

DESPLAZAMIENTOS / FOOTWORK

Aprender a manejar el alcance y la distancia es absolutamente fundamental para el éxito en las AMM, por lo tanto, debes ser capaz de comprender cómo cerrar la distancia y luego salir nuevamente de la manera más efectiva, y para eso son los desplazamientos.

FUNDAMENTOS DEL JUEGO DE PIES

En el Tao del Jeet Kune Do, Bruce Lee escribió que “la calidad de la técnica de un hombre depende de su juego de pies, porque uno no puede usar sus manos o patadas de manera eficiente hasta que sus pies lo hayan colocado en la posición deseada. Si un hombre es lento en sus pies, será lento con sus golpes y patadas. La movilidad y la velocidad del juego de pies preceden a la velocidad de las patadas y los puñetazos”. El juego de pies es quizás el aspecto más fundamental de cualquier arte marcial. Ninguna técnica en el mundo puede ser efectiva sin la movilidad para llegar a la posición y rango correctos. El propósito del juego de pies es moverse a posiciones más ventajosas y evitar que el oponente haga lo mismo. El juego de pies adecuado asegura equilibrio, velocidad, potencia y control. Simultáneamente habilita tanto una ofensiva peligrosa como una defensa esquivada. Sin embargo, por alguna razón, el juego de pies recibe algunas de las instrucciones menos detalladas de todas las habilidades.

PAUTAS:

La regla de oro del juego de pies es que debes preservar la integridad de tu postura. Se debe mantener la alineación y el espacio entre los pies correctos sin importar en qué dirección se esté moviendo. Esto significa no cruzar los pies, no cuadrar demasiado, no acercarse demasiado los pies o separarlos demasiado, no pararse derecho, no quitar ambos pies del suelo al mismo tiempo y, en general, no hacer nada que te aleje de tu posición más de lo necesario. Con este concepto

central en mente, echemos un vistazo a algunas pautas más específicas:

Mueve el pie más cercano a la dirección en la que va primero. Súper simple, súper básico, pero todo el mundo hace esto mal, especialmente al girar. Independientemente de la dirección en la que pise, el pie más cercano se mueve primero mientras el pie más alejado empuja, luego el pie más alejado se ajusta para devolverlo a la posición a medida que el pie más cercano hace el trabajo. Ten cuidado de mantener el ancho adecuado de tu postura con cada paso.

Pasos pequeños. Es muy tentador dar grandes pasos, especialmente cuando se trata de moverse rápidamente. Los pasos más grandes son más comprometidos y menos equilibrados. Los pasos más pequeños están más controlados, aseguran que tengas equilibrio y apalancamiento en todo momento, y permiten cambiar de dirección rápidamente. Especialmente para MMA, esto hace que tus piernas sean más difíciles de patear y agarrar para derribos.

Peso en la punta de los pies. Esto no significa que debas ponerte de puntillas como una bailarina, solo significa que incluso cuando los talones están bajos, tu peso no debería estar sobre ellos. Mantener el peso en las puntas de los pies mantiene las pantorrillas preparadas para que siempre estén listas para empujar el suelo para moverse o atacar, además de mantenerte mejor equilibrado. Moverse sobre la punta de los pies con las rodillas flexionadas va a facilitar una transferencia de peso rápida y precisa.

Mantén Tu pie adelantado apuntando al objetivo en todo momento. No importa en qué dirección se mueva, mantén el pie adelantado apuntando al centro de tu objetivo. Esto asegura que nunca renuncies a un ángulo y ayuda a evitar que te enredes demasiado o cruces los pies. Esto hace una gran diferencia en tu posicionamiento y, por lo tanto, en tu capacidad para controlar la distancia.

Cuando intentes golpear y moverte al mismo tiempo, asegúrate de que el pie que está pisando golpee el suelo al mismo tiempo

que el golpe aterriza. Si no es así, estás perdiendo potencia y perderás el equilibrio si fallas.

Estos consejos te ayudaran a que te muevas correctamente y mantengas tu postura en todo momento.

