

FEDERACION MEXICANA DE LIMALAMA A.C.

GUIA DEL INSTRUCTOR
BASTONES POLINESIOS

INDICE

PRINCIPIANTE

1. HISTORIA Y FILOSOFIA DEL BASTON POLINESIO.....	5
2. SALUDO.....	6
3. CALENTAMIENTO.....	6
4. POSICIONES BASICAS.....	6
5. DIVISION DEL CUERPO.....	7
6. MEDIDAS Y PESO REGLAMENTARIO.....	7
7. EJERCICIOS BASICOS (MUÑECAS, ANTEBRAZO Y BRAZO).....	8
8. TRIANGULO.....	8
9. CONCEPTO DE MANO VIVA Y APLICACIÓN.....	8
10. DESPLAZAMIENTOS.....	9
11. TECNICAS DE MANEJO DEL BASTON POLINESIO.....	9
12. TRIANGULOS, DEFENSA Y ATAQUE.....	11
13. DOS DISTANCIAS DE COMBATE.....	11
14. EJERCICIOS.....	11
15. POSTURAS BASICAS DE COMBATE.....	11
16. GUARDIAS.....	12
17. EJERCICIOS DE COMBATE SIMULADO.....	12
18. EJERCICIOS DE CHEQUEO.....	12
19. FORMA I.....	12

INTERMEDIO

1. CONCEPTO DE INTERMEDIO CON MAS FLUIDES	
2. EJERCICIOS INTERMEDIO Y ESPECIALIDADES	
3. POSTURAS TRADICIONALES	
4. EJERCICIOS DE GIROS CON CAMBIO DE GUARDIA (COORDINACION)	
5. BASICOS DE GOLPEO	
6. DEFENSA UTILIZADA MANO VIVA	
7. EJERCICIO DE DESPLAZAMIENTO DEFENSA Y ATAQUE	
8. FORMA II	
9. TRIANGULOS	
10. CONCEPTO ABIERTO Y CERRADO DEFENSA	
11. CONCEPTO ABIERTO Y CERRADO ATAQUE	
12. DEFENSA, ATAQUE ABAJO	
13. DEFENSA, ATAQUE ARRIBA	
14. CONCEPTO DE PATADAS BASICAS	
15. COMBINACION DE PATADAS	
16. BASICOS DE ATAQUE	
17. PREPARACION PARA EL COMBATE	

AVANZADO

1. COMBINACIONES BASICAS DE PATADAS
2. CONOCIMIENTO TOTAL Y DOMINIO DEL NUMERADO DE TRIANGULOS
3. DEFENSA CON GIROS, MOVIMIENTOS Y SALTOS
4. ATAQUE Y DEFENSA
5. DESVIOS
6. SUJETACION
7. CONTROL
8. INMOVILIZACION
9. RENDIMIENTO
10. DEFENSA VS CUCHILLO
11. FORMA III

INTRODUCCION

ESTE DOCUMENTO ES UNA GUIA TECNICA, EL CUAL PRETENDE DARLE UNA BASE AL INSTRUCTOR, PARA QUE LLEVE A CABO SU ENSEÑANZA DE **BASTONES POLINESIOS**.

ESTE PROGRAMA ESTA DISEÑADO PARA OBTENER LOS CONOCIMIENTOS BASICOS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA, DANDOLE AL PRACTICANTE LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS ESTETICOS REALES Y EFECTIVOS.

ES UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DIVIDIDO EN TRES CURSOS: **PRINCIPIANTE, INTERMEDIO Y AVANZADO**, CON UNA PROMOCION DE 4 MESES DE CAPACITACION PARA SER ELEVADO EL RANGO DE ACUERDO A SUS CONOCIMIENTOS, TOMADO EN 3 FORMAS OFICIALES.

LOS CONOCIMIENTOS OBTENIDOS, FACILITARAN LA PROGRESION DE ESTE LEGENDARIO ARTE MARCIAL POLINESIO, PERMITIENDO AL INSTRUIDO PARTICIPAR EN FORMA LIBRE EN CADA UNO DE LOS CURSOS DE ACUERDO AL NIVEL.

SERAN AVALADOS Y CERTIFICADOS POR LA FEDERACION MEXICANA DE LIMALAMA A.C.

