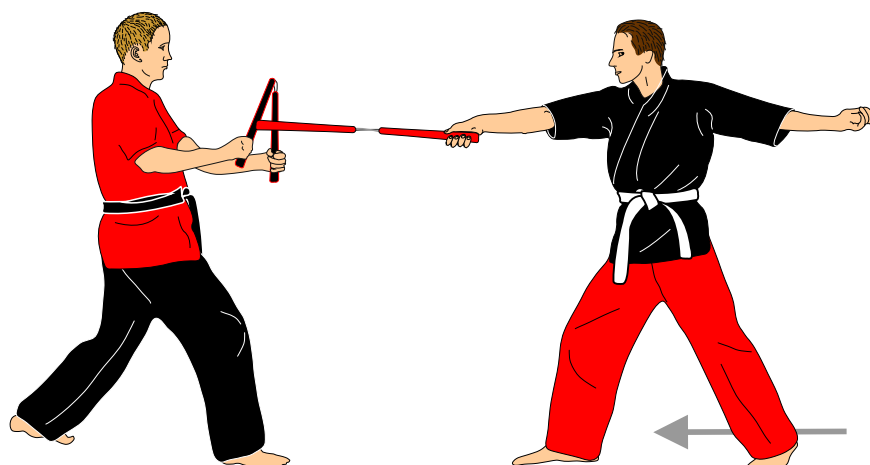
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



Bloqueo – golpe de estocada



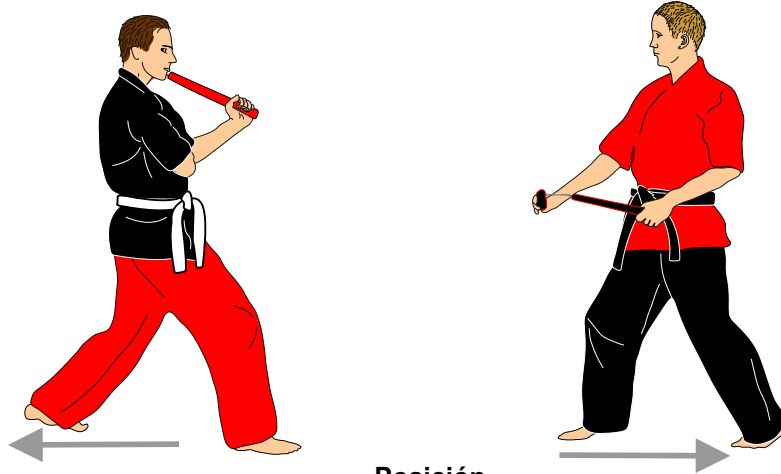
Preparación del golpe



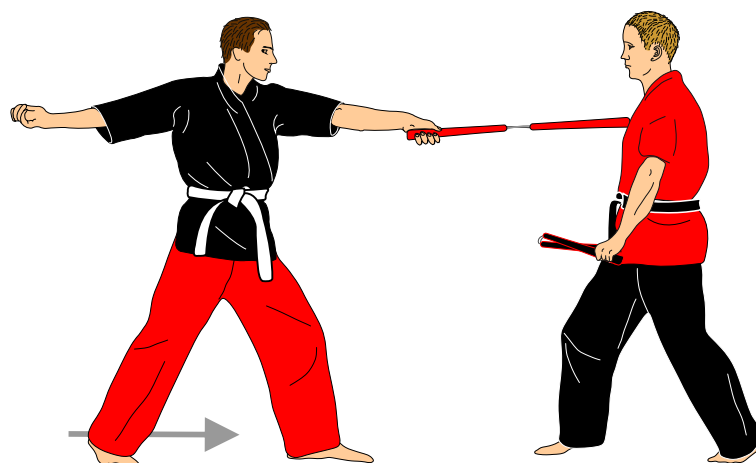
Bloqueo – golpe de estocada



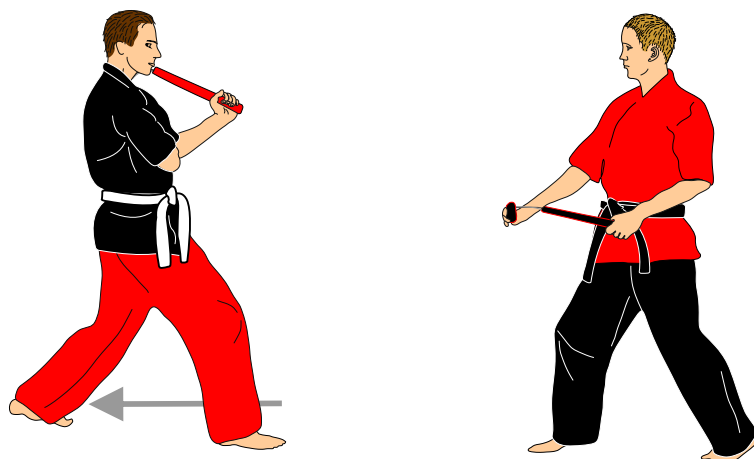
Desplazamiento



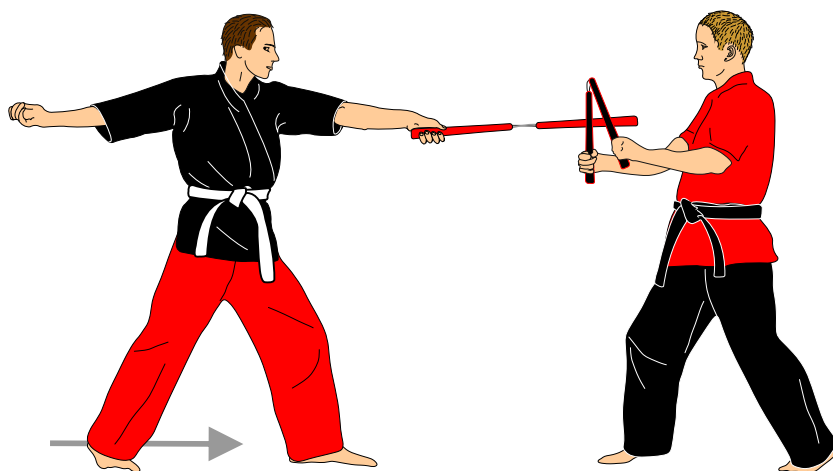
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



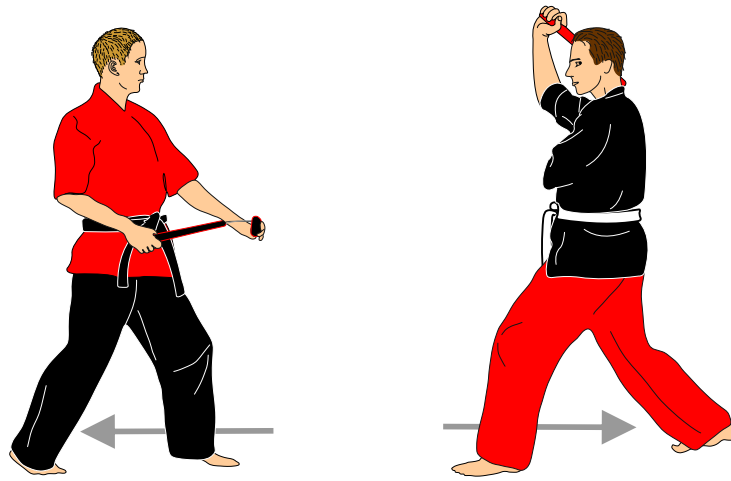
Bloqueo – golpe de estocada



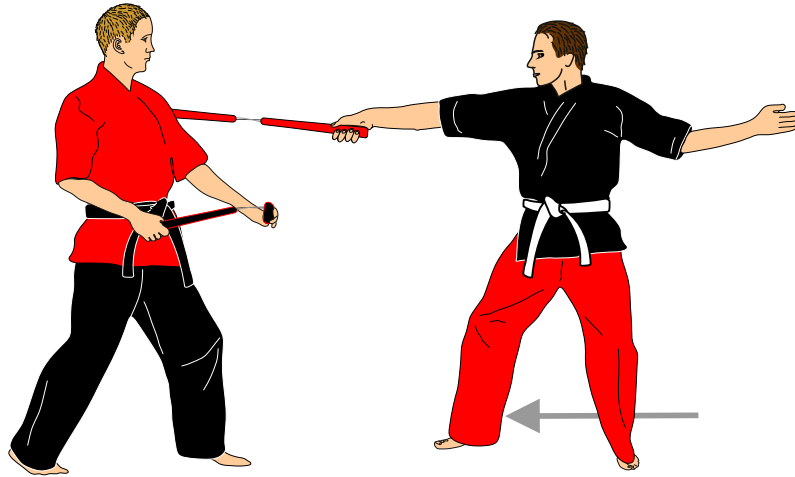
Preparación del golpe



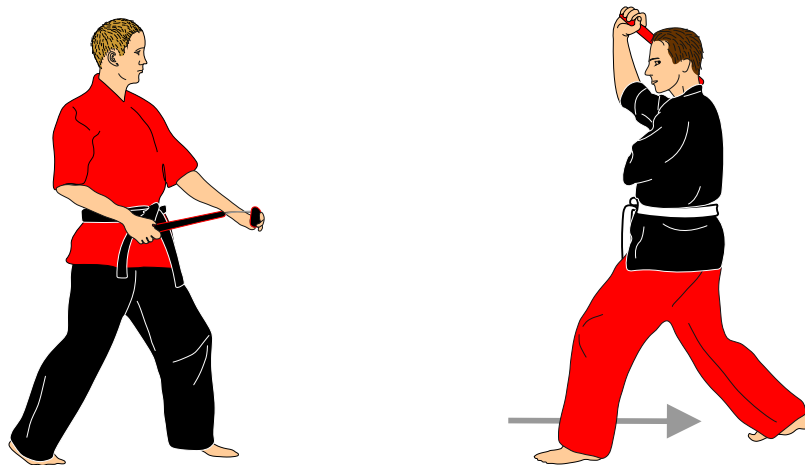
Desplazamiento



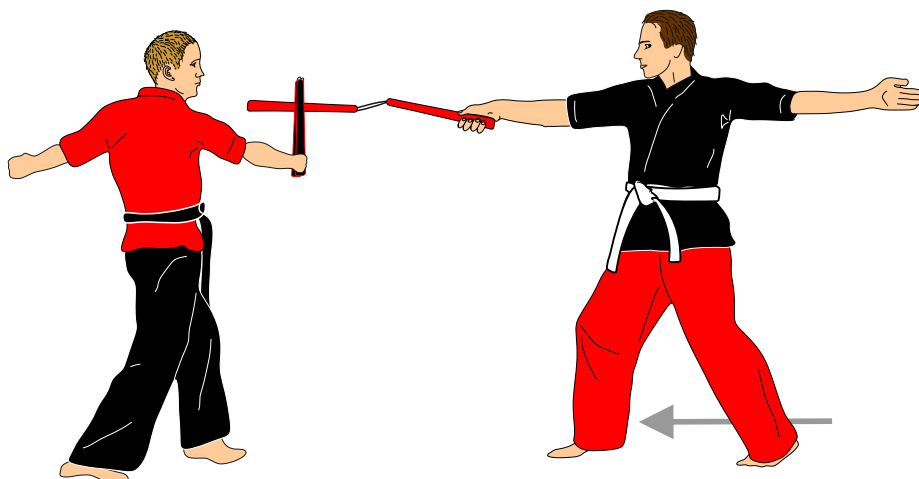
Posición



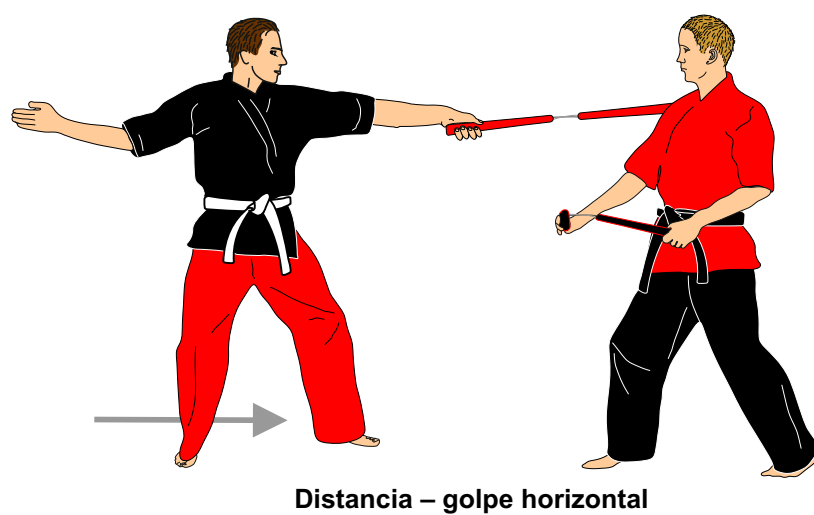
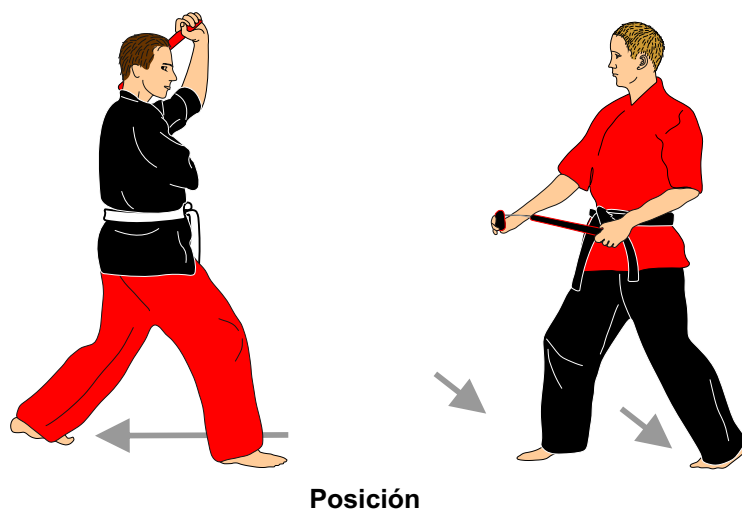
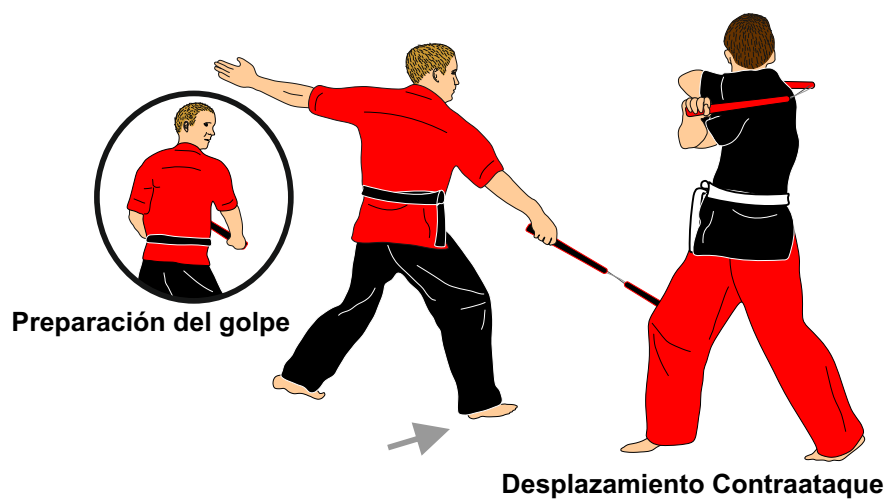
Distancia – golpe horizontal

