

梁挺

Leung Ting

(Mandarin: Liang Ting)



El Profesor Leung Ting fue discípulo de Yip Man en Hong Kong. Hoy en día es el gran maestro a nivel mundial de la Asociación Internacional de Wing Tsun.

Fotografía cortesía de Leung Ting

Resumen

Las tres técnicas de golpeo del Wing Tsun, aunque escasas en número, representan una aproximación efectiva a los golpes con el puño cerrado. A primera vista el golpe, bastante corto, de cada puñetazo, parecería desproporcionado en relación a la cantidad de fuerza que genera. Así, en este artículo se discutirá la estructura y los mecanismos corporales de cada puñetazo, además de los métodos de entrenamiento empleados para desarrollar la fuerza. Dos de los puñetazos del Wing Tsun, denominados puñetazo ascendente y puñetazo en gancho, suelen confundirse con puñetazos similares encontrados en el boxeo occidental. Las diferencias clave entre los puñetazos del Wing Tsun y el boxeo, tanto en forma como en función, también serán discutidas. Por último, la estrategia para aplicar los puñetazos de Wing Tsun se configurará como el factor más importante para establecer una diferencia respecto a los puñetazos de otros estilos de artes marciales.

ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DE GOLPEO CON EL PUÑO DEL WING TSUN

JEFF WEBB



Introducción

De las innumerables técnicas de golpeo existentes hoy en día en las artes marciales, quizás ninguna son tan poco comprendidas como las del gongfu Wing Tsun (en mandarín, *Yong Chun*). Las tres técnicas de golpeo del estilo, aunque escasas en número, representan una aproximación sumamente efectiva a los golpes con el puño cerrado. A primera vista el golpe, bastante corto, de estos puñetazos, parecería desproporcionado en relación a la cantidad de fuerza que generan. Pero como todos los aspectos del Wing Tsun, la aplicación precisa juega un papel más crucial en la consecución del éxito que la fuerza bruta. Tome por ejemplo la técnica personal del Wing Tsun conocida como “golpeos de puño en cadena”. Esta serie de puñetazos penetrantes rápidos, sin parar y en línea recta, es imitada a menudo aunque rara vez de modo exacto por los estilistas que no son de Wing Tsun. Luego están el golpe ascendente y el golpe en gancho del Wing Tsun, los cuales son confundidos frecuentemente con el uppercut y el gancho del boxeo occidental.

El propósito de este artículo es analizar las tres técnicas de golpeo del Wing Tsun. También se estudiará la correcta estructura y los mecanismos corporales de cada puñetazo, además de varios métodos de entrenamiento empleados para desarrollar la fuerza. Por último, examinaremos la estrategia para aplicar los puñetazos de Wing Tsun, la cual servirá como el factor más importante para diferenciarlos de los puñetazos de otros estilos de artes marciales.

Una breve historia del Gongfu Wing Tsun

Aproximadamente hace 250 años, una monja budista llamada Ng Mui (en mandarín, Wu Mei) se propuso crear un nuevo estilo de gongfu chino que se aprovechara de los puntos débiles de los sistemas Shaolin existentes. Estando bien versada en las artes Shaolin, y siendo una pugilista consumada por sus propios méritos, buscó destilar un número de movimientos altamente efectivos en una forma condensada que pudiera ser rápidamente aprendida y aplicada. El método resultante estaba compuesto por posturas estrechas, erguidas, utilizando desvíos y cambios de dirección en vez del bloqueo de fuerza contra fuerza; y dependía de unos pocos puñetazos cortos y potentes. Su creación fue pronto puesta a prueba en la calle por Yim Wing Tsun (en mandarín, Yan Yongchun), una mujer joven que estaba siendo acosada por una matón local que quería casarse con ella. Después de aprender los fundamentos del sistema de la monja, Yim Wing Tsun fue

Todas las fotografías, excepto cuando se señale lo contrario, son cortesía de J. Webb.

capaz de derrotar al matón y ponerle en su sitio. Yim Wing Tsun más tarde se casó con un comerciante de sal llamado Leung Bok Chau (en mandarín, Liang Bochou) a quien había estado prometida desde su infancia. Leung rápidamente vio el mérito del gongfu de su mujer y lo aprendió para sí mismo, llegando a ser uno de los primeros progenitores del estilo. Después, cuando se le preguntaba el nombre de su estilo de gongfu decía “es el gongfu de Wing Tsun”, queriendo decir el gongfu de su mujer Wing Tsun, cuyo nombre traducido significa “Elogios de Primavera”. En los años y décadas que siguieron, el gongfu Wing Tsun fue transmitido en secreto de una generación a la siguiente. Cada sucesiva generación hacía contribuciones al desarrollo del arte, y sobre el s. XX estuvo bajo el liderazgo del Sr. Yip Man (en mandarín, Ye Wen), un acaudalado residente de Fatshan (en mandarín, Foshan), China. Huyendo de la toma del poder por parte de los comunistas a finales de los años 40, el gran maestro Yip Man llevó el arte a Hong Kong, donde comenzaría a enseñar gongfu como una profesión. Por primera vez en su historia, este estilo antes secreto estuvo disponible para el público en general.

Se puede decir que el gran maestro Yip Man, aunque era un practicante con gran habilidad, no era muy entusiasta de la enseñanza. Aunque ya se había retirado, y aunque antes de llegar a Hong Kong ya rondaba los cincuenta y cinco años, el gran maestro Yip Man dio clases, más por necesidad que por deseo. A pesar de este hecho, se estima que miles de personas aprendieron con este famoso gran maestro durante su carrera como profesor. Entre estas personas estuvo su último estudiante, Leung Ting, quien ha tenido el mayor éxito difundiendo el Wing Tsun por todo el mundo. El profesor gran maestro Leung Ting comenzó aprendiendo Wing Tsun en 1960. A principios de los 70 ya era un famoso instructor y entrenador de campeones de full-contact. En Hong Kong, sus clases crecieron tan rápido que la prensa le apodaba “el instructor de un millón de estudiantes”. A la zaga de este éxito, comenzó a dar clases a nivel internacional a mediados de la década de los 70. Hoy en día, la Asociación Internacional de Wing Tsun del profesor Leung Ting (IWTA) comprende más de 64 países y abarca miles de escuelas en todo el mundo.

El puñetazo directo penetrante y los puñetazos en cadena

Quizá la técnica de combate más famosa del gongfu Wing Tsun es el puñetazo directo penetrante (*yat-gee-chung-kuen*). El puñetazo directo conforma por regla general la primera lección del estudiante en el Wing Tsun, y aunque forma parte de la forma “Pequeña Idea” (*Siu-Nim-Tau*), también se encuentra en las otras dos formas de mano vacía así como en la rutina del muñeco de madera. Este golpe corto, penetrante, comienza mante-



POSICIÓN FINAL DEL
PUÑETAZO DIRECTO
PENETRANTE VISTA DESDE
LOS LATERALES Y DE FRENTE.

niendo el puño verticalmente y colocándolo en el centro del pecho. Cuando sale el puñetazo, sigue una trayectoria hacia delante a lo largo de la línea central hasta que el brazo alcanza la extensión completa. Aunque un puñetazo único puede tener una gran potencia de golpeo, estos puñetazos suelen ser aplicados más frecuentemente en una serie conocida como puñetazos en cadena (*lin-wan-chung-kuen*). Enlazados de esta manera, estos puñetazos directos penetrantes múltiples pueden ser aplicados muy rápidamente y con gran fuerza. No resulta insólito para los estudiantes avanzados de Wing Tsun llegar a realizar una media de entre 5 y 7 puñetazos en cadena por segundo.