En síntesis, podemos decir que el Footwork es la manera en que un luchador se mueve o camina en la jaula durante el combate. Esto significa primordialmente la forma en que se ubica en posición para golpear y como se ubica para no ser golpeado. Con un buen trabajo de pies el peleador puede buscar distintos ángulos de entrada para conectar golpes o derribos, así como alejarse de manera adecuada luego de conectar golpes para evitar el contraataque. Se debe estar en constante movimiento para ser impredecible al momento de atacar o quizás más importante para evitar ser un blanco fijo, por lo que es esencial tener una excelente condición física para gozar de esta característica.

Uno debe aspirar a estar siempre fuera del alcance de su oponente, pero dentro del propio.

Podemos decir que el uso del juego de pies es el método más efectivo de defensa contra casi todas las ofensivas.

Las secuencias de los pasos pueden ser en línea recta, circular, angular, serpentina o combinadas.

Tipos de desplazamientos /Ejercicios (videos)

1-Desplazamiento en 4 direcciones (Okuri Ashi)

Al ejecutar okuri ashi, se mueve siempre en primer lugar el pie que está avanzado en la dirección que toma el desplazamiento. Es decir, si el desplazamiento es hacia el frente, se moverá primero el pie adelantado, en cuyo

movimiento le seguirá inmediatamente el atrasado, como "arrastrado" por el primero.

Por el contrario, si lo que se pretende es deslizarse hacia atrás, se moverá en primer término el pie atrasado; para marchar lateralmente hacia la derecha, se desplazará primero el pie derecho, arrastrando al izquierdo en su movimiento, y así con todos los ángulos, o direcciones.

Okuri ashi se utiliza en distancias cortas y medias

Coloca tu pie delantero justo en el medio del cuadrilátero y tu otro pie un paso atrás, ahora avanza un cuadrado con el pie de adelante y tu otro pie también avanza un cuadrado siguiéndolo, luego retrocede con el pie trasero y el otro pie hace lo mismo. Avanza con el pie delantero y retrocede con el pie de atrás.

Para desplazamiento lateral, se parte de la misma posición y para ir hacia la izquierda mueve primero el pie izquierdo y para ir hacia la derecha mueve primero el pie derecho, jamás debes cruzar las piernas

2-Pivot sobre el pie delantero o trasero

Pivotear es uno de los movimientos esenciales del juego de pies de MMA para salir de peligro cuando te atacan, así como prepararte para lanzar poderosos ataques por tu cuenta.

Dibuja una X en el suelo y colócate en posición de guardia un paso detrás de donde se cruzan las líneas, ahora da un paso lateral hacia afuera con tu pie de adelante colócalo dentro del ángulo siguiente levanta tu talón y realiza un pivót a 90°. Del

mismo modo puedes realizar el paso hacia adentro y girar hasta quedar en ángulo.

Pívorot sobre el pie de atrás. Desde la misma posición avanza con tu pie trasero y colócalo en el ángulo más cercano desde ahí eleva el talón y realiza el pívorot sobre el mismo pie que adelantaste. Cuando realices este pívorot quedarás con la guardia cambiada. También puedes pivotear directamente sobre el pie de atrás. Para facilitar el movimiento de pívorot es conveniente acompañarlo con un pequeño movimiento de esquite del tronco.

El pivote es una gran técnica que puedes usar para tomar desprevenidos a los oponentes. Cuando se ejecuta correctamente, el pivote dejará a tu enemigo un paso atrás, y vulnerable a tu ofensiva.

3-Desplazamiento sobre X (Shuri Ashi)

Este "doble paso" te permite cubrir rápidamente una distancia media o incluso "larga, sin cambiar la guardia tanto para atacar como para defender. Básicamente es un paso ejecutado en dos tiempos, primero el pie atrasado avanza hasta donde se encuentra el adelantado, y sin sobrepasarlo, se detiene apoya e impulsa ahora al adelantado, que se desplaza hacia adelante.

