

Imaginación al poder
Hojo Undo en los años setenta en Badajoz



Kenshinkan dôjô

Este pequeño escrito está dedicado a mis amigos: Jesús Iñesta, Emilio Puig, Antonio Rodríguez Gil, Enrique Morales, Javi Lee, José Manuel Sanabria, Florindo Rebollo, Juan Antonio García Lorenzo, Ricardo Chacón, miembros todos de una generación de budokas irrepetible.

Una vez más, con el afán de hacer extensible nuestra humilde historia a los jóvenes budokas que hoy lideran nuestro dôjô, publico estos sencillos apuntes. Algunos de estos jóvenes budokas de Kenshinkan dôjô son: Juan María Zarzo, María Lobato, Enrique Píriz, Antonio Zahiño, José Luis Perera, Enrique Andrino, Bárbara Buendía, Fran Ardila y Carlos Ramos.

Detalle en este escrito los elementos accesorios con los que un grupo de amigos, entusiastas de las Artes Marciales, practicábamos en los años setenta en Badajoz, en un tiempo en el que en nuestra ciudad aún no se había establecido la que fuera primera escuela de Karate.

Algunos de estos compañeros continúan con la práctica de este u otro Arte Marcial y nuestra amistad se ha mantenido durante cuarenta y cinco años.

Saco pesado

Mi amigo Jesús tenía habilitado un espacio para practicar en el patio de la casa de su abuela. En la parte trasera de la vivienda colgaba sobre una higuera un saco de boxeo, que él golpeaba con sus dos guantes de cuero.

Otro de mis amigos, Florindo Rebollo, también tenía un saco pesado. Los sábados por las mañanas íbamos al parque de San Isidro a correr, practicar Karate y trabajar con el saco, que colgábamos en cualquiera de las innumerables encinas de aquel paraje.

Saco ligero

Cada sábado, antes incluso de desayunar, bajaba a visitar a mi amigo Ricardo para practicar Karate junto a él en el patio de la casa de sus padres. En algún momento de la semana, mi amigo volvía a coser el saco ligero que, a buen seguro, terminaría como siempre después del entrenamiento: roto. Solía ser un saco pequeño, de unos cuarenta o cincuenta centímetros de altura, hecho con un material no muy resistente y cosido a mano. El saco colgaba del árbol y practicábamos nuestra potencia y precisión en él.

Tensores de muelles

Mi amigo Jesús tenía unos tensores de muelles con cuatro unidades. Era un elemento de entrenamiento tremendamente práctico pues, además de trabajar los grupos musculares, se podían realizar técnicas de brazo y pierna.

Tensores de muñeca

Fue uno de los primeros elementos que incorporé a mi propio entrenamiento. Las dos unidades eran sencillas, estaban pintadas en color gris. Los ejercicios no eran muy numerosos, consistían en abrir y cerrar las manos y ejercitar los agarres de esta manera. Las secuencias se multiplicaban con el ejercicio de la técnica de puño o los bloqueos.

Cuerda

Uno de mis ejercicios favoritos era el de la comba. Saltar para coger buen fondo y aguantar en el ejercicio del combate. Por mi parte nunca tuve una cuerda de calidad, siempre practiqué con cuerdas sencillas aunque sí probé las de cuero, mucho más rápidas que las que yo utilizaba. Nunca se me dio bien cruzar la cuerda por lo que siempre me centré en mantener un ritmo básico y elemental.

Barra de pesas con latas de Cola Cao

Nunca olvidaré el banco de pesas que nos fabricó uno de nuestros amigos y del primer juego de pesas que tuvimos en nuestro dojo. La barra estaba hecha de una madera resistente y las piezas de peso eran dos latas grandes de Cola Cao rellenas de cemento.

Mancuernas

Una de las primeras mancuernas que formó parte de nuestro arsenal eran unas bovinas de hilo de cobre. También fabricamos mancuernas de cemento con barras de hierro. No recuerdo nunca haber practicado con discos hasta pasados muchos años después.

Patas de Dummy

Tenía varias patas de dummy colocadas en la azotea de la casa de mis padres. Estaban fabricadas en aluminio y articuladas formando una extremidad en flexión, para situar convenientemente la rodilla y poder realizar kansetsu geri. Recuerdo haber trabajado mucho con estas piezas hasta altas horas de la noche.

