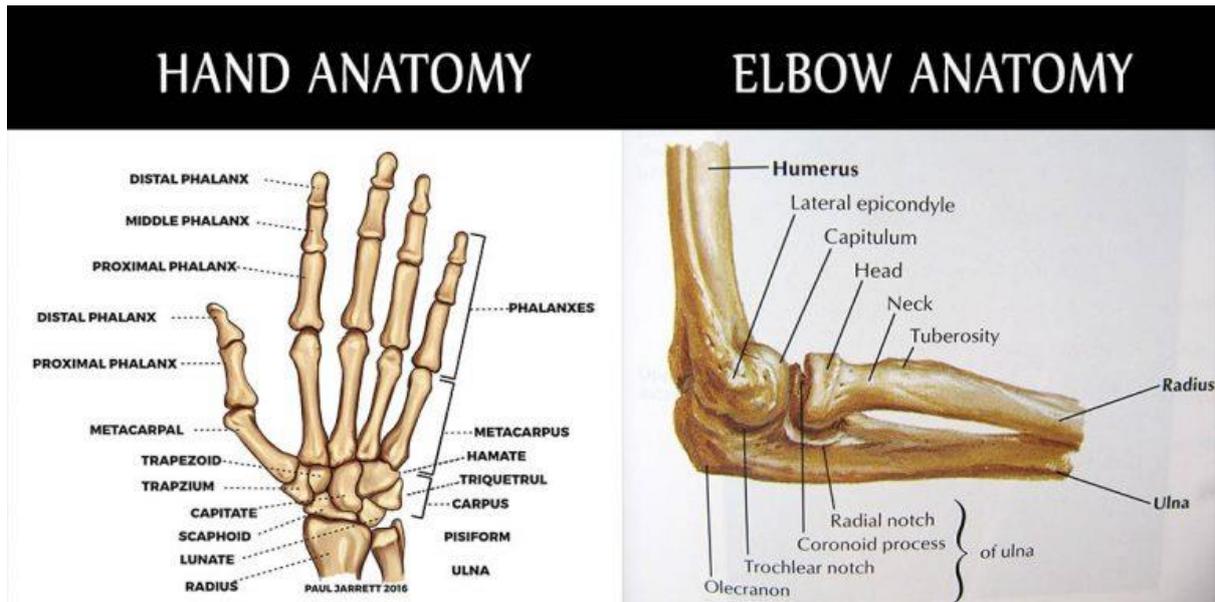


GOLPES CON EL CODO

La mano humana está formada por una red compleja de huesos pequeños y tendones cortos, por eso es muy propensa a lesionarse cuando se golpea un cráneo sólido sin guantes ni vendas. Por otro lado, los codos están hechos de unos huesos sólidos grandes y filosos que los hacen perfectos para un golpe devastador en MMA, Muay Thai o incluso en defensa personal.



Los codos son poco usados en MMA, incluso en el suelo donde suele ser más fácil golpear para causar cortes escasamente aparecen en la mayoría de las peleas, siendo un hueso grande y filoso el codo es bueno para causar cortes, pero también para lograr KO.

Los codos son las articulaciones más filosas del cuerpo, ya que al flexionarlos sobresale la punta del hueso, el cual es muy duro. Es por esto que correctamente utilizados son literalmente armas cortantes, con las que se puede romper la piel del rival fácilmente

Hay muchas variedades de golpes de codo, pero los clásicos suelen ser los más útiles, una de las enormes ventajas de estos es que ya te colocan en una buena guardia para proteger el rostro luego de completar o fallar un golpe. También son

muy importantes en la transición q se da entre el clinch y la pelea a la distancia, si los luchadores se detienen un momento o fallan al intentar el clinch el codo podrá ser usado para lastimar mientras el oponente aún está recuperando el balance.

Otra particularidad del codo es que es un golpe que se da a distancias extremadamente cortas, lo cual lo hace un golpe que puede ser muy sorpresivo: generalmente un codazo no se ve venir ya que se ejecuta tan rápido y de tan cerca que sólo se siente una vez que conectó.

Al dar codazos es siempre fundamental mantener la musculatura lo más relajada posible, ya que esto hará que se pueda flexionar más el codo y por ende la punta del codo sobresale más. Aun cuando no haga un corte, un golpe de codo es muy contundente y deja una contusión e inflamación bastante aguda en un área pequeña

Como el codo es una de las partes más duras del cuerpo, es un arma muy eficaz de combate cuerpo a cuerpo. Ningún deporte enfatiza la efectividad de los golpes con el codo más que el Muay Thai , donde se encuentran entre las principales herramientas del juego de un luchador. Independientemente del estilo de un Nak Muay (boxeador tailandés), los golpes de codo se consideran universalmente como un aspecto importante de la disciplina.