Coloca ambos pies juntos en el centro de la X y desliza tu pie izquierdo sobre la línea que va hacia tu izquierda y adelante y arma tu guardia, vuelve al centro y desliza tu pie derecho sobre la línea de la derecha delantera y arma tu guardia, vuelve al centro y repite el movimiento hacia la derecha e izquierda, pero deslizando tus pies por las líneas de atrás. Otro movimiento que puedes realizar desde aquí es, partiendo con los pies juntos en el centro es retroceder volver al medio y avanzar del

mismo lado puede ser derecha o izquierda cambiando tu guardia y luego puedes combinar todos los desplazamientos siguiendo las líneas, ten en cuenta que uno de los pies siempre debe permanecer en el centro de la X

4-Usando el aro, cuadrilátero o la escalera / Entrar y salir

Coloca el pie delantero dentro, y realiza entradas y salidas revotando sobre la punta de los pies mientras te desplazas lateralmente, una vez que llegas al último cuadrado realiza un pivot y continua. Movimiento fundamental para aprender a entrar y salir rápidamente de la distancia.

5-Paso Diamante

Este desplazamiento es muy útil en el combate ya que nos permite evadir ataques y nos posiciona en un excelente ángulo para contraatacar.

Da un paso largo diagonal hacia adelante, y realiza un cambio de pies mientras giras para atacar en ángulo a tu adversario, mientras das el primer paso puedes sorprender atacando o anticipando el ataque de tu adversario

6-Desplazamiento en línea serpentina

Si bien no es un desplazamiento que usaremos en el combate sirve para trabajar la coordinación y aprender a trasladar el peso de una pierna a la otra sin perder el balance y familiarizarnos con ambas guardias

Desde posición de guardia junta tus pies y avanza o retrocede deslizándote sobre las líneas

7-Zig zag entre conos

Gran ejercicio para practicar los desplazamientos con cambio de dirección y ambas guardias en una posición muy similar a la usada durante el combate

Desde tu posición de guardia avanza en zig zag entre los conos cuando pasas hacia la izquierda mueve primero tu pie izquierdo y cuando pasas a la derecha mueves primero el pie derecho, muévete sobre la punta de los pies como si estuvieras flotando.

8-Cambio de paso explosivo/Switch step

Generalmente se lo usa para patear con la pierna delantera, aunque a veces también se lo puede usar como finta para que el oponente cubra la supuesta patada mientras atacas con un puño. Para que sea efectivo debes cambiar tus pies rápidamente. Debes ser sutil, saltar mientras cambias o hacerlo de manera exagerada no solo telegrafiaría la patada, sino que también provocará que tu oponente contraataque con un golpe fuerte. Mantente nivelado con tu oponente: de esta manera, el cambio será menos obvio.

9-Thai hope

Este desplazamiento se realiza cuando finges una patada frontal levantando la rodilla delantera dejando que tire tus caderas hacia adelante mientras deslizas el pie de apoyo a través del piso, se usa para acortar la distancia y provocar una reacción en el oponente y poder entrar con golpes de puño, codo rodillas o atrape de manos.

10- Saenchai Step

Si bien no es un desplazamiento para usar en el combate (salvo que seas Saenchai) lo vamos a incluir como ejercicio

para trabajar el equilibrio, sincronización y precisión además de trabajar la fuerza explosiva de las piernas.

Realiza 3 cambios de guardia en el lugar a máxima velocidad y golpea con un hook del lado adelantado y un cross del lado de atrás.

11-Loma Step

Gran ejercicio para desarrollar el equilibrio, la distribución adecuada del peso y como crear ángulos de ataque que a través de la rotación del cuerpo posibilitan maximizar la potencia de los golpes en gancho

12-Back Pedal

El juego de pies con el pedal trasero es simple pero efectivo ya sea en boxeo, kickboxing y MMA. Es utilizado por grandes luchadores esquivos como el Príncipe Naseem Hamed, Muhammad Ali y también el ex campeón de peso gallo de UFC Dominick Cruz. Si bien puede que no sea el más popular entre los fanáticos, que a menudo piensan que estás huyendo de tu oponente, es una forma confiable de evitar que te golpeen.