Espejos

Nunca tuvimos un espejo en condiciones durante, al menos, diez años. En 1985, cuando comencé a trabajar en un gimnasio de Badajoz dando clases de Karate y Kobudo, y me encontré frente a una pared con tres espejos de más de metro y medio de ancho no podía dar crédito a aquello. Fue realmente un impacto. Hasta entonces, sobre todo en los años setenta, sacábamos las piezas de los espejos de los viejos armarios que encontrábamos. Varias de esas piezas formaron parte de un viejo dojo que mantuvimos durante años en un barrio obrero de la ciudad.

Makiwara

Desde casi el principio, el makiwara formó parte del trabajo diario. Tanto fue así que en el campeonato de España de Karate del año 1980 gran parte de mi preparación la hice con un viejo makiwara, cuya base aún se mantiene en un viejo local. Ni que decir tiene que semejante entrenamiento era lo último que necesitaba un competidor: perdí estrepitosamente con quién después sería parte del pódium. Años más tarde, tuve varios makiwara habilitados en el patio de mi propia casa, no para trabajar técnica de Karate, para eso también disponía de uno tradicional, sino para potenciar mis cortes con el bokuto. Estos otros makiwara eran de caucho.

Bolos

Puede que parezca un ejercicio simple pero recuerdo trabajar mucho con los bolos ligeros colgados en el centro del dojo. Teníamos la costumbre de superar las repeticiones del día anterior. En muchas ocasiones llegábamos a sumar más de mil técnicas en una sola tarde.

Polea

Un entrenamiento muy al uso en aquel tiempo, al menos entre nosotros, eran las poleas, que uno mismo gestionaba y le permitía no necesitar a un compañero para trabajar los estiramientos. En nuestro caso, disponíamos de unas poleas que colgábamos de unas vigas de hierro y con ellas elevábamos la pierna realizando mae o yoko geri.

Pesas de tobillo

La verdad, no recuerdo de quién eran aquellas pesas de plomo que estaban hechas de manera casera y artesanal. Lo que sí recuerdo bien es que estaban fabricadas en lona blanca y que se componían de dos bolsillos laterales, en las que se acomodaban dos piezas de plomo macizo.

Makiage

No era exactamente un makiage como lo conocemos, era una herramienta que trabajaba la musculatura de las extremidades superiores. Tenía una base de madera consistente que pisabas con firmeza, una cadena extensible y una traviesa superior de acero que sujetabas con ambas manos. Los ejercicios consistían en mantener una tensión isométrica en períodos de uno o dos minutos.

Piedras

Mucho antes de saber que en Okinawa existía la tradición del coleccionismo de piedras y que subir piedras con los brazos era parte del entrenamiento de los viejos karatekas del To-de, practicábamos nosotros esos ejercicios de potencia en el río Guadiana de Badajoz. Lo hacíamos en un paraje que hoy es parte del Parque Municipal de la margen izquierda. Aquel era el territorio de entrenamiento de otro de mis compañeros y grandes amigos: José Sanabria.

Guijarros

Una práctica no muy habitual pero sí mantenida era la de trabajar los katas de Karate encima de los guijarros del río. Era un trabajo tremendamente exigente porque exigía una concentración exhaustiva debido al desequilibrio que sentíamos al pisar los guijarros de tamaños diferentes. Kanku dai encima de las piedras era un auténtico suplicio.

Río

Recuerdo haber trabajado los katas de Karate en el río Guadiana y aún recuerdo, con más nostalgia, haber trabajado las proyecciones y haberme empapado en ubagi. No voy a exagerar, no fue en los meses de invierno, sino en tiempos de verano y de otoño cuando el agua del Guadiana no resulta tan fría como en los crudos meses de invierno.

Escaleras

Un entrenamiento muy habitual. Cargar con un compañero o subir y bajar las escaleras en cuclillas o a toda velocidad.

Cuestas

Las faldas de la Alcazaba de Badajoz estaban, en los años setenta, cuarteadas por infinidad de cuestas pequeñas o alargadas. Recuerdo subir y bajar las cuestas pequeñas y empinadas para fortalecer sobremanera la musculatura que interviene en geri waza. Las cuestas prolongadas para el fondo en el entrenamiento de kumite.

Caminos

Detrás de lo que actualmente son las instalaciones del Diario Regional HOY había un bosque de eucalipto donde practicaba mi amigo Javi. En aquel paraje, hoy una urbanización, había varios caminos rectos que utilizábamos para realizar cien o doscientos desplazamientos de tsuki, geri o uke. También era un lugar muy apropiado para correr descalzos.

Kenshinkan dôjô 2020