

Hente Sanbon Kumite

El trabajo de Hente referido al uso de la misma extremidad (brazo o pierna) para realizar una combinación de técnicas favorece el desarrollo técnico y coordinación de tal forma que los viejos maestros decían poder tener 4 manos o pies en vez de dos, ya que por ejemplo con la misma mano, eran capaces de defender y contraatacar instantáneamente, sin necesidad de utilizar el otro brazo que se reservaba para bien otro posible agresor u otra acción que se estimara más propicia.

Hente es un trabajo inusual, ya que por naturaleza solemos defender con un brazo y contrar con el otro.

Por tanto, Hente es un nivel más elevado dentro de la coordinación de técnicas en karate.

El ejercicio que se presenta a continuación ejercita esta característica. Se basará en el principio del Ipon Kumite, un asalto de un solo desplazamiento al que añadiremos dos ataques por parte de nuestro Uke, para tener la obligación de defender en dos ocasiones consecutivas con el mismo brazo.

A partir de esta premisa, Tori devolverá la acción con otras dos técnicas que dividiremos en tres niveles, desde el más básico hasta alcanzar el trabajo total en Hente.

NIVEL 1. 2 técnicas Hente + 2 técnicas Seite. Uke ataca Oi Tsuki Jodan + Gyako Tsuki Chudan. Tori defiende en Hente con Age Uke + Shoto Uke, y contraataca en Seite (trabajo ordinario y natural) Mawashi Tsuki (con brazo contrario a la defensa) + Mae Hiji (con mismo brazo de la defensa).

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

NIVEL 2. 3 técnicas Hente + 1 técnica Seite. Uke ataca Oi Tsuki Jodan + Mae Geri. Tori defiende en Hente con Haiwan Uke Jodan + Gedan Sukui Uke, y contraataca en Hente (mismo brazo

de la defensa) con Ura Haito Jodan + Ura Tsuki en Seite (brazo contrario a la defensa).

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

A continuación vemos la combinación de estos dos «Hente Ipon Kumite» enlazados:

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

NIVEL 3. 4 técnicas Hente. Uke ataca Oi Tsuki Jodan + Gyako Tsuki Chudan. Tori defiende en Hente con Shoto Uke Jodan + Gedan Barai, y contraataca en Hente con Teisho Uchi Chudan + Age Ipon Ken.

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

El resultado final de este trabajo es la combinación de los tres niveles expuestos dando como resultado lo que yo he llamado Hente Sanbon Kumite. Vemos la misma secuencia desde diferentes ángulos.

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

Trabajo elaborado por Sensei Daniel Tchey