

“Eian¹ Yun Shui Bo”

Estructura

El Eian Yun Shui Bo está dividido en dos partes. Cada una de ellas finaliza con un grito (kiai). La primera parte se realiza avanzando en el sentido en el que se efectúa el saludo. La segunda comienza, tras el kiai con el que finaliza la primera, realizando un giro de 180°. Este giro nos permite retornar al punto de partida a través de los movimientos de la segunda parte.

Primera parte

0. Posición de atención
1. Saludo



2. Posición de guardia retrocediendo la pierna derecha

¹ Eian palabra japonesa que significa primer/primerero.



Secuencia 1ª

3. Avanzando un paso la pierna derecha, golpe de abajo hacia arriba en la barbilla
4. Recogiendo esa pierna, golpe de arriba hacia abajo en la cabeza





5. Avanzando de nuevo esa pierna, golpe con la punta del palo



Secuencia 2ª

6. Damos un paso hacia delante con la pierna izquierda, para realizar un bloqueo ascendente en la posición del jinete, girando el cuerpo 45° a la derecha

7. Quitar el palo del contrario. Para ello, extendemos la pierna izquierda, girando un poco más el cuerpo hacia la derecha, a la vez que bajamos la punta izquierda de nuestro palo hacia el lado derecho

8. Cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, levantamos el talón del pie izquierdo y giramos el cuerpo hacia ese lado sobre la punta del pie. Cuando terminamos el giro golpeamos al frente con la punta del palo



Secuencia 3ª

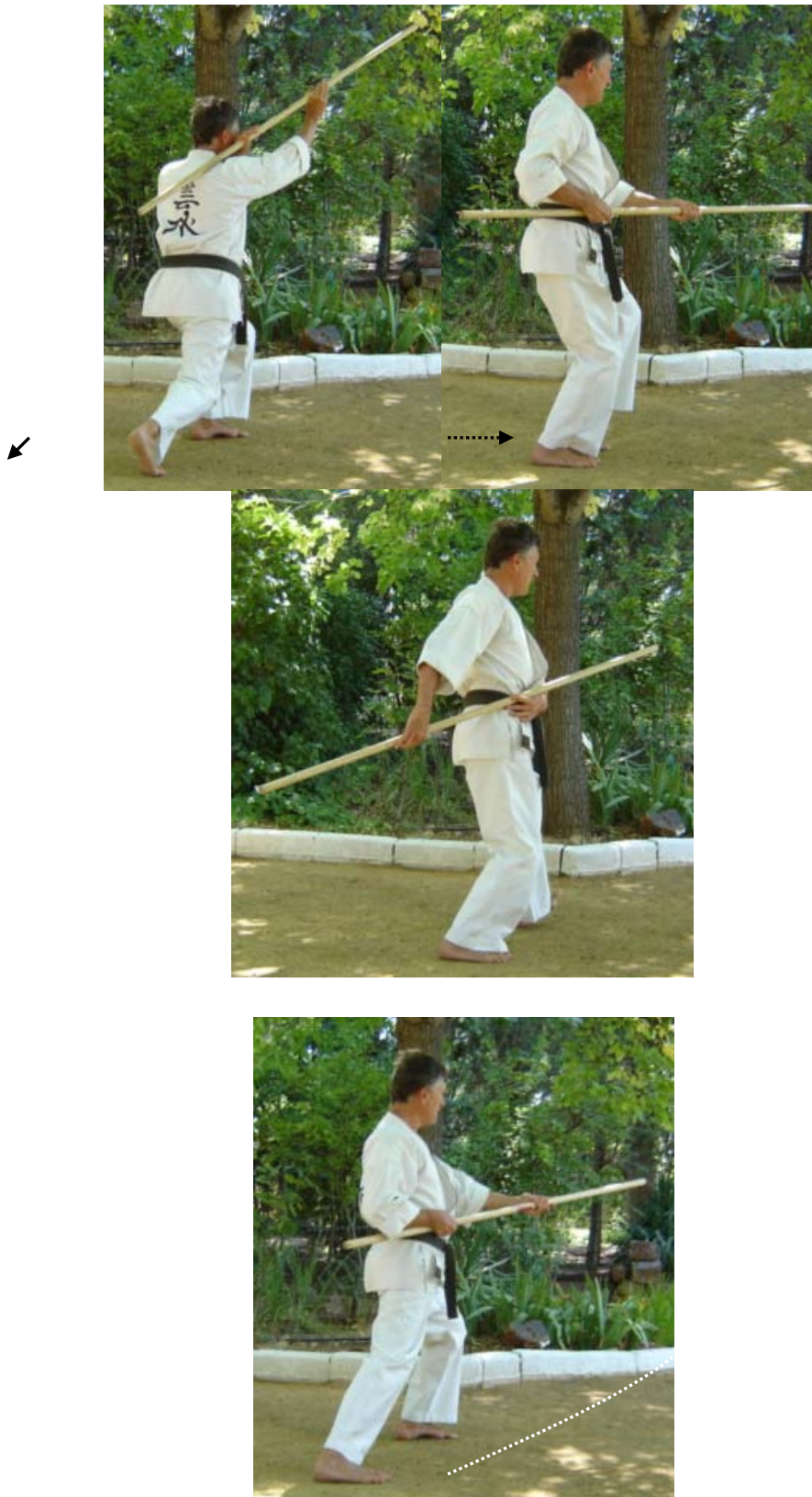
9. Damos un paso hacia delante con la pierna derecha y realizamos un doble golpe horizontal a la barbilla



Secuencia 4ª

10. Damos un nuevo paso hacia delante, ahora con la pierna izquierda, *flexionamos la rodilla derecha* dejando apoyada en el suelo tan solo la punta de ese pie, a la vez que realizamos un golpe de abajo hacia arriba
11. Retrocedemos la pierna delantera a la vez que golpeamos de arriba hacia abajo
12. Avanzamos de nuevo esa pierna para golpear con la punta del palo





Secuencia 5ª

13. Damos una patada con la pierna derecha y, al caer la pierna hacia delante, realizamos un golpe con el palo de Bo de arriba hacia abajo con un grito (*Kiai*)



Segunda parte

Secuencia 6ª

14. Golpe con la punta del palo girando 180° sobre el mismo terreno



Secuencia 7ª

15. Golpe con la punta del palo, avanzando un paso la pierna derecha
16. Golpe con la punta del palo, dando un nuevo paso hacia delante con la pierna izquierda
17. Golpe con la punta del palo, avanzando un tercer paso, ahora con la pierna derecha





Secuencia 8ª

18. Paso hacia delante de la pierna izquierda con *flexión de la rodilla trasera* y apoyo sobre la punta del pie, a la vez que se golpea de abajo hacia arriba

19. Retroceso de esa pierna con golpe de arriba hacia abajo
20. Golpe con la punta del palo, avanzando de nuevo la pierna izquierda





¡Kiai!

Secuencia 9ª

21. Giro por la derecha sobre la pierna delantera (izquierda) para volver a la posición inicial



22. Saludo