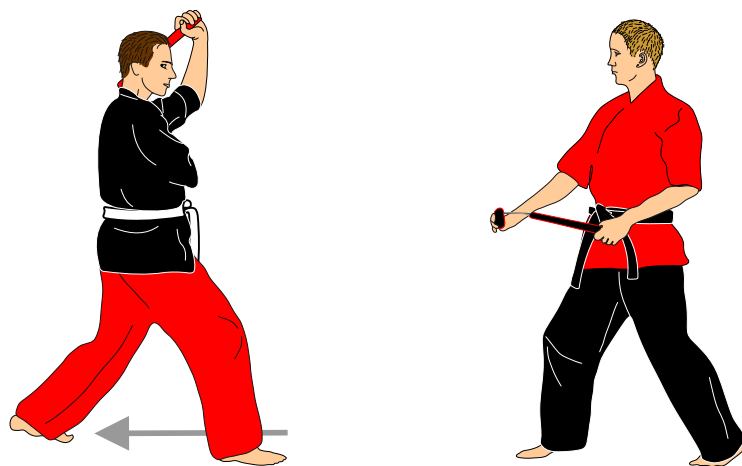


Recuperación

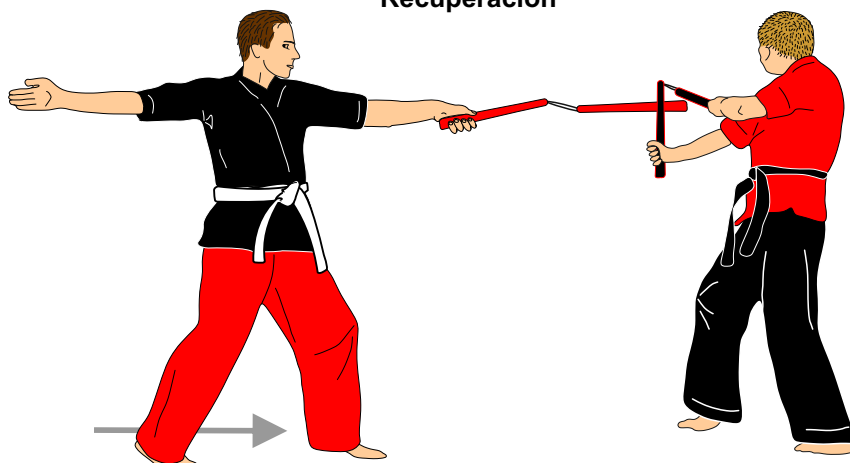


Bloqueo – golpe horizontal





Recuperación



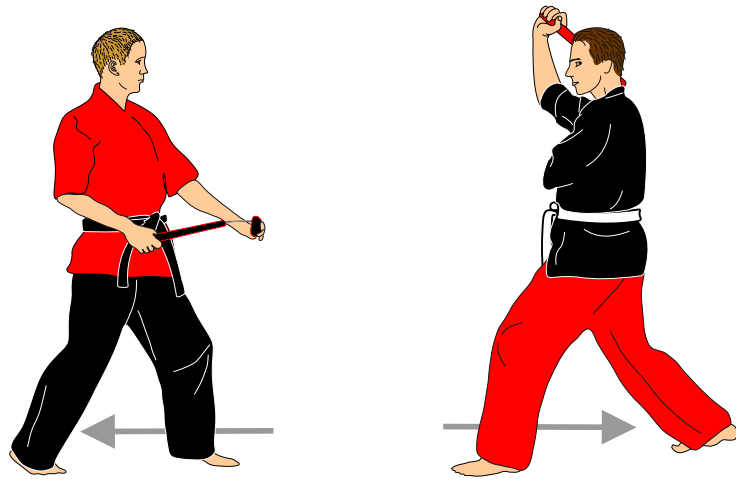
Bloqueo – golpe horizontal



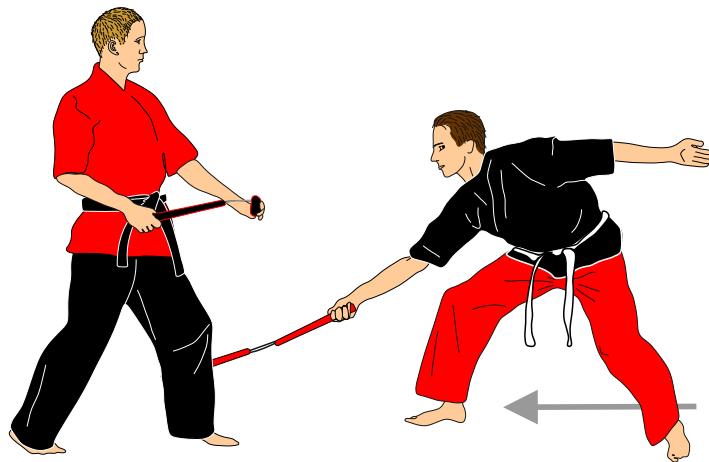
Contraataque



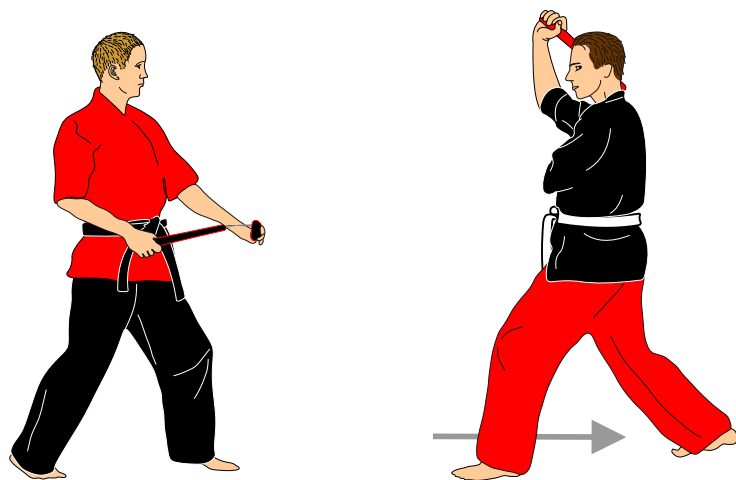
Desplazamiento



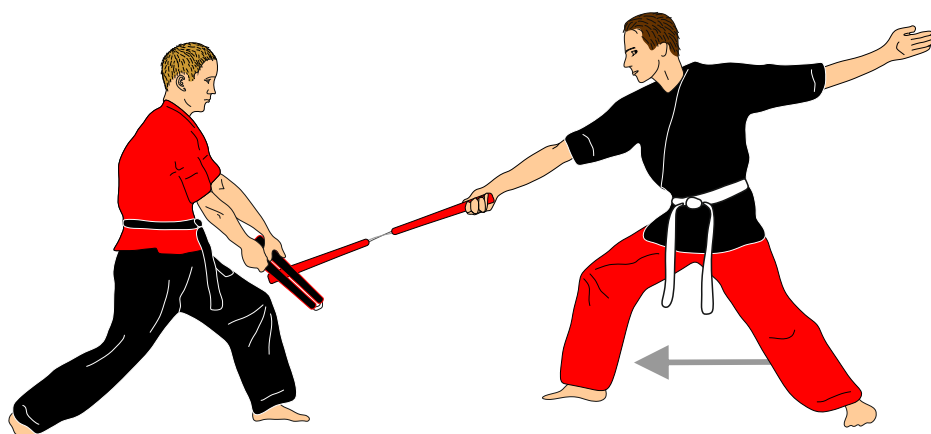
Posición



Distancia – golpe bajo



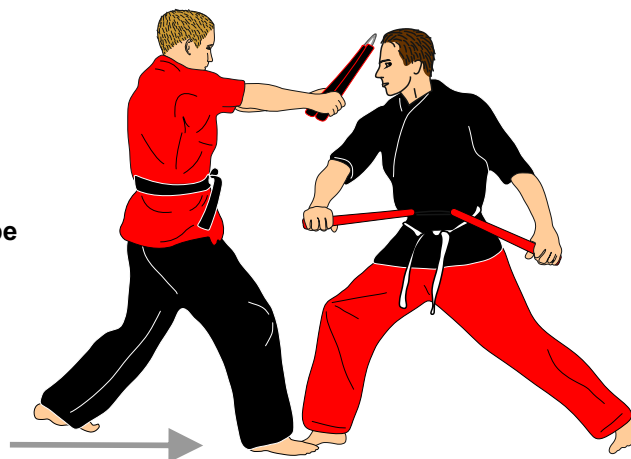
Recuperación



Block - Low strike



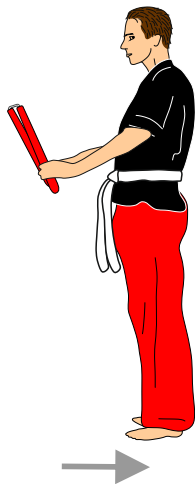
Preparación del golpe



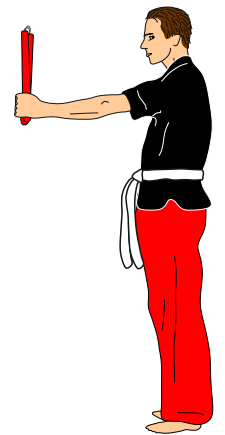
Desplazamiento Contraataque



Posición



Posición



Presentación del nunchaku



Posición



Saludo

**Papel del
Defensor**

Posición


**Papel del
Atacante**

Posición



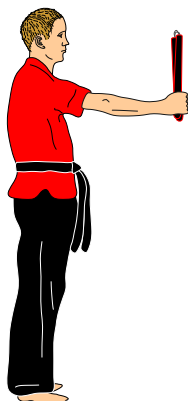
Saludo



Saludo



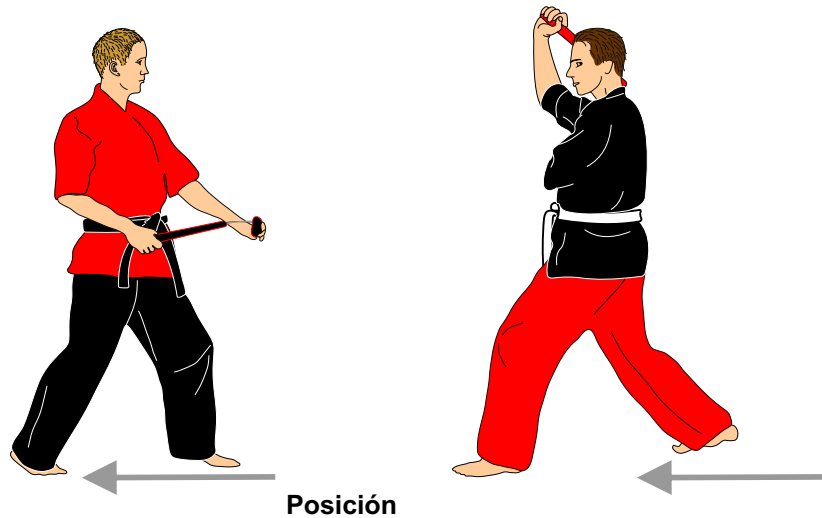
Presentación del nunchaku



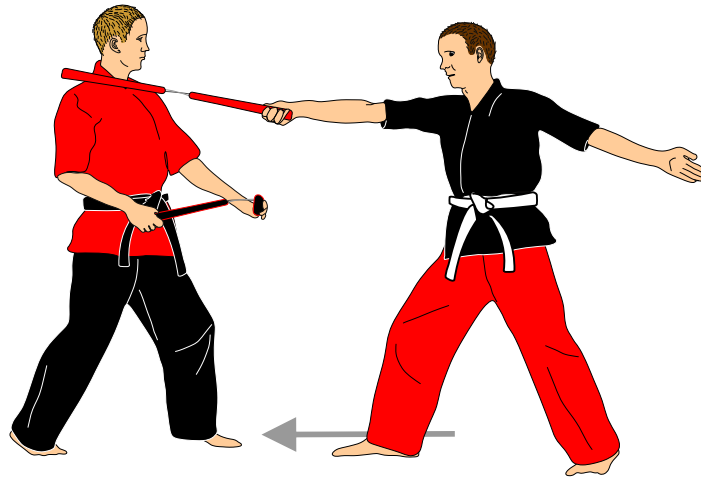
Presentación del nunchaku


Anuncio:
Cuarta combinación – defensor

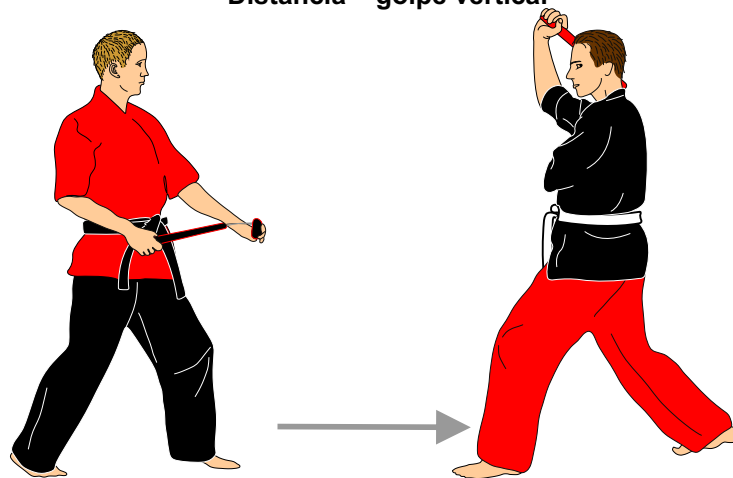
Anuncio:
Cuarta combinación – atacante

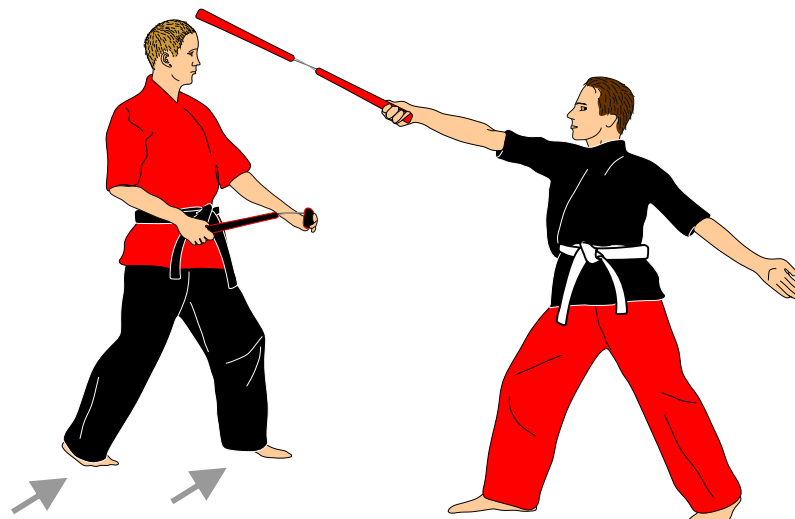
Posición



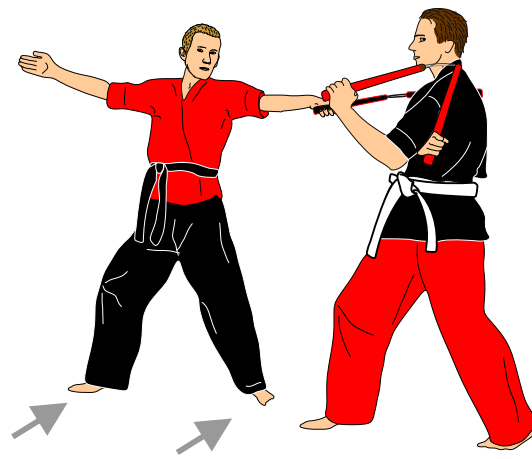
Distancia – golpe vertical



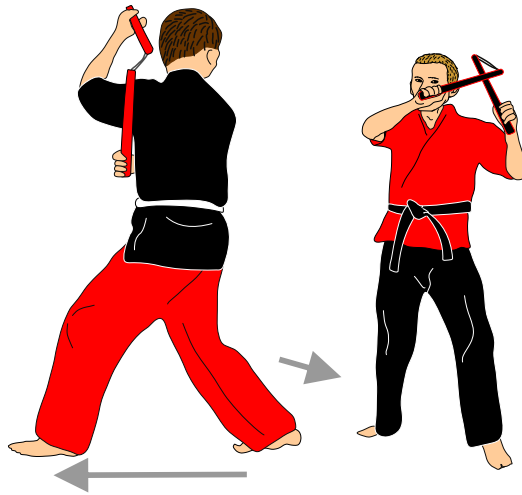
Recuperación



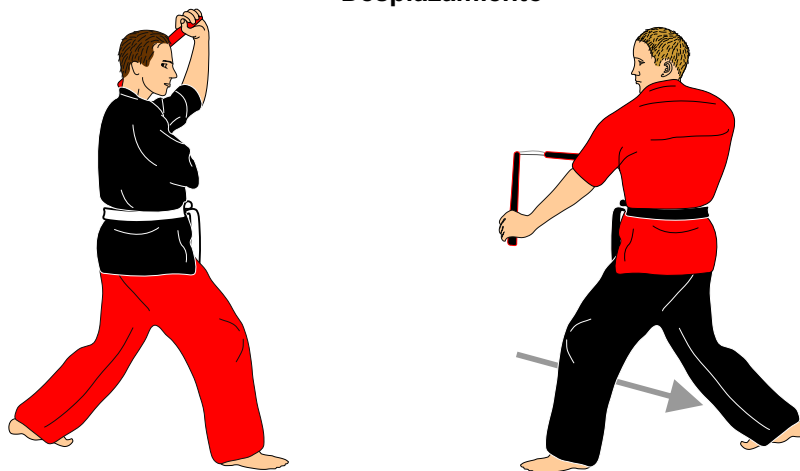
Evasión – golpe vertical



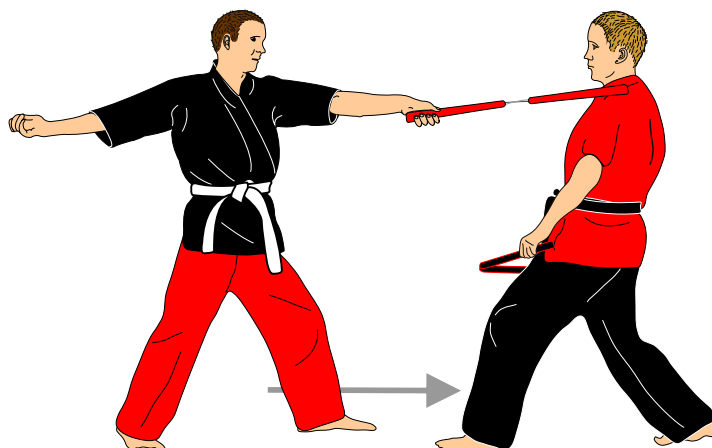
Contraataque



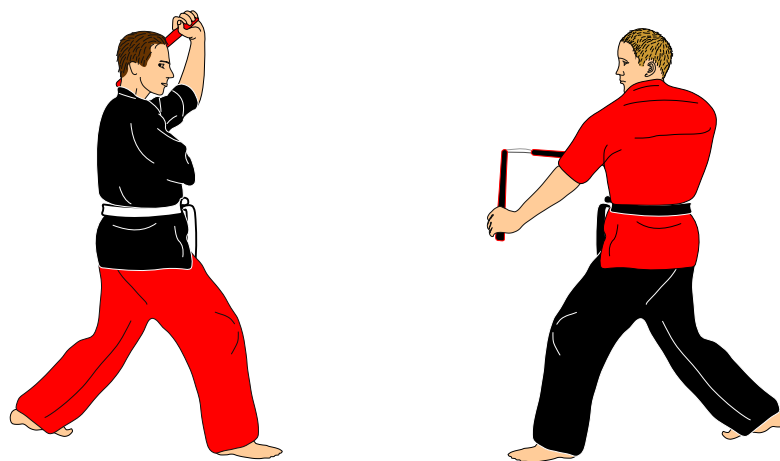
Desplazamiento



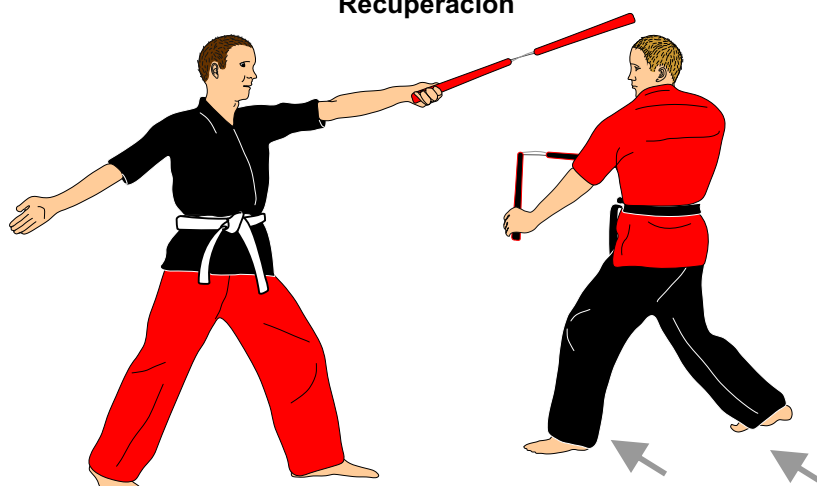
Posición



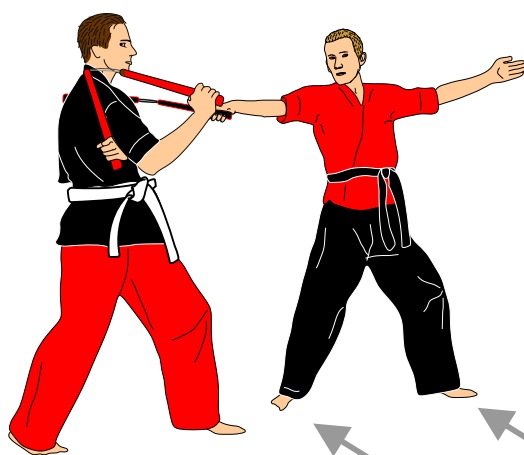
Distancia – golpe vertical



Recuperación



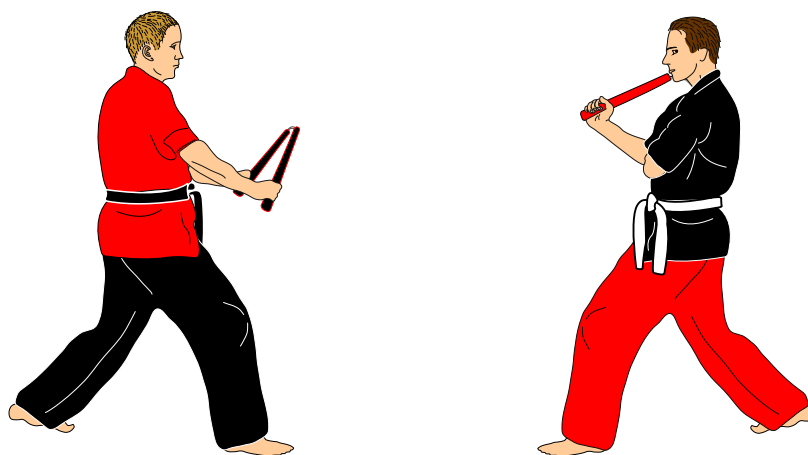
Evasión – golpe vertical



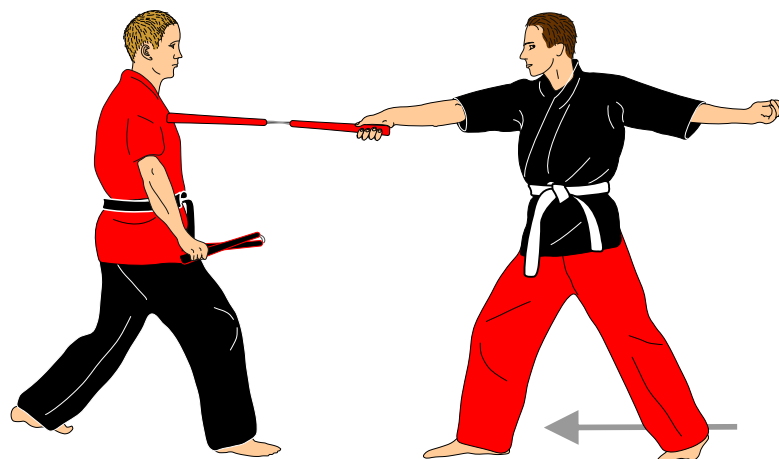
Contraataque



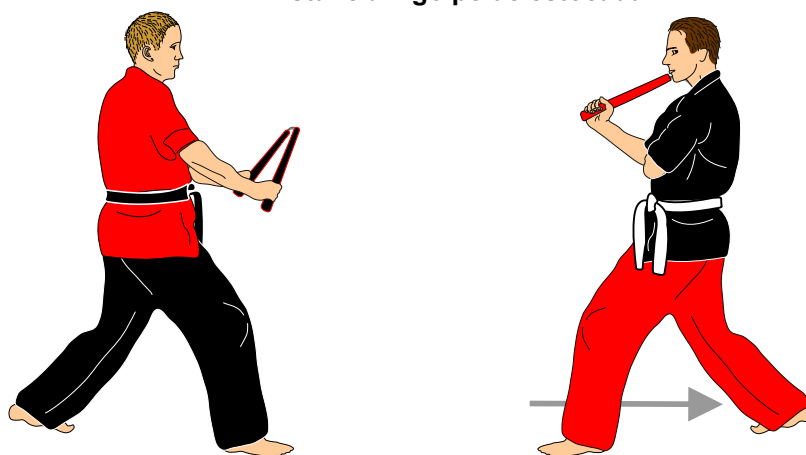
Desplazamiento



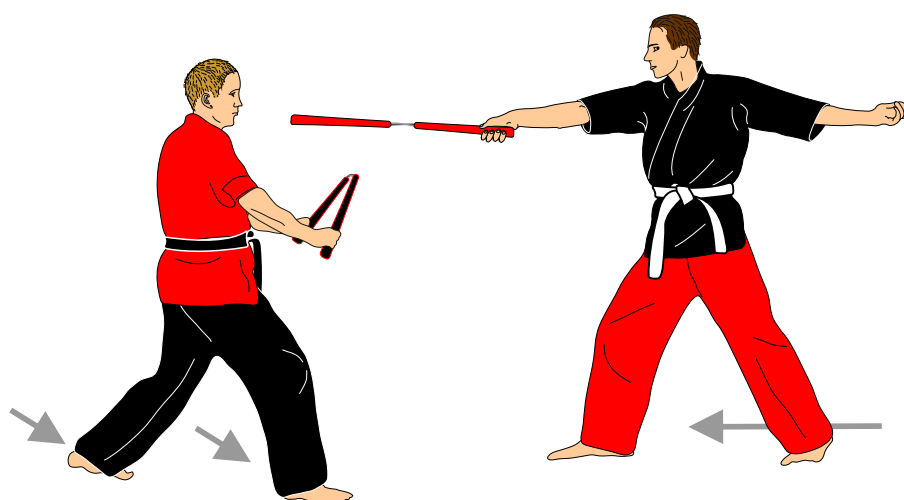
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



Evasión – golpe de estocada



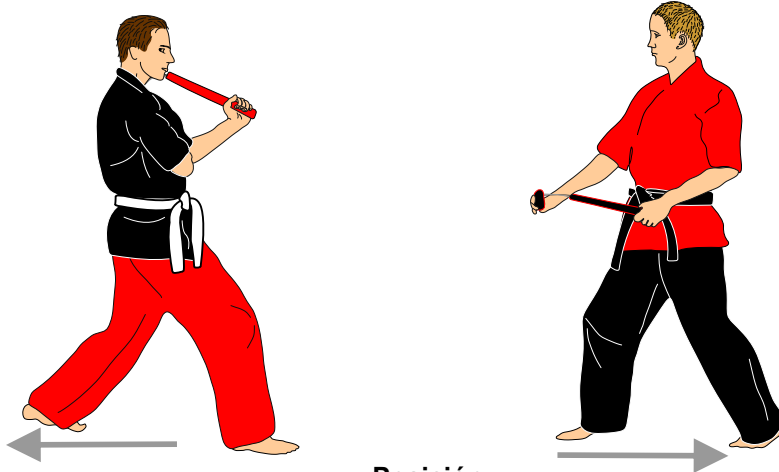
Preparación del golpe



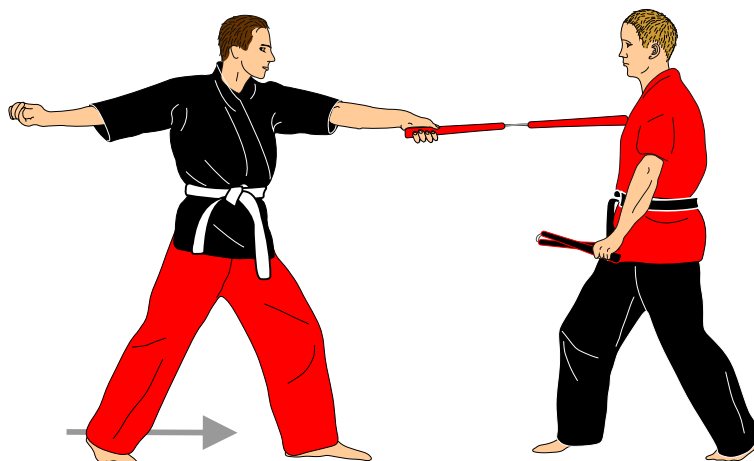
Desplazamiento contraataque



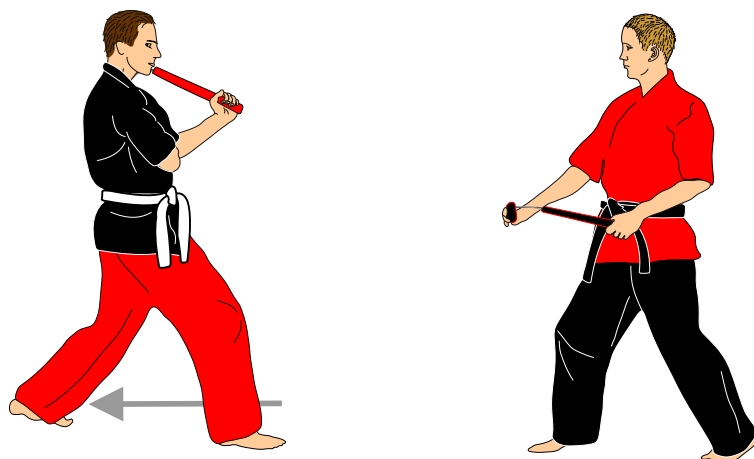
Desplazamiento



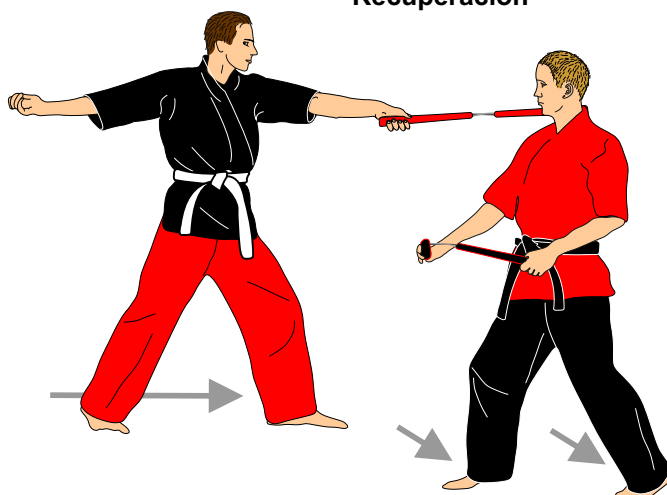
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



Evasión – golpe de estocada

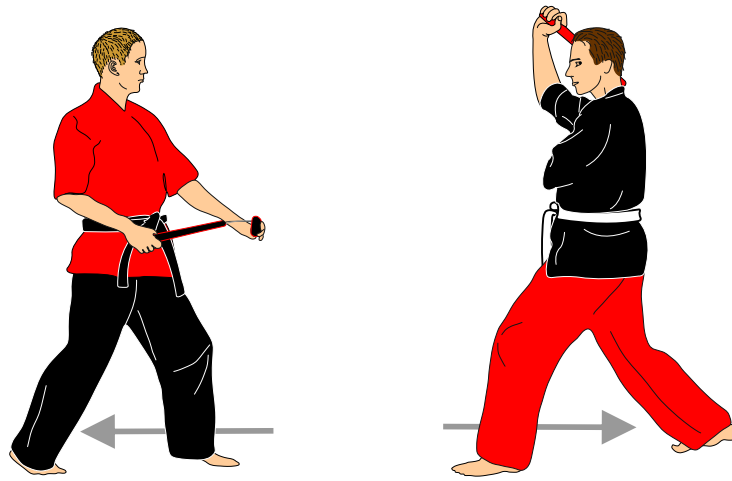


Preparación del golpe

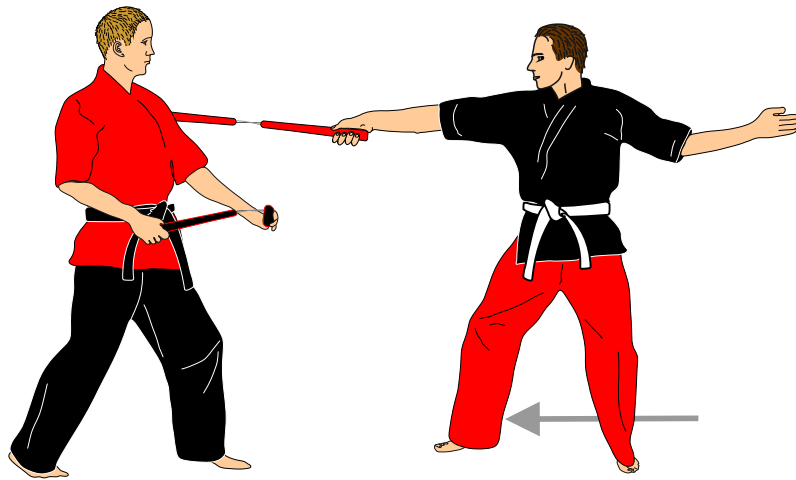
Desplazamiento contraataque



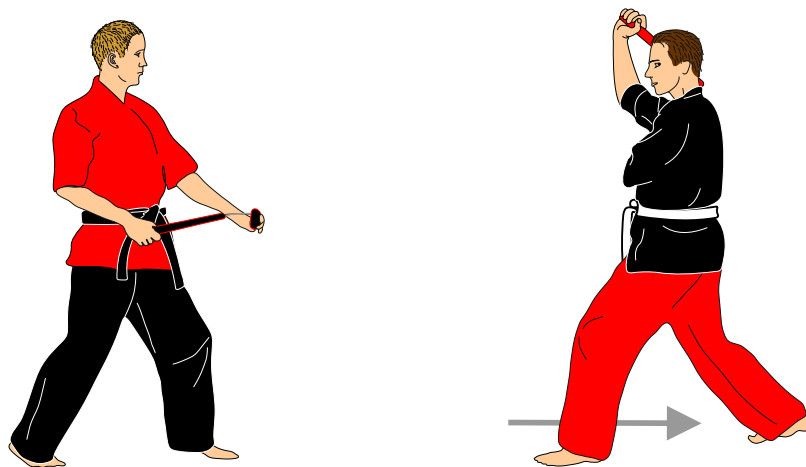
Desplazamiento



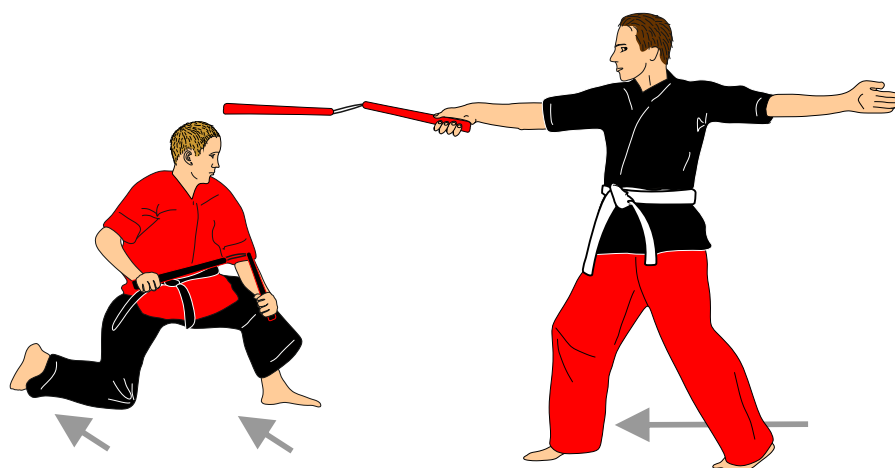
Posición



Distancia – golpe horizontal



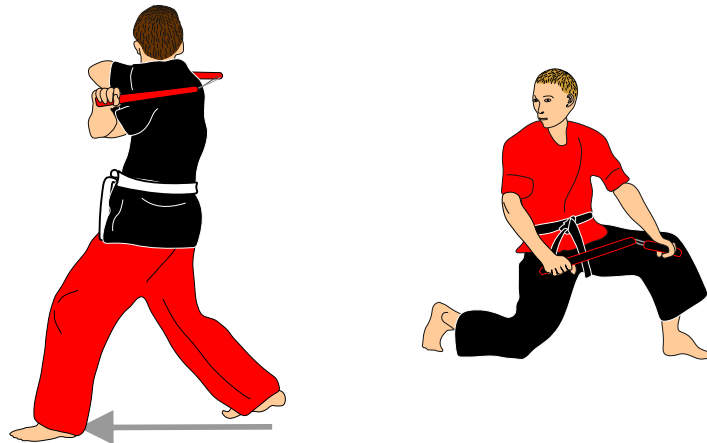
Recuperación



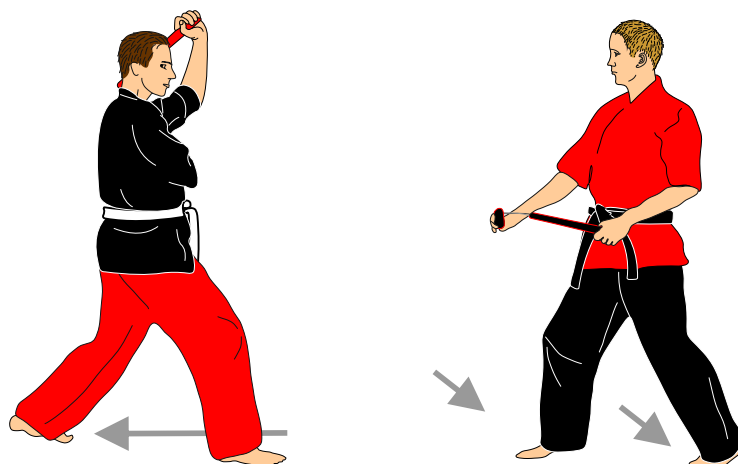
Evasión – golpe horizontal



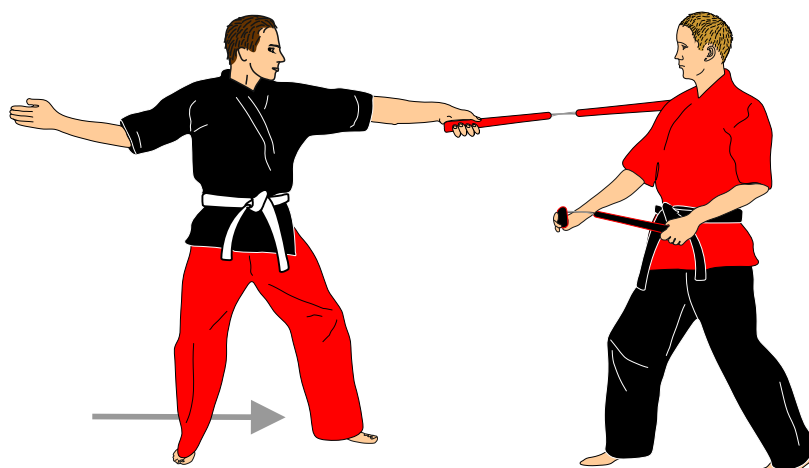
Contraataque



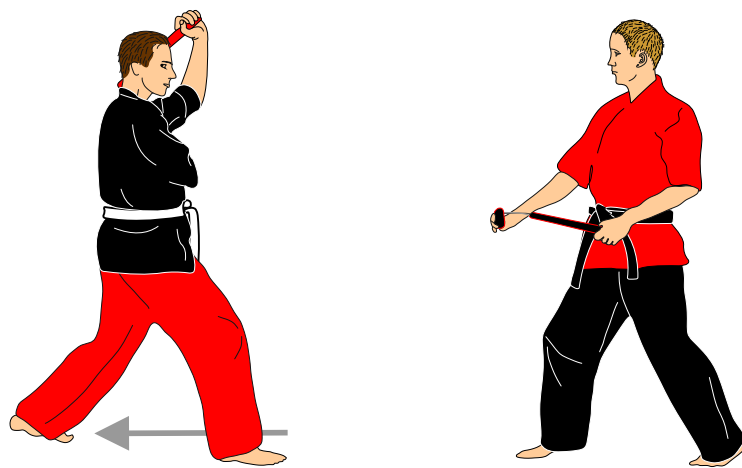
Desplazamiento



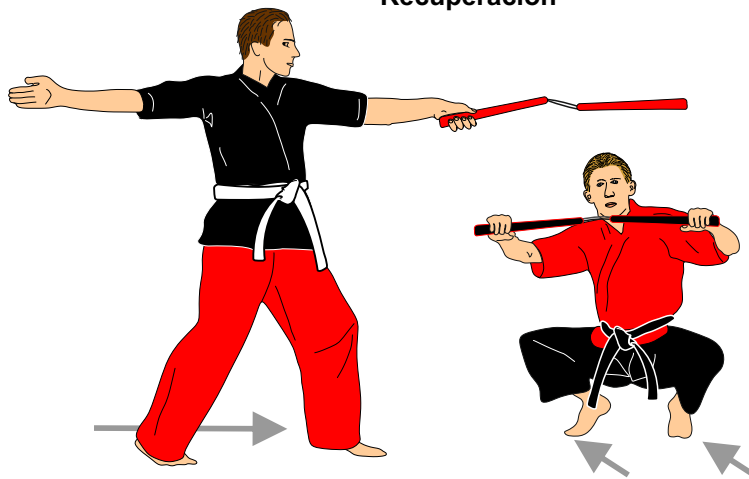
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