Dado que el MMA es un deporte que se ha inspirado en gran medida en el “Arte de las ocho extremidades”, no es de extrañar ver muchas de las técnicas de golpe de codo del Muay Thai en él (aunque no tantas como nos gustaría). Esto de ninguna manera invalida cuán potentes pueden ser los golpes con el codo contra un luchador dentro de la jaula. En el combate cuerpo a cuerpo, realmente no hay arma tan eficaz como el codo.

Esto lo hace crucial para el conjunto de habilidades de cualquier artista marcial mixto. Dado que los codos se pueden

lanzar desde una variedad de ángulos, desde los pies hasta el piso, incorporar estos poderosos golpes en tu juego puede darte esa dimensión adicional que has estado buscando.

Tendrás muchas opciones para elegir cuando se trata de golpes con el codo, aunque la distancia tendrá que trabajar a tu favor. Lanzar codos desde un rango poco realista no solo será fácil de manejar para un oponente, sino que también es probable que te telegrafíe.

Hay numerosos codos que se pueden lanzar desde las posiciones principales en MMA. Las posiciones más probables desde las que tendrás la oportunidad de aterrizar potentes codos son:

- De pie
- En el clinch
- En el suelo

La única excepción en MMA es la regla "12-6". A ningún luchador se le permite golpear hacia abajo con un codo, así que siempre tenlo en cuenta. Por cierto, el campeón de UFC Jon Jones perdió su única pelea por descalificación por el uso del codo 12-6 contra Matt Hamill en 2009.



En la foto un codo descendente 12-6 ilegal en MMA

Hay una serie de codos que puedes lanzar de pie, una vez que hayas cerrado la distancia con tu oponente y estés dentro del alcance.

El codo de pan y mantequilla, o el que es más probable que aprendas como principiante, es el codo horizontal. Este golpe es uno de los más fáciles de lanzar, pero puede ser difícil de dominar, dada la técnica involucrada. En términos básicos, los luchadores deben levantar el codo para que su antebrazo esté frente al oponente. Luego, el codo se corta a través del objetivo, con la fuerza generada al girar las caderas y empujar el hombro.

Otro golpe de codo simple pero devastador para practicar es el codo hacia arriba, que se lanza de sur a norte. La fuerza se genera desde los pies hacia arriba, con el golpe cortando la

línea media. El objetivo es aterrizar en la barbilla, la nariz o la mitad de la cara de tu oponente.

El codo invertido hacia arriba es otra técnica que es muy útil en un entorno de MMA. Puede ser un tiro increíblemente difícil de juzgar para tu oponente, ya que se prepara lanzando primero otros golpes. Casi agachándose con presión de avance, el codo se lanza hacia el lado adelantado. Apuntarás a cortar con el codo hacia arriba en la barbilla de tu oponente.

Los Codos en el Clinch

El codo hacia arriba de 45 grados es un golpe excelente cuando mantienes la posición interna de clinch. El disparo debe apuntar a la barbilla o la nariz de tus oponentes y debe lanzarse cuando apuntan a aterrizar una rodilla o barrer tus piernas. Si cronometras este disparo cuando tu oponente está desequilibrado, puede ser un golpe de final de noche.

El golpe de codo hacia arriba desde el clinch también es otra excelente opción de este menú en particular. Funciona eficazmente cuando se mantiene la posición interior y especialmente bien con la corbata de doble cuello. Una vez más, debes apuntar a golpear hacia arriba en el punto en el que tu oponente esté desequilibrado.

Codos controlando la Posición en el Suelo

Vale la pena señalar aquí que hay que tener cuidado al lanzar los codos en la parte superior, dado que hay una prohibición de 12-6. Dicho esto, una vez que hayas practicado tus codos en la parte superior, pueden ser golpes desagradables desde una posición dominante. Si estás encima de tu oponente, puedes

causar mucho daño con los codos horizontales.

Ten en cuenta que, puedes cortar a tu oponente en pedazos con estos codos. Incluso si no los noqueas o los detienes, puedes convencerlos de que den la espalda.

El codo diagonal golpea el cuerpo. También son enormemente efectivos mientras están en guardia. Solo asegúrate de mantener el codo compacto y firmemente enterrado en su hombro. Ser descuidado puede dejarlo expuesto a ataques y posibles sumisiones.

