

**Nombre:** Patada Lateral o Patada de costado.

**Nombre coreano:** YOP CHA KI 옆차기 (frente-patea-técnica) o YOP CHA CHIRU KI 옆차찌르기 (frente-patea-atravesa-técnica)

**Origen:** La patada con filo del pie existía muy relegadamente en el Karate okinawense; el Shotokan la incorporó en algunas formas (sustituyendo patadas frontales hacia el costado). Los coreanos ya conocían esta patada, mucho más refinada, en su Taek Kyon, pero evitaron introducir la distinción japonesa de patada "percutante" o "penetrante", que induce a confusión y poco aporta. Los estilos Chung Do Kwan y Oh Do Kwan en un principio la hacían más corta, "a la japonesa". Moo Duk Kwan y Chang Moo Kwan lideraron en la mecánica que finalmente prevaleció. La manera de los coreanos de plantear un combate más móvil y variado hizo de esta potente técnica un símbolo en el que se conjugan estética, potencia y aplicabilidad.

**Dirección y trayectoria:** Patada recta hacia el costado.

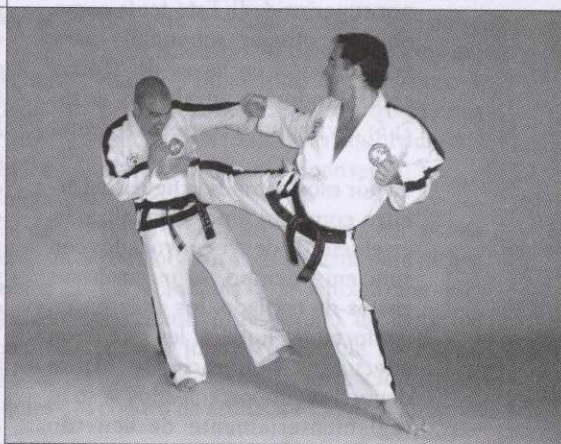
**Descripción:** Es una patada larga, que se ejecuta con idea de extensión, proyectando el cuerpo de modo tal que los segmentos corporales se alinean lateralmente, penetrando el blanco con el filo del talón. Es la patada básica más poderosa y no requiere cualidades físicas especiales. Se la considera un símbolo del TaeKwon-Do. Más que cualquier otro golpe, su poder destructivo está especialmente asociado al dominio técnico que haya logrado el practicante. El cuerpo (espalda) se arquea ligeramente y cuando se ejecuta correctamente debe tomar un aspecto similar al que tiene en la patada hacia atrás. La pierna de apoyo se extiende casi hasta despegar el talón del suelo, colaborando en la explosión, como si se quisiera usar el talón para clavar súbitamente la propia cadera dentro del torso del oponente. En general se dirige a la zona media -costillas y abdomen- del oponente, aunque también son blancos adecuados la garganta, cadera, zona lumbar, caras interna y externa de la rodilla.

**Su lugar en el sistema del TKD:** Es la patada reina, sobre la que se asienta el sistema de pateo coreano. Es el golpe que garantiza a un practicante pequeño y liviano poder descargar potencia destructiva en un agresor de mayor tamaño. Su potencia, posibilidad de utilización en giros y la combinación en patadas múltiples (sucesivas, sin plantar el pie) la hacen indispensable en el arsenal de todo taekwondista.

**Torneos:** En combate deportivo ITF y de light contact es bien utilizada en combinación con golpes de puño (pie adelantado y giro), logrando derribos y daños en el oponente. En WTF el chaleco ha provocado prácticamente su descarte. Usar chaleco implica cierta dificultad para levantar la pierna cerca del propio torso, además de amortiguación y relativa indiferencia a las patadas que se reciben en el torso, y un mayor diámetro abdominal. En consecuencia, en ese contexto la patada lateral es menos dolorosa y más difícil de aplicar, sobre todo al no poder "abrir" la combinación con los puños. En WTF ha sido reemplazada en la función de anticipación por la patada de empuje y en la función de giro por la patada hacia atrás, que es más rápida.



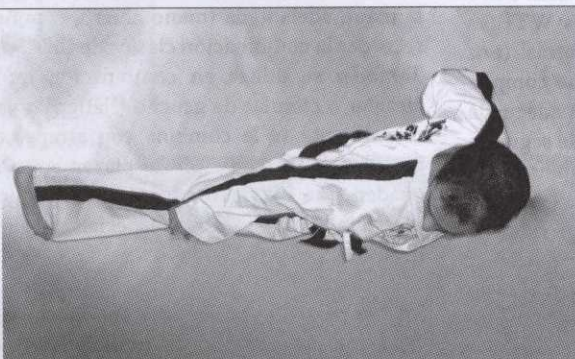
*La patada lateral del General Choi Hong Hi*





**Instrucciones:** Mirando hacia el costado eleve la rodilla, alineando el talón del pie activo con el hombro (apuntando hacia el blanco). Vaya girando progresivamente el pie de apoyo, de modo tal que los dedos apunten a la dirección opuesta al blanco. La cabeza debe mantenerse erguida. La rodilla activa describe un semicírculo en su elevación y descenso con la extensión de la pierna, culminando con la extensión total de la cadera, giro del pie de apoyo y la cabeza hacia el blanco, casi mirando por encima del hombro. Luego de impactar retraiga la pierna, deshaciendo la trayectoria recorrida. La dirección de la patada es predominantemente horizontal, apenas descendente, e involucra a todo el cuerpo en el movimiento.