PRINCIPIANTE

1. HISTORIA Y FILOSOFIA DEL BASTON POLINESIO

HISTORIA

DESDE TIEMPOS DONDE APARECIO EL HOMBRE, LA SOBREVIVENCIA FUE FUNDAMENTAL, BUSCAR LA ALIMENTACION Y NO SER ALIMENTO DE ALGUN DEPREDADOR, PARA ELLO TUVO LA NECESIDAD DE EVOLUCIONAR.

UNA EVOLUCION DONDE BUSCO COBIJO, CUEVAS, ALIMENTO, ARMAS Y LA OBSERVACION DE LOS DIFERENTES ASPECTOS QUE LO RODEABAN EN AQUELLOS TIEMPOS.

DICE LA HISTORIA QUE CAIN MATO A SU HERMANO ABEL, CON UN MAXILAR DE UN ASNO. A TRAVES DE LA HISTORIA SE EMPIEZA A VER QUE LA SOBREVIVENCIA, FUE LA ASTUCIA E INTELIGENCIA DEL SER HUMANO.

DANDOSE CUENTA QUE NO TENIA LA FUERZA DEL OSO, LAS ALAS DEL AGUILA, NI LA VELOCIDAD DEL LOBO; TUVO QUE ADAPTARSE A LA NATURALEZ, A SU BENEFICIO Y LO MAS FACIL Y PRACTICO PARA SU DEFENSA Y SOBREVIVENCIA, FUERA UNA RAMA DE CUALQUIER ARBOL COMO DEFENSA.

CON EL TIEMPO LA FUE PERFECCIONANDO EN LONGITUD, GROSOR Y PESO, ASÍ COMO SU CONSISTENCIA.

EN LA ISLA DE SAMOA, EXISTE UN ARBOL LLAMADO IL (CONOCIDO EN AMERICA COMO MADERA TROPICAL), UNA MADERA DURA Y RESISTENTE.

LOS GUERREROS DE LA ISLA DE OLOSEGA, SON DE TALLA GRANDE COMPARADOS CON LOS DEMAS COMO LOS DE ETULEI TUTUIA. LOS BASTONES POLINESIOS, OTRAS MUCHAS ARMAS ORIGINARIAS DE AQUELLAS TIERRAS TUVIERON IMPORTANCIA EN EL RESULTADO DE LOS GUERREROS.

DESPUES DE MUCHOS AÑOS, QUEDARON OLVIDADAS LAS DIFERENTES ARMAS EN LAS ISLAS DE SAMOA AMERICANA –PAGOPAGO Y SAMOA LIBRE-APIA.

LA FEDERACION MEXICANA DE LIMALAMA, POR CONDUCTO DE SUS REPRESENTANTES, TUVO LA NECESIDAD DE HACER DIFERENTES VIAJES AL EXTRANJERO PARA LA DIFUSION E INVESTIGACION DE LIMALAMA, VISITANDO LA TIERRA SAGRADA Y CUNA DEL MAESTRO TINO TIULOSEGA.

ASÍ COMO EL CONOCIMIENTO DE LA INDOSINCRASIA DE LOS NATIVOS DE ESAS ISLAS.

FUE EN UNO DE LOS MURALES DEL MUSEO DE SAMOA Y EN ESTE DOCUMENTO QUE MUESTRA LA HISTORIA DE SAMOA.

HAY ESTELAS Y GRAFICOS DE BATALLAS DE GUERREROS SAMOANOS, ALGUNOS CON GARROTOS EN LAS MANOS.

POR LO QUE EN CONSEJO SE ACORDO IMPLEMENTAR UN ARMA A DISCIPLINA DE LIMALAMA, UN ARMA ORIGINARIA DE SAMOA...BASTONES POLINESIOS.

FILOSOFIA

EN TODAS LAS CULTURAS Y EN TODAS LAS EPOCAS, HA HABIDO UNA RAZON DE EXISTIR.

EL INSECTO MAS PEQUEÑO, ASÍ COMO EL MAS GRANDE, TIENE SU PROPIA EVOLUCION Y RAZON DE SER.