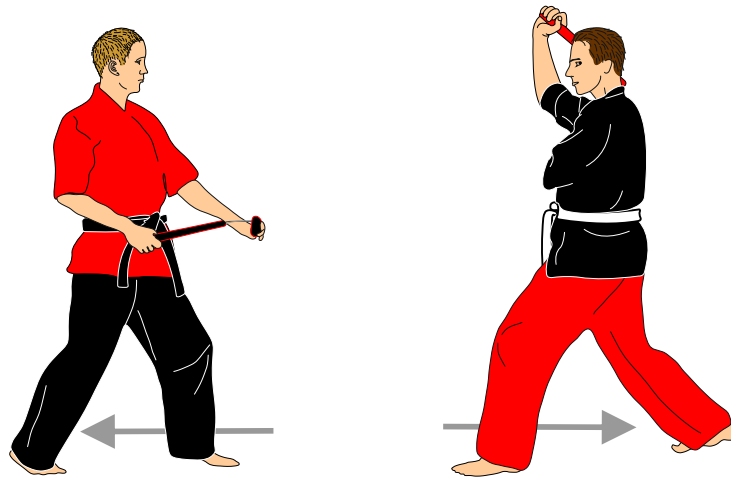
Evasión – golpe horizontal



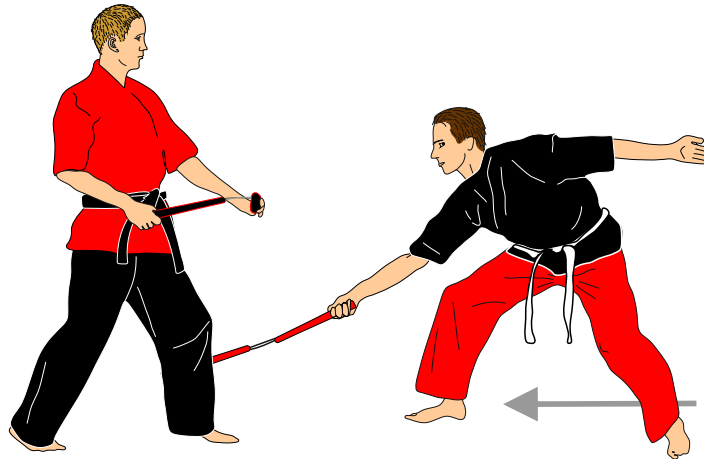
Contraataque



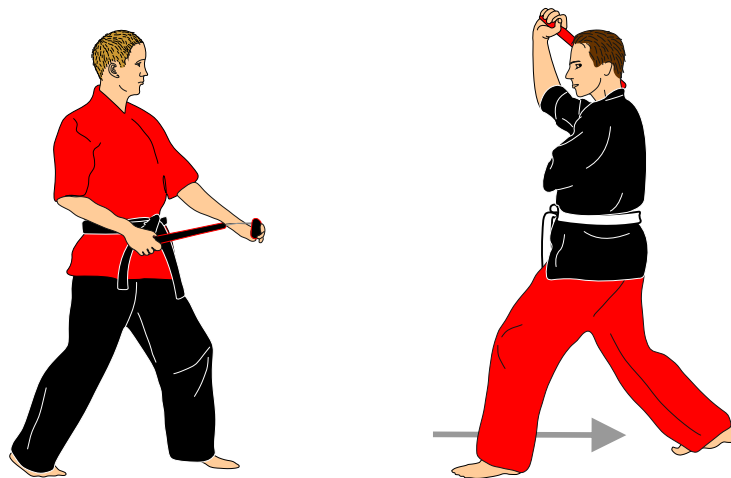
Desplazamiento



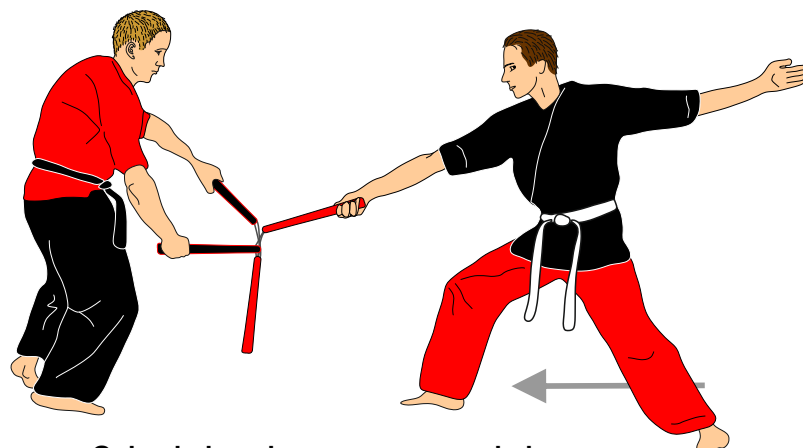
Posición



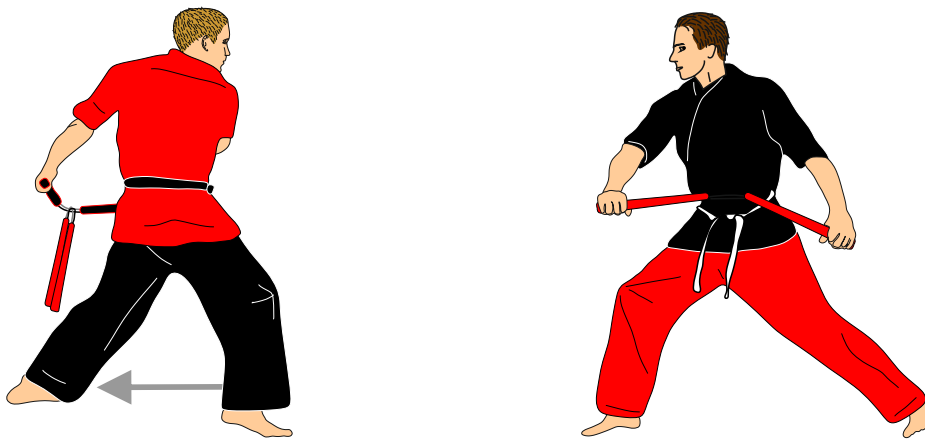
Distancia – golpe bajo



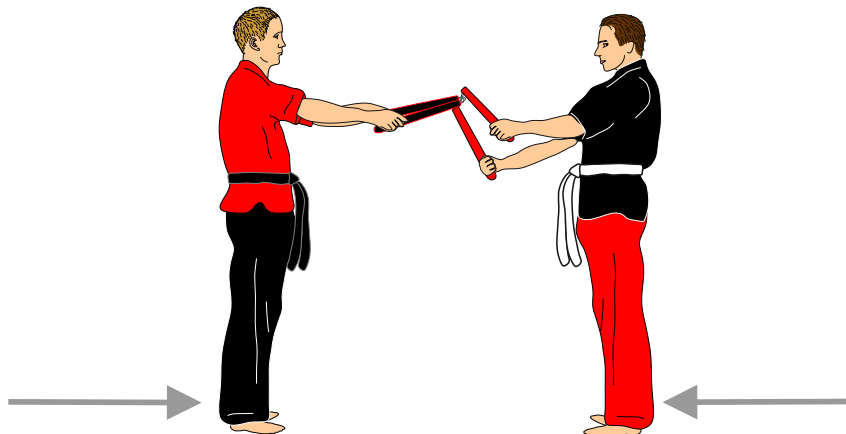
Recuperación



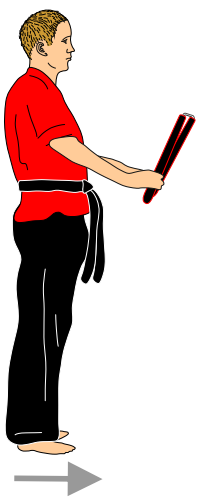
Golpe bajo – desarme con nunchak



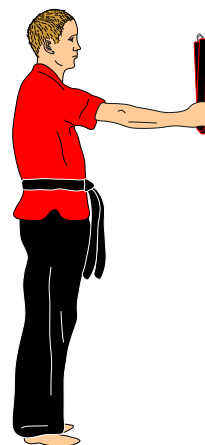
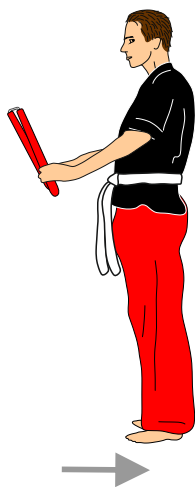
Desplazamiento – desarme con nunchaku



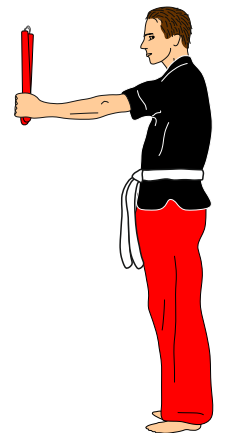
Devolución del arma



Posición



Presentación del nunchaku



Posición



Saludo



**Papel del
Defensor**

Posición



**Papel del
Atacante**

Posición



Saludo



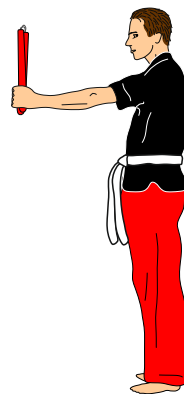
Saludo



Presentación del nunchaku



Presentación del nunchaku

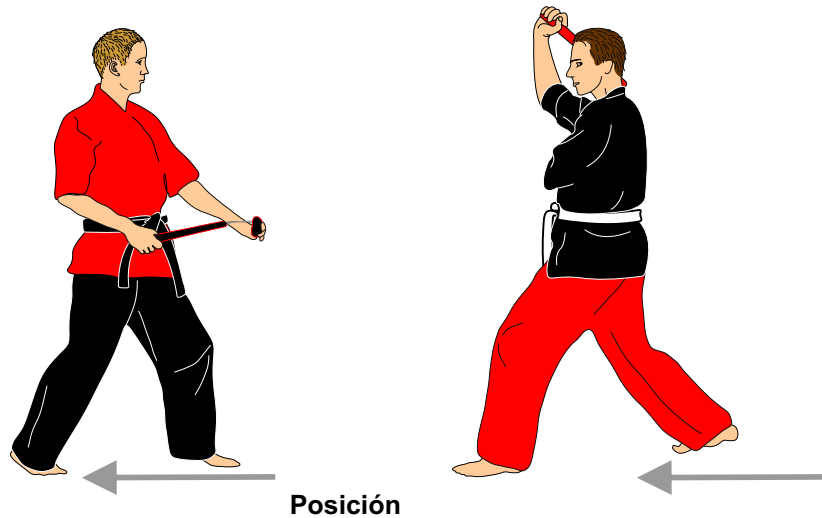


Anuncio:
Quinta combinación – defensor

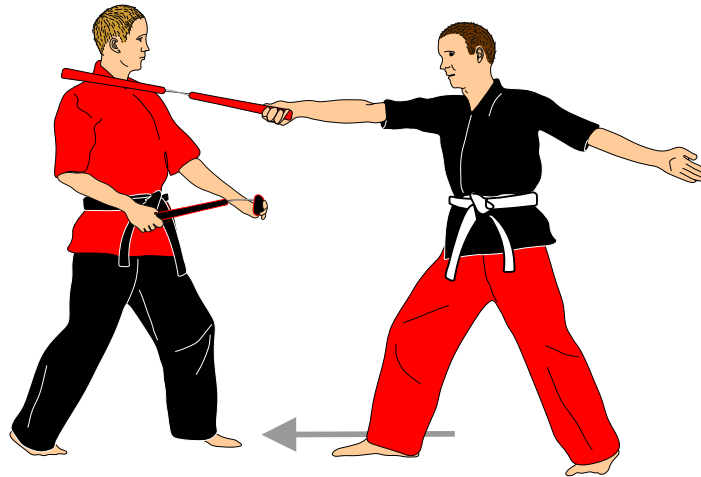


Anuncio:
Quinta combinación – atacante

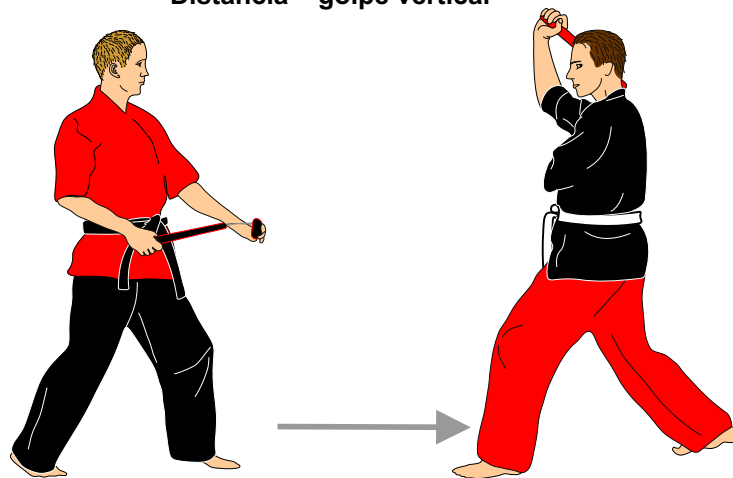




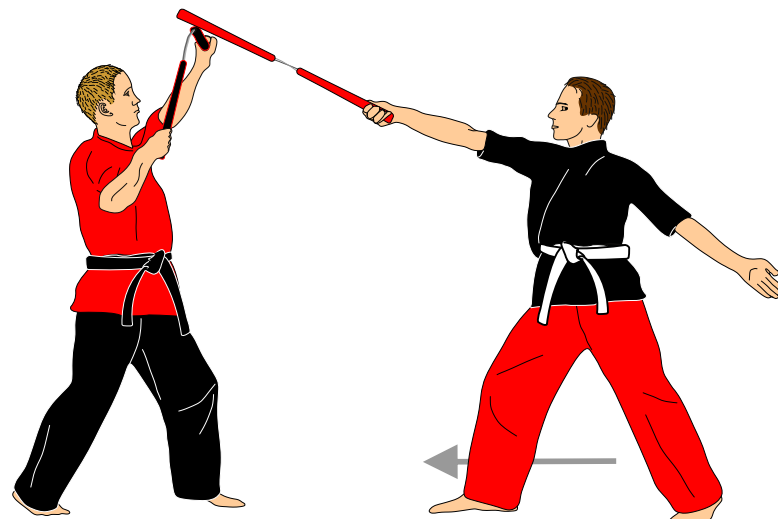
Posición



Distancia – golpe vertical



Recuperación



Bloqueo – golpe vertical



Desplazamiento



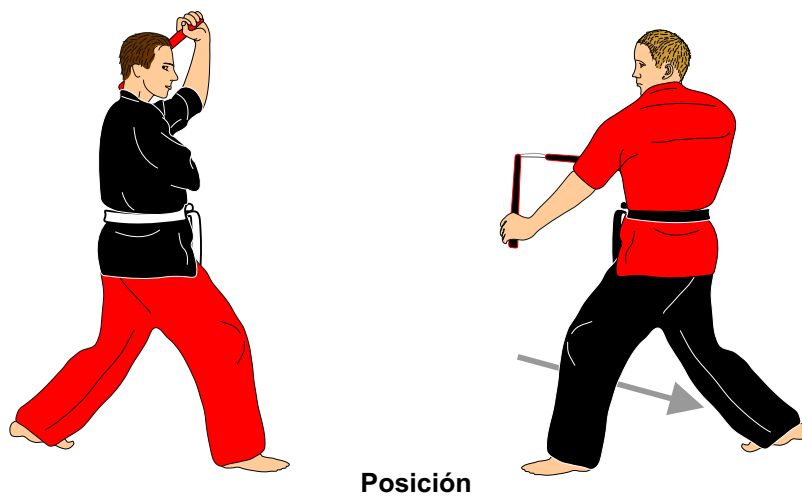
Pivote



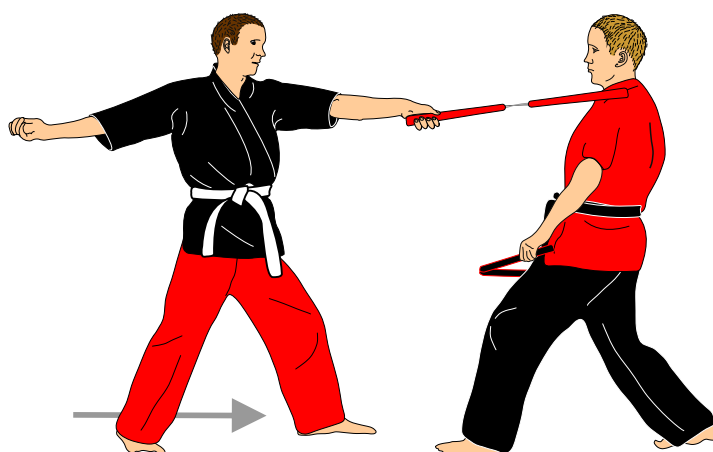
Contraataque con pivote



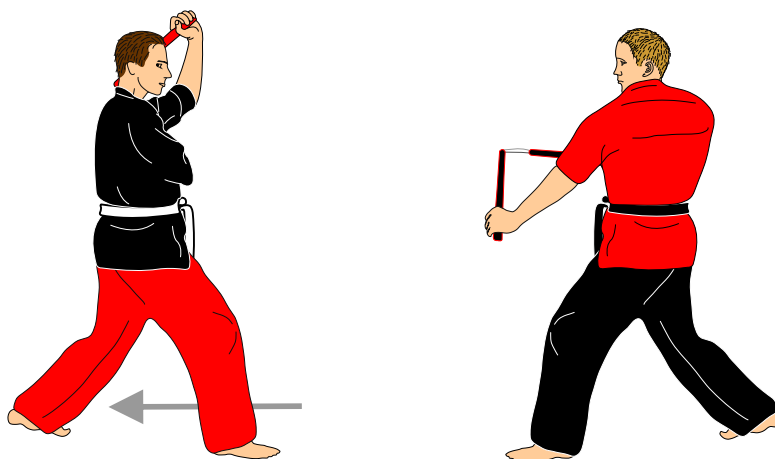
Desplazamiento



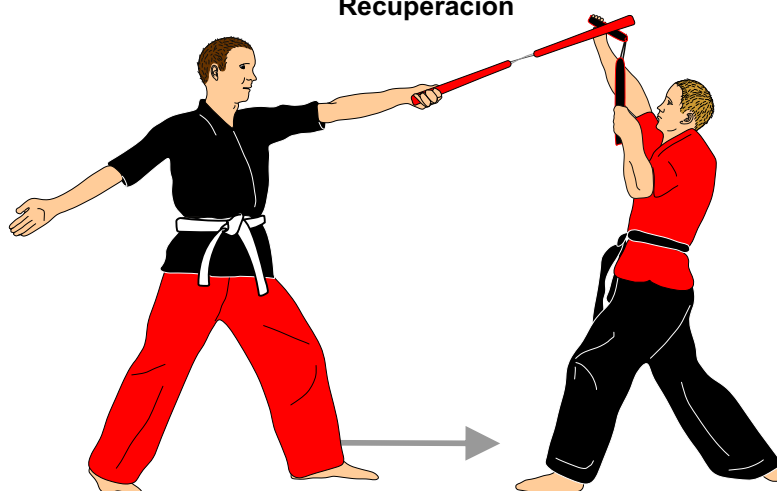
Posición



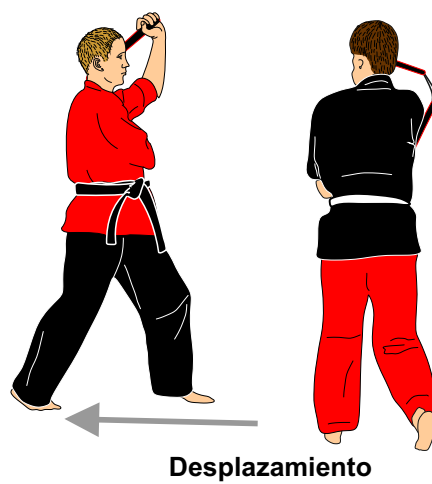
Distancia – golpe vertical

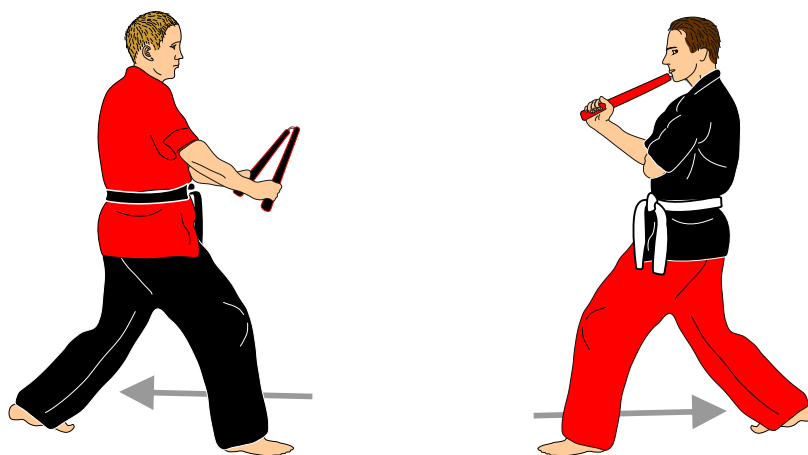


Recuperación

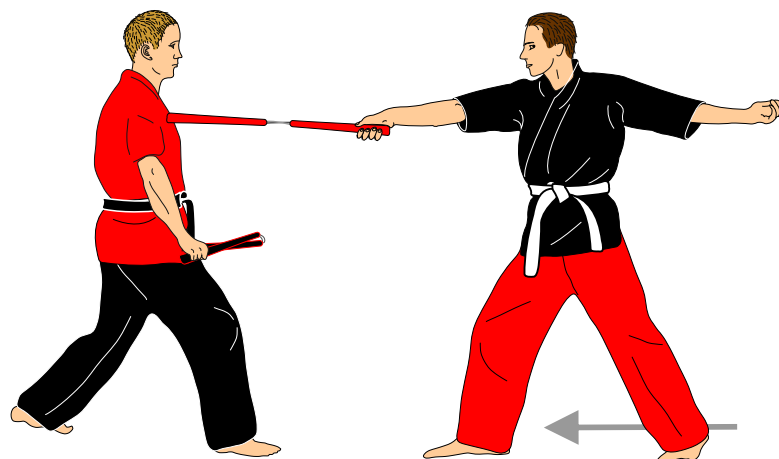


Bloqueo – golpe vertical

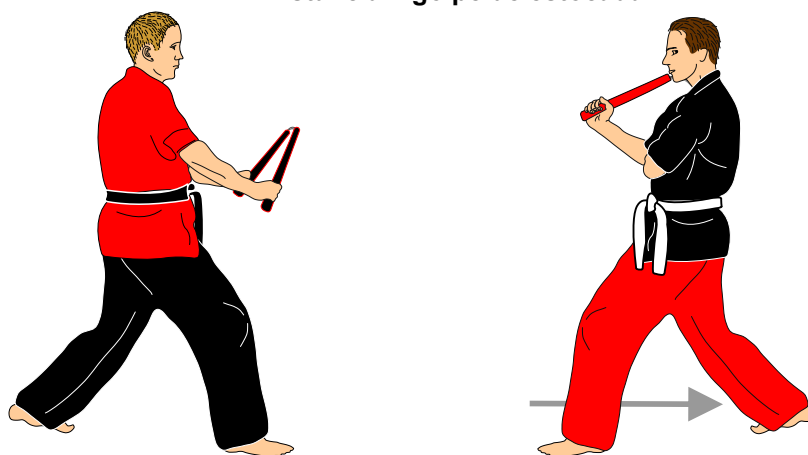




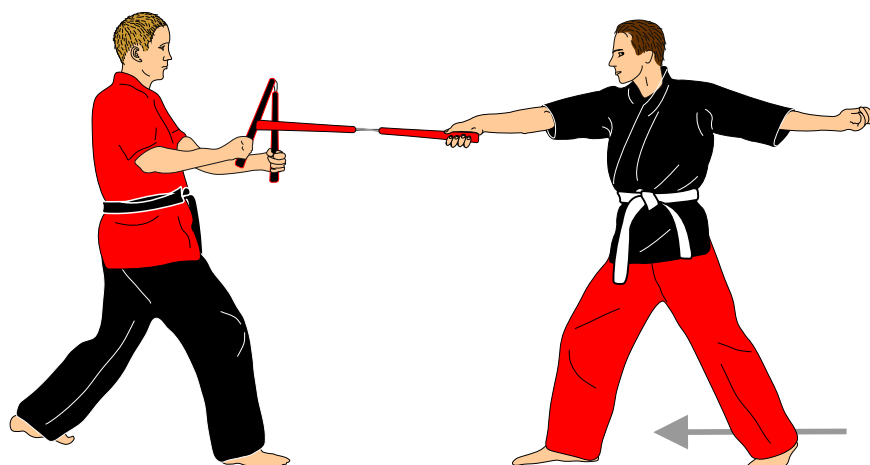
Posición



Distancia – golpe de estocada



Recuperación



Bloqueo – golpe de estocada



Desplazamiento



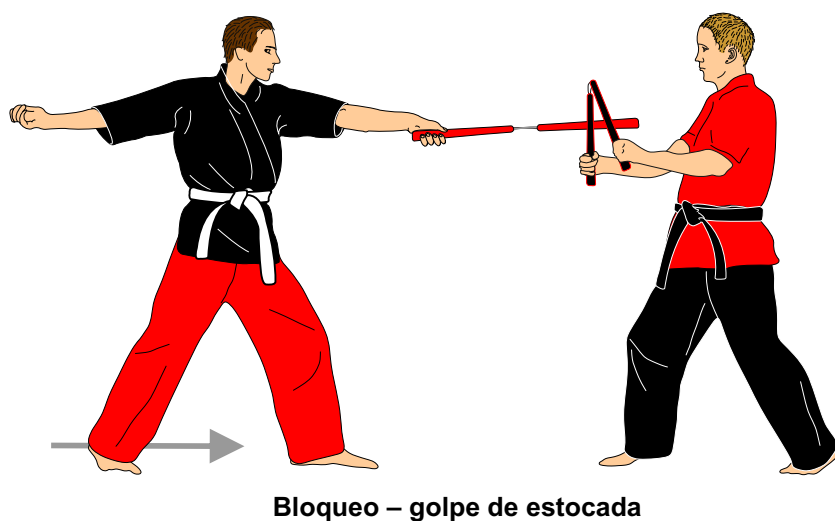
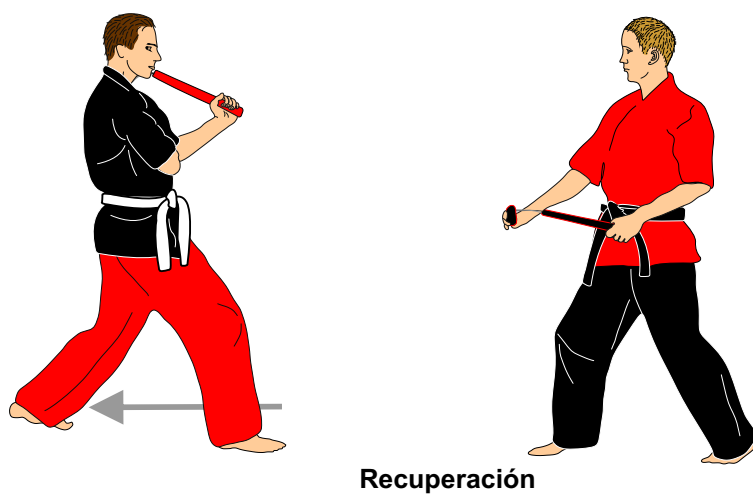
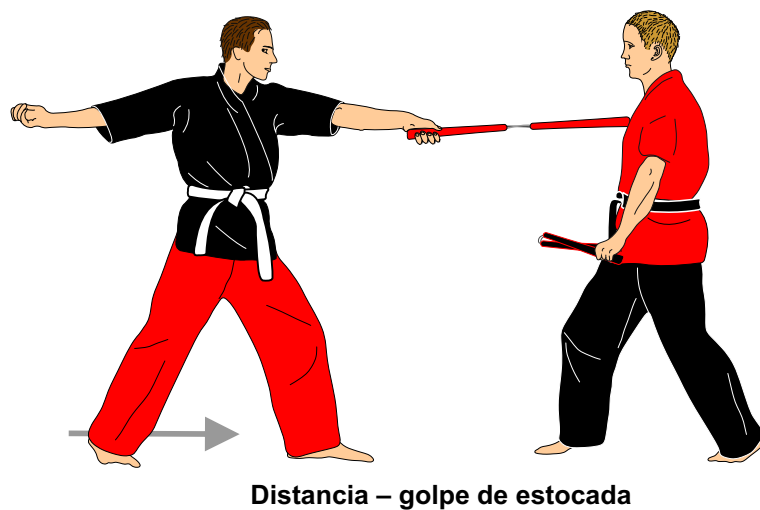
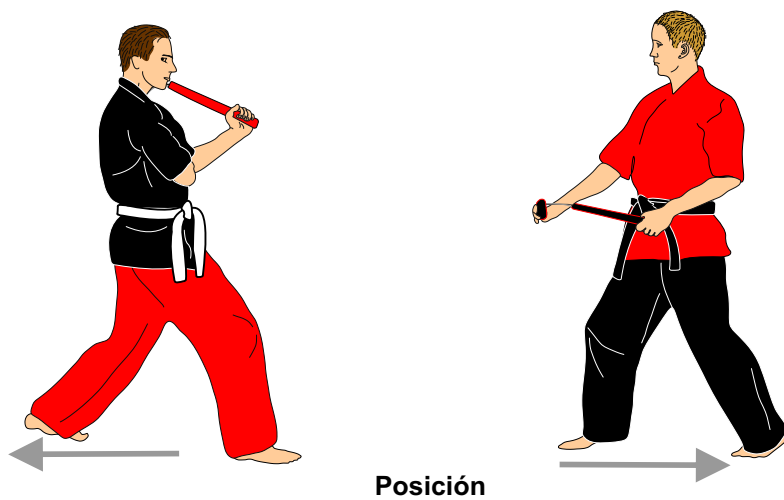
Pivote