La potencia de este puñetazo depende de tres factores principales: primero, el puño tiene que desplazarse tan recto como sea posible hacia el objetivo deseado; segundo, el puño debería permanecer cerrado pero no fuertemente cerrado, lo que asegura que todo el brazo esté suelto y relajado; tercero, el puñetazo debería lanzarse hasta la extensión completa tan rápido como sea posible. La contracción rápida y completa del tríceps crea la aceleración necesaria para impulsar el puño hacia delante con fuerza explosiva. Muy a menudo, a los expertos de Wing Tsun se les acercan otros artistas marciales y les piden una clase rápida de lo que ellos llaman “la ráfaga del Wing Tsun”. Naturalmente, hay un método correcto para realizar el puñetazo directo penetrante; se necesita un entrenamiento dedicado y un determinado desarrollo físico para alcanzar el mismo efecto que produce un experto de Wing Tsun. En cualquier caso, para generar un puñetazo directo poderoso uno tiene que realizar una contracción fuerte y rápida del tríceps, tener fuertes músculos dorsales, y lo más importante, una buena resistencia de los tendones de las articulaciones de la muñeca y del codo. El correcto desarrollo muscular y la técnica de golpeo se evidencian por un profundo y audible sonido de chasquido cuando se lanza un puñetazo al aire. La mayoría de los practicantes de Wing Tsun con al menos tres años de entrenamiento regular de calidad pueden conseguir esto, sin que tenga que tenerse en cuenta si visten una camiseta, la chaqueta de gongfu o no llevan nada encima. Este efecto de látigo ocurre cuando la articulación del codo se bloquea y el hombro retrocede. Como puede comprenderse, este nivel de desarrollo necesita de un entrenamiento dedicado y una correcta instrucción. La técnica incorrecta conduce a una fuerza mínima y a una posible lesión articular. Por esta razón es importante buscar un instructor de Wing Tsun cualificado.

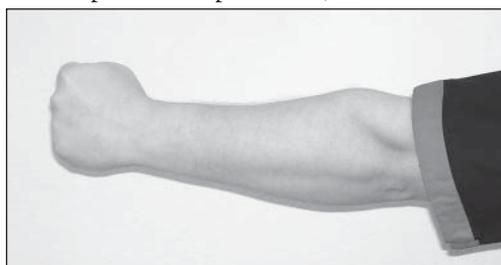
Junto con el acondicionamiento



PRIMER PLANO DE LA POSICIÓN FINAL DEL PUÑETAZO DIRECTO PENETRANTE.

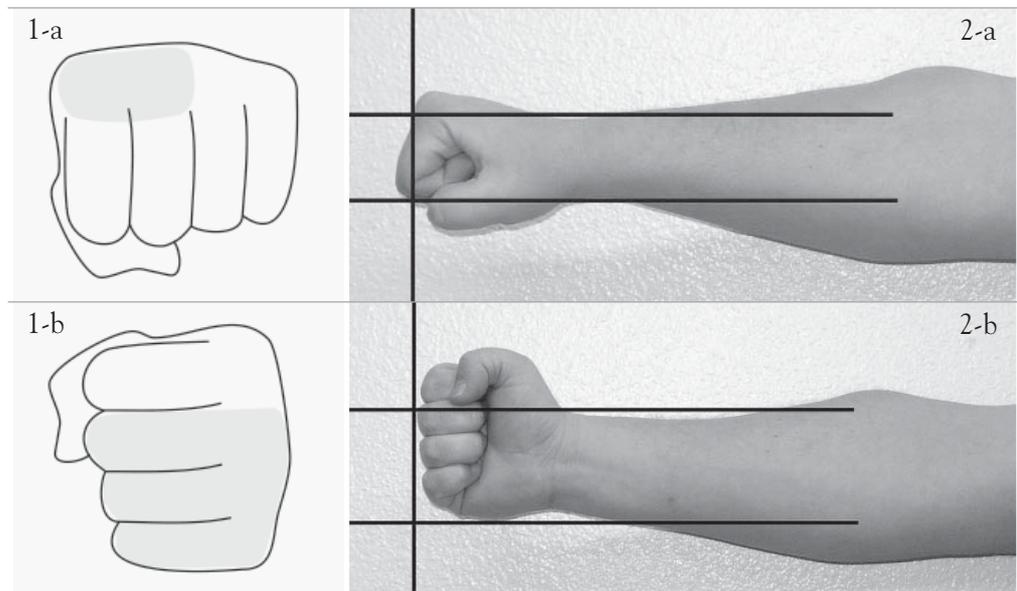


PRIMER PLANO DE LA ALINEACIÓN DEL PUÑO EN EL PUÑETAZO INVERTIDO (ARRIBA) Y EL PUÑETAZO DIRECTO (IZQUIERDA).



de los músculos y los tendones del propio brazo, el desarrollo del puño tiene la misma importancia. A diferencia del típico puñetazo invertido, que golpea con los dos primeros nudillos, el puñetazo directo penetrante del Wing Tsun usa los tres nudillos inferiores y también las falanges de estos dedos. Aunque es importante concentrar la propia potencia en un área pequeña, hay que considerar un rendimiento decreciente cuando la superficie de impacto es demasiado pequeña. La principal preocupación es saber si la superficie de impacto es suficiente para transmitir el 100% de la fuerza de golpeo dentro del objetivo o no. Estructuralmente, el puñetazo directo penetrante del Wing Tsun proporciona una estabilidad óptima a lo largo de la línea de fuerza. Al examinar el puño y el antebrazo, resulta obvio que el dedo corazón y el anular son los dos dedos mejor respaldados por el antebrazo. El dedo meñique les sigue de cerca en este sentido, mientras que el índice está menos respaldado por el antebrazo. Claramente, un puñetazo directo con el puño mantenido verticalmente y golpeando con los tres últimos nudillos presenta una superficie de impacto más estable que el puñetazo invertido estándar que utiliza los nudillos de los dedos índice y corazón.

GRÁFICOS COMPARANDO EL ÁREA DE GOLPEO DE LA MANO EN LOS ESTILOS DE COMBATE TÍPICOS (1-a) Y EN EL PUÑETAZO DIRECTO DEL WING TSUN (1-b).



ALINEACIÓN DE LA MUÑECA EN LOS ESTILOS DE COMBATE TÍPICOS (2-a) Y EN EL PUÑETAZO DIRECTO DEL WING TSUN (2-b).

El puñetazo directo puede ser aplicado desde una posición estática o en movimiento. Sin embargo, el poder destructivo de este puñetazo se amplifica enormemente cuando se combina con los pasos del Wing Tsun. Utilizando el principio de suma de velocidades, un puñetazo directo penetrante aplicado en coordinación con un paso de avance (*chin-bo*) coloca de forma efectiva el peso de todo el cuerpo detrás del golpe. Ejecutado correctamente, suceden tres cosas simultáneamente: el puño contactará con el objetivo; el codo comenzará la extensión; y el peso corporal cambiará junto con el paso. Tanto en la aplicación real como en el entrenamiento de fuerza contra un objetivo, el codo permanece doblado hasta que el puño hace contacto. En ese momento, el codo se extenderá completamente y liberará su potencia.