EN LA POLINESIA ANTIGUA TODO RADICABA EN LA SOBREVIVENCIA Y BUSCAR EL SUSTENTO.

CON LA APARICION DE LAS DIFERENTES ARMAS (BASTONES POLINESIOS) SE DIO UN GRAN AVENCE AL GRADO DE TENER CIERTA MISTICA Y RESPETO A LAS ARMAS.

CONSEIDERANDO QUE ES PARTE DE SU PROPIO CUERPO Y SU HABILIDAD EN MANEJARLAS, DIRIGIDO POR LOS DIOSES YA QUE LE DA ALIMENTO Y SALVA SU VIDA.

PARTES DEL BASTON

PARTE OFENSIVA: LA PUNTA Y EL PUÑO.

PARTE DEFENSIVA: TODO EL CUERPO ENTRE LA PUNTA Y EL PUÑO Y EN ALGUNOS CASOS SE INCLUYE EL PUÑO.

2. SALUDO

EN POSICION DE FIRMES, LA MANO DERECHA SE LLEVA AL LADO IZQUIERDO DONDE ESTAS LOS BASTONES, SE REALIZA UN GIRO ENERGICO AL FRENTE, AL TIEMPO QUE LA PIERNA DERECHA VA HACIA AL FRENTE Y POSTERIORMENTE AL CENTRO CON LAS DOS MANOS, DEMOSTRANDO LOS BASTONES A LOS JUECES.

EL ARTE MARCIAL POLINESIO SIEMPRE DEBE EMPEZAR Y TERMINAR CON CORTESIA.

3. CALENTAMIENTO

INICIANDO DE CABEZA A PIES O DE PIES A CABEZA, ESTIRANDO Y CALENTANDO TODAS LAS ARTICULACIONES (TAL COMO SE MUESTRA EN EL MANUAL DE SICCED).

4. POSICIONES BASICAS

FORMA DE SUJETAR LOS BASTONES: CON FIRMEZA, PERO SIN APRETAR, A UN PUÑO DE DISTANCIA.

A) POSICION DERECHA-IZQUIERDA: CON DOS ARMAS TOMADAS AL UNISONO Y CON LA MANO DERECHA SE COLOCAN BAJO EL HOMBRO IZQUIERDO, LA MANO IZQUIERDA AL FRENTE HORIZONTAL Y NEUTRAL.

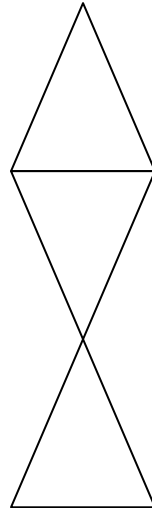
B) NEUTRAL: LOS PIES ABIERTOS A LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS, EL TRONCO, CUELLO Y CABEZA RECTOS, LOS BRAZOS COLGANDO AL FRENTE SOSTENIENDO A UN PUÑO DE DISTANCIA LAS PUNTAS DE LOS BASTONES CON AMBAS MANOS.

5. DIVISION DEL CUERPO

EL CUERPO SE DIVIDE EN 3 PARTES:

- A) ALTO
- B) MEDIO
- C) BAJO

IMAGINANDO 3 TRIANGULOS, UNO QUE VA DE LA CABEZA A LOS HOMBROS, OTRO DE LOS HOMBROS A LOS GENITALES Y EL ÚLTIMO DE LOS GENITALES A LOS PIES.



EL BRAZO SE DIVIDE EN 3 PARTES O ARTICULACIONES:

- A) MUÑECA
- B) CODO
- C) HOMBRO

LO CUAL NOS PERMITE REALIZAR 3 TIPOS DE GIROS DIFERENTES CON EL BRAZO, ASÍ COMO GOLPES OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.

A LOS GIROS SE LE LLAMA OLAS.

6. MEDIDAS Y PESO REGLAMENTARIO

250 GRAMOS – 70 CM. – ADULTOS
150 GRAMOS – 60 CM. – INFANTIL

7. EJERCICIOS BASICOS (MUÑECAS, ANTEBRAZO Y BRAZO)

LAS TRES DIVISIONES DEL BRAZO:

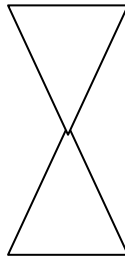
- A) MUÑECA
- B) CODO
- C) HOMBRO

EXPLICANDO LA TORSION O TORQUE:

GIRO DEL CUERPO

GIRO DE LA MUÑECA, PARA GOLPEAR Y TORSION DEL CUERPO EL CUAL LE DA FUERZA Y VELOCIDAD.