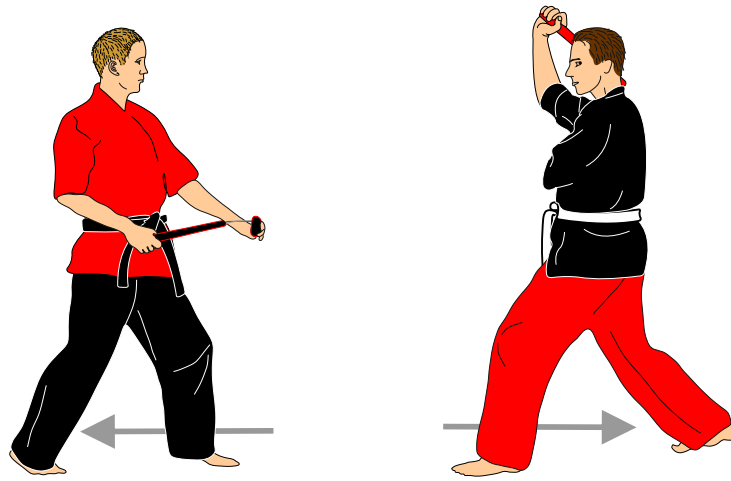
Contraataque con pivote



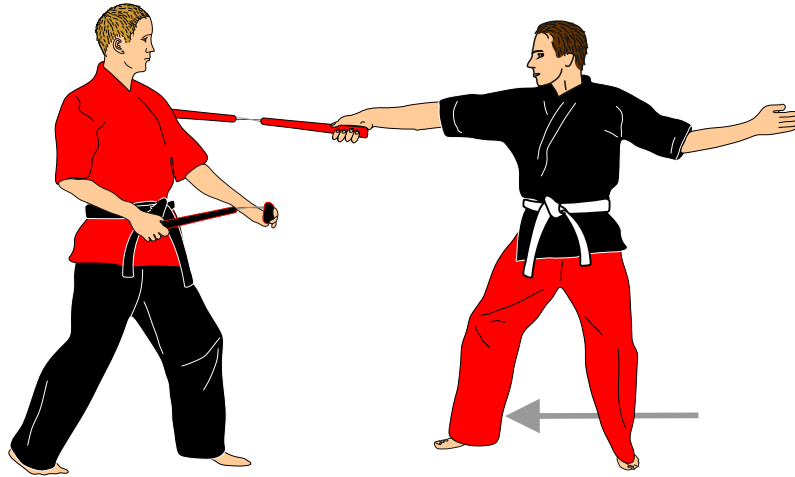
Desplazamiento



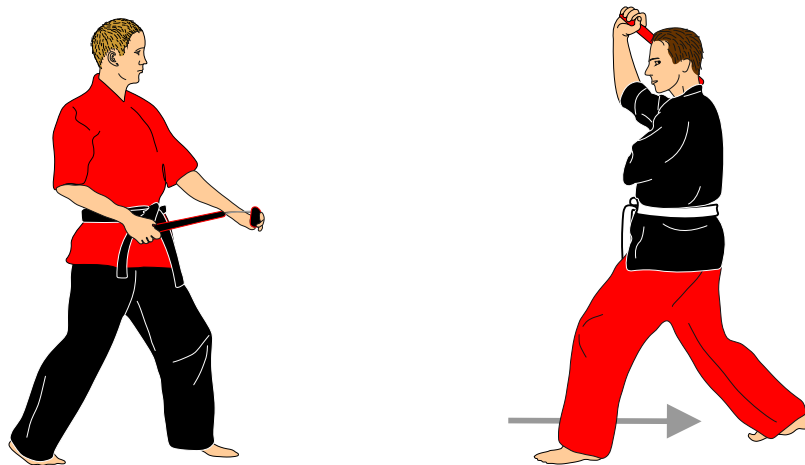




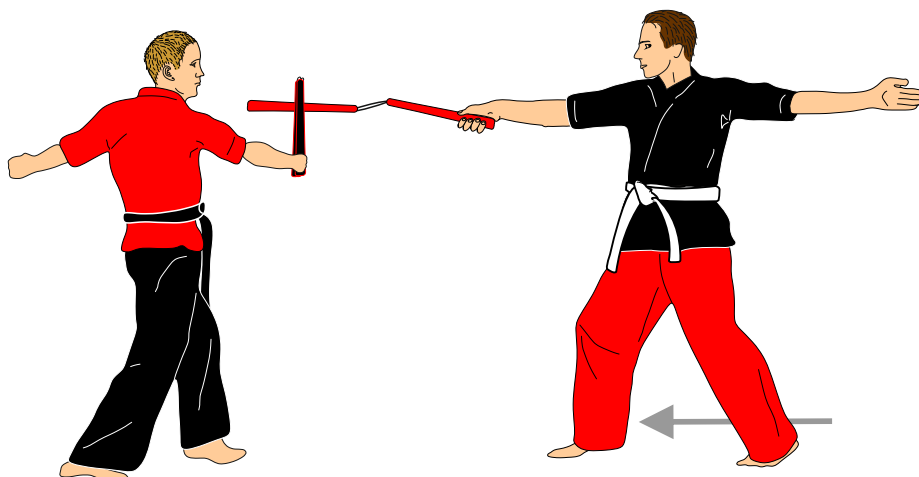
Posición



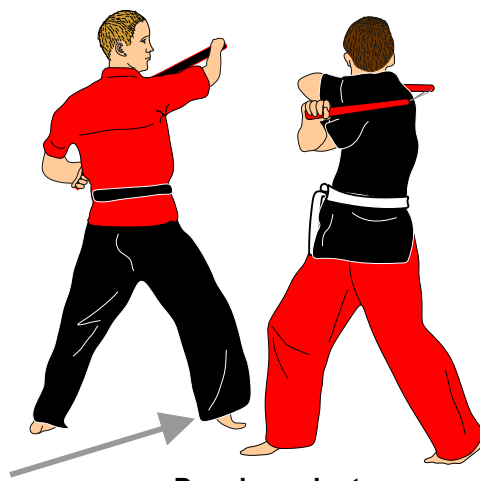
Distancia – golpe horizontal



Recuperación



Bloqueo – golpe horizontal



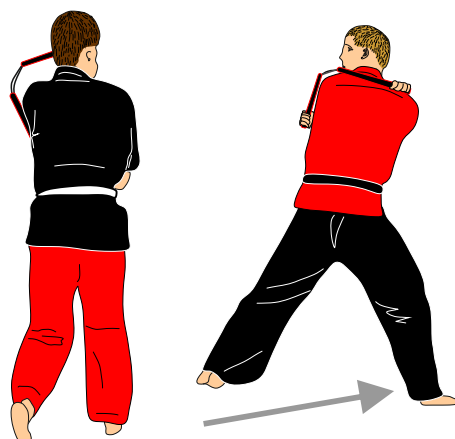
Desplazamiento



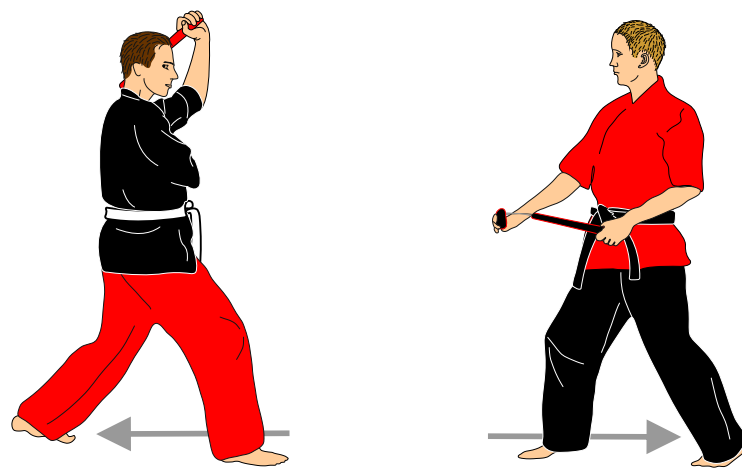
Pivote



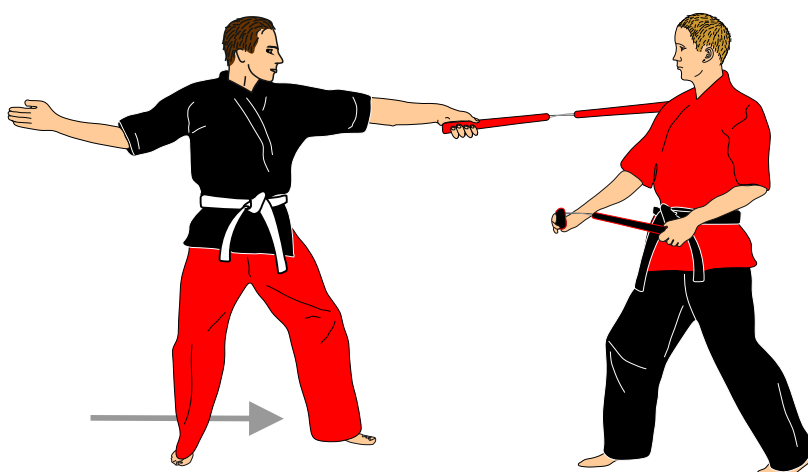
Contraataque con pivote



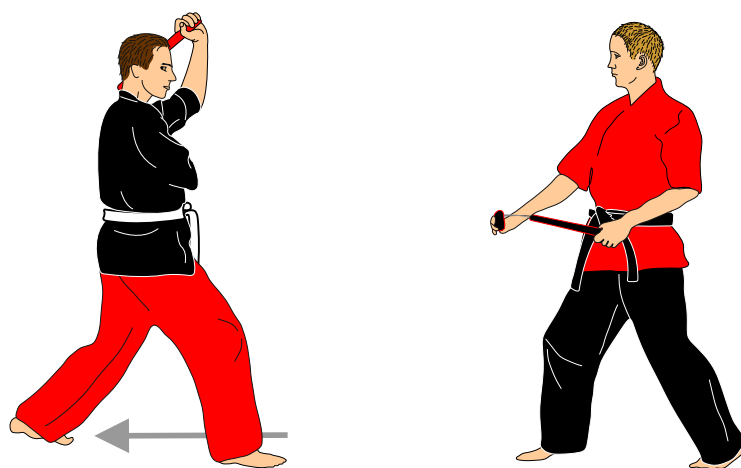
Desplazamiento



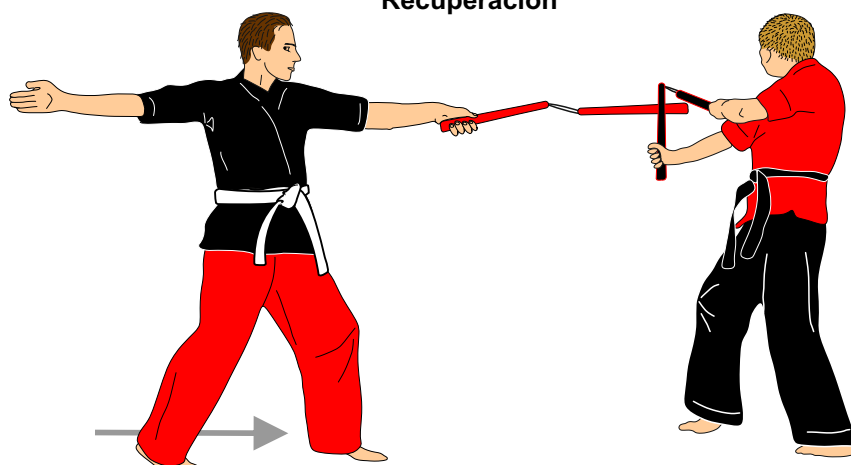
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



Bloqueo – golpe horizontal



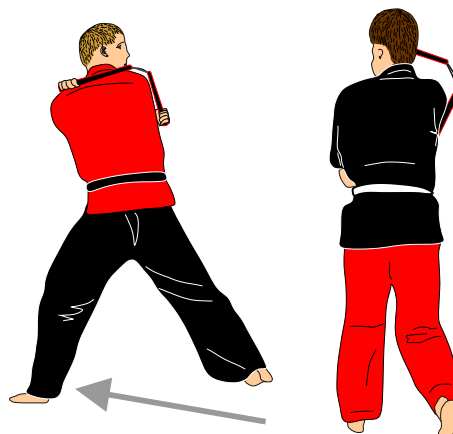
Desplazamiento



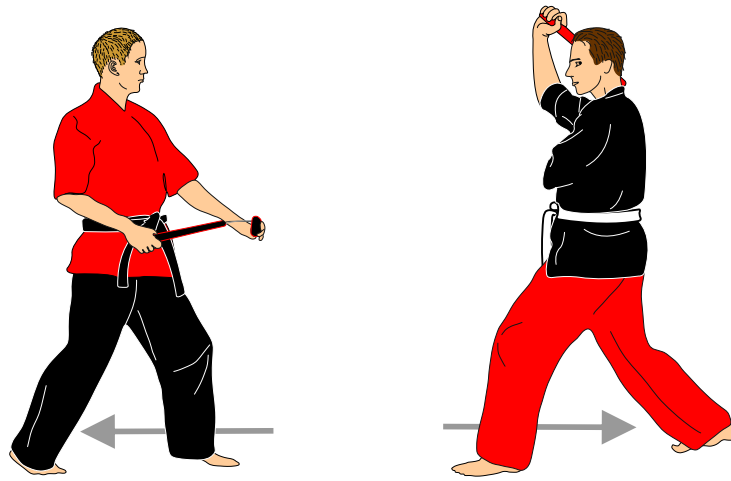
Pivote



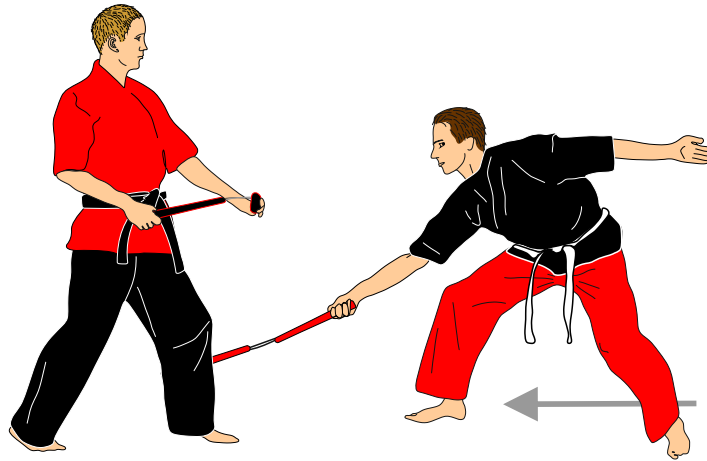
Contraataque con pivote



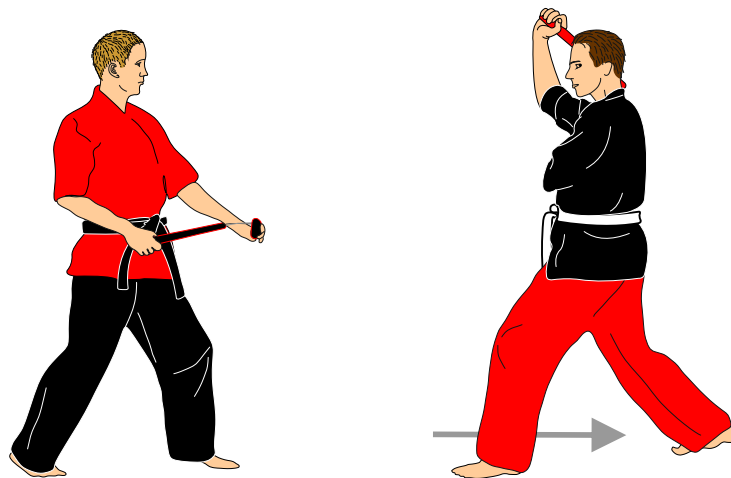
Desplazamiento



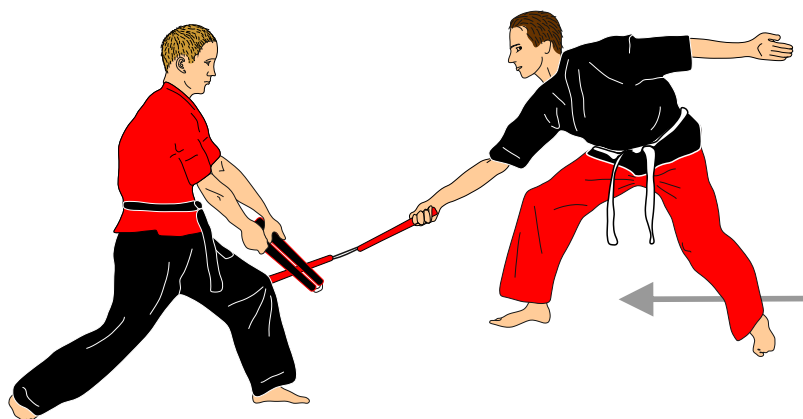
Posición



Distancia – golpe bajo



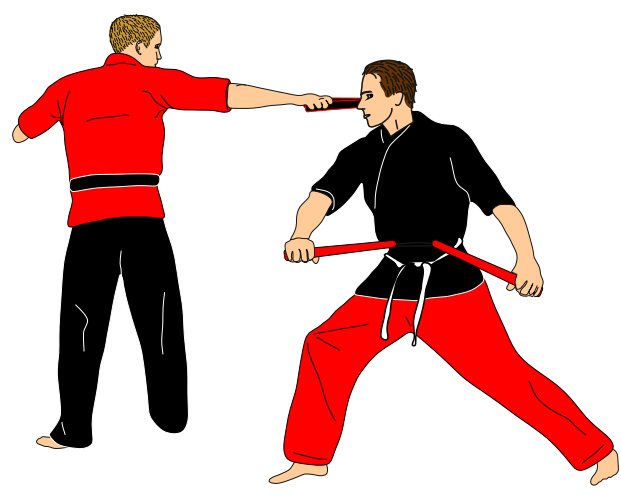
Recuperación



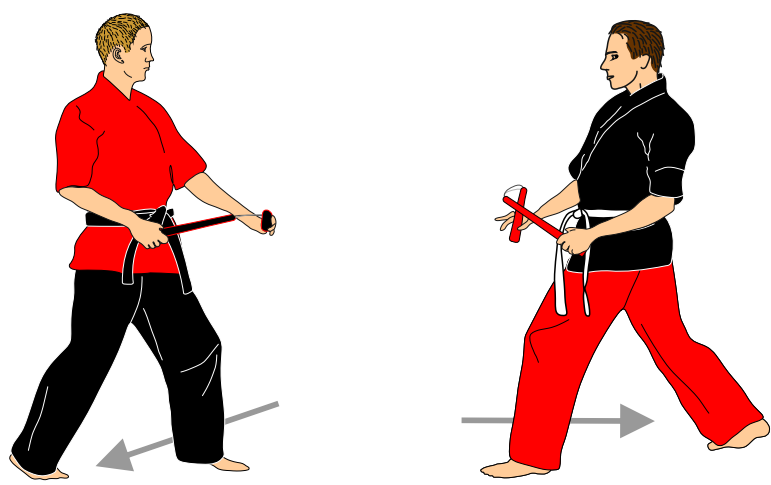
Bloqueo – golpe bajo



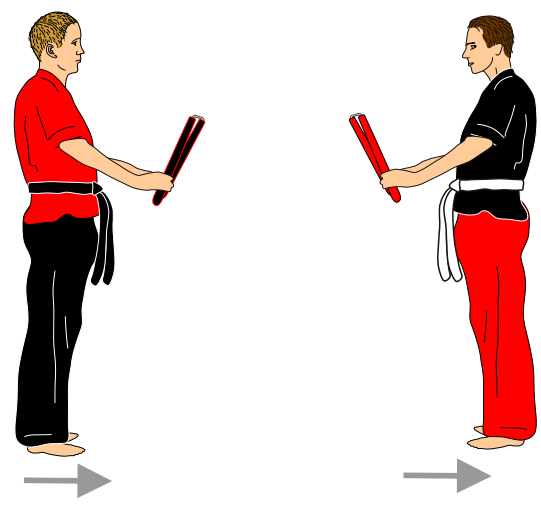
Pivote



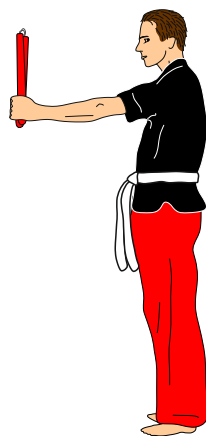
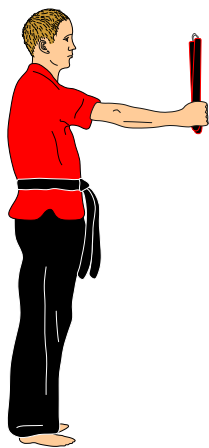
Contraataque con pivote