Métodos de entrenamiento para el puñetazo directo penetrante

El ejercicio conocido como “Golpeando al aire” es el fundamental para el desarrollo de poderosos puñetazos directos penetrantes. Al principio el practicante se colocará en una postura de Wing Tsun y adoptará la postura de pre-combate con ambos puños cerrados. Después, lanzará puñetazos consecutivos al aire, uno detrás de otro, comenzando con la mano atrasada. Para propósitos de entrenamiento, estos puñetazos penetrantes en cade-

na son lanzados siempre en números impares tales como 1, 3, 5, 7, o 9. Golpeando de esta manera se provoca que la mano contraria llegue a ser la dominante después de cada serie. Para ilustrar esto, si el practicante comienza con la mano izquierda delante y lanza 3 puñetazos, la mano derecha acabará en la posición delantera. Ante todo, esto se hace para asegurar el desarrollo ambidiestro de la fuerza. Durante el ejercicio de encadenar puñetazos, las manos siempre tienen que avanzar hacia delante con la técnica de muñeca sobre muñeca. Esto ayuda a mantener la trayectoria recta y también proporciona una máxima protección de la línea central mientras se golpea. Algunos ejercicios típicos de golpeo al aire son:

Golpeando en series – En cada recuento, el estudiante lanzará una serie de 3 o 5 puñetazos. Cada recuento de diez reportaría 30 o 50 puñetazos respectivamente, y diez series de diez, dando por tanto 300 o 500 puñetazos, podrían considerarse como un buen calentamiento.

Golpeo cronometrado – En este ejercicio, el estudiante golpeará sin parar a la máxima velocidad y fuerza durante periodos cronometrados de 1 o más minutos. Entre periodos el estudiante descansará para permitir la recuperación de los músculos. Este ejercicio desarrolla la resistencia necesaria para lanzar puñetazos seguidos, rápidos y poderosos durante periodos de tiempo más largos durante un combate.

Golpeo concentrado – Esto implica golpear contra un objeto tal como una vela o una hoja de papel colgada. Aquí, se enfatiza la concentración de fuerza en el puñetazo individual. Cuando se golpea a la llama de la vela, el practicante debería colocar su brazo extendido a varias pulgadas de la llama y procurar apagar la llama desplazando el aire con su puñetazo. Cuando se golpea la hoja de papel, el estudiante se colocará de tal modo que el brazo extendido llega a una pulgada más o menos más allá del papel. Aquí el objetivo es golpear el papel con una fuerza creciente y practicar la profundidad correcta del golpe.

Desarrollando golpes potentes con el saco de pared

Mientras que el golpeo al aire desarrolla la técnica correcta, la precisión y la focalización, el golpeo a la bolsa de pared desarrolla una demoledora fuerza de golpeo. El saco de pared es una bolsa cuadrada de lona que mide aproximadamente 12" x 12" [aprox. 30x30 cm.] que se llena de arena o arroz, y está colgado plano contra un muro de carga robusto. Su propósito es servir como almohadilla entre el puño del practicante de Wing Tsun y un objeto sólido inamovible. Por esta razón, el saco de pared debería colocarse en una pared que pueda soportar regularmente golpes fuertes y continuos. No es insólito que los ladrillos y la argamasa se debiliten debido a las vibraciones repetidas provocadas por el golpeo al saco de pared. Cuando se golpea al saco de pared, uno debería estar lo suficientemente cerca para que el brazo esté ligeramente doblado cuando el puño entra en contacto con el mismo. El ejercicio consiste en lanzar puñetazos alternativos con la mano izquierda y derecha hacia el centro del saco de pared, tratando de generar una potencia relajada y constante. Como en el golpeo al aire, el puño está cerrado pero no apretado con fuerza. En el impacto, un puño correctamente formado se comprime sobre sí mismo proporcionando una estructura que no necesita excesiva tensión en los músculos del antebrazo. Con todo el brazo relajado, la única tensión requerida es una poderosa contracción del tríceps, que es esencial para lanzar el puñetazo a gran velocidad.



SACOS DE PARED DE SECCIÓN INDIVIDUAL (ARRIBA) Y TRIPLE (IZQUIERDA) MONTADOS SOBRE UNA MADERA CONTRACHAPADA DE 3/4" [1,9 CM.] Y ATORNILLADOS A UNA PARED DE CEMENTO.



El primer ejercicio del golpeo al saco de pared trata de endurecer la piel del puño. Comenzando en una postura estática frente al saco, el practicante lanzará aproximadamente de 20 a 50 golpes individuales alternando izquierda y derecha. Después de que cada puñetazo haya hecho contacto con el saco, el practicante se detendrá momentáneamente y raspará su puño hacia abajo contra la lona para acondicionar la piel. Entonces lanzará el siguiente golpe de forma similar, y así sucesivamente. Tras varios días realizando esta práctica la piel estará endurecida suficientemente y la acción de raspado puede eliminarse. Los principiantes pueden entonces progresar lanzando entre 200 y 600 puñetazos por día. La paciencia y la diligencia son las claves para el éxito. A veces algunos estudiantes, queriendo atajar para acelerar los resultados, intentarán hacer más repeticiones antes de que estén preparados físicamente. Aunque pudieran ser capaces de lanzar más puñetazos, la pregunta es si el puño está o no preparado para esto. Como resultado, la piel de los nudillos se abrirá y sangrará a menudo, mientras que la parte plana del puño podría estar bastante dolorida. Esto impedirá poder entrenar más hasta que las heridas estén completamente curadas; en caso contrario las postillas se romperán y los nudillos sangrarán de nuevo. Algunos practicantes son partidarios del uso de guantes cuando se golpea al saco de pared, pero esta idea es un tanto atrasada. Después de todo, ¿es bueno desarrollar puñetazos poderosos cuando nuestras manos son demasiado frágiles para ejercer esa fuerza sin lesión?

Una vez que el estudiante ha desarrollado la habilidad básica para golpear el saco de pared, puede comenzar golpeando en series. Cada serie contiene 200 puñetazos, lanzando los primeros y últimos 50 puñetazos despacio y con el máximo de potencia. Los 100 puñetazos intermedios, sin embargo, son lanzados a la máxima velocidad en vez de a la máxima potencia. Después de la finalización de cada serie, el practicante tomará un descanso y permitirá a los brazos recuperarse totalmente antes de continuar con la siguiente serie. La metodología de usar bajas repeticiones y minimizar la fatiga muscular son secretos muy bien conocidos por muchos de los expertos sobre fuerza más destacados del mundo. Citando a Pavel Tsatsouline, maestro de deportes ruso, “El fallo muscular es más que innecesario – ¡es contraproducente! Los neurocientíficos han sabido desde hace medio siglo que si estimulas una vía neural... y el resultado es positivo, los futuros [esfuerzos] serán más fáciles, gracias a la llamada Regla de Hebb” (2000: 17). La Regla de Hebb, propuesta por el psicólogo Donald O. Hebb (1904-1985), básicamente señala que cuando dos sistemas cualesquiera de células son activados repetida y simultáneamente tienden a asociarse entre ellos hasta tal punto que la actividad en uno induce la actividad en el otro. Para nuestros objetivos esto significa que los músculos que se han recuperado completamente entre series de golpeo al saco es más probable que se contraigan juntos, se contraigan rápidamente, y se contraigan de forma más completa para ayudar al esfuerzo de golpeo. Por tanto, el método tradicional de golpear al saco de pared transmitido por el gran maestro profesor Leung Ting implica series de 200 puñetazos con un descanso adecuado entre series. Según Leung Ting, se espera que los practicantes deseosos de competir en los campeonatos de lucha lleguen a un mínimo de 2000 puñetazos por día, divididos en 10 series de 200 puñetazos. La velocidad y potencia del puñetazo directo penetrante del Wing Tsun fue una de las razones por las que los luchadores del gran maestro Leung ganaron sistemáticamente por K.O. en los campeonatos populares de gongfu celebrados en Hong Kong durante las décadas de los 70 y 80.