Todos estos ejercicios ayudaran a desarrollar el equilibrio, la distribución adecuada del peso y brindaran una mejor comprensión para crear ángulos en una pelea

Para poder realizar todos los desplazamientos eficientemente y mantenerlos el tiempo necesario, o sea, la duración del round o de la pelea es imprescindible hacer trabajos de fortalecimiento de pies, como saltar en una cubierta de camión, saltar la sogá, variedades de multisaltos primero a 2 pies luego a 1 pie,

prisioneros simples y complejos y variedades de trabajos en la escalera de coordinación.

La escalera de coordinación se puede utilizar de muchas formas diferentes, en innumerables variaciones de ejercicios. Tiene la capacidad de enseñar a los peleadores cómo utilizar sus pies en varios movimientos diferentes. Además, construye ritmo y fluidez.

Una vez que dominas técnicamente los desplazamientos y adquieres una base de fuerza necesaria comienza a practicar rounds solo de desplazamientos combinando todas las variantes.

También puedes realizar trabajos de espejo con un compañero, donde uno se moverá primero y el otro deberá imitar su movimiento como si fuera un espejo o salir de línea de ataque mientras el compañero avanza usando los desplazamientos.

El juego de pies configura nuestra ofensiva y nos coloca en posiciones clave para dar rienda suelta a nuestras mejores combinaciones. También tiene el poder de sacarnos de algunos puntos difíciles y es un componente integral de una buena defensa. A través del juego de pies, los peleadores pueden crear y moverse en ángulos. Pueden medir con precisión la distancia y determinar el mejor momento para entrar y salir del peligro.

El juego de pies debe ser uno de los aspectos más importantes de tu arsenal de combate. Sin el juego de pies, serás un luchador mediocre, con paso lento hacia adelante y muy predecible.

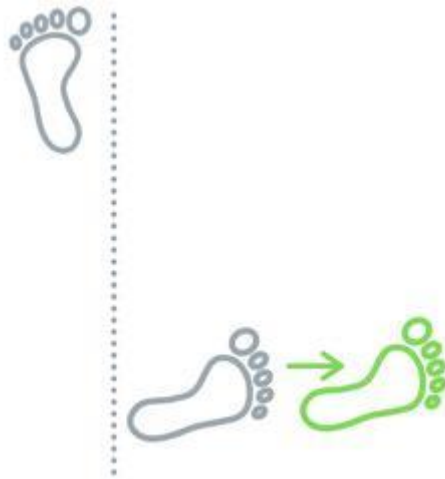
Si estás buscando mejorar tu juego de pies o el de tus alumnos, estas herramientas (Drills de desplazamientos + escalera de coordinación + fortalecimiento de los músculos implicados) de entrenamiento no son negociables y realmente pueden ayudar a enseñar a los peleadores cómo aprovechar al máximo su movimiento.



Juego de pies

Una parte de las peleas que se pasa por alto masivamente es el juego de pies. Es fácil de aprender, pero requiere horas y horas de práctica, por lo que nadie quiere hacerlo. Sorprende mucho la cantidad de luchadores profesionales de alto nivel cuyo juego de pies no está a la altura.

El pie que se mueve primero siempre debe ser el más cercano a la dirección en la que se mueve. Esto significa que, si se mueve hacia la derecha, su pie derecho debe moverse primero.

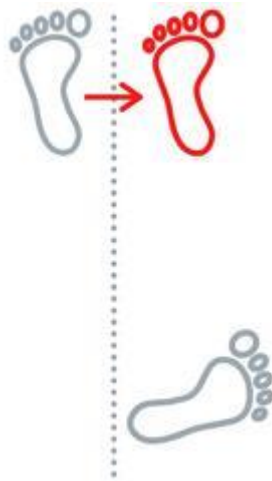


Esto se hace para que puedas lanzar un puñetazo fácilmente mientras te mueves. Si tu oponente se acerca demasiado, puedes plantar tu pie trasero y lanzar cualquier arma que elijas.