Posición



Posición



Presentación del nunchaku



Posición



Saludo

**Papel del
Defensor**

Posición



**Papel del
Atacante**

Posición



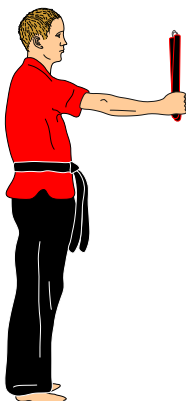
Saludo



Saludo



Presentación del nunchaku



Presentación del nunchaku

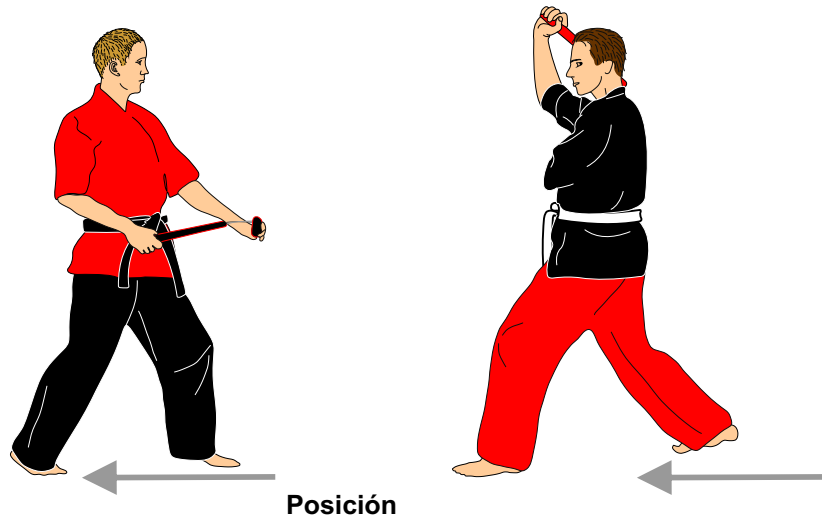


Anuncio:
Sexta combinación – defensor

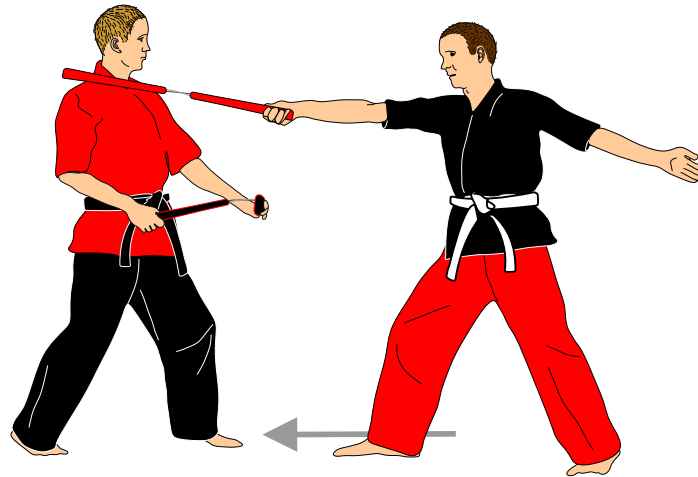


Anuncio:
Sexta combinación – atacante

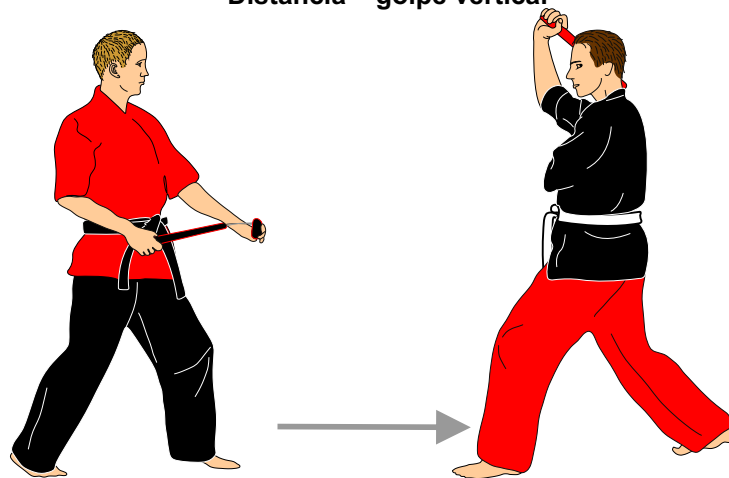




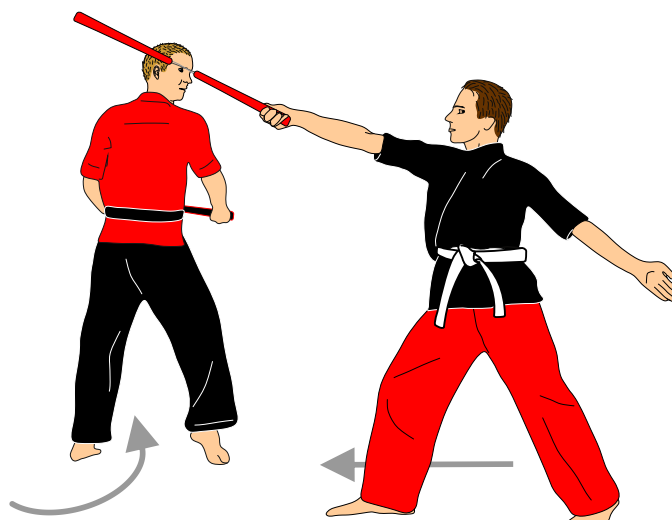
Posición



Distancia – golpe vertical



Recuperación



Evasión – golpe vertical



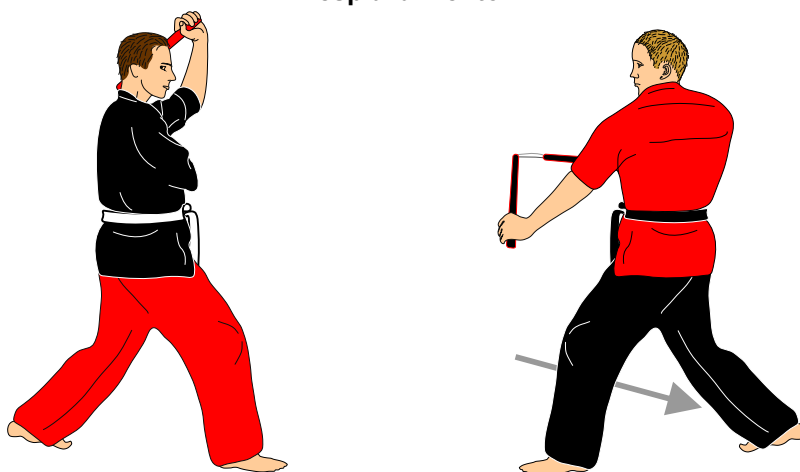
Pivote



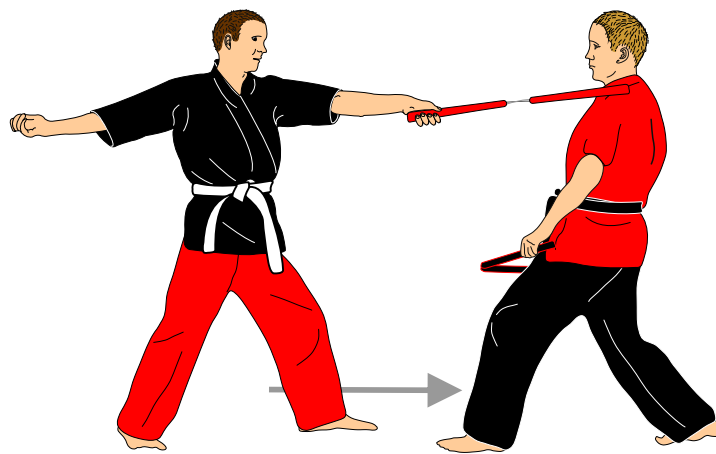
Contraataque con pivote



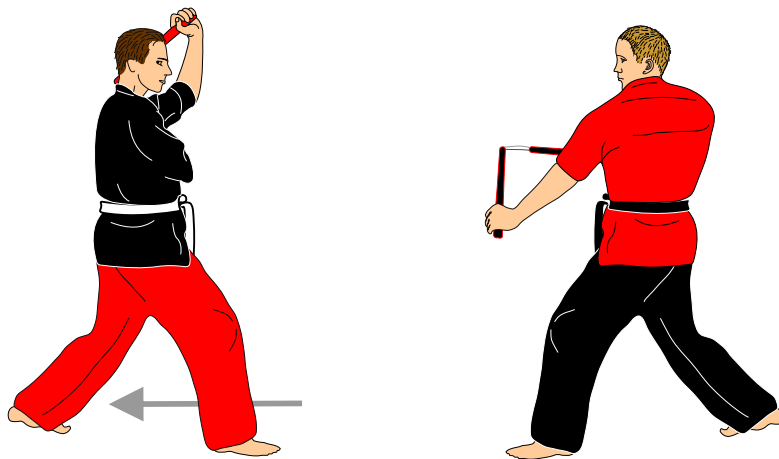
Desplazamiento



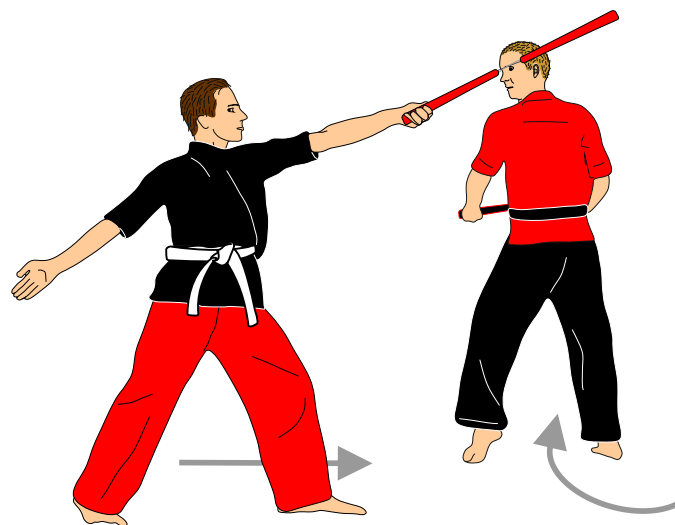
Posición



Distancia – golpe vertical



Recuperación



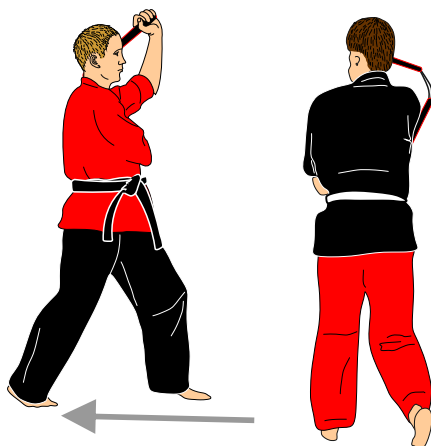
Evasión – golpe vertical



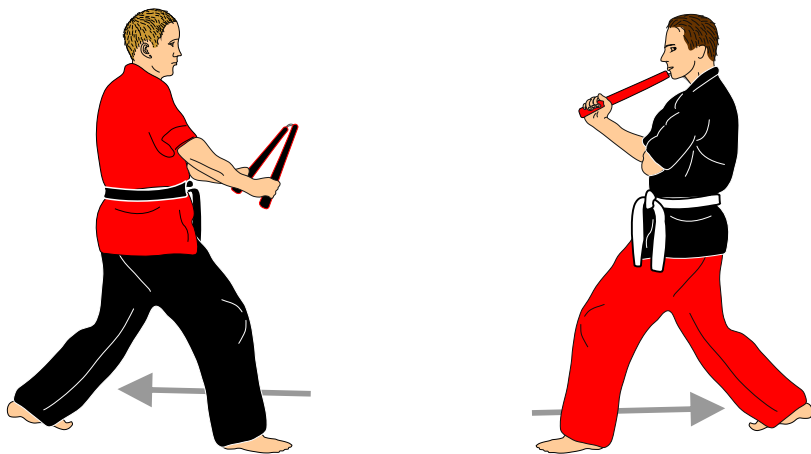
Pivote



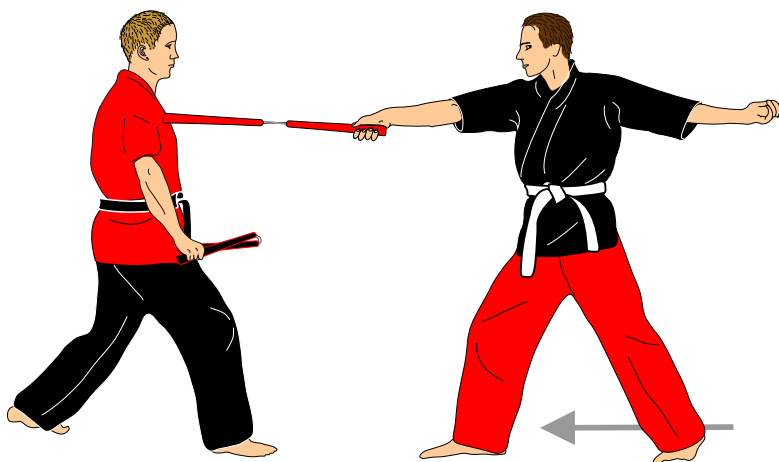
Contraataque con pivote



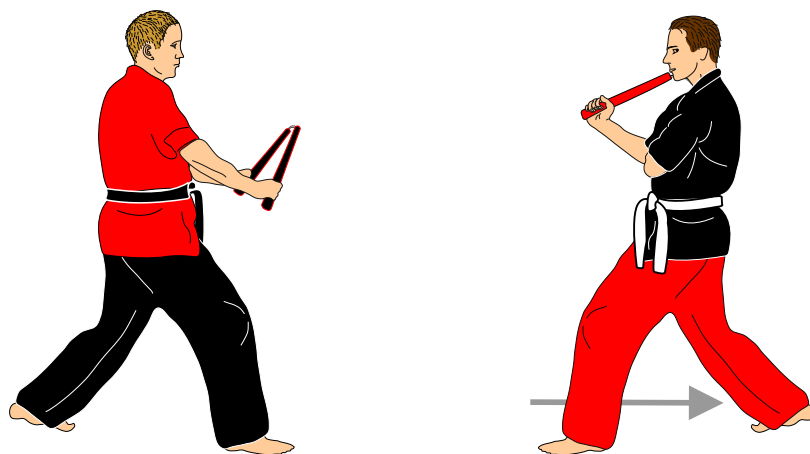
Desplazamiento



Posición



istancia – golpe de estocada



Recuperación



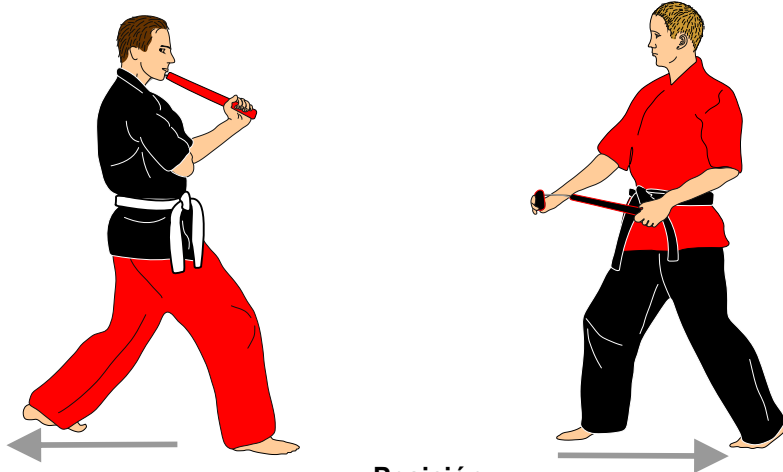
Evasión – golpe de estocada



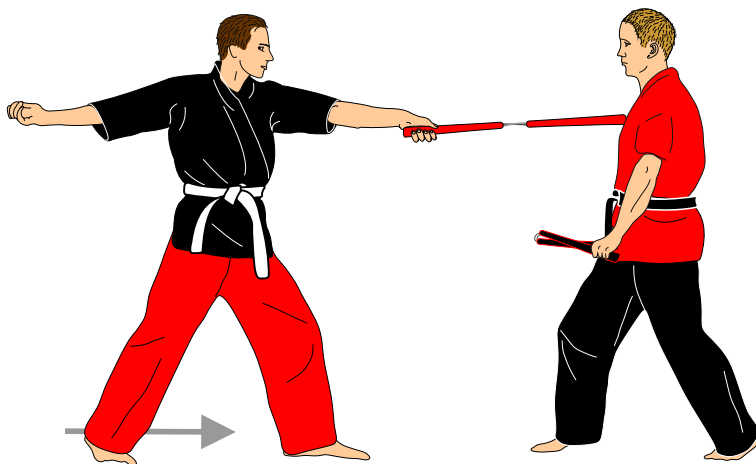
Contraataque con pivote



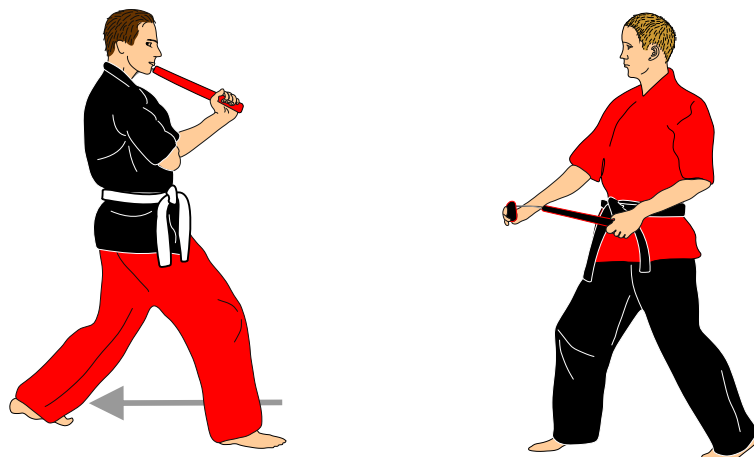
Desplazamiento



Posición



istancia – golpe de estocada



Recuperación



Evasión – golpe de estocada



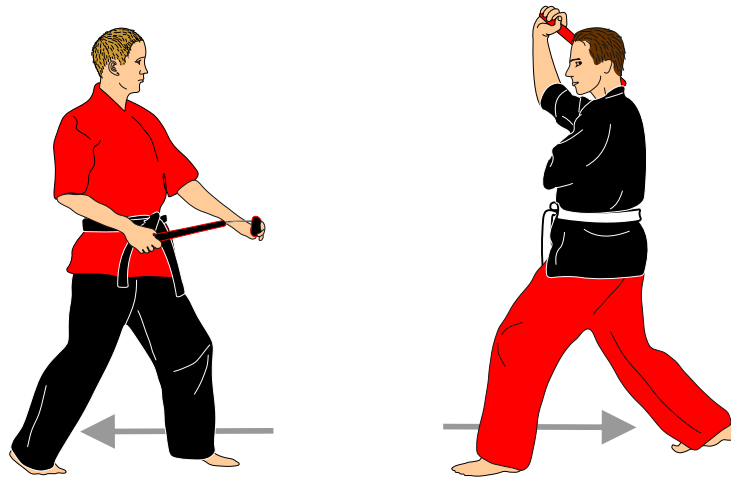
Pivote



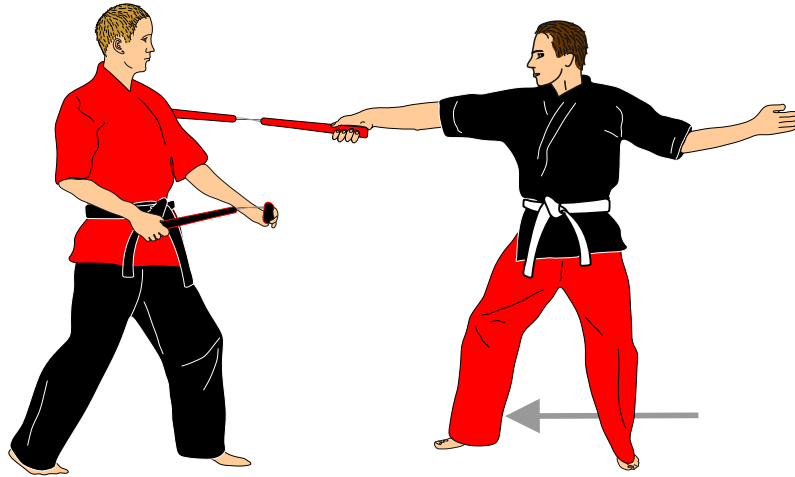
Contraataque con pivote



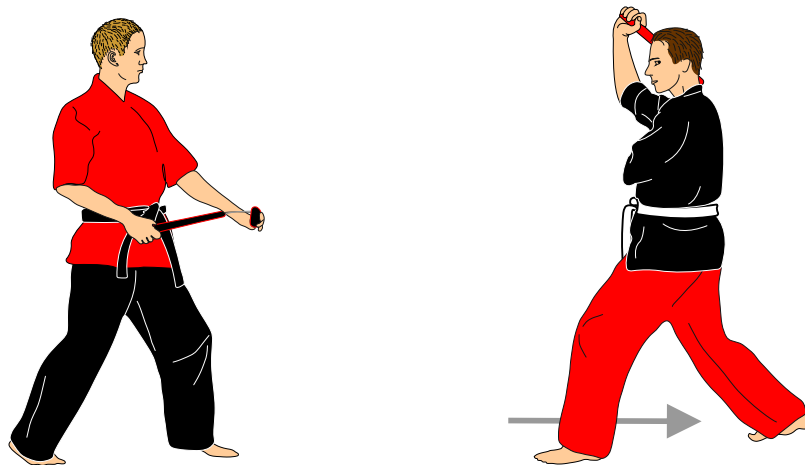
Desplazamiento



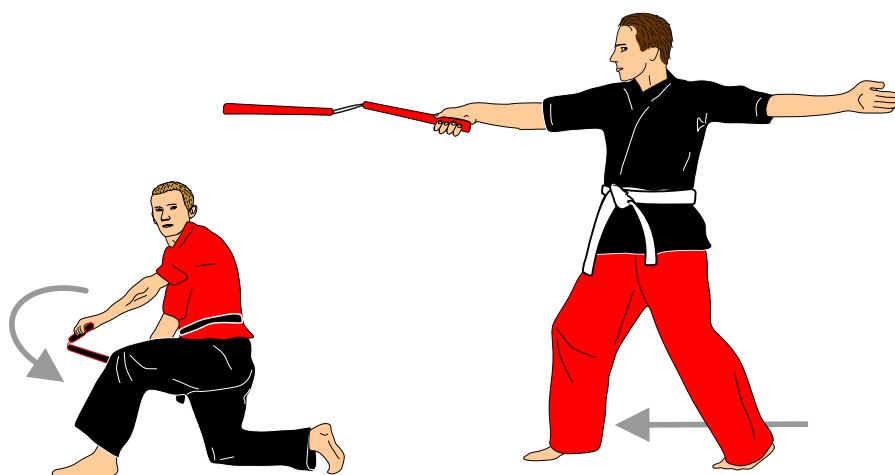
Posición



Distancia – golpe horizontal



Recuperación



Evasión pivote – golpe horizontal



Contraataque con pivote



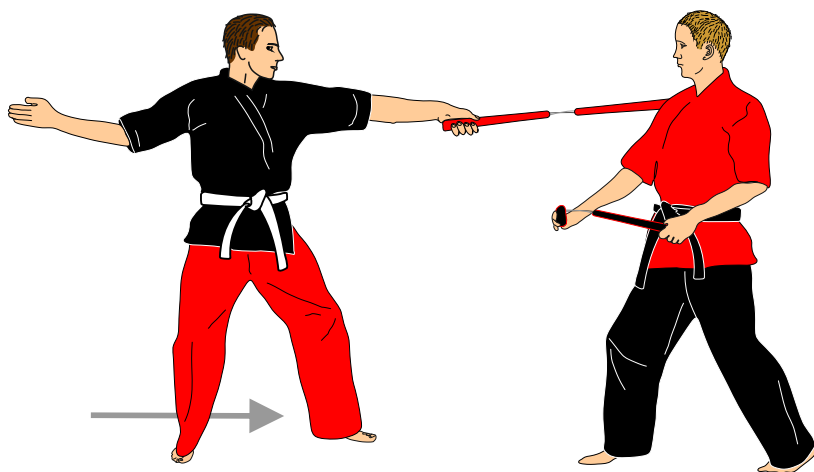
Rodamiento hacia adelante



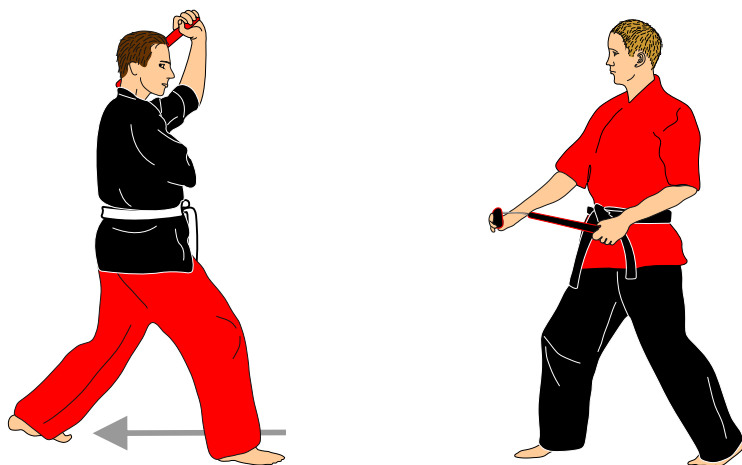
Desplazamiento



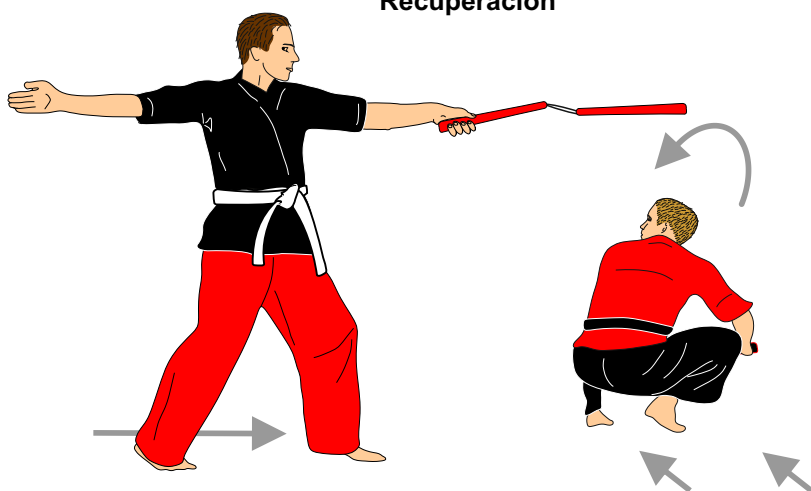
Posición



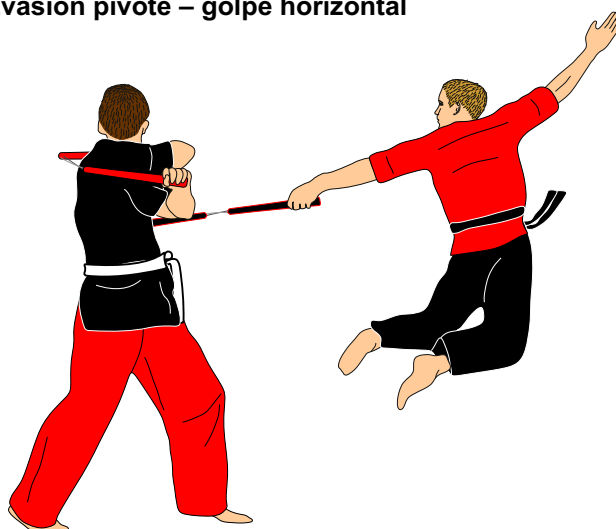
Distancia – golpe horizontal



Recuperación



Evasión pivote – golpe horizontal



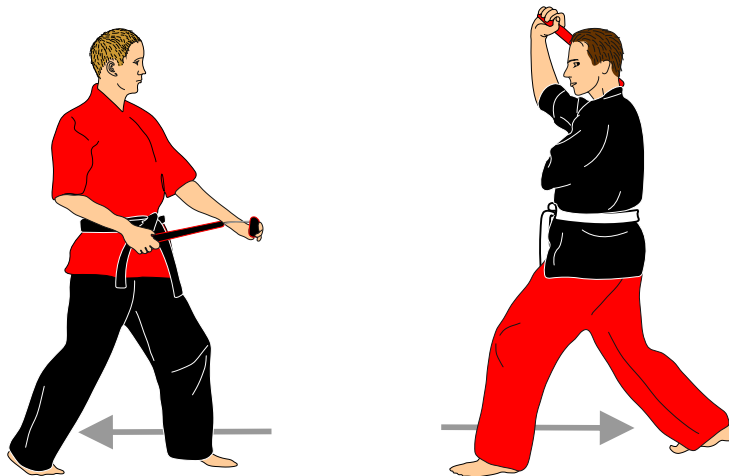
Contraataque en salto



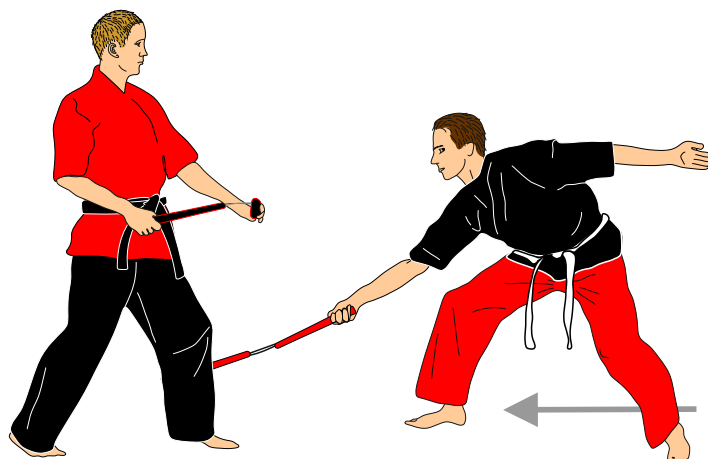
Desplazamiento



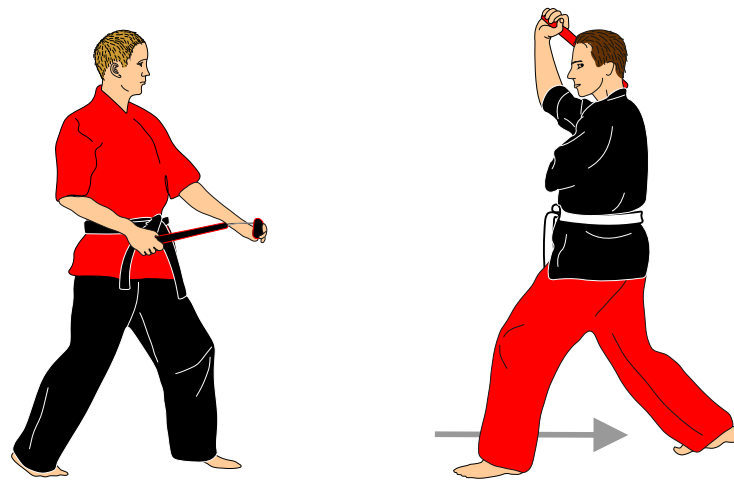
Desplazamiento



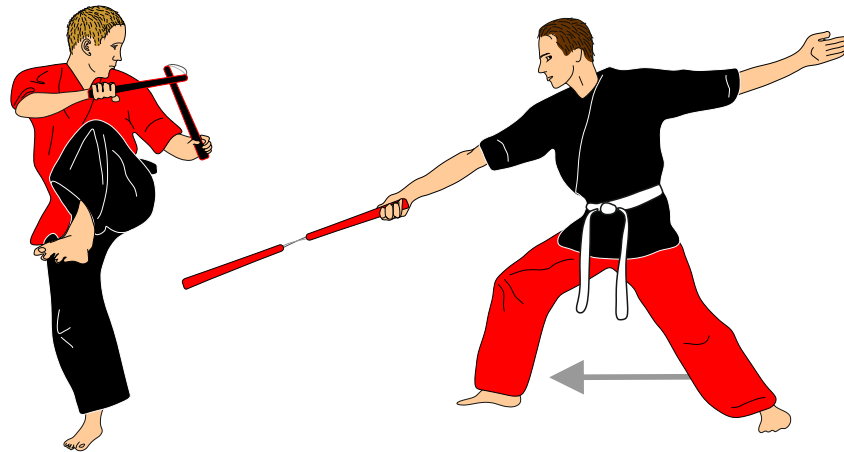
Posición



Distancia – golpe bajo



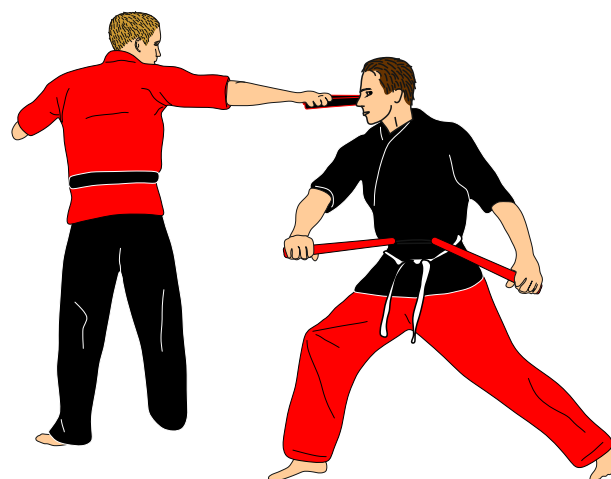
Recuperación



Evasión – golpe bajo



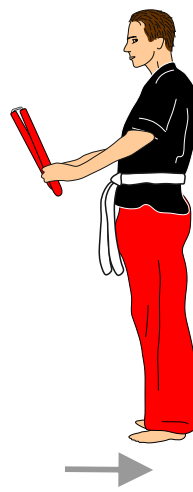
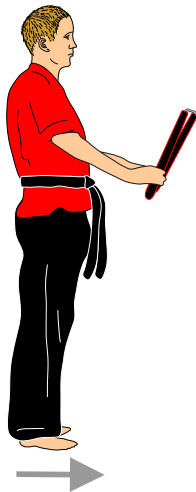
Pivote



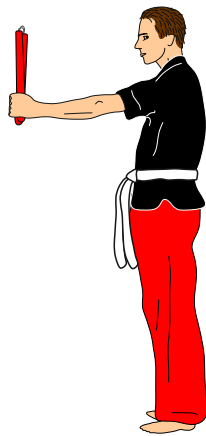
Contraataque con pivote



Posición



Posición

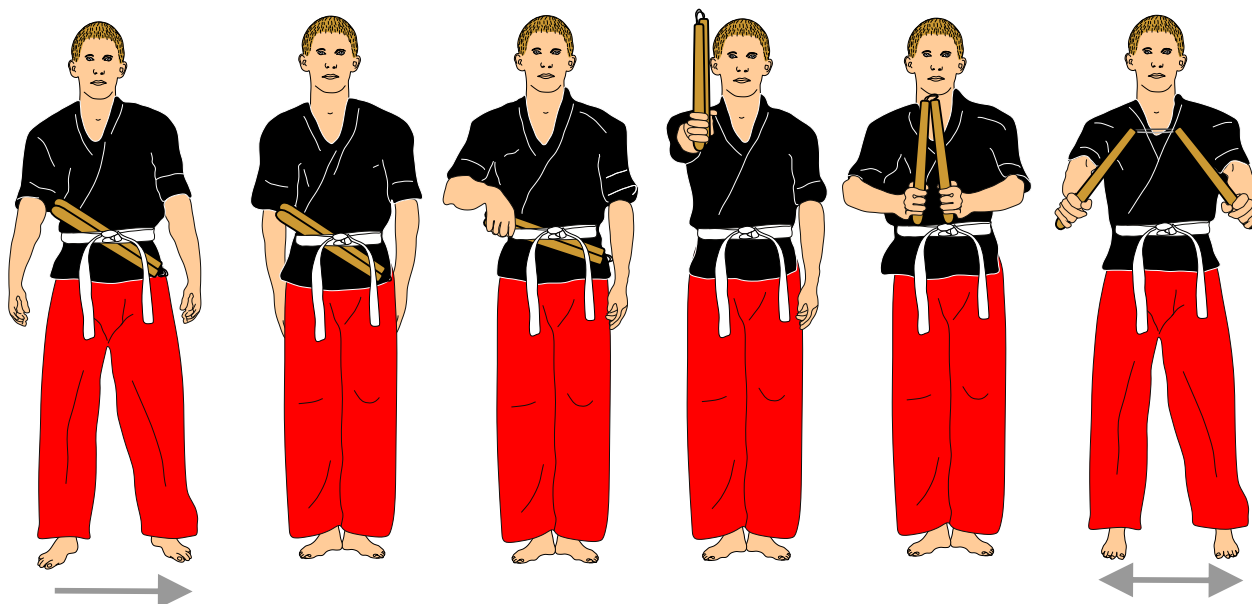


Presentación del nunchaku

Posición



Saludo

1 – Anuncio: **Kata de base dé coupé** – saluez – prêt1b – Anuncio: **Kata de base** – saluez – prêt

Forma 1: **Kata de base – dé coupé**

En esta forma, el kata se ejecuta en segmentos separados. Entre cada técnica, el instructor o examinador puede marcar un conteo. Esto permite ejecutar las técnicas siguiendo el conteo.