IZQUIERDA:

EL ACONDICIONAMIENTO INICIAL DE LA PIEL DEL PUÑO SE CONSIGUE LANZANDO PUÑETAZOS INDIVIDUALES (3-A-B); Y DESPUÉS RASPANDO EL PUÑO HACIA ABAJO (3-C) ANTES DE LANZAR EL SIGUIENTE PUÑETAZO (3-D-E). ESTE PROCESO SE REPITE UNA Y OTRA VEZ.



EL GOLPEO EN CADENA

EN EL SACO DE PARED COMIENZA POR COLOCAR UN PUÑO EN EL SACO (4-A) Y LUEGO GOLPEANDO MUÑECA SOBRE MUÑECA CON EL SEGUNDO PUÑO (4-B-C). EL PROCESO SE REPITE POR EL OTRO LADO (4-D-E) Y CONTINUA ALTERNÁNDOSE PUÑETAZOS CON LA IZQUIERDA Y LA DERECHA.

GOLPEO DOBLE

(5-A-E) ES EL MÉTODO DE APLICAR DOS PUÑETAZOS DIRECTOS PENETRANTES SIMULTÁNEAMENTE A DIFERENTES ALTURAS. EN LA APLICACIÓN, LOS DOS BRAZOS DEL Oponente ESTÁN TRABADOS Y POR TANTO CONTROLADOS POR LOS PUÑETAZOS DOBLES.



EL UPPERCUT DE BOXEO COMIENZA BAJANDO EL HOMBRO DERECHO (6A-B) Y MANTENIENDO EL BRAZO PEGADO AL CUERPO. MIENTRAS EL CUERPO GIRA EN SENTIDO AL PUÑETAZO, EL HOMBRO, CODO, Y EL PUÑO GOLPEAN HACIA ARRIBA (6C). EL CODO DEBERÍA PERMANER EN UN ÁNGULO DE 90° DURANTE EL PROCESO PARA ASEGURAR

El puñetazo ascendente

El segundo de los puñetazos de la trinidad del Wing Tsun es el “puñetazo ascendente” (*chau-chong-kuen*), el cual se muestra en la rutina intermedia del Wing Tsun conocida como “Buscando el Brazo” (*Chum Kiu*). Se aplica como sustituto del puñetazo directo bajo circunstancias en las que éste no sería posible. Aunque el puñetazo ascendente se utiliza con menor frecuencia que el puñetazo directo, su potencia destructiva no debe ser subestimada. En la aplicación real, el puñetazo ascendente siempre se ayuda de una técnica de control complementaria con la otra mano. Por ejemplo, contra un intento de agarre o apretón a la cintura, la cabeza del atacante sería llevada o empujada en la dirección del puñetazo ascendente. Ya que el puñetazo ascendente fija como objetivo la nariz, la garganta, o la mandíbula inferior, tal golpe producirá una grave lesión. Esto es especialmente cierto ya que el atacante no puede “girarse” con el puñetazo o disipar el impacto de otra manera. Para visualizar este efecto, imagina intentar aplastar un coco golpeándolo con un martillo como si golpeases una bola de golf. Aunque el impacto sería poderoso, el coco simplemente rodaría, sufriendo un daño mínimo. Sin embargo, coloca el coco en un suelo de hormigón y sujétalo firmemente mientras golpeas con el martillo; los resultados son bastante diferentes.

Muchas personas suponen a menudo que el puñetazo ascendente es similar al gancho a la cara del boxeo, cuando de hecho estos golpes son bastante diferentes tanto en forma como en función. Las diferencias claves entre ellos son las siguientes:

TRAYECTORIA:

- **Gancho a la cara** - Comienza cerca del abdomen y sigue un arco oblicuo moviéndose primero hacia abajo, y luego hacia arriba.
- **Puñetazo ascendente** - Comienza cerca del centro del pecho y sigue un arco tenso hacia arriba.

MOVIMIENTO DEL CUERPO:

- **Gancho a la cara** - La cabeza está baja y el cuerpo entero se hunde hacia un lado cuando el puño baja y luego asciende. El peso está principalmente en la pierna adelantada.
- **Puñetazo ascendente** - Tanto la cabeza como el cuerpo permanecen erguidos. El movimiento del brazo se acompaña por un pequeño giro de la cintura. El peso permanece en la pierna atrasada.

OBJETIVO:

- **Gancho a la cara** - Lanzado al cuerpo o a la barbilla del oponente cuando se está a corta distancia; los efectos son devastadores.
- **Puñetazo ascendente** - Lanzado a la cara, barbilla, o a la garganta del oponente, los efectos son potencialmente letales.

FUERZA APLICADA:

- **Gancho a la cara** - La torsión del cuerpo y el acompañamiento con el hombro son combinados con el empuje del pie de atrás.
- **Puñetazo ascendente** - El movimiento penetrante hacia arriba del codo se combina con un movimiento ascendente de la columna vertebral y un movimiento de giro de la cintura. El puñetazo ascendente siempre se aplica con un agarre simultáneo de la muñeca o una maniobra de atracción del cuello. Esto evita que el objetivo retroceda con la fuerza del golpe, incrementando de esa manera la fuerza de impacto con el objetivo.



POSICIÓN FINAL DEL
PUÑETAZO ASCENDENTE
VISTO DESDE LOS LATERALES
Y DE FRENTE.

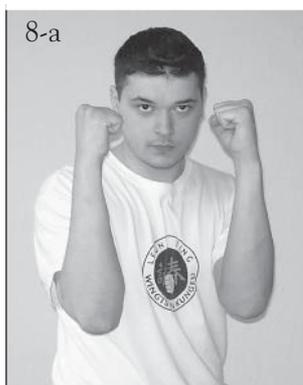
Métodos de entrenamiento para el puñetazo ascendente

Los músculos del brazo utilizados en el puñetazo ascendente son esencialmente los mismos que aquellos utilizados en el puñetazo directo penetrante, ya que el codo primero se trae cerca de la línea central antes de ser lanzado hacia delante y hacia arriba. Por tanto, el entrenamiento del puñetazo directo penetrante (tanto en el aire como sobre el saco de pared) produce el necesario acondicionamiento muscular.

Pueden obtenerse mayores ganancias de potencia a través de la correcta coordinación del movimiento de giro en la postura y del movimiento ascendente de la columna vertebral. Es esencial tener una cadencia adecuada y liberar correctamente el movimiento. Esto se desarrolla con la práctica repetida de la forma Chum Kiu (ejercicios en solitario de giro de la postura con el puñetazo ascendente); y lo más importante, en la práctica aplicando los movimientos contra un compañero de entrenamiento en movimiento.