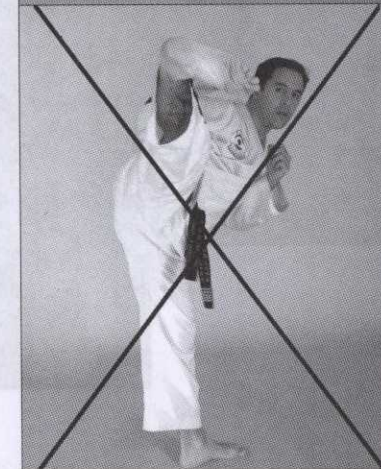
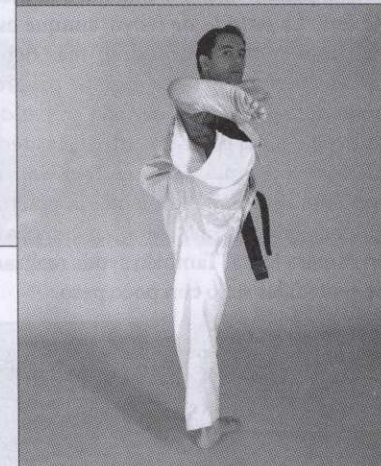
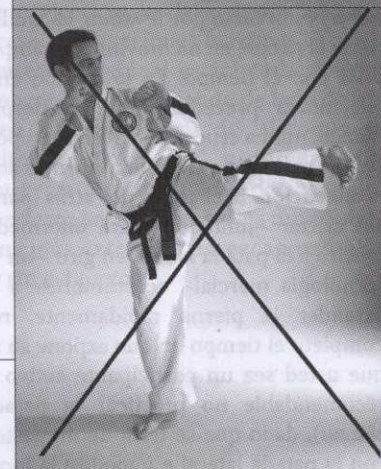
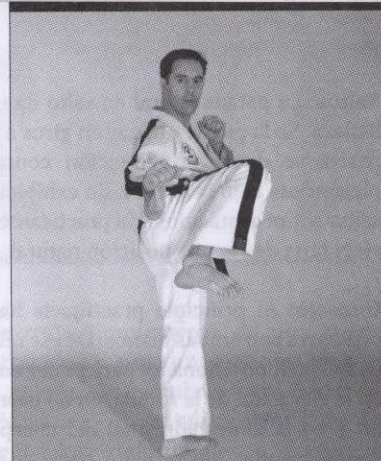
**Valoración:** Es una patada sumamente confiable en defensa personal, ideal en distancia media y larga (aunque los avanzados pueden acortarla), y sorpresiva para detener y dañar a un agresor que avanza sobre uno. Se emplea indistintamente el pie adelantado o retrasado (en giro). Los expertos pueden usarla a muy corta distancia sin alterar el recorrido tradicional, cambiando el punto de foco. Adquirido cierto dominio, es relativamente fácil de conectar. En TaeKwon-Do es el componente fundamental hacia la maestría en el arte de la patada.



**Músculos involucrados:** Intervienen activamente oblicuos, psoas ilíaco, glúteos, cuádriceps, flexores de los dedos, gemelos (pie de apoyo), isquiotibiales y sartorio (en la retracción).

**Errores habituales:** Son errores típicos los que acompañan a dos acciones exageradas: (1) Exceso frontal: ejecuta la patada corta, en la que no gira el pie de apoyo todo lo debido, no alinea la rodilla con el hombro ni extiende el cuerpo hacia la máxima distancia y potencia, por privilegiar erróneamente la rapidez en la retracción. Así la trayectoria se torna ascendente y percutante (como el *keage* de algunos estilos de Karate). (2) Exceso dorsal: ejecuta la patada hacia atrás, que al girar en exceso el torso y la cadera en dirección opuesta al blanco, hace que la rodilla activa mire hacia abajo, culminando con un talonazo desprovisto de estructura, masa y potencia.