Desde aquí, tu pie adelantado ahora también puede cruzar la línea central y colocarse en su postura adecuada, creando a su vez una nueva línea central.



Si primero mueve el pie trasero sobre la línea central, esto lo colocaría en una posición comprometida. Como su equilibrio está desequilibrado y no está en posición de golpear si es necesario.

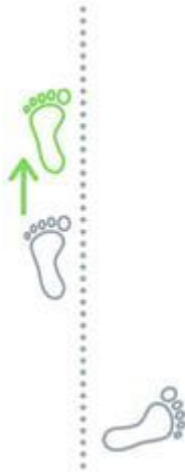


Este tipo de movimiento incorrecto para pelear es como caminamos todos los días y por lo tanto se siente natural. Por lo tanto, los movimientos simples hacia la izquierda, la derecha, hacia adelante y hacia atrás deben realizarse antes de cada entrenamiento, hasta que estén arraigados en la memoria muscular.

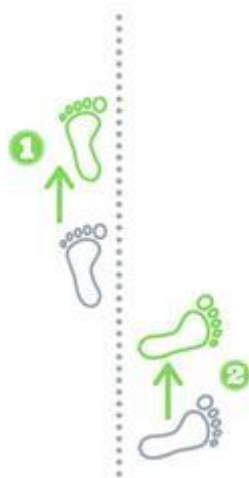
Usando ese mismo concepto, mencionamos que nuestro mismo pie lateral se mueve primero, por lo que el pie izquierdo se mueve primero cuando se mueve hacia la izquierda. Nuestro pie derecho lo sigue de nuevo, creando una nueva línea central sobre la que pararse con fuerza.



Al moverse hacia adelante y hacia atrás, se aplican los mismos conceptos. Si avanzo, mi pie adelantado se mueve primero. Si eres un peleador ortodoxo, esto significa tu pie izquierdo, y si eres un peleador zurdo, esto significa tu pie derecho.



Primero movemos el pie adelantado porque si necesitas atacar o estás siendo atacado a media zancada, tienes una base debajo para tirar cualquiera de tus armas. Nuestro pie trasero se mueve hacia adelante después del pie adelantado. Nuevamente colocándote en tu postura original y creando una nueva línea central.

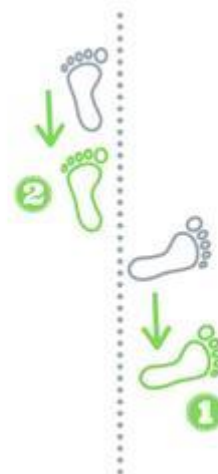


Este tipo de caminar para las artes marciales va en contra de nuestra inclinación natural. Si caminamos por la calle, querríamos dar el paso que sea más eficiente para hacernos avanzar, que sería el paso atrás primero. Así que echemos un vistazo a lo que sucede cuando das un paso atrás primero mientras intentas permanecer en nuestra postura.



Terminamos en una postura extraña que no nos proporciona base, equilibrio o capacidad para ser peligrosos mientras nos movemos. Esta no es una posición en la que puedas atacar o defender fácilmente, y en el deporte de las MMA podrían dispararte y derribarte mucho más fácilmente.

Moviéndose hacia atrás, se aplican los mismos conceptos cuando el pie más cercano se mueve primero, esta vez nuestro pie trasero, que luego es seguido por el pie adelantado.



Los movimientos correctos hacia atrás son en realidad los más vitales porque los grandes strikers usan el control de la distancia para evadir golpes y patadas, y luego entran con fuerza con los suyos para contraatacar.

Un gran striker entiende que, si da un pequeño paso hacia atrás con el pie trasero y, a su vez, tira de la cabeza unos

centímetros hacia atrás, eso es todo lo que necesita para que el golpe de su oponente falle.