PUÑETAZO ASCENDENTE CON CONTROL DE LA CABEZA PARA DEFENDERSE DE UN ATAQUE CON AGARRE (7-A)
Y CON UN CONTROL DE LA MANO PARA DEFENDERSE DE UN PUÑETAZO INVERTIDO (7-B).





ARRIBA:
CON LAS MANOS EN LA
POSICIÓN INICIAL, EL
GANCHO DE BOXEO SE
INICIA CON EL GIRO DEL
CUERPO Y CAMBIANDO EL
PESO DEL CUERPO DE UN
PIE AL OTRO. DESPUÉS DE
LA FINALIZACIÓN EL LADO
DERECHO DEL CUERPO
DEBERÍA ESTAR ALINEADO
CON LA DIRECCIÓN DEL
PUÑETAZO (8-A-B-C).

DERECHA:
POSICIÓN FINAL DE UN
PUÑETAZO EN GANCHO.

El puñetazo en gancho

El tercer puñetazo del Wing Tsun es el puñetazo en gancho (*au-chong-kuen*), el cual se muestra en la tercera rutina de ejercicios a mano vacía llamada “Dedos penetrantes” (*Biu-Tze*). Puesto que las técnicas de los Dedos Penetrantes requieren los movimientos básicos de las otras dos formas previas, sólo se enseña a estudiantes avanzados que han dominado hábilmente las aplicaciones de combate de “Pequeña Idea” (*Siu-Nim-Tau*) y “Buscando el Brazo” (*Chum-kiu*). Además del puñetazo en gancho, la rutina Dedos Penetrantes también presenta un número de técnicas de golpeo potencialmente letales con los codos, palmas, y dedos. Por esta razón fue un secreto celosamente guardado antiguamente. A día de hoy, sin embargo, cualquier estudiante de Wing Tsun que trabaje duro tiene la oportunidad de aprender esta forma después de aproximadamente cuatro años de estudio.

El puñetazo en gancho, como el puñetazo ascendente, sólo se usa cuando no es posible utilizar el puñetazo directo debido a nuestra posición relativa respecto al oponente. En el caso del puñetazo en gancho, éste surge cuando el practicante de Wing Tsun está tanto en una distancia corta como en un ángulo perpendicular al oponente. El puñetazo se crea manteniendo el antebrazo casi paralelo al suelo con el codo ligeramente más bajo que la muñeca. En la aplicación real, el ángulo de la articulación del codo está generalmente entre los 90 y 135 grados y el puño viaja horizontalmente a lo largo de un arco muy corto y casi plano. Tanto en la rutina *Biu-Tze* como en el combate real, se lanza en coordinación con un movimiento de par de fuerzas de la cintura y un movimiento de latigazo del brazo. Mientras que en la forma de entrenamiento esto implica girar también la postura, en el combate real el puñetazo en gancho se realiza a menudo sin mover necesariamente los pies.

Otra similitud con el puñetazo ascendente es que el gancho siempre se acompaña con una técnica de control. Esto sirve no sólo para aumentar la potencia del golpe, sino que también evita que el oponente evite el golpe.

Hay dos maneras principales de aplicar el puñetazo en gancho y cada método trata de desequilibrar al oponente justo antes del golpeo. El primero utiliza una técnica de mano de doble agarre para controlar el ataque que viene del propio oponente y lo utiliza para tirarle hacia delante. Cuando el oponente está desequilibrado y se tambalea hacia delante, se lanza el gancho exactamente en la dirección contraria creando un poderoso choque frontal. Utilizando el momento de fuerza del propio oponente y uniendo esto

con el movimiento del par de fuerzas de la cintura durante la ejecución, el puñetazo en gancho del Wing Tsun produce una fuerza destructiva enorme. Los objetivos típicos para la aplicación del puñetazo en gancho son garganta, nariz, barbilla, y mandíbula. El segundo método implica utilizar una sola mano de agarre para aprovechar la fuerza del oponente y tirar para desequilibrarle mientras se golpea desde un lateral o por detrás, en vez de frontalmente. Esta aplicación del puñetazo en gancho tiene como objetivo la base del cráneo, la oreja, la sien, o la articulación temporomandibular. Sin reparar en qué variación del puñetazo en gancho se utilice, los resultados son igualmente incapacitantes.

En comparación con el puñetazo en gancho del boxeo occidental, el puñetazo en gancho del Wing Tsun comparte unas pequeñas similitudes en apariencia, así como un número importante de diferencias:



FORMA:

- **Gancho de boxeo** - El puño se mantiene verticalmente con el dedo gordo arriba y el meñique abajo o con el dorso de la mano arriba y la palma mirando hacia abajo. El ángulo de la articulación del codo es de 90 grados o más.
- **Puñetazo en gancho del Wing Tsun** - El puño se mantiene exclusivamente con el dorso de la mano hacia arriba y la palma mirando hacia abajo. El ángulo de la articulación del codo es de 90 grados o más.

TRAYECTORIA:

- **Gancho de boxeo** – Se mueve en un arco relativamente amplio.
- **Puñetazo en gancho del Wing Tsun** – Se mueve en un arco casi plano.

MOVIMIENTO DEL CUERPO:

- **Gancho de boxeo** - El peso del cuerpo cambia desde la izquierda a la derecha o viceversa mientras los pies pivotan en coordinación con el gancho.
- **Puñetazo en gancho del Wing Tsun** - El peso del cuerpo permanece en la pierna atrasada mientras el tronco gira en las caderas. Hay poco o nulo movimiento de los pies.

OBJETIVO:

- **Gancho de boxeo** - Lanzado al cuerpo, cara o al lateral de la cabeza.
- **Puñetazo en gancho del Wing Tsun** - Lanzado a la garganta, cara, lateral de la cabeza, o base del cráneo.

FUERZA APLICADA:

- **Gancho de boxeo** - Utiliza el par de fuerzas de la cintura y el cambio de la posición junto con la potencia del brazo.
- **Puñetazo en gancho del Wing Tsun** - Utiliza el par de fuerzas de la cintura y la potencia del brazo, junto con una técnica de control para desequilibrar al oponente y a menudo directamente contra el puñetazo en gancho.



Métodos de entrenamiento para el puñetazo en gancho

El puñetazo en gancho es único entre los tres puñetazos del Wing Tsun ya que la posición del codo no está en la línea central. Tanto el puñetazo directo como el puñetazo ascendente utilizan la “fuerza del codo”, un término que describe la fuerza generada al mantener el codo cerca de la línea central. En realidad, este tipo de fuerza del codo depende principalmente de los músculos dorsal y del tríceps. Con el puñetazo en gancho, la fuerza se genera de una manera muy diferente:

- 1) La fuerza centrífuga se genera por el giro brusco de la cintura.
- 2) Contracción del deltoides y de los pectorales, haciendo que el brazo se mueva hacia dentro.
- 3) Una técnica de control siempre aumenta la potencia del puñetazo.

La coordinación de la cintura y del brazo es crítica para desarrollar el efecto de latigazo que da al puñetazo en gancho su potencia. De un modo semejante al puñetazo ascendente, el entrenamiento de un ritmo correcto y la coordinación son las claves. Estos aspectos pueden entrenarse de forma individual al aire o contra un objetivo, así como en combate real contra un oponente en movimiento.