El término dé coupé significa aquí: dividido en partes, como un rompecabezas compuesto por piezas separadas. El nombre del kata es anunciado primero por el examinador, seguido del saludo.

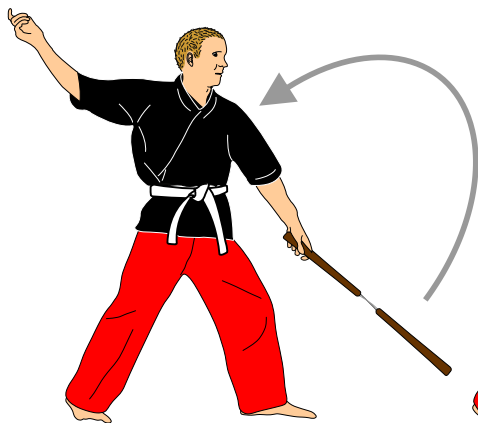
Forma 1b: **Kata de base – enchaînement**

En esta forma, el kata se presenta de manera independiente, incluyendo el anuncio y el saludo. Los movimientos y las transiciones deben ser fluidos y continuos, generando la potencia desde las piernas.

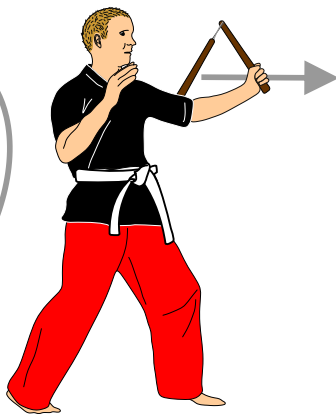
Para mantener el kata rítmico y controlado, se permiten breves momentos de descanso o relajación. Estos se producen al final de una secuencia o después de un impacto en el objetivo, evitando que el kata se ejecute como un solo sprint y creando una alternancia entre tensión y relajación.

Durante el kata se realizan dos kiai.

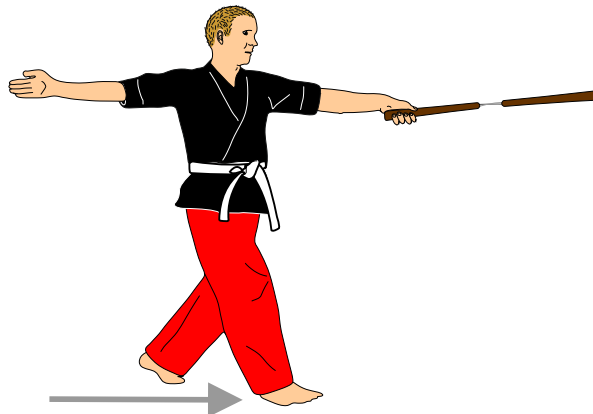
Después de cada kiai, hay un momento para la respiración, lo que permite mantener el ritmo y la energía.



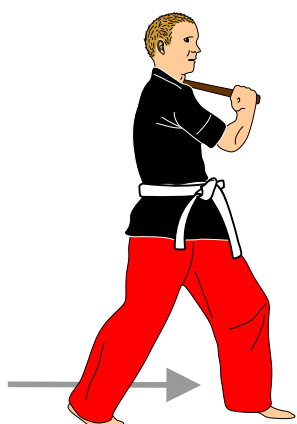
2 – Frappe verticale remontante



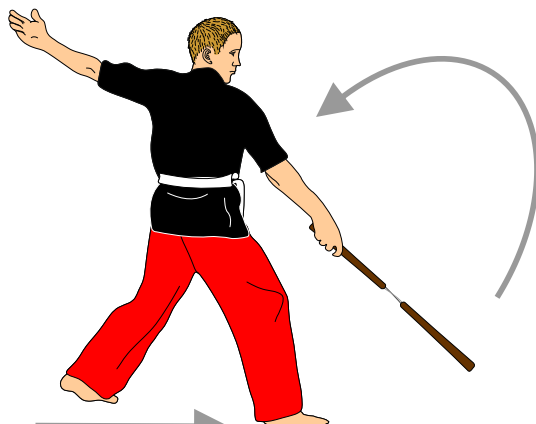
3 – Garde triceps



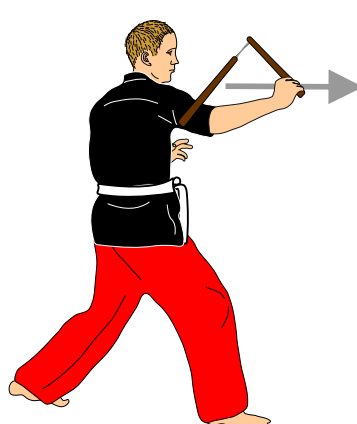
4 – Frappe piquée



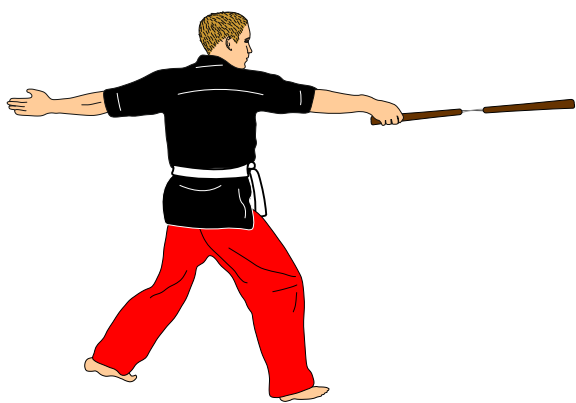
5 – Garde triceps



6 – Garde côté (haute)



7 – Frappe verticale remontante



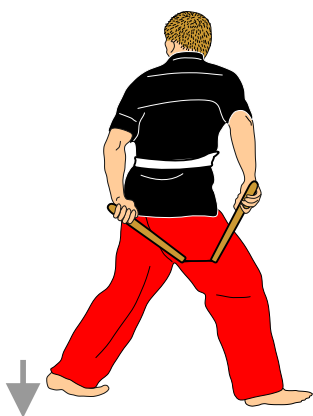
8 – Frappe piquée



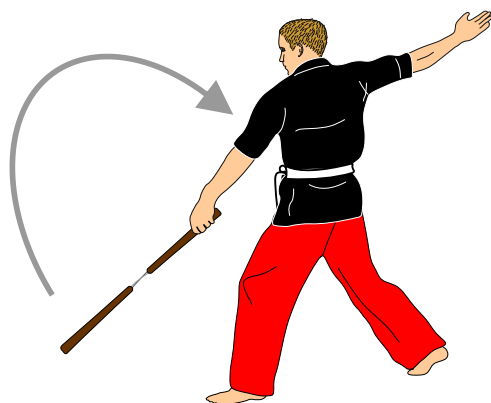
9 – Garde à l'aisselle



10 – Pivot



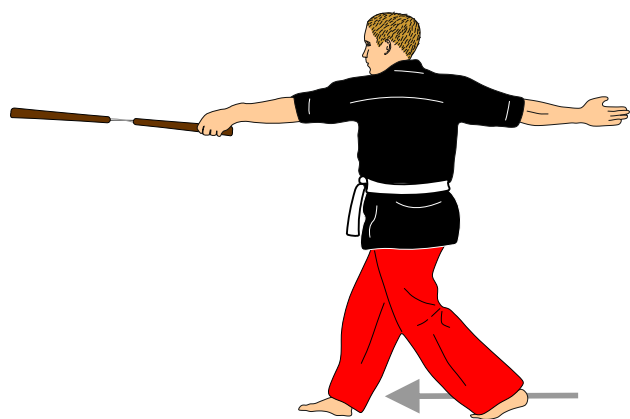
11 – Avec changement de mains



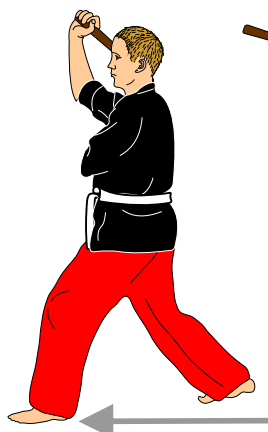
12 – Frappe verticale remontante



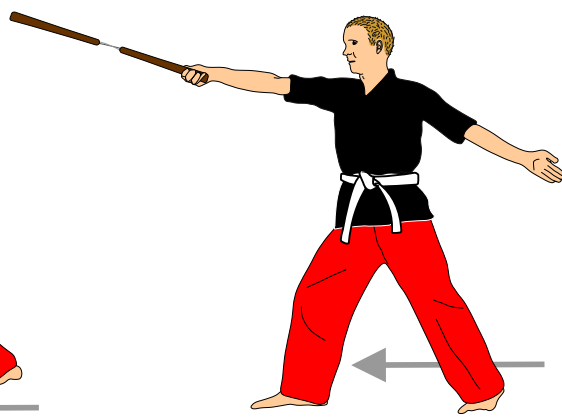
13 – Garde triceps



14 – Frappe piquée



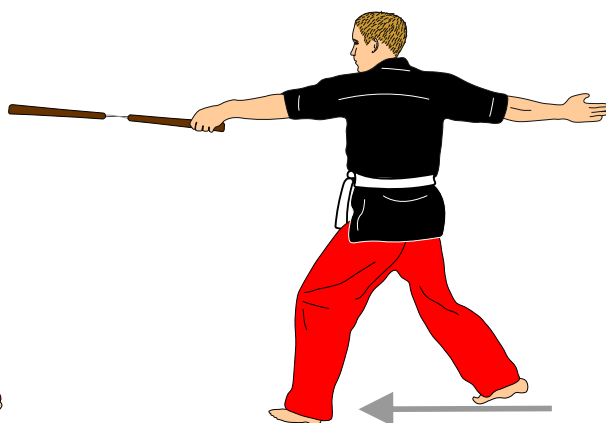
15 – Garde à l'épaule



16 – Frappe verticale



17 – Frappe latérale



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



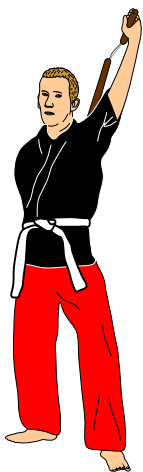
23 – Frappe piquée



24 – Garde derrière le dos



25 – Pivot



26 – Garde derrière le dos



27 – Frappe verticale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe piquée



30 – Garde frontale



31 – Garde triceps



32 – Frappe latérale



33 – Garde croisée



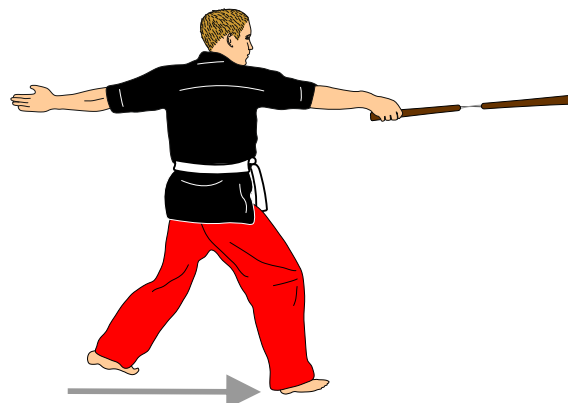
34 – Pivot



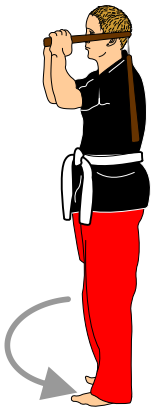
35 – Frappe verticale



36 – Garde derrière le dos



37 – Frappe latérale



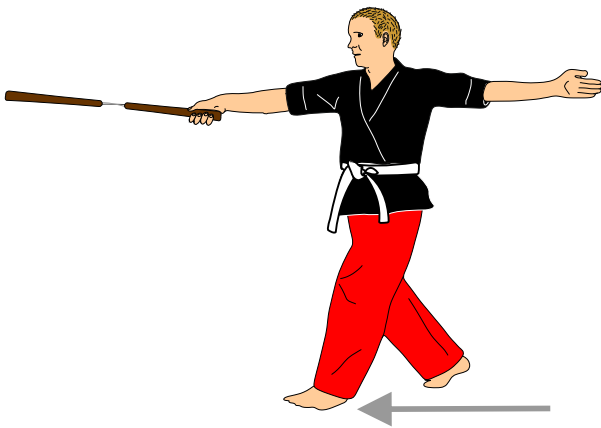
38 – Changement de mains



39 – Frappe verticale



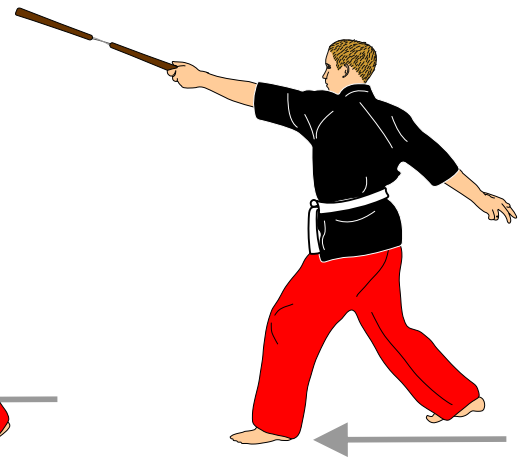
40 – Garde derrière le dos



41 – Frappe piquée



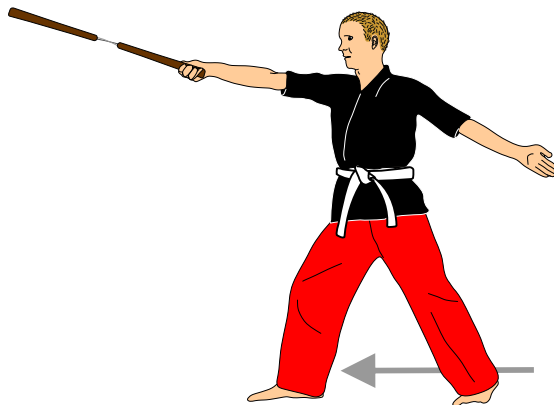
42 – Garde croisée



43 – Frappe verticale



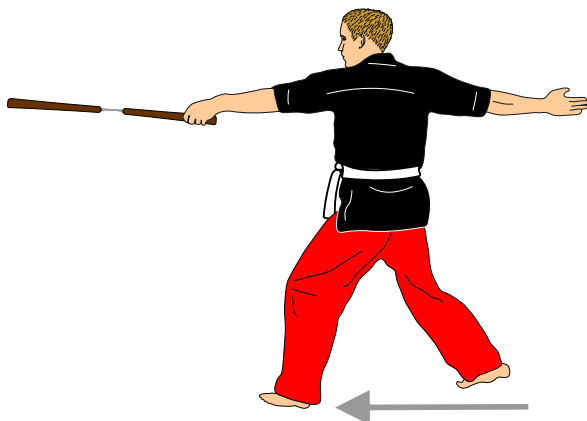
44 – Garde côté



45 – Frappe verticale



46 – Garde à l'épaule



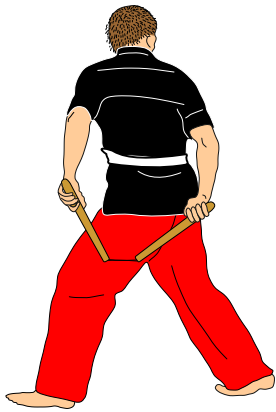
47 – Frappe piquée kiai



48 – Garde à l'aisselle



49 – Pivot



50 – Changement de mains



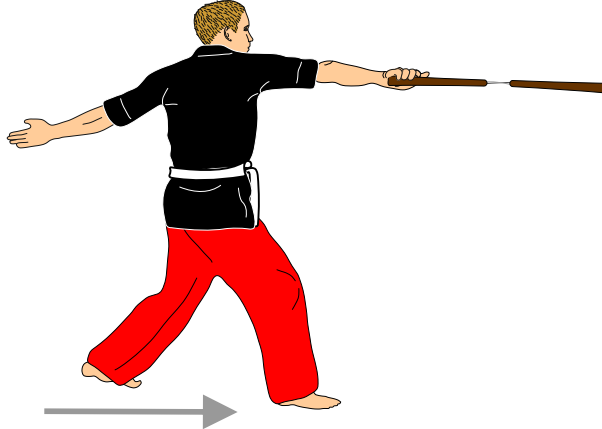
51 – Frappe verticale remontante



52 – Garde triceps



53 – Garde derrière la taille



54 – Frappe latérale



55 – Garde triceps



56 – Frappe verticale



57 – Garde à l'épaule



58 – Frappe verticale



59 – Garde à l'épaule



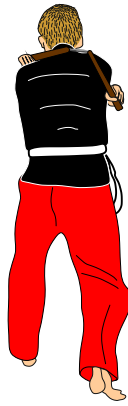
60 – Frappe latérale



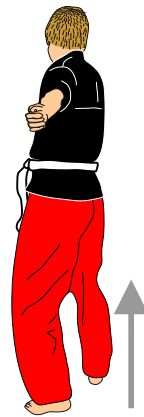
61 – Garde croisée



62 – Frappe latérale



63 – Garde croisée



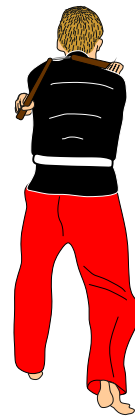
64 – Frappe latérale



65 – Garde croisée



66 – Frappe latérale



67 – Garde croisée



68 – Pivot



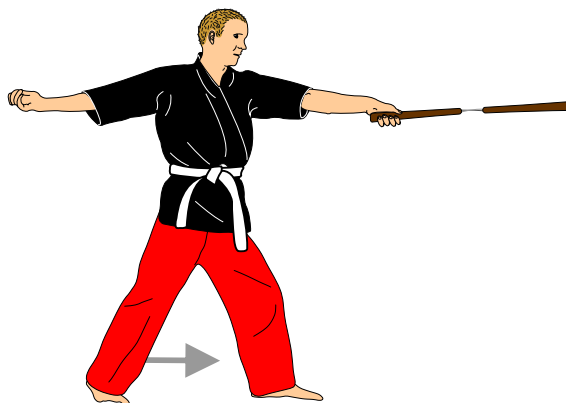
69 – Frappe verticale remontante



70 – Garde triceps



71 – Frappe verticale, garde à l'épaule



72 – Frappe latérale



73 – Garde croisée



74 – Garde à l'épaule



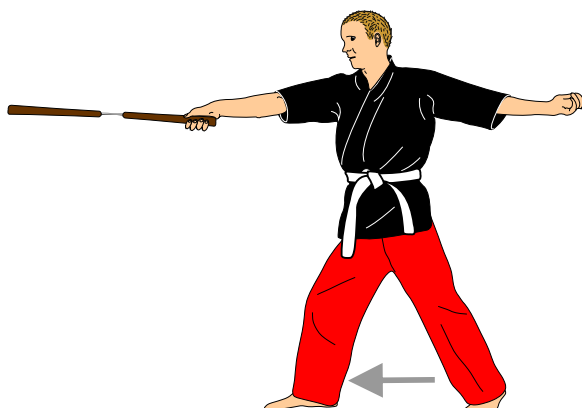
75 – Pivot



76 – Garde frontale (base)



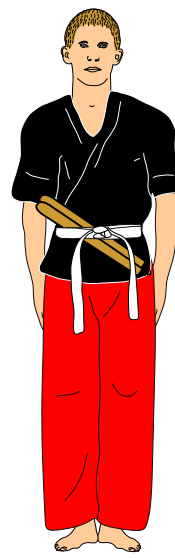
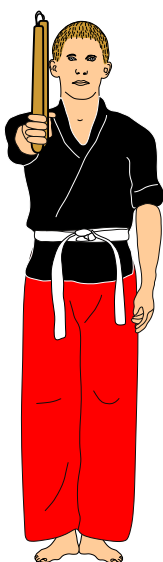
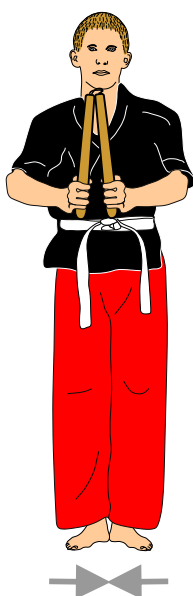
77 – Frappe verticale, garde derrière le dos



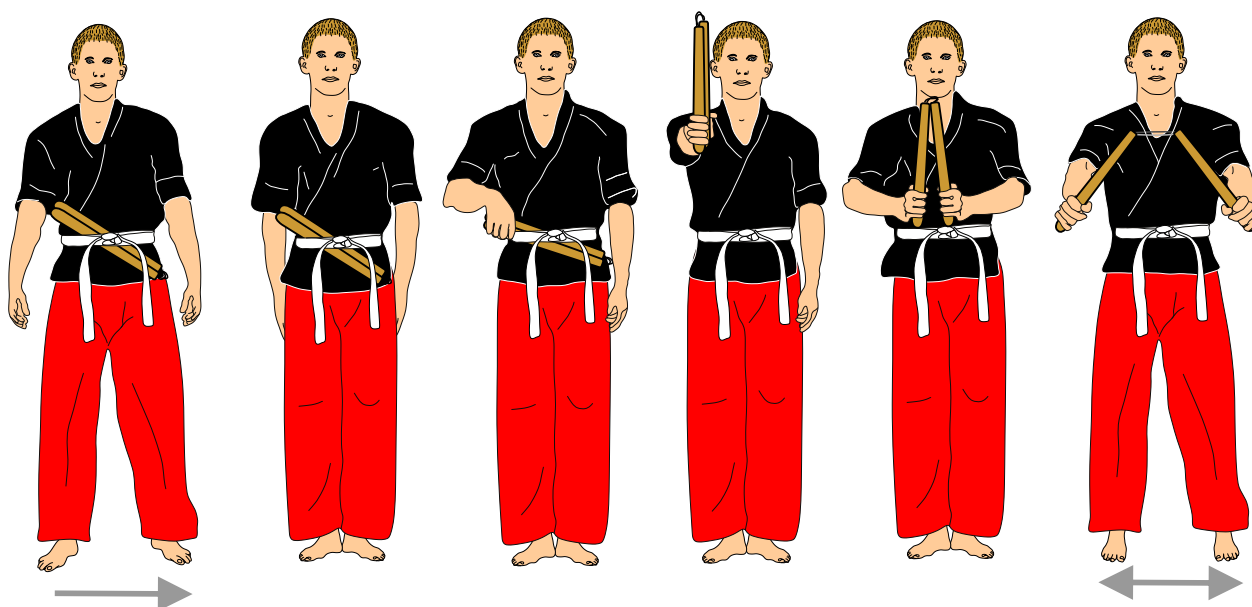
78 – Frappe verticale kiai



79 – Garde à l'épaule



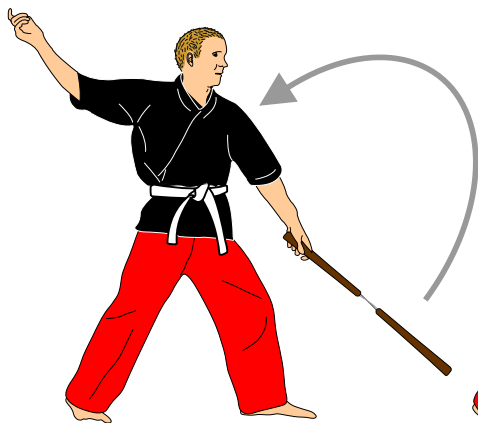
80 – Prêt – saluez



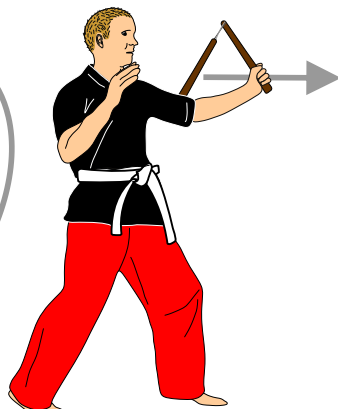
1 – Anuncio: Kata supérieur – saluez – prêt

Kata supérieur

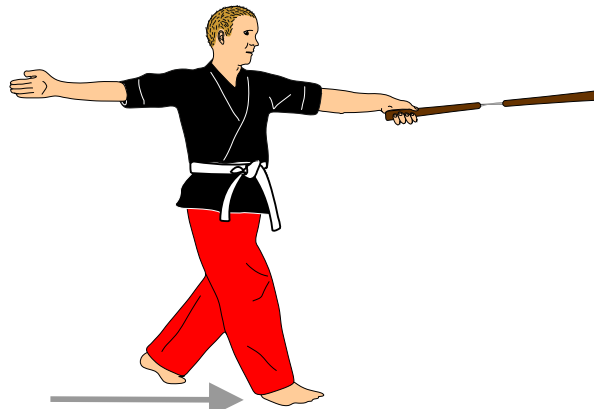
Kata Supérieur sigue la misma estructura y forma básica que Kata de Base, pero incluye varias adaptaciones y extensiones. En este kata se añaden esquivas, bloqueos y contraataques, lo que incrementa significativamente el nivel de dificultad. El énfasis se sitúa en el timing, el control, la continuidad del movimiento y la correcta integración de defensa y ataque.