8. TRIANGULO



POSICIONES DE LOS
PIESY SUS DIFERENTES
DESPLAZAMIENTOS.

EL TRIANGULO SERA UNA GUIA PARA LOS DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS, YA QUE EN EL CAPITULO ANTERIOR SE MANEJARON ESTOS CONCEPTOS.

AVANZAR – RETROCEDER.

EL OBJETIVO EN UN TRIANGULO INFINITO – PERFECTO.

EL OBJETIVO, EL SER HUMANO EN MOVIMIENTO ES INFINITO.

9. CONCEPTO DE MANO VIVA Y APLICACION

LA MANO VIVA ES AQUELLA MANO QUE APOYA EL ATAQUE SIN SER LA PROTAGONISTA PRINCIPAL DEL MISMO Y QUE SE USARA EN CASO DE QUE NUESTRA ARMA CON LA CUAL SE INICIO EL ATAQUE SEA BLOQUEADA.

10. DESPLAZAMIENTOS

EL PIE QUE AVANZA LO HACE A UN LADO DEL TRIANGULO SALIENDO DE LA LINEA RECTA DE ATAQUE.

IGUAL AL ANTERIOR EL PIE DE ATRÁS SE GIRA PARA PASARLO, ENTRANDO CON LA PIERNA EXTERNA, COMO SI FUERA A DAR LA ESPALDA (POSICION EXCLUSIVA PARA DERRIBOS).

SÉ APRENDE EL CONCEPTO DE SUAVIDAD EN CONTRA DE FUERZA BRUTA Y EL DE EQUILIBRIO MEDIANTE LAS LINEAS FUERTE Y DEBIL EN UN ENVOLVIMIENTO NATURAL COMO LO ES LA TECNICA DE LIMALAMA.

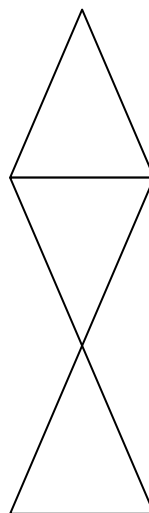
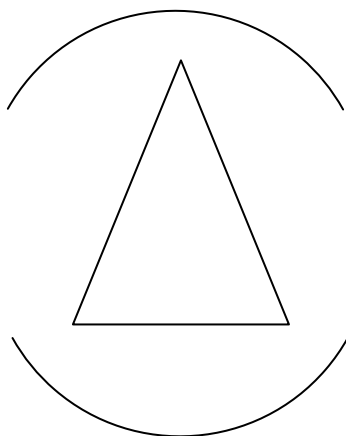
CAMINANDO

MODO OFENSIVO: CON EL ARMA EN LA MANO AVANZA EL PIE DEL MISMO LADO QUE LA MANO ARMADA PUNTAS HACIA ARRIBA.

TENEMOS TRES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS:

- A) DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO
- B) DESPLAZAMIENTO OFENSIVO
- C) DE ALEGORIA

11. TECNICAS DE MANEJO DEL BASTON:



NOTA:

TÉCNICAS LIBRES, MUSICALES
FORMAS LIBRES, MUSICALES
COMPETENCIA, MOVIMIENTOS
LIBRES

15 TÉCNICAS DIVIDIDAS EN 3 BLOQUES:
(Exámenes de los 3 niveles para adquirir el grado)

PRINCIPIANTES:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. TÉCNICA I | DEFENSA SENCILLA |
| 2. TÉCNICA II | DEFENSA DOBLE |
| 3. TÉCNICA III | ATAQUE - DEFENSA Y DOBLE GIRO |
| 4. TÉCNICA IV | DEFENSA BAJA |
| 5. TÉCNICA V | ATAQUE - DEFENSA ARRIBA Y ABAJO |
| 6. FORMA I JAGUAR | |