Una vez que se esquiva este golpe, puede usar su pierna trasera como un resorte para rebotar y propulsarlo hacia adelante con un cross. Esto crea la base para un contraataque cruzado, puedes ver a luchadores como Conor McGregor, Israel Adesanya, Darren Till, Sean O'Malley y Floyd Mayweather usando este tipo de patrones de evasión y ataque en cada una de sus peleas.

También deberías apartarte de la línea central. Este ángulo es muy importante para las tácticas defensivas. Si solo das un paso atrás recto, puedes ser empujado hacia la reja y derribado. Si te desvías después de uno o dos pasos, no podrás ser perseguido.

Una excelente manera de moverse dinámicamente y con el pie correcto primero es rebotar con el pie opuesto, por ejemplo, si desea moverse hacia atrás con el pie trasero, puede rebotar con el pie adelantado, impulsando su cuerpo hacia atrás. Este es un movimiento que se usa con mucha frecuencia dentro del kárate y Conor McGregor golpeó a José Aldo de esta manera, rebotando hacia adelante y hacia atrás con una postura fuerte para que permite golpear en cualquier momento.

Si retrocediéramos primero con el pie adelantado, este contraataque no sería posible.

Un punto importante que la gente pierde en las peleas es que el juego de pies y las fintas son defensa. Demasiados entrenadores y peleadores piensan en la defensa como simplemente levantar una mano para bloquear, o esquivar y

lanzar golpes. Su primer nivel de defensa siempre debe ser su juego de pies, ya que no puede ser golpeado si no está allí para ser golpeado. El segundo nivel son las fintas, ya que un oponente tendrá dudas sobre lanzar ataques si él mismo está en peligro percibido. Esquives y barridas son nuestro tercer nivel, una vez que se lanzan los ataques. El último recurso debe ser bloquear un golpe, cuando todas las demás opciones no están disponibles, especialmente en MMA, donde los guantes son muy pequeños y los golpes pueden deslizarse fácilmente a través de la protección.

Ser peligroso es el aspecto más importante de la lucha. Debes saber cómo hacer fallar los golpes y devolver esos fallos, ya sea a través del juego de pies, fintas, evasiones, cinturas. Úsalos constantemente y serás peligroso, y tu oponente lo percibirá y dudará o al menos lo pensará antes de lanzar un ataque. Si te quedas ahí con ambas manos cubriéndote la cara y no te mueves, no eres un luchador, eres una bolsa de boxeo.

Con un buen juego de pies, puede aumentar las posibilidades de ataque y disminuir la posibilidad de ser atacado. Todos los deportes de combate tienen una ciencia profunda del juego de pies. Esta ciencia está en constante evolución porque en cada deporte hay tendencias, nuevas formas de hacer las cosas, nuevos problemas por resolver... En cuanto a las Artes Marciales Mixtas, hay un mayor espectro de posibilidades de cara al juego de pies y al posicionamiento porque podemos encontraros frente a un estilo diferente de luchador y el juego de pies debe ajustarse en consecuencia.

Practica cortar la jaula /ring

Por último, pero no menos importante, después de dominar las técnicas de juego de pies, necesitarás aprender a usar tus habilidades para cortar los escapes de tu oponente en la jaula.

La ciencia de cortar la jaula significa limitar el área en la que su oponente puede moverse, acorralarlo. Esto a menudo implica una gran cantidad de estrategia y tiempo y se refuerza con un fuerte jab. Cuando te enfrentas a un oponente que es tan bueno como tú con el movimiento, es importante poder cortar la jaula y ponerlo contra las rejas o en las esquinas.

Uno de los mayores errores de los luchadores ofensivos que avanzan es caer en el hábito de seguir a sus oponentes por el área de competencia. No querrás parecer un perro que persigue su propia cola allí, por lo que debes poder usar inteligentemente tus pies para maniobrar a tu oponente hacia donde quieres que vaya.