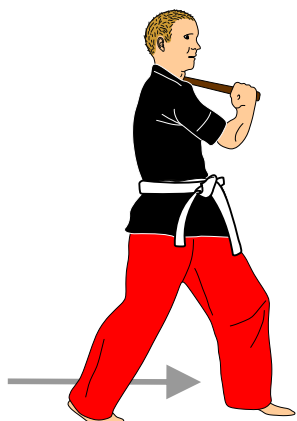
2 – Frappe verticale remontante



3 – Garde triceps



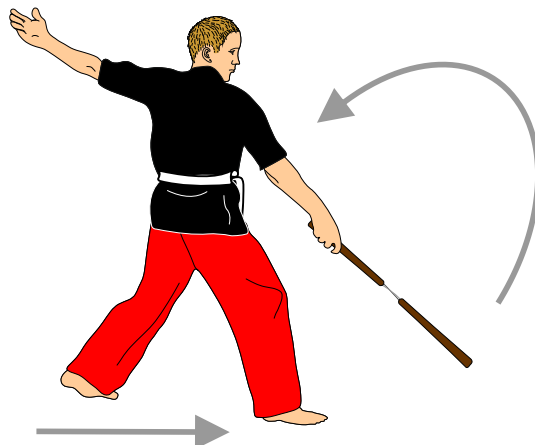
4 – Frappe piquée



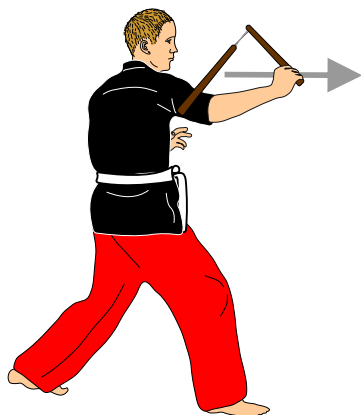
5 – Garde côté (haute)



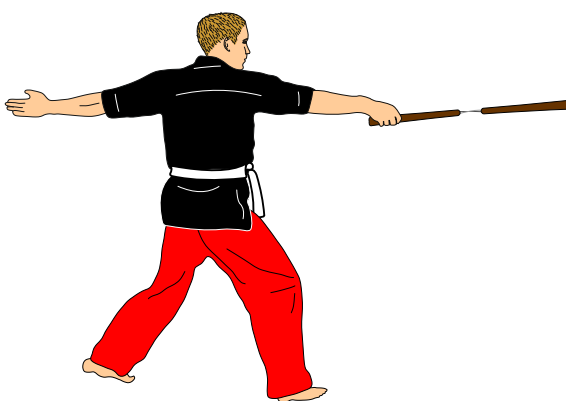
6 – Esquive basse



7 – Frappe verticale remontante



8 – Garde triceps



9 – Frappe piquée



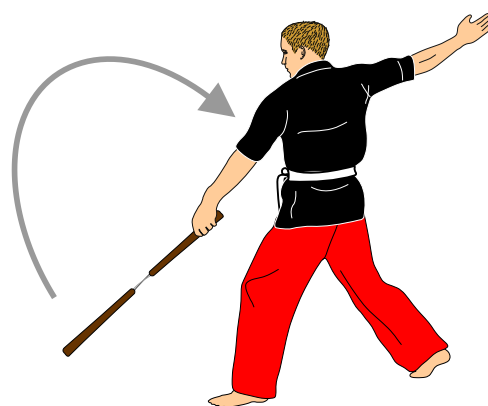
10 – Garde à l'aisselle



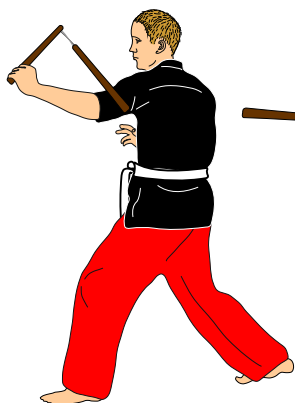
11 – Pivot



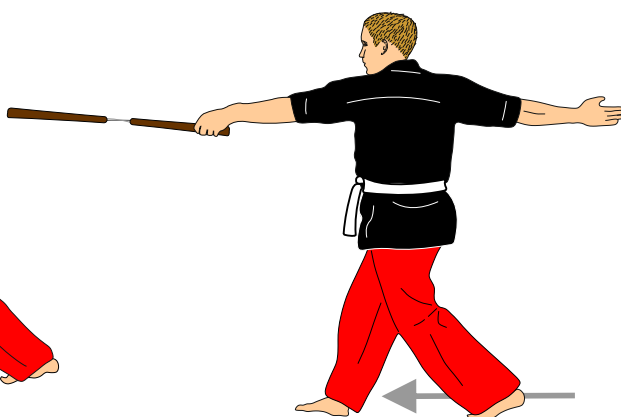
12 – Avec changement de mains



13 – Frappe verticale remontante



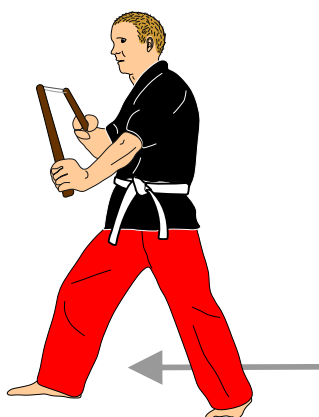
14 – Garde triceps



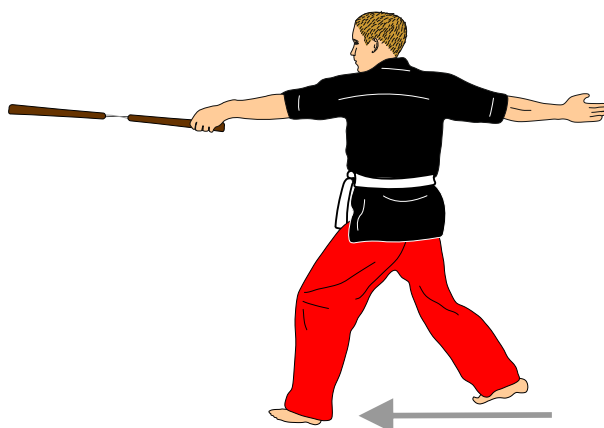
15 – Frappe piquée



16 – Garde à l'épaule



17 – Blocage latéral



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



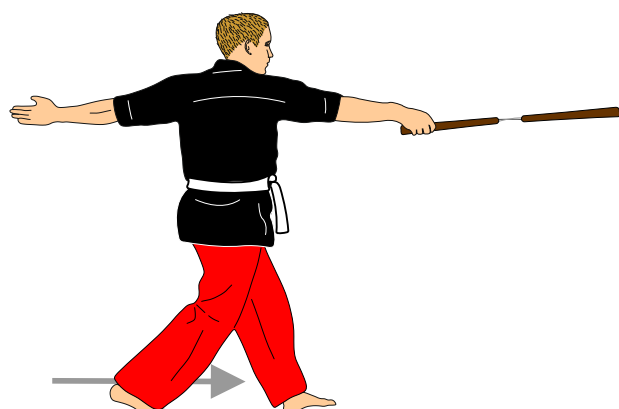
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



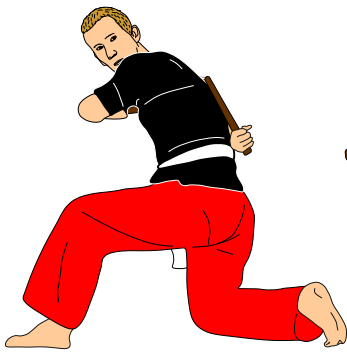
23 – Frappe piquée



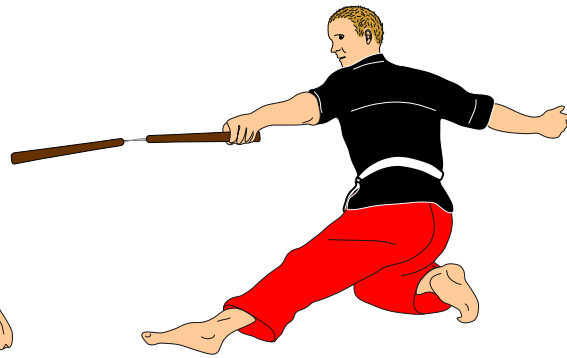
24 – Garde derrière le dos



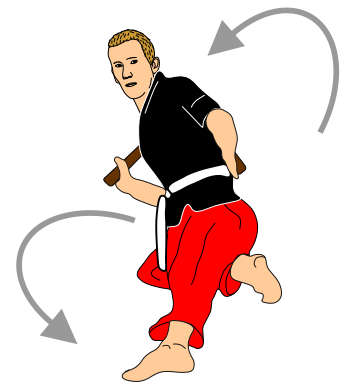
25 – Regard à droite



26 – Esquive basse avec pivot



27 – Frappe latérale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe verticale remontante



30 – Garde triceps



31 – Frappe piquée



32 – Garde frontale



33 – Arrachage



34 – Frappe latérale



35 – Garde croisée cou



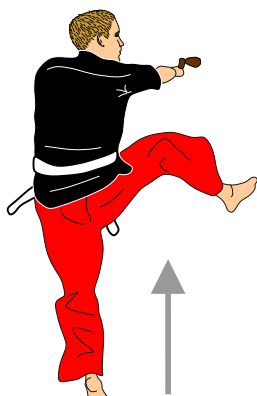
36 – Pivot



37 – Frappe verticale



38 – Garde derrière le dos



39 – Saut



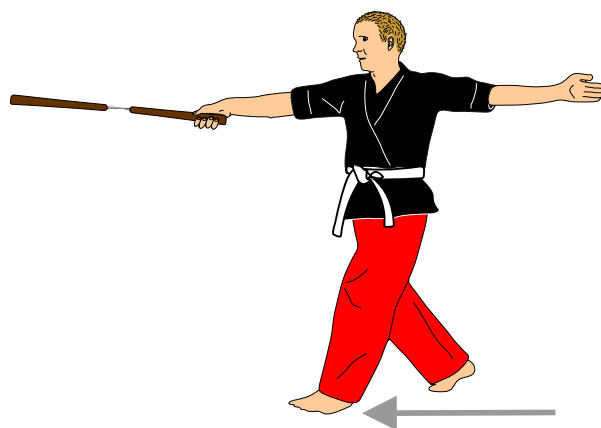
40 – Changement de mains



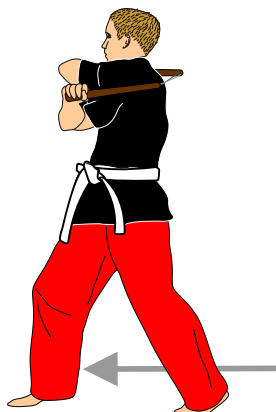
41 – Frappe verticale arrière



42 – Garde derrière le dos



43 – Frappe piquée



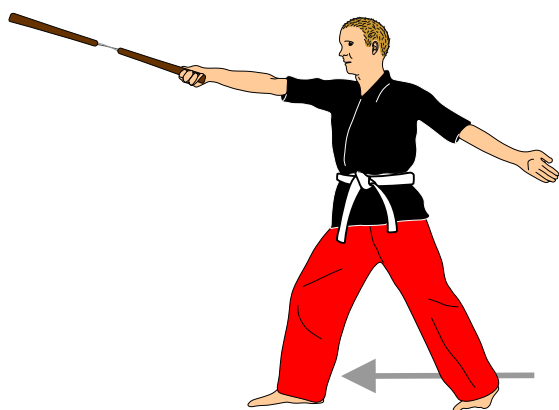
44 – Garde croisée



45 – Frappe verticale



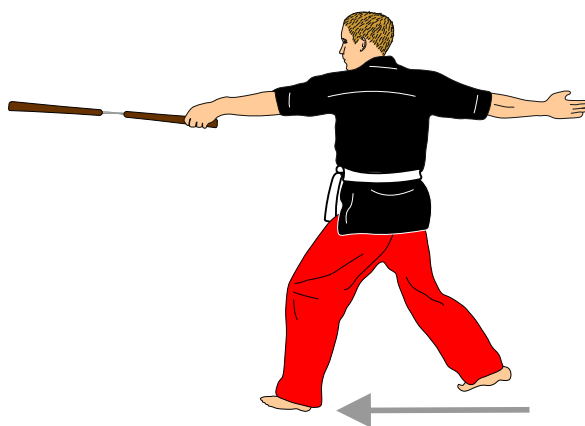
46 – Garde côté



47 – Frappe verticale



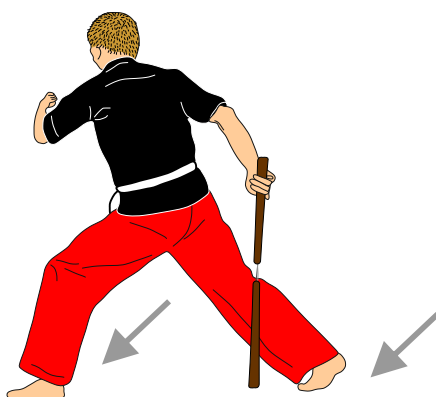
48 – Garde à l'épaule



49 – Frappe piquée kiai



50 – Garde à l'aisselle



51 – Esquive



52 – Frappe latérale et contre



53 – Garde triceps



54 – Frappe latérale



55 – Garde frontale



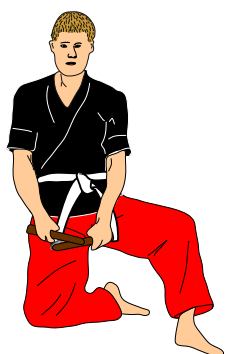
56 – Esquive basse pivot



57 – Revers latéral



58 – Préparation



59 – Frappe courte verticale kiai



60 – Regard à gauche



61 – Regard à droite



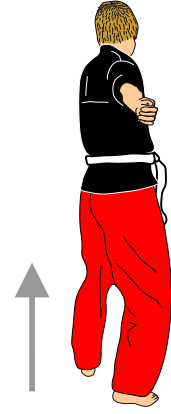
62 – Garde triceps



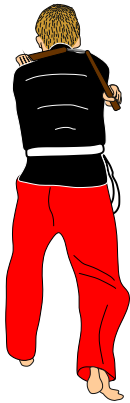
63 – Frappe latérale



64 – Garde croisée



65 – Frappe latérale



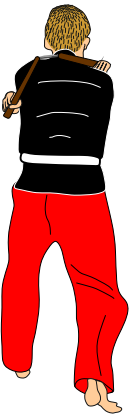
66 – Garde croisée



67 – Blocage haut



68 – Frappe latérale



69 – Garde croisée



70 – Regard à droite pivot



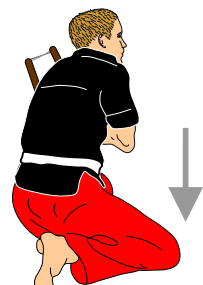
71 – Frappe verticale remontante



72 – Garde triceps



73 – Frappe verticale, garde à l'épaule



74 – Esquive basse



75 – Frappe courte latérale



76 – Regard pivot



77 – Préparation



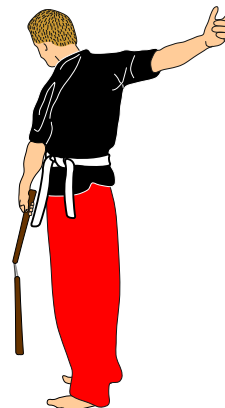
78 – Garde frontale



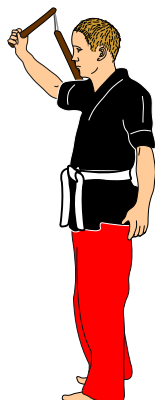
79 – Frappe verticale, garde derrière le dos



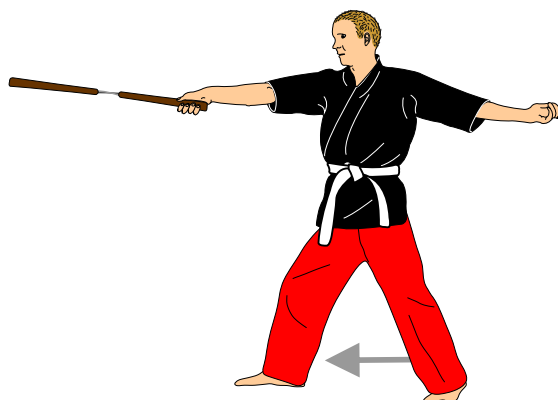
80 – Préparation



81 – Arrachage



82 – Garde triceps



83 – Frappe verticale kiai

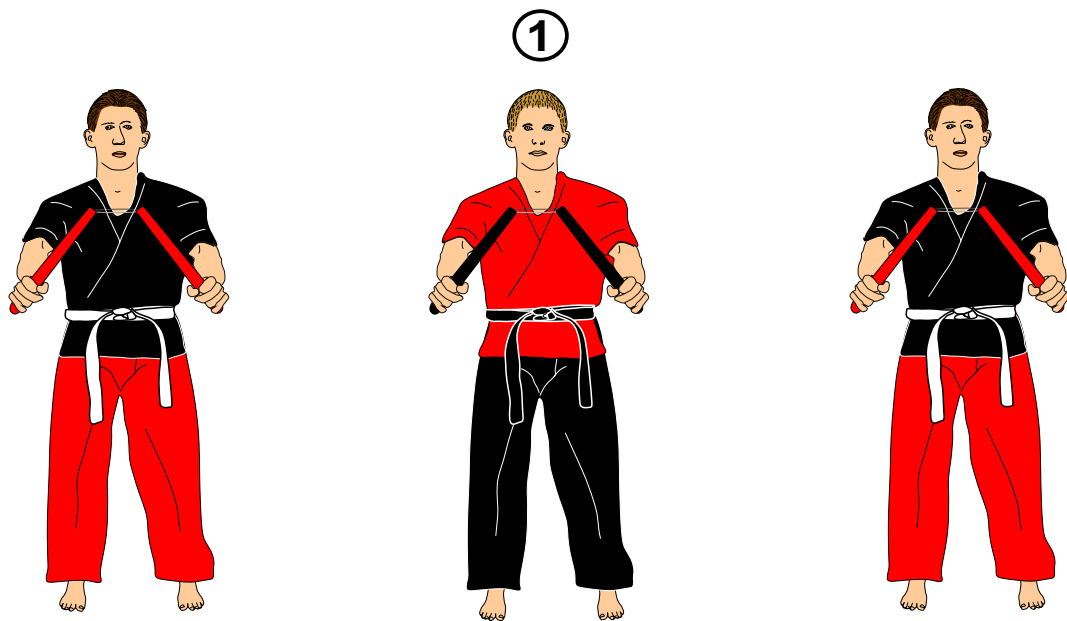


84 – Garde à l'épaule



85 – Prêt – saluez





1. Presentación y saludo con los compañeros de la Kata superior.

Anuncio: Kata supérieur avec partenaire – saluez – prêt

Kata supérieur avec partenaire

Kata Supérieur con Parejas

Kata supérieur avec partenaire sigue la misma estructura fundamental que Kata supérieur, pero se ejecuta con parejas situadas frente al practicante. Por razones de seguridad se utiliza un nunchaku de espuma (plástico blando). La forma se realiza idealmente con dos parejas (una sola pareja es posible, pero requiere adaptaciones específicas).

En esta ejecución, los practicantes aprenden a esquivar, bloquear y contraatacar en tiempo real frente a múltiples oponentes. Los elementos clave incluyen el timing, la gestión de la distancia con respecto a las parejas y la adaptación a resistencias a veces inesperadas causadas por bloqueos o contacto con un oponente. Esta resistencia afecta la trayectoria y la recuperación del nunchaku y exige una atención y control constantes.

Un aspecto esencial de este kata es aprender a trabajar en conjunto con las parejas y estudiar diferentes situaciones de combate desde múltiples perspectivas: tanto como ejecutante principal como en el rol de pareja. Una ejecución exitosa solo es posible cuando todos los practicantes están bien sincronizados. El timing, la precisión y el trabajo en equipo son requisitos fundamentales.

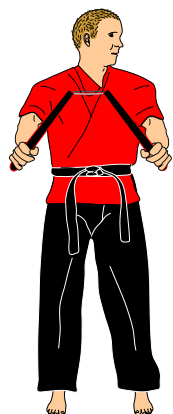
Un desafío de nivel superior consiste en ejecutar este kata con nunchaku de madera, lo que requiere un control avanzado, responsabilidad y confianza mutua.

Kata supérieur avec partenaire también es muy adecuado para demostraciones, incluidas presentaciones acompañadas de música.

Las ilustraciones que acompañan esta forma sirven como una guía general para la ejecución y no son vinculantes, siempre que la estructura y la esencia de Kata supérieur permanezcan claramente visibles. Las adaptaciones coreográficas y las técnicas de pareja pueden variar libremente.

En la terminología del karate, esta práctica se conoce como bunkai: la interpretación práctica de un kata, en la que la forma representa un combate imaginario. Entrenar de esta manera enriquece enormemente Kata supérieur (sin parejas), ya que las técnicas adquieren mayor comprensión, intención y expresión realista.

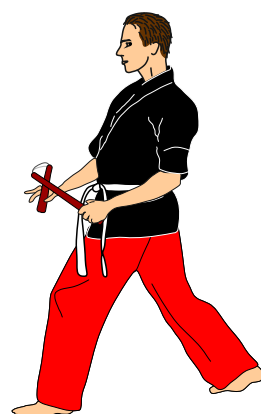
Los nombres de las técnicas se encuentran bajo Kata supérieur.



②

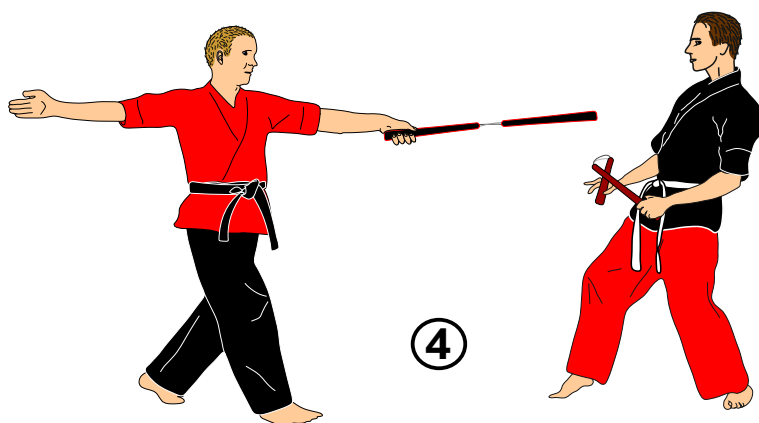


③



2. Miras y ves que el primer compañero (oponente) se acerca demasiado.

3. Lo mantienes a distancia.



④

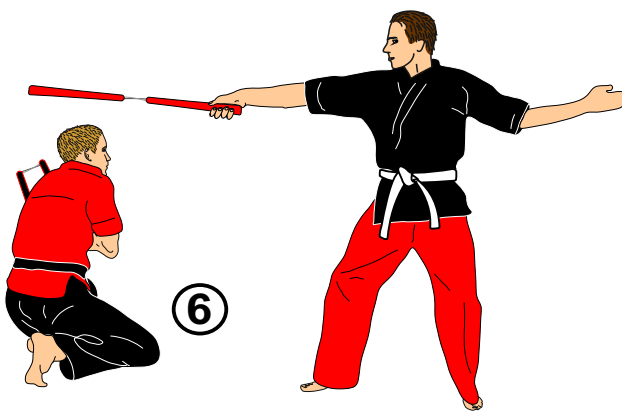
4. El oponente retrocede.



⑤

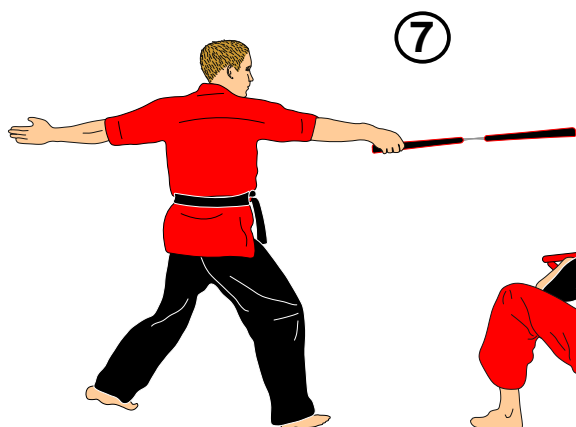


5. El oponente ejecuta un golpe horizontal.



⑥

6. Esquivas.



⑦

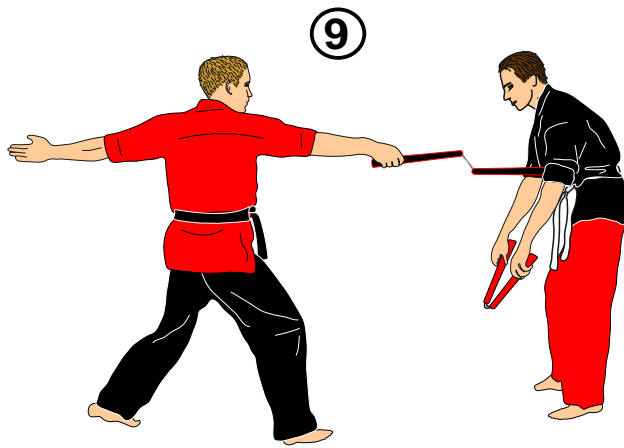
7. Te incorporas con un golpe; el oponente esquiva tu ataque.



⑧



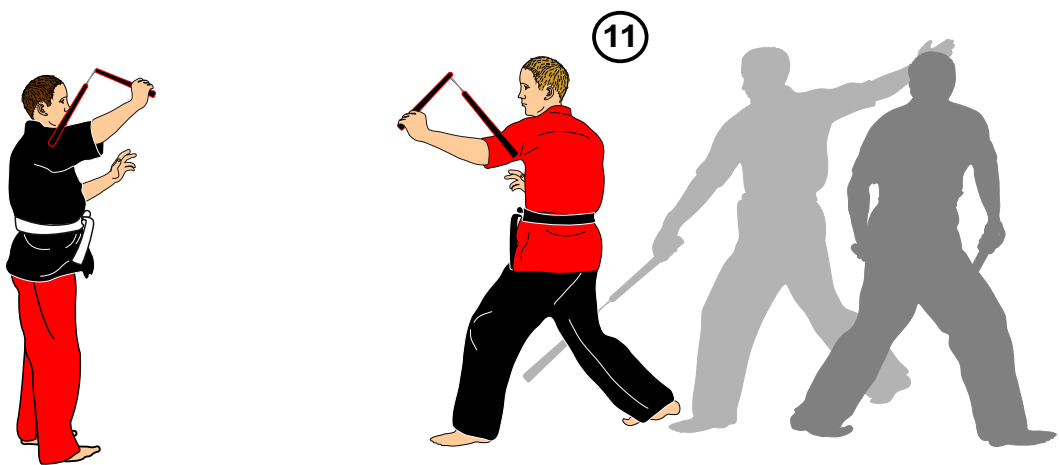
8. Recuperación.



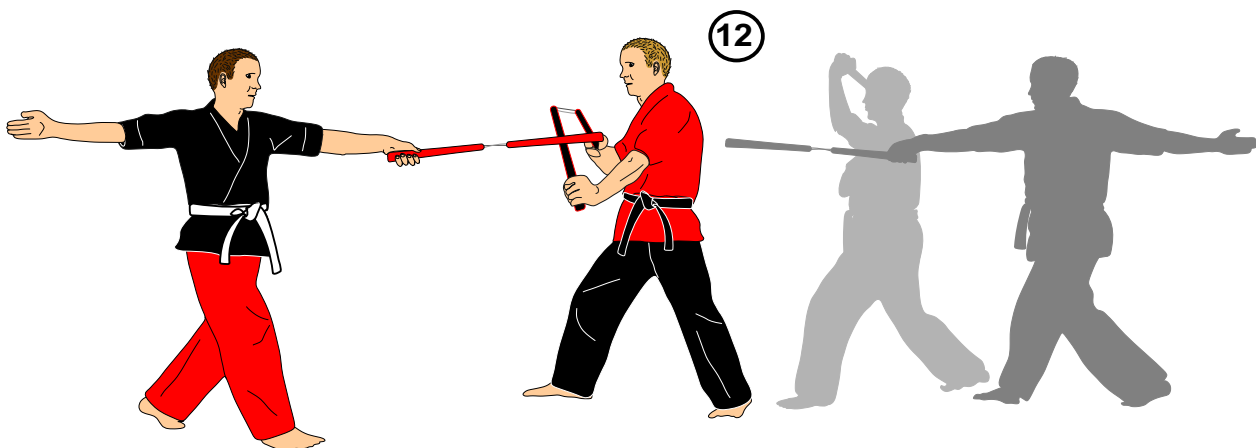
9. Golpeas al oponente.



10. Detrás de ti aparece el segundo oponente.

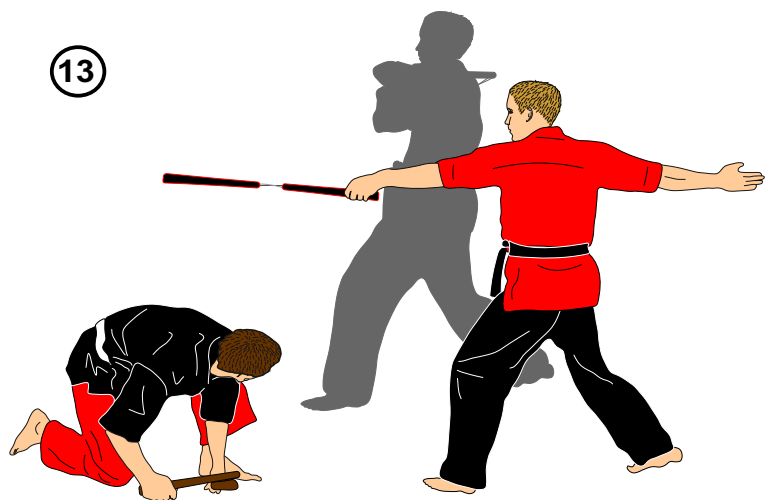


11. Te giras.



12. Él ataca y tú bloqueas.

13



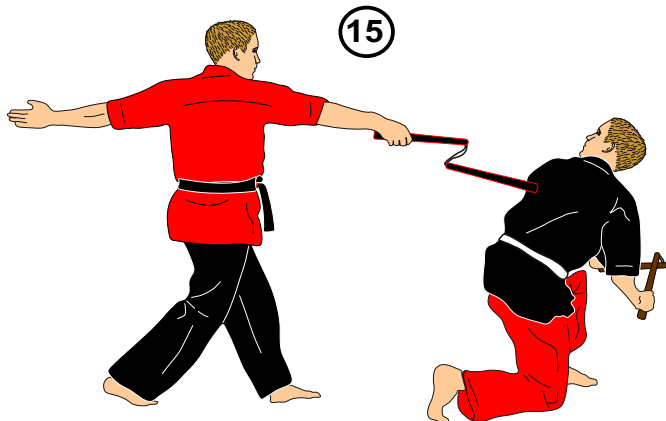
13. Contraatacas; él esquiva.

14



14. Él rueda hacia adelante (voltereta frontal); tú lo sigues girando.