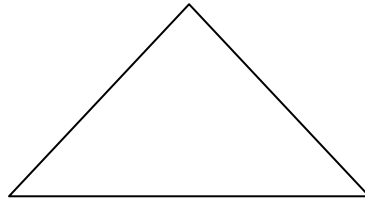
INTERMEDIOS:

1. TÉCNICA VI
2. TÉCNICA VII
3. TÉCNICA VIII
4. TÉCNICA IX
5. TÉCNICA X
6. FORMA II TIGRE

AVANZADOS:

1. TÉCNICA XI
2. TÉCNICA XII
3. TÉCNICA XIII
4. TÉCNICA XIV
5. TÉCNICA XV
6. FORMA ÁGUILA

12. TRIANGULO, DEFENSA Y ATAQUE



13. DOS DISTANCIAS DE COMBATE

LARGA:

DISTANCIA DEFINIDA POR EL BASTON EN DONDE SE TOCAN SOLO LAS PUNTAS.

14. EJERCICIOS

GIROS POR DENTRO DE LA GUARDIA Y POR FUERA.

15. POSTURAS BASICAS DE COMBATE

PARTIENDO DE LA POSICION NEUTRAL Y SIGUIENDO LA PROGRESION HASTA LA POSICION DEFENSIVA.

A) CAMINANDO OFENSIVO:

REGRESA EL PIE HASTA ATRÁS Y SE DIFIENDE CON EL MISMO.

B) GUARDIA TIPO BOXEADOR.

C) GUARDIA ADELANTADA DE TRIANGULO

ADELANTANDO PIE Y MANO ARMADA DEL MISMO LADO AL FRENTE Y MANO VIVA AL PECHO.

D) GUARDIA ATRASADA DEL TRIANGULO

PIE AL FRENTE DEL LADO CONTRARIO DE LA MANO ARMADA Y MANO VIVA AL PECHO.

16. GUARDIAS EN MOVIMIENTO

17. EJERCICIOS DE COMBATE SIMULADO

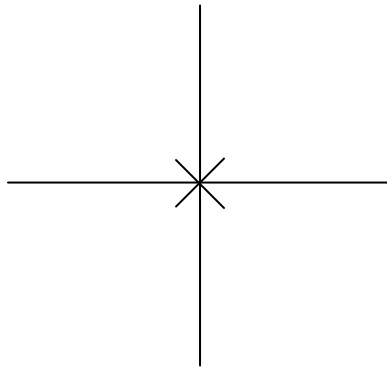
18. EJERCICIOS DE CHEQUEO

19. FORMA I JAGUAR:

CONSTA DE 5 TÉCNICAS BÁSICAS, ASÍ COMO GOLPES ELEMENTALES (CRUZADOS Y EN PARALELO)

TOCANDO LOS 4 PUNTOS CARDINALES.

DESPLAZAMIENTO DE ATAQUE Y DEFENSA Y CONTRAATAQUE, CON LA PLASTICIDAD DEL PRACTICANTE DE LIMALAMA, ASÍ COMO CON SU CONTUNDENCIA.



20. FORMA II TIGRE

21. FORMA III AGUILA

COMENTARIOS

PARA UN MEJOR DESARROLLO DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA ED BASTONES POLINESIOS, DEBERA APLICAR EN SU TOTALIDAD LA TÉCNICA DE LIMALAMA A MANOS LIBRES.

EL BASTON NO ES UNA EXTENSION DEL CUERPO, ES PARTE DEL CUERPO HUMANO, FORMA PARTE DE UN TODO.

LAS TÉCNICAS Y LAS FORMAS, SON LA MAS PURA ESCENCIA DE LIMALAMA, POR LO QUE EN SU EJECUCION NO DEBERÁN SER DIFERENTES.

ESFUERZOS, DESVIOS, GIROS, GOLPES, PATADAS, INMOVILIZACIONES, PUNTOS VULNERABLES EN UN MOVIMIENTO CONTINUO RAPIDO Y EFECTIVO.

LA PARTE FILOSOFICA DE UN ARTE MARCIAL, SON LAS FORMAS.

LAS FORMAS EN LIMALAMA SON EXCEPCIONALES, FLUIDAS Y REALES.

MASTER CESAR FERNANDEZ M.
PRESIDENTE