PUÑETAZO EN GANCHO
AL OÍDO CON UN CONTROL
DE MANO PARA DEFENDERSE
DE UN PUÑETAZO INVERTIDO

El concepto de combate en el Wing Tsun

Bastante a menudo, el término “estilo” se utiliza para referirse a varias formas de gongfu chino como el estilo grulla, estilo mono, estilo borracho, estilo dragón etc., indicando que las técnicas, comportamientos, y los métodos de cierto estilo se incluyen dentro de una estética reconocible. El Wing Tsun enseñado por el gran maestro profesor Leung Ting, estando firmemente asentado en el pragmatismo, puede describirse con mayor exactitud como un sistema más que como un estilo; más una ciencia que un arte. El Wing Tsun no es sólo un conjunto de técnicas favoritas de algún patriarca de las artes marciales hace tiempo fallecido, sino que es un sistema de conceptos de combate interrelacionados donde son aplicables ciertas técnicas y desde el cual otras emergen.

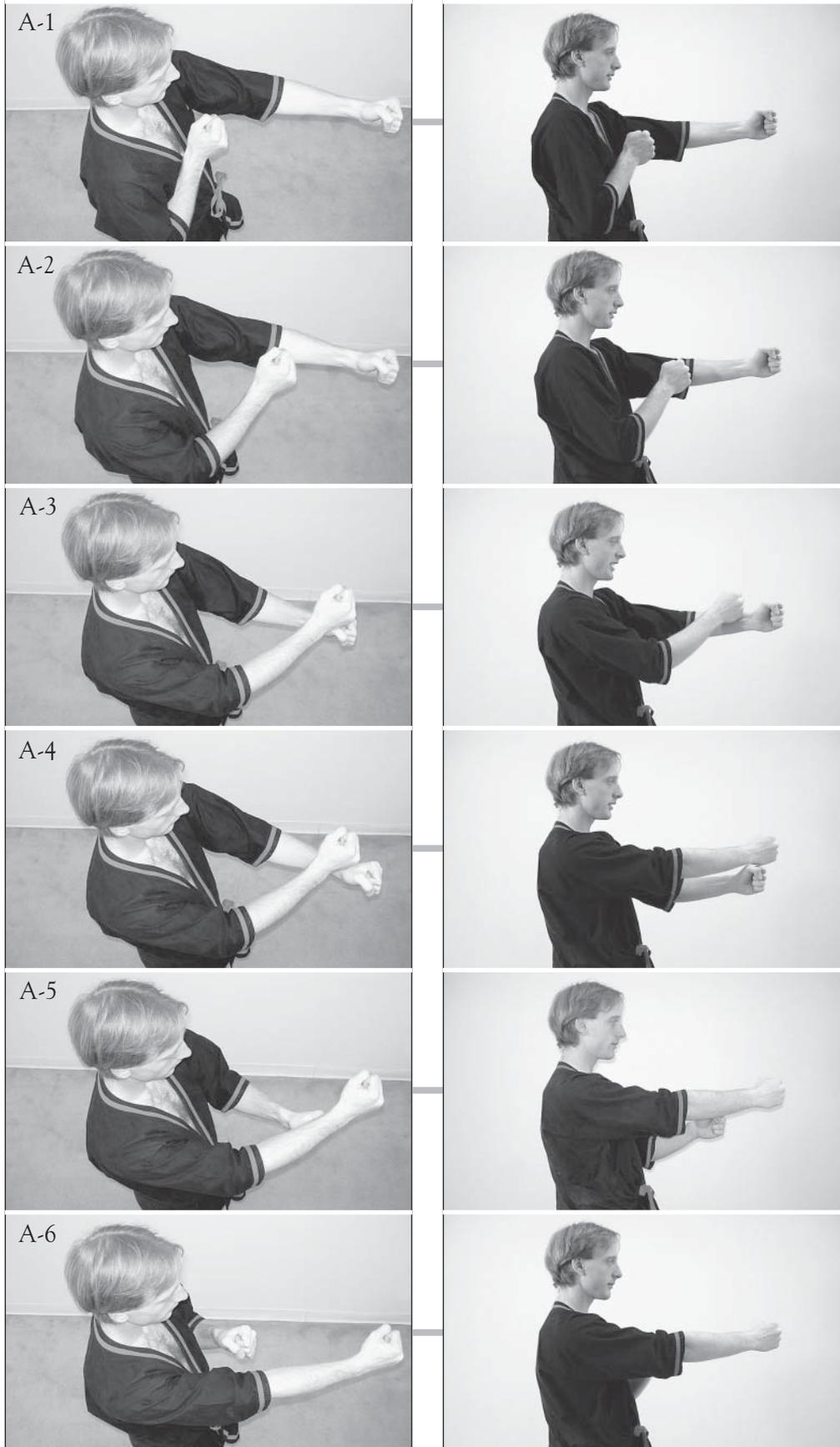
Los tres métodos de golpeo del Wing Tsun trabajan conjuntamente como elementos complementarios de un plan de combate comprobado con el tiempo. Para el practicante de Wing Tsun, el puñetazo directo penetrante es el principal método de golpeo, mientras que los puñetazos ascendente y en gancho se utilizan como medidas de apoyo en situaciones donde el puñetazo directo está limitado. La eficacia global de estas técnicas descansa en la estrategia subyacente para su utilización. Y es aquí donde surge el concepto de combate del Wing Tsun.

De acuerdo con este concepto, una vez que el practicante de Wing Tsun se enfrenta a un atacante no vacilará; en vez de esto irá inmediatamente a la ofensiva tan pronto como el atacante entre dentro de la distancia. Entonces seguirá al atacante sin descanso hasta que consiga la victoria. No hay una evaluación del oponente, no hay pausa, y no hay un segundo juicio. Simplemente es un planteamiento de todo o nada. Como explicaba el gran maestro profesor Leung Ting, “Si luchas, entonces sin misericordia. Pero si eres clemente, entonces no luches”. Hablando de forma práctica, esta es la estrategia más eficiente que una persona pequeña o débil puede adoptar cuando pelea contra un enemigo más alto o fuerte. Pero si no pueden derrotar a sus oponentes rápidamente, entonces sería inútil alargar el combate durante un periodo más largo. Aceptando el combate contra el oponente, el practicante de Wing Tsun consigue, entre otras cosas, el elemento sorpresa. En la terminología del Wing Tsun esto se llama “acercarse al oponente insistentemente con pasos y puñetazos” (*bik-bo-tip-da*).

Por tanto, el atacante que tiene como objetivo a un practicante de Wing Tsun se encontrará a sí mismo frente a un defensor agresivo, cuya respuesta inicial al ser atacado es contraatacar con un aluvión de puñetazos en cadena dirigidos a su cara o garganta. Merece la pena señalar que mientras se lanzan abundantes puñetazos en cadena, éstos no son desaprovechados. El Wing Tsun no es partidario de lanzar cualquier golpe cuando se está fuera de distancia, ni tampoco con el propósito de intimidar.

Mientras el luchador de Wing Tsun aplica puñetazos en cadena, el oponente está forzado a defenderse o a ser golpeado. Si los puñetazos en cadena llegan, estarán seguidos incluso por más puñetazos en cadena, así como por golpes con la rodilla y el codo, continuando hasta que el oponente es incapaz de responder. Si los puñetazos fallan en alcanzar el objetivo pretendido, cualquier contacto entre las extremidades que se produzca durante el intercambio de golpes activará los reflejos táctiles desarrollados por el famoso ejercicio *Chi-Sau* (“brazos pegajosos”) del Wing Tsun. Esto provoca que el luchador de Wing Tsun cambie incluso a un ritmo de ataque mayor y comience engañando y evitando las defensas del oponente para continuar con sus ataques. Es en esta fase cuando aparecen el puñetazo ascendente y el puñetazo en gancho, basándose en el tipo de defensa que realiza el oponente.