15

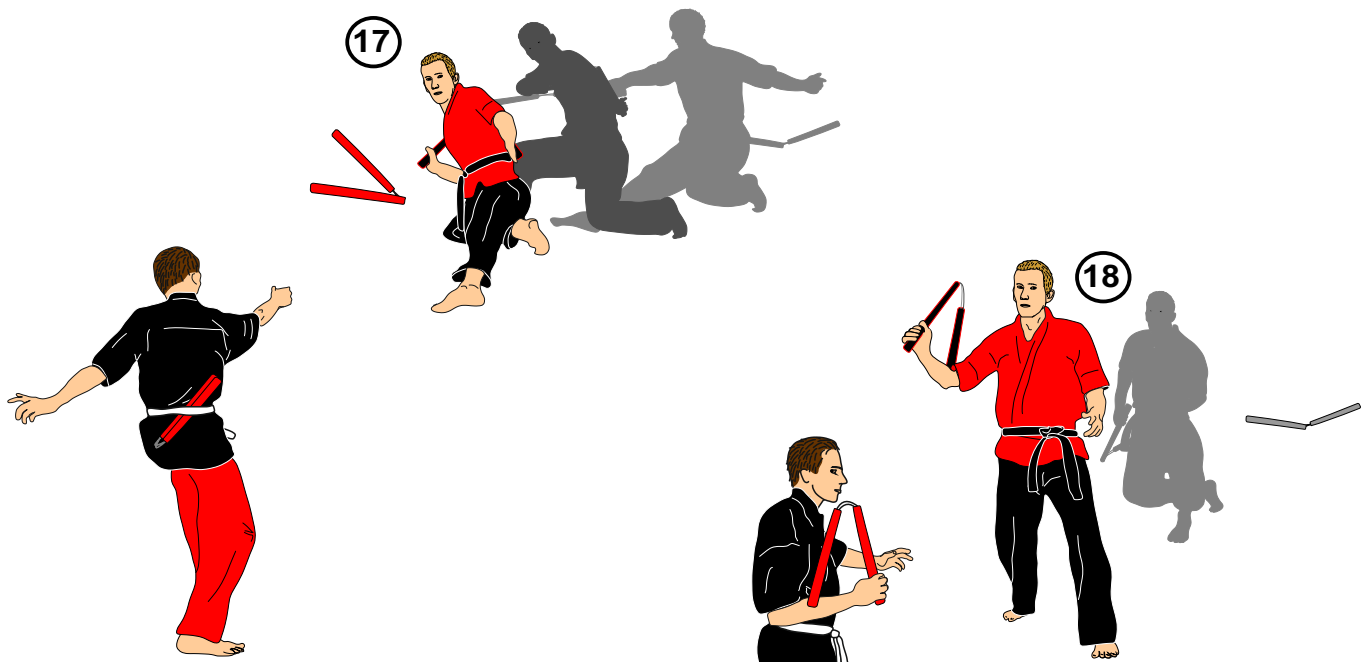


15. Mientras intenta recuperarse, lo golpeas.

16

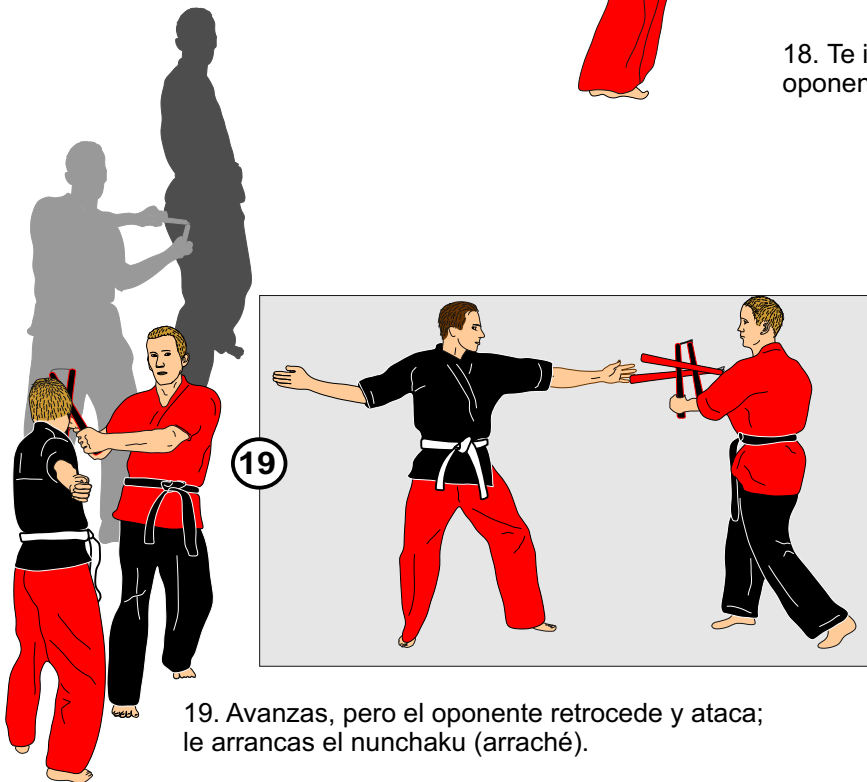


16. Miras y detectas de nuevo una amenaza del primer oponente.

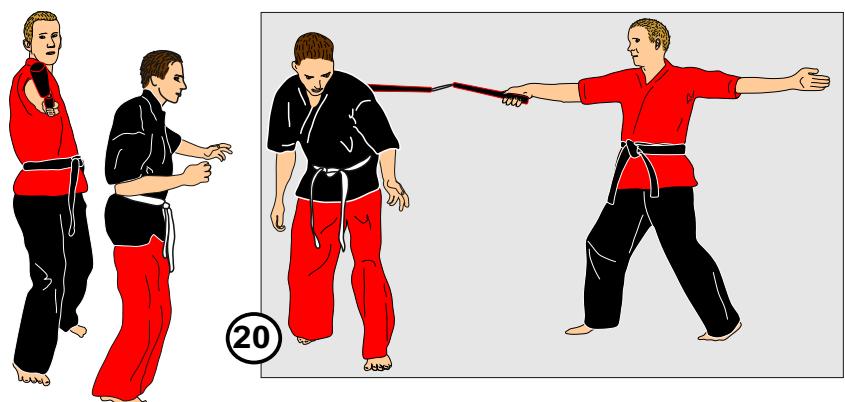


17. Él lanza un nunchaku hacia ti; tú esquivas o te lanzas para apartarte mientras giras.

18. Te incorporas nuevamente y el oponente toma un segundo nunchaku.



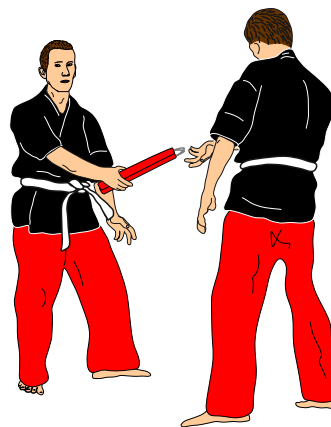
19. Avanzas, pero el oponente retrocede y ataca; le arrancas el nunchaku (arraché).



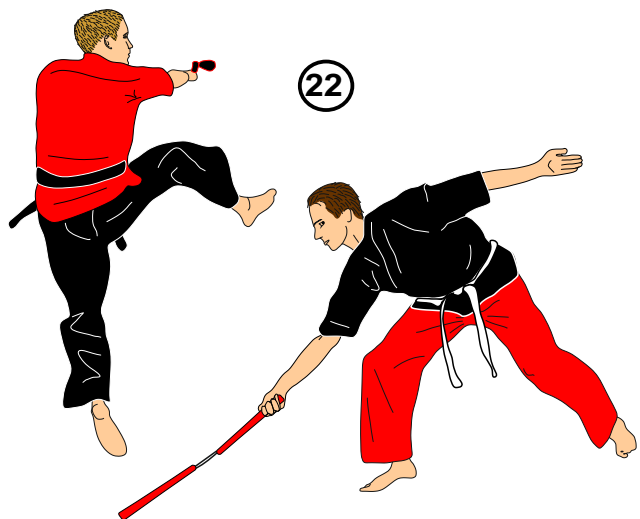
20. Él se lanza para escapar (sin nunchaku) y tú lo golpeas mientras se retira.



21



21. Recibe un nuevo nunchaku de su compañero.

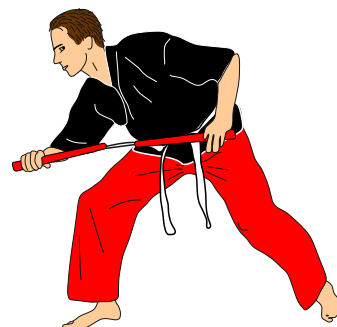


22

22. Ataca inmediatamente a nivel bajo; tú esquivas con un salto.



23



23. Giras y ejecutas un golpe hacia atrás.



24

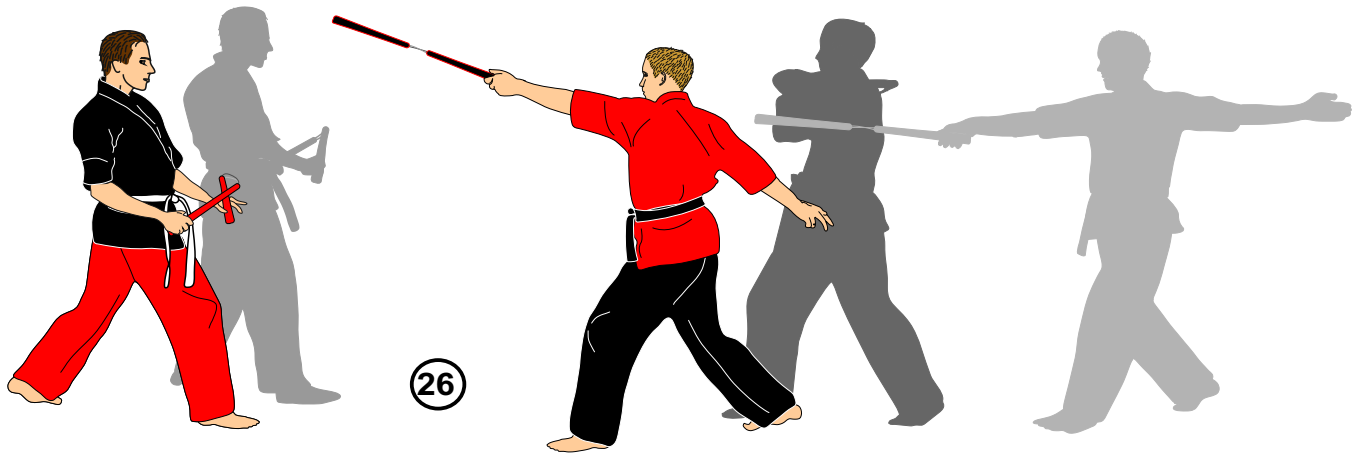
24. Lo golpeas en la ingle.



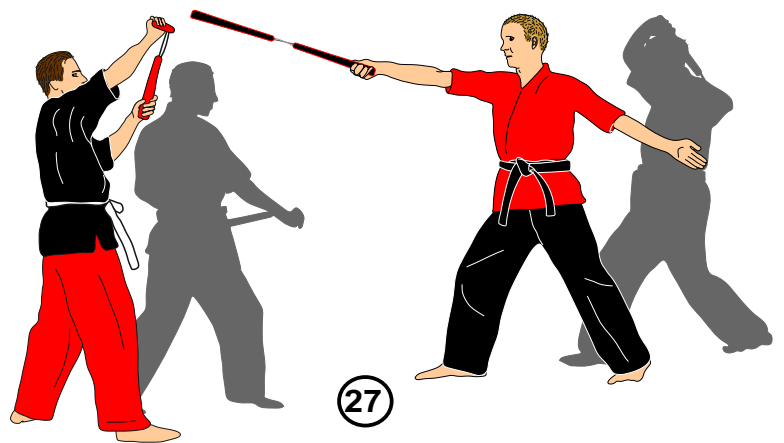
25



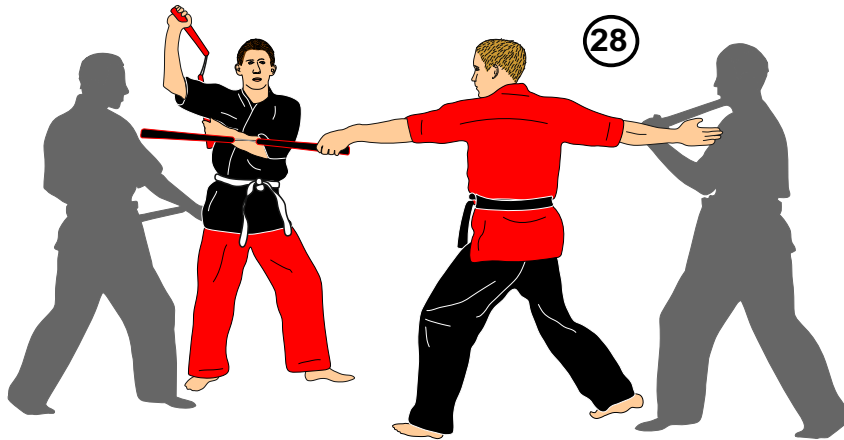
25. El otro oponente vuelve a estar frente a ti.



26. Lo atacas; él retrocede.



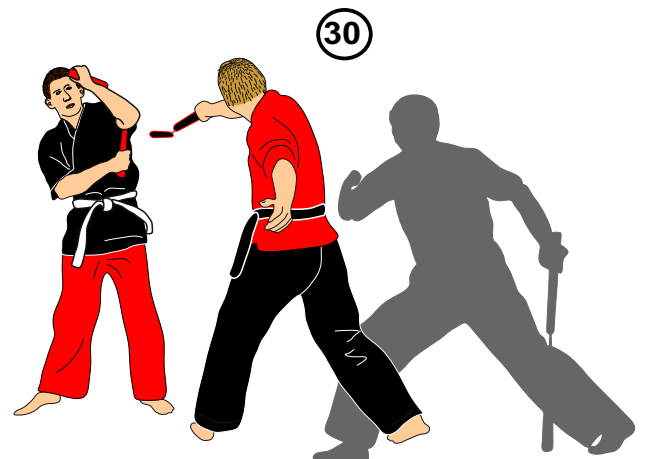
27. Atacas de nuevo; él bloquea.



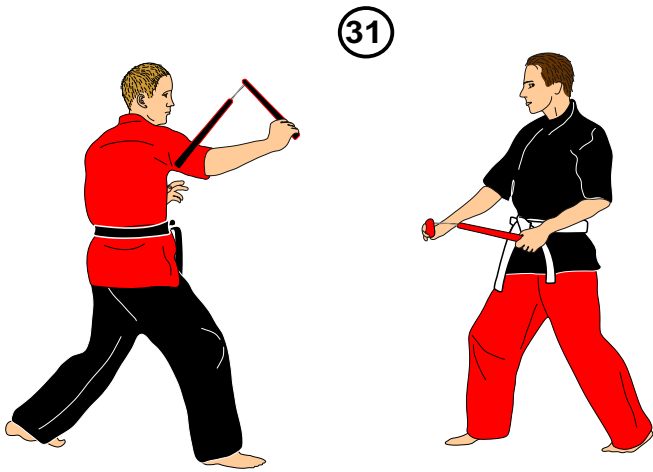
28. Atacas otra vez; él esquivo lateralmente.



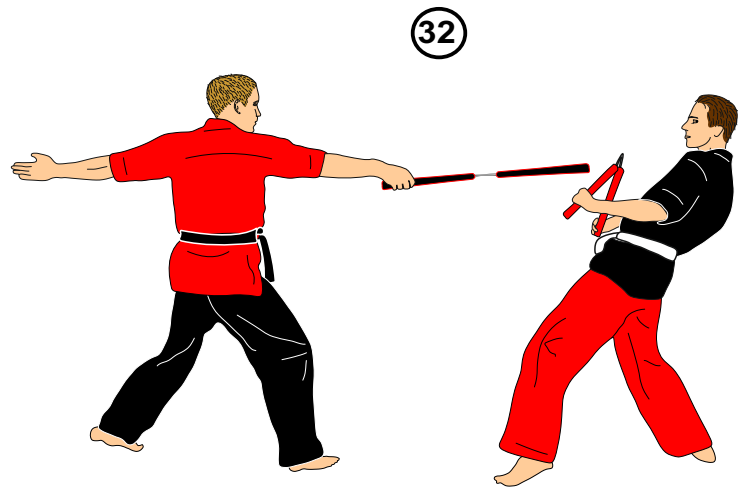
29. Él te ataca; tú esquivas lateralmente.



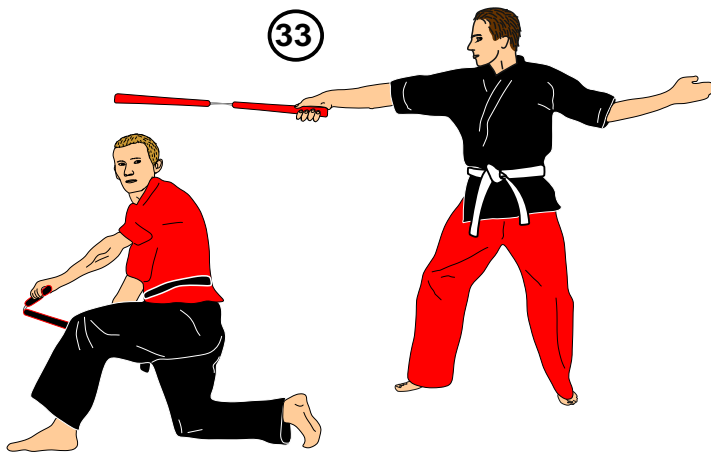
30. Giras y lo golpeas.



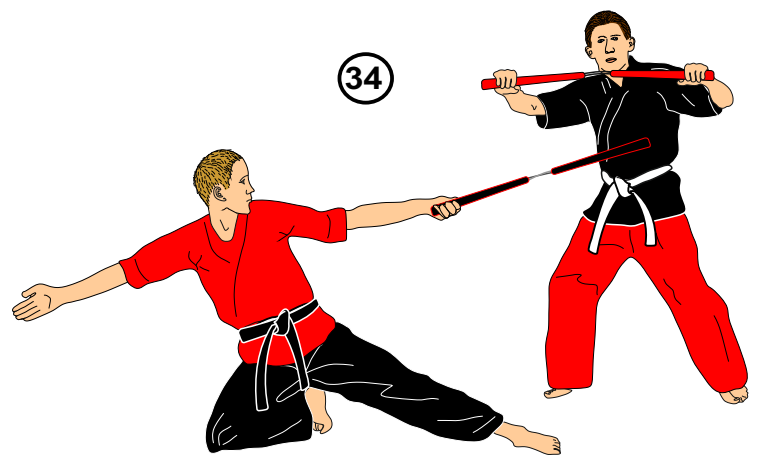
31. Quedáis frente a frente.



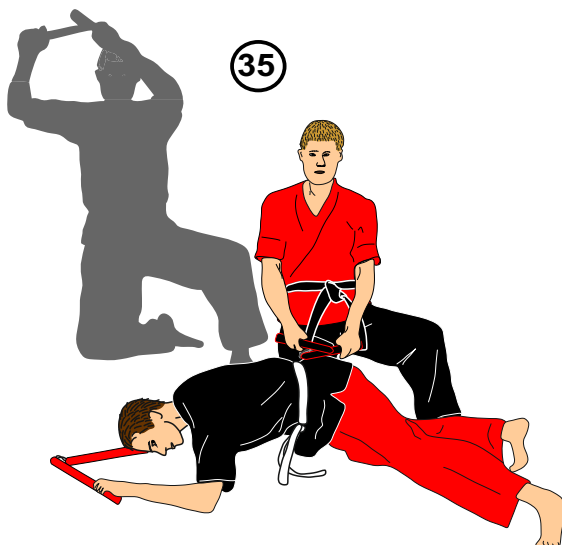
32. Atacas; él retrocede.



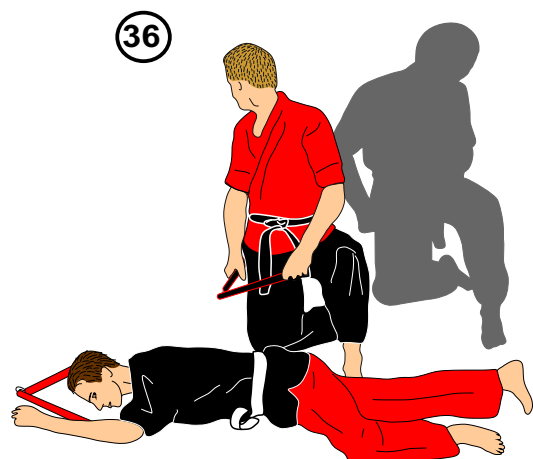
33. Él contraataca; tú te lanzas y giras.



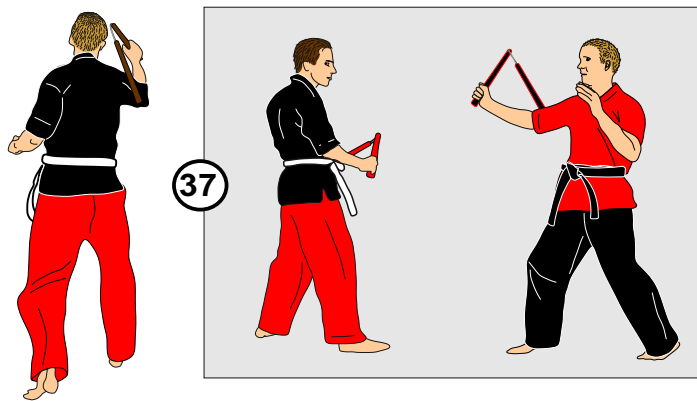
34. Lo golpeas.



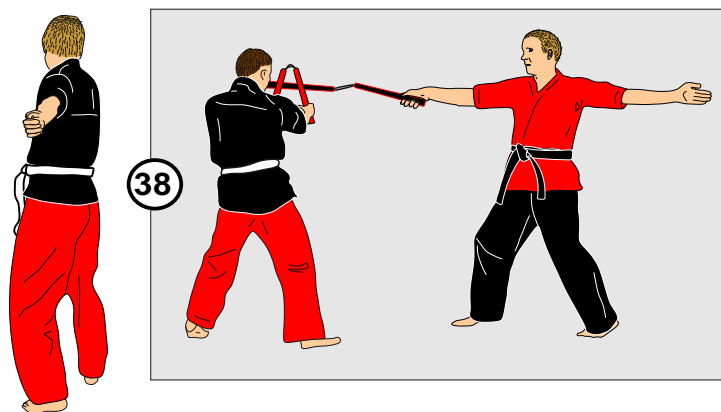
35. Cae hacia adelante; realizas un golpe final con **kiai**.



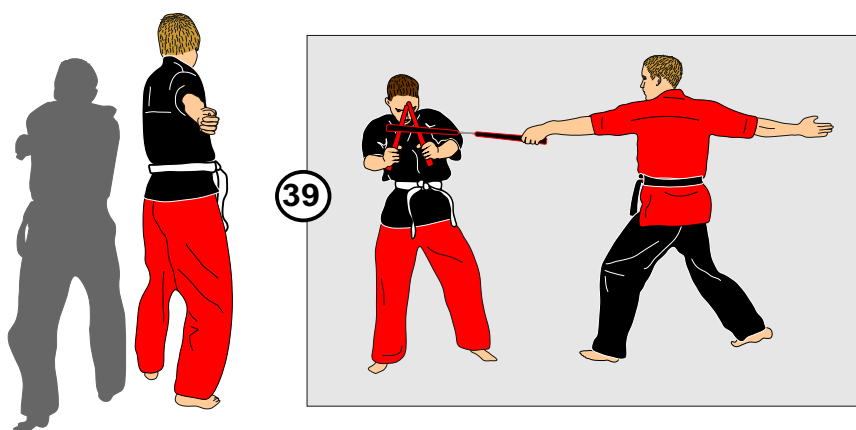
36. Detrás de ti surge nuevamente el peligro; miras a la izquierda y luego a la derecha.



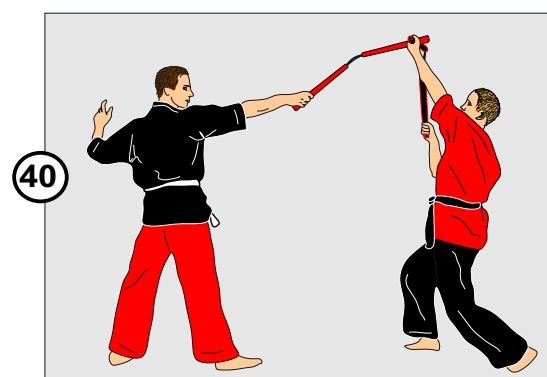
37. Te incorporas y encaras a tu oponente.



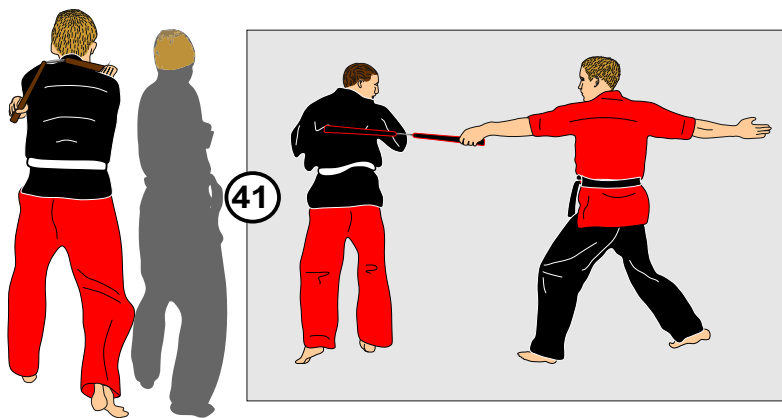
38. Atacas; él bloquea.



39. Atacas de nuevo; vuelve a bloquear.



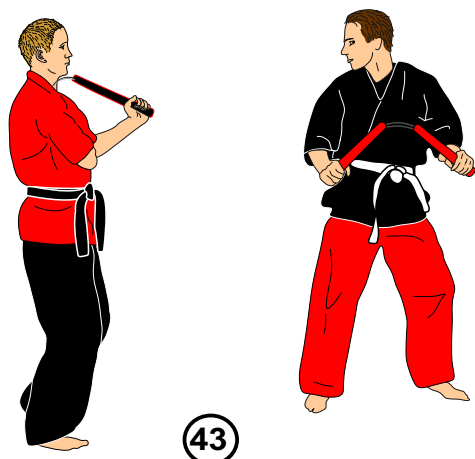
40. Él ataca; tú bloqueas.



41. Contraatacas y lo golpeas.



42. Él se recupera y quedáis frente a frente.



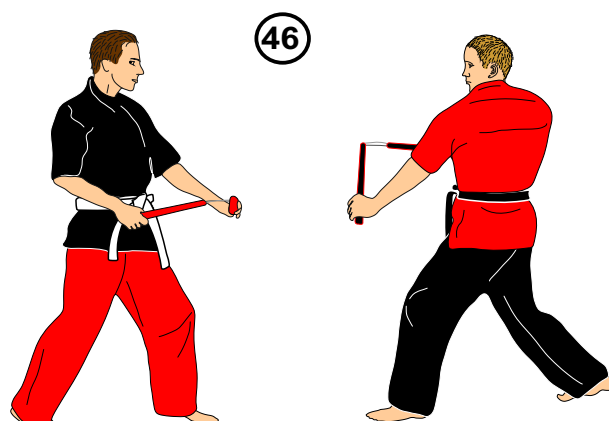
43. Realiza un ataque saltado.



44. Ataque saltado; vuelves a apartarte.



45. Contraatacas con un golpe corto; cae derrotado.



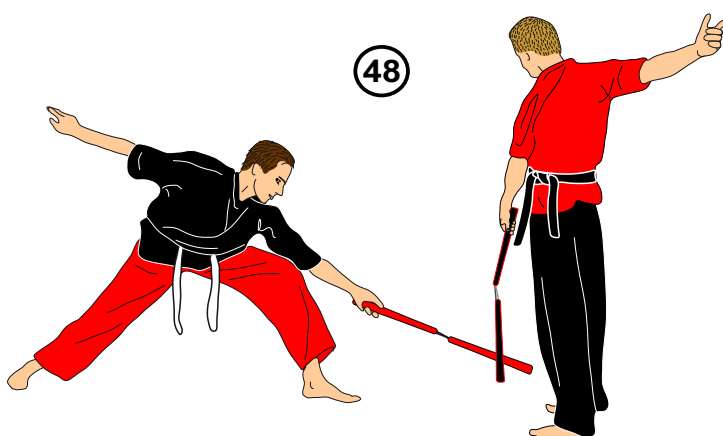
46. Ahora vuelves a enfrenar al otro oponente.



47



47. Ambos realizáis un movimiento simultáneo hacia adelante.



48

48. Ataca bajo; tú golpeas bajo y paraso bloqueas su ataque con tu propio nunchaku.

49



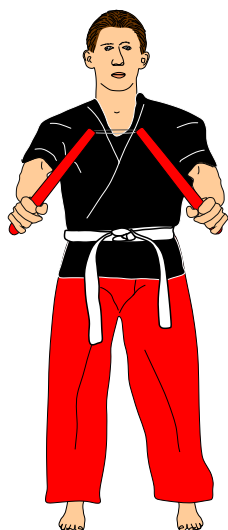
49. Golpeas y alcanzas al oponente inclinado hacia adelante.



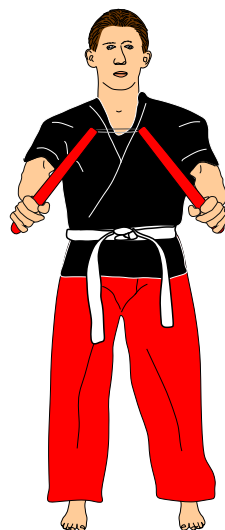
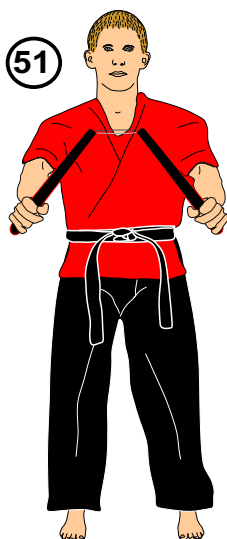
50



50. Permaneces de pie; tus oponentes yacen derrotados en el suelo.



51



51. Saludo conjunto — fin de la presentación.

Saluez – prêt



Los Cinco Círculos