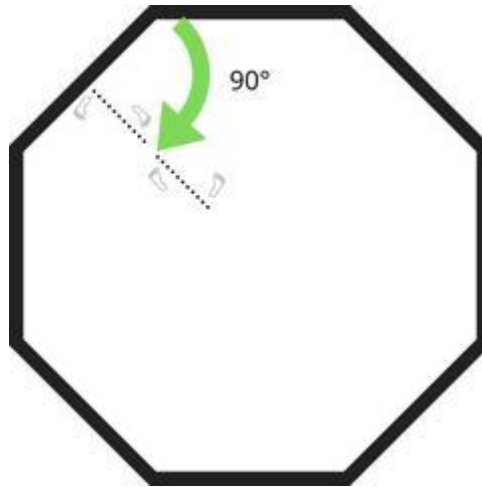
Cuando tu oponente se mueva hacia la izquierda, usa tu movimiento de lado a lado para cerrar esa área, luego empuja hacia atrás con un jab o con una combinación. Esto hará que tu oponente retroceda hacia la derecha o retroceda con el pie trasero. La única vez que avanzarás es cuando tengas a tu enemigo retrocediendo hacia la reja.

Una vez que los tengas atrapados, podrás empezar a jugar con tus combinaciones.

El juego de pies es esencial para dominar el octógono o ring. Es una gran habilidad para aprender y mejorar, dándote la habilidad de flotar como una mariposa y picar como una abeja.

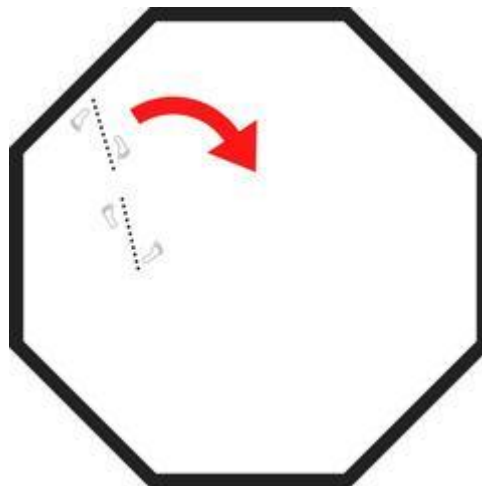
Los mismos conceptos de control se aplican desde el ring hasta el octágono, pero los ángulos cambian ligeramente ya

que no tiene el mismo tipo de esquinas para atrapar a alguien. El ángulo de 90° en el medio de la cerca sigue siendo aplicable.



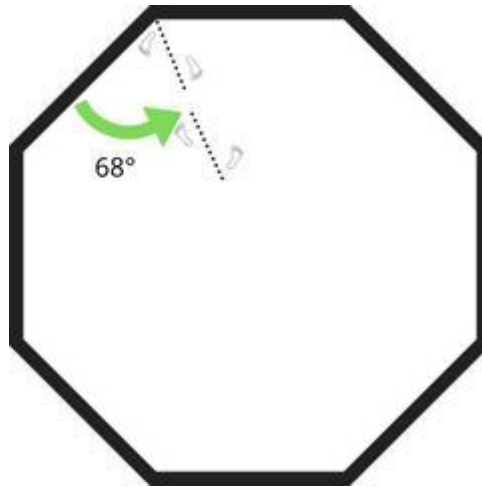
En el área de la cerca central podemos empujar hacia adelante, permitiendo que nuestro oponente se mueva de lado a lado, pero no hacia adelante, hacia atrás o en ángulo.

Si nos paramos en cualquier ángulo que no sea de 90° , nuestro oponente podría salir y, a su vez, tomar el centro del octágono.



A medida que avanzamos hacia la esquina del octágono, todo lo que realmente está sucediendo es que nos estamos moviendo en círculo, siempre teniendo presente nuestro lugar en el octágono. Entonces, donde las vallas del octágono se encuentran, queremos dar vueltas con nuestro oponente, por

ejemplo, manteniéndonos en un ángulo de aproximadamente 68° , atrapando nuevamente a nuestro oponente con solo la opción de moverse hacia la izquierda y hacia la derecha.



La parte más importante de este concepto es no perseguir a nuestro oponente, sino tener la capacidad de pensar en el futuro para atrapar a alguien, como lo haría con un ratón.