SECCIÓN TÉCNICA



PROCESO DE GOLPEO EN CADENA DEL WING TSUN

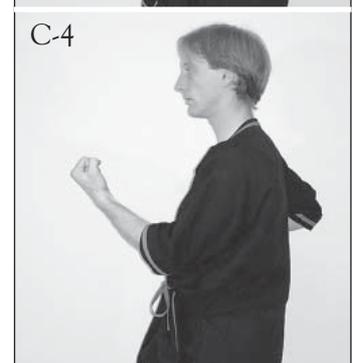
FÍJESE EN QUE LAS MUÑECAS SE CRUZARÁN ANTES DE QUE LA MANO ADELANTADA ESTÉ TOTALMENTE RECOGIDA.

LOS PUÑETAZOS EN CADENA DEL WING TSUN VISTOS DESDE EL LATERAL. PRIMERO LA MANO ATRASADA COMIENZA LANZÁNDOSE HACIA DELANTE (A-1-2). LUEGO SE CRUZA CON LA MUÑECA DE LA MANO ADELANTADA (A-3); PROVOCANDO QUE LA MANO ADELANTADA DESCienda (A-4) Y CREANDO ESPACIO PARA COMPLETAR EL PUÑETAZO (A-5). FINALMENTE LA MANO ANTERIORMENTE DELANTE SE RETIRA POR COMPLETO A LA POSICIÓN INICIAL, CERCA DEL CENTRO DEL PECHO (A-6).



PASO DE AVANCE

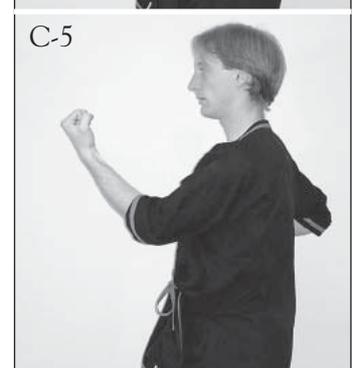
EL COMPAÑERO A ADOPTA LA POSTURA DE PRE-COMBATE DEL WING TSUN Y ENCARA AL COMPAÑERO B (B-1). CUANDO B LANZA UN PUÑETAZO INVERTIDO, A COMIENZA A LANZAR UN PUÑETAZO DIRECTO DE WING TSUN JUSTO ANTES DE DAR UN PASO HACIA DELANTE (B-2). A UTILIZA EL PUÑETAZO DIRECTO Y SU MANO ATRASADA PARA COMPROBAR EL PUÑETAZO DE B, DESVIÁNDOLO MIENTRAS SE ACERCA (B-3-4). POR ÚLTIMO, EL PUÑETAZO DE A LLEGA CONTUNDENTEMENTE A LA CARA DE B (B-5) Y ESTARÁ SEGUIDO POR UN ALUVIÓN DE PUÑETAZOS EN CADENA.

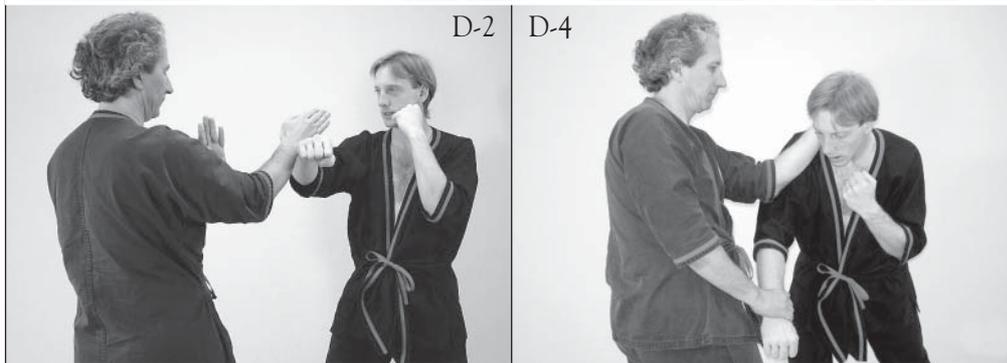
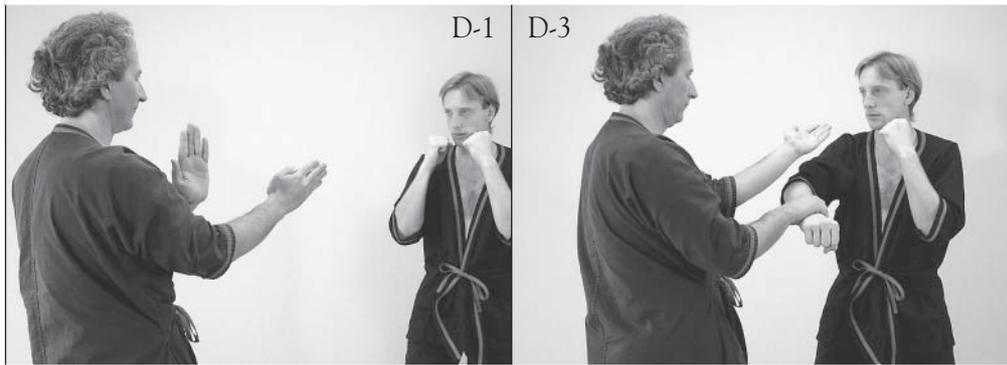


PUÑETAZO ASCENDENTE

SECUENCIA TAL COMO SE OBSERVA EN EL SEGUNDO CONJUNTO DE EJERCICIOS A MANO VACÍA DEL WING TSUN CONOCIDO COMO "BUSCANDO EL BRAZO" (C-1-5).

EMPEZANDO EN LA POSICIÓN BONG SAU (C-1), EL PUÑO SE ACERCA Y EL CODO CAE LIGERAMENTE (C-2) MIENTRAS EL CUERPO COMIENZA A GIRAR HACIA UN LADO (C-3). UNA VEZ GIRADO, EL PUÑO SE LANZA HACIA ARRIBA Y CULMINA EN UNA ACCIÓN ASCENDENTE DE LA COLUMNA VERTEBRAL (C-4-5).





APLICACIÓN DEL PUÑETAZO ASCENDENTE

SECUENCIA DE LA MANO QUE TIRA DEL CUELLO Y DEL PUÑETAZO ASCENDENTE: EL COMPAÑERO A (IZQUIERDA) SE ENFRENTA CON EL COMPAÑERO B (D-1), QUE INICIA UN PUÑETAZO HACIA LA CARA DE A QUE ES INTERCEPTADO POR EL BRAZO ADELANTADO DE A. UTILIZANDO LA FUERZA DE AVANCE DE B, A LE DESEQUILIBRA Y EMPLEA UNA MANO PARA TIRAR DEL CUELLO (D-3-4) Y GOLPEAR DURAMENTE LA PARTE DE POSTERIOR DEL MISMO, DEJÁNDOLE MOMENTÁNEAMENTE DESORIENTADO. A LANZA RÁPIDAMENTE UN PUÑETAZO ASCENDENTE A LA GARGANTA DE B (D-5), QUE GOLPEA LA LARINGE Y LA APLASTA (D-6).