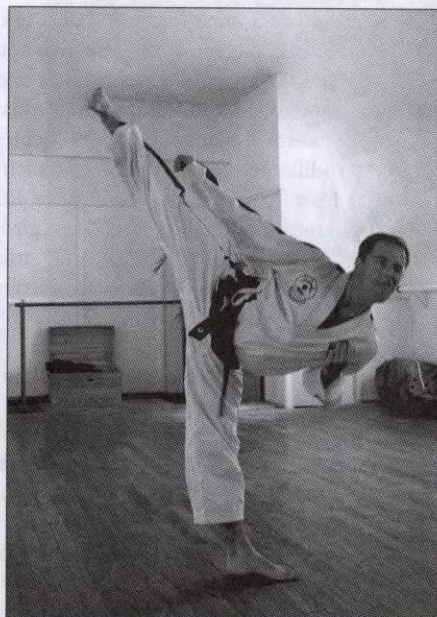
Otros errores son: Quebrar la alineación haciendo que sobresalgan los glúteos y el talón, esto resta potencia y expone el tendón aquileano. No elevar la rodilla lo suficiente. Dividir el movimiento artificialmente en etapas.





**Salto:** La patada lateral en salto da una imagen clásica en belleza. Se la puede utilizar en giros a 180° y 360°. La pierna pasiva se dirige en dirección contraria como reacción, plegándose bajo la cadera. En exhibiciones se la utiliza para saltar sobre obstáculos. Un practicante avanzado debe poder ejecutarla desde una posición natural, sin preparación.

**Consejo:** Al principio practíquela hacia atrás, tomado de una barra con ambas manos. De ese modo ya tendrá el pie de apoyo bien posicionado, para poder concentrarse solamente en la elevación de la rodilla, en no bajarla durante el recorrido y en la alineación final del cuerpo. Los dedos del pie deben apuntar ligeramente hacia abajo. Los principiantes deben esforzarse por levantar la rodilla lo más alto posible hacia el pecho, en un movimiento ampuloso que irá ajustándose con el tiempo. En la versión en que patea la pierna adelantada precedida por un desplazamiento hacia el blanco, nunca cruce el pie retrasado por delante del que va a patear, esto existe en algunas formas antiguas, pero perturba la alineación. El cruce es por atrás (para los principiantes), y sin cruzar –juntando– para intermedios y avanzados. En cuanto a la patada lateral en giro –un verdadero logro de la tecnología marcial–, acostúmbrese a levantar la rodilla y extender la pierna rápidamente, reduciendo casi por completo el tiempo en que expone su nuca y espalda. Salvo que usted sea un participante activo de torneos WTF, es recomendable no practicar la patada hacia atrás (*tuit chagui*), dado que se trata de un gesto motor que compite con la patada lateral e impedirá la incorporación adecuada de éste. La *patada de burro*, aunque es décimas de segundo más rápida que la lateral, es más débil. En distancia corta lastima pero no detiene, expone peligrosamente la espalda y no es apta para combinar con golpes de mano o pierna. Por todo ello, en la elección entre estas técnicas se produce una divisoria de aguas entre el TaeKwon-Do deportivo y el de combate real. Se recomienda la práctica contra escudos de potencia y bolsa, así como en combinaciones de combate y en cámara lenta. También ayuda realizar muchas repeticiones de sentadillas sin o con poco peso.



**Combinaciones:** Funciona muy bien desde posiciones semilateralizadas. Típicamente se la combina con golpes con la mano adelantada (mano abierta o puño recto o circular, recordar la combinación clásica de Bill “Superfoot” Wallace). También se utiliza en combinación múltiple con patada circular o circular de gancho (“látigo”) a la zona alta. Tradicionalmente se la combina con atrapes que expongan las costillas del atacante. El desplazamiento lateral y los giros añaden una carga kinética que se traduce en mucha más potencia, lo que es de especial valor para practicantes livianos.

**Los brazos:** Los miembros superiores deben permanecer relajados. Las posiciones tradicionales son en guardia o extendiendo el brazo homolateral para corregir la alineación. Es importante evitar la rigidez innecesaria. En algunas escuelas por influencia china, al patear a la altura del pecho o más arriba se cubre con la mano/puño la zona genital, lo que para criterios coreanos es un error, pues perjudica la alineación y explosividad. Si la patada está bien ejecutada, el oponente virtualmente no debería tener tiempo de contragolpear a la vez en esa zona. Si no está seguro de ello, probablemente aún le falte práctica. En tal caso, en lugar de cubrirse la ingle, elija otra técnica.

**Variantes:** En ocasiones se dirige a la zona alta, principalmente por razones de espectacularidad. Aunque esa aplicación no tiene demasiada utilidad desde la perspectiva combativa, sí se recomienda su práctica para lograr el dominio que requiere la técnica. Los usos habituales son con el pie adelantado (con o sin desplazamiento del pie retrasado), en giro y con sus respectivas variantes de salto. No se aconseja practicarla saliendo con la pierna desde atrás, pues priva a la técnica de su orientación y uso natural; además dificulta la correcta preparación.