APLICACIÓN DEL PUÑETAZO EN GANCHO

EL COMPAÑERO A (IZQUIERDA) SE APROXIMA AL COMPAÑERO B (DERECHA) Y LE ATACA CON UN PUÑETAZO INVERTIDO CRUZADO (E-1-2) QUE INTERCEPTA B CON SU BRAZO ADELANTADO. B UTILIZA LA FUERZA DEL PUÑETAZO DE A PARA APLICAR UNA PRESA AL BRAZO QUE LE HACE DESEQUILIBRARSE BRUSCAMENTE (E-3-4) Y LE LANZA A UN CHOQUE FRONTAL CON EL PUÑETAZO EN GANCHO DEL WING TSUN (E-5-7).



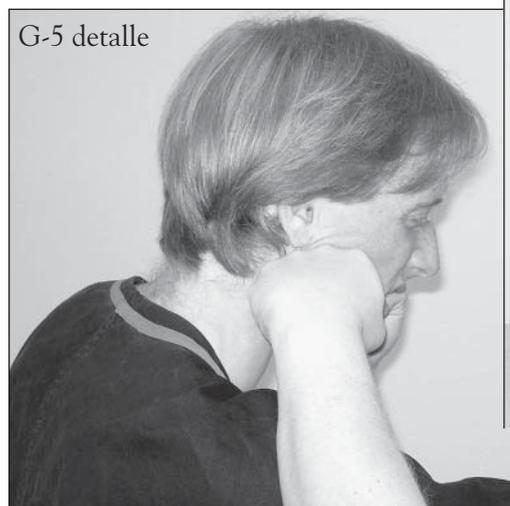


APLICACIÓN DEL PUÑETAZO EN GANCHO

EL COMPAÑERO A (IZQUIERDA) LANZA UN GOLPE CRUZADO AL COMPAÑERO B (F-1-2) QUE ES INTERCEPTADO CON EL BRAZO ADELANTADO DE B. UTILIZANDO LA FUERZA DE A, B APRESA SU BRAZO Y LE DESEQUILIBRA (F-3-4). CUANDO A TROPIEZA HACIA DELANTE, B GIRA SU CINTURA Y LANZA EL BRAZO (F-5-6), GOLPEANDO LA GARGANTA DE A CON TODA LA POTENCIA DE SU CUERPO. A SUFRE UN APLASTAMIENTO DE TRÁQUEA (F-7-8) Y NO PUEDE CONTINUAR.

APLICACIÓN DEL PUÑETAZO EN GANCHO

EL COMPAÑERO A EN UNA POSICIÓN FRONTAL DE WING TSUN SE ENFRENTA CON B QUE LANZA UN PUÑETAZO DIAGONAL (G-1-2). A AGARRA LA MUÑECA DE B Y DEBIDO AL ÁNGULO DEL PUÑETAZO DE B NO PUEDE LANZAR UN PUÑETAZO DIRECTO, POR LO QUE LEVANTA SU CODO (G-3) Y GOLPEA CON EL PUÑETAZO EN GANCHO (G-4) A LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR DE B (G-5).



Conclusión

En resumen, los tres puñetazos del Wing Tsun –llamados puñetazo directo penetrante, puñetazo ascendente, y puñetazo en gancho– están entre los golpes conocidos más formidables y efectivos con el puño cerrado. Cada puñetazo utiliza una convincente mecánica corporal y desarrolla una cantidad impresionante de potencia de golpeo.

El puñetazo directo penetrante, la técnica ofensiva principal del Wing Tsun, es ampliamente reconocido por su efectividad y por lo tanto es ampliamente imitado. Sin embargo, está claro que este aparentemente “sencillo golpeo” requiere de un entrenamiento dedicado, el suficiente desarrollo físico y el correcto concepto de lucha para alcanzar su máximo potencial

El puñetazo ascendente y el puñetazo en gancho, que suelen ser confundidos frecuentemente con los puñetazos similares del boxeo occidental, son de hecho bastante diferentes respecto a cómo son aplicados y las circunstancias que llevan a su utilización. Tanto el puñetazo ascendente como el puñetazo en gancho surgen cuando el practicante de Wing Tsun contacta físicamente con su oponente mientras aplica el puñetazo directo penetrante, estando el camino directo cerrado. Aprovechándose de este contacto, el luchador de Wing Tsun utilizará una técnica de control para lanzar al oponente al siguiente golpe, o mantenerle en el sitio para aumentar los efectos del golpe. Tanto el puñetazo directo como el puñetazo ascendente utilizan los mismos grupos musculares ya que ambos implican llevar el codo hacia el interior antes de lanzarlo al frente. En el caso del puñetazo ascendente, se genera una fuerza adicional por el movimiento de ascenso de la columna vertebral al final del golpe. El puñetazo en gancho, que visualmente comparte algunas similitudes con el gancho de boxeo, utiliza una mecánica corporal y unos métodos de creación de fuerza claramente diferentes.

Por último, hemos aprendido cuál es el concepto de combate del Wing Tsun que unifica estos tres puñetazos, el juego de pies del Wing Tsun, y los reflejos táctiles desarrollados por el ejercicio *Chi-Sau* en un enfoque metódico y sistemático del combate.



BIBLIOGRAFÍA

- HEBB, D. (1949). *The organization of behavior*. New York: Wiley Publications.
 KERNSPECHT, K. (1987). *Vom zweikampf*. [Sobre el combate individual]. Burg/Fehmarn: Wu Shu Verlag Kernspecht.
 LEUNG, T. (1985). *Dynamic Wing Tsun Kungfu*. Hong Kong: Leung's Publications.
 LEUNG, T. (1978). *Wing Tsun kuen*. Hong Kong: Leung's Publications.
 TSATSOULINE, P. (2000). *Power to the people*. St. Paul: Dragon Door Publications.

AGRADECIMIENTOS
 Al autor le gustaría dar las gracias a su profesor, el Gran Maestro Profesor Leung Ting, por su paciente instrucción tanto en el Wing Tsun como en su filosofía de vida. Un gran agradecimiento también para mis estudiantes que aparecen en este artículo –el Dr. Larry Brown, Edward Flagg, y Jeremiah Robles–, y también para Mr. Harry Lundell por su corrección de las pruebas.

GLOSARIO CHINO

Cantonés *	Mandarín	Caracteres
<i>au chong kuen</i>	<i>gou zhuang quan</i>	勾撞拳
<i>bik bo tip da</i>	<i>pobu tieda</i>	迫步貼打
<i>Biu-Tze</i>	<i>Biao Zhi</i>	標指
<i>chau chong kuen</i>	<i>chou zhuang quan</i>	抽撞拳
<i>chi sau</i>	<i>chi shou</i>	螞手
<i>Chum Kiu</i>	<i>Xun Qiao</i>	尋橋
<i>chin bo</i>	<i>zhan bu</i>	戰步
<i>lin wan chung kuen</i>	<i>lianhuan chong quan</i>	連環衝拳
<i>Siu Nim Tau</i>	<i>Xiao Nian Tou</i>	小念頭
<i>Wing Tsun Kuen</i>	<i>Yong Chun Quan</i>	詠春拳
<i>tat gee chung kuen</i>	<i>rizi chong quan</i>	日字衝拳

*Nota: Romanización utilizada por el Prof. Leung Ting.