Los codos no son solo armas ofensivas, sino que también se pueden usar como poderosos contragolpes y en entornos defensivos. Para cualquier luchador que domine el clinch de Muay Thai en MMA, estos golpes también pueden resultar increíblemente beneficiosos para salir de una situación difícil, o terminar una pelea antes de lo programado, por lo que ciertamente vale la pena implementarlos en tu juego.

Componentes fundamentales de un golpe de codo rápido, potente y eficaz.

1-Impulso de cadera explosivo

Cuanto mejor sea este impulso explosivo desde el suelo, más energía corporal total podrás entregar a tu codo. Cuanto más cuadrada sea la postura mejor para golpear con los codos

2-Estabilidad del núcleo

El núcleo y los músculos de su torso son responsables de transmitir el poder de sus caderas a su hombro.

Si tu núcleo es débil o está mal coordinado, entonces tu poder se filtrará y no llegará a tu hombro.

El impulso de la rotación de la cadera continúa a través del núcleo, hacia la cintura escapular, que también gira explosivamente hacia el objetivo.

Cuanto más pueda pensar en un golpe con el codo como si arrojara el hombro al objetivo, más efectivo será.

3-Una articulación del hombro relajada y móvil

Ahora que el poder ha llegado a tu hombro, una articulación del hombro relajada y muy móvil envía la energía al codo y al objetivo: ¡la cara de tu oponente!

El enfoque aquí está en el "poder sin esfuerzo". El trabajo ya se ha realizado: generar impulso en el resto del cuerpo.

Este último paso requiere delicadeza. El hombro y el brazo deben estar relajados y enérgicos, como un látigo.

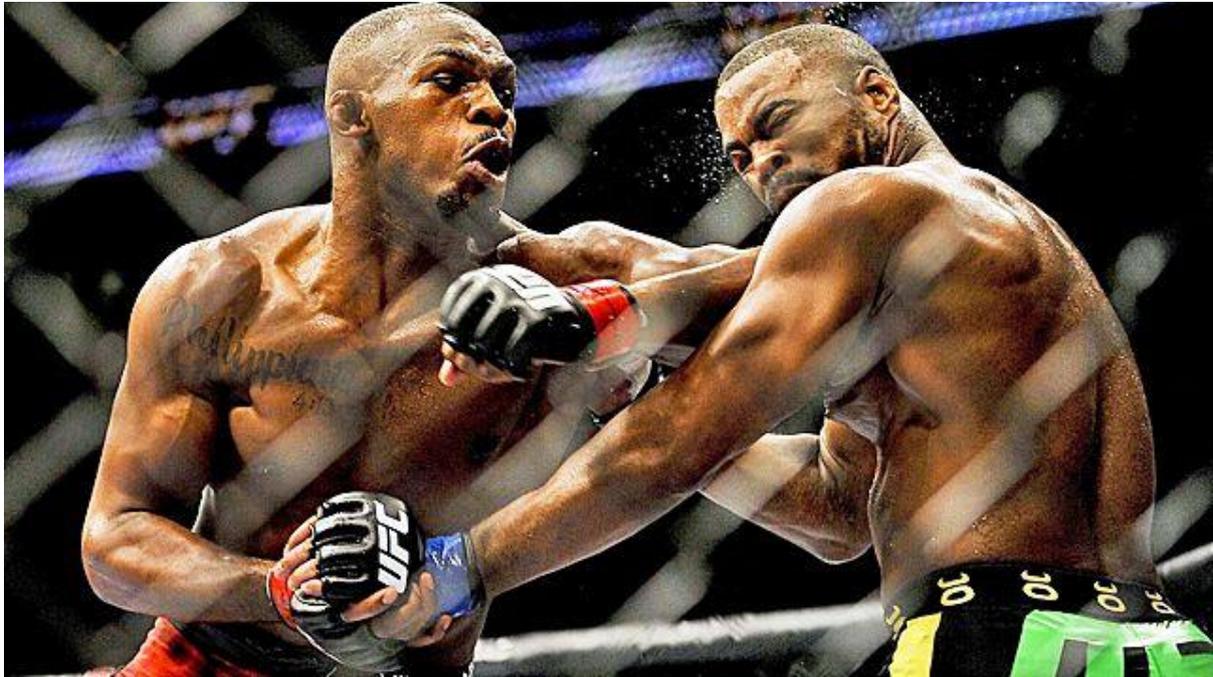
Los Golpes de Codo pueden:

Cortar: La punta del codo es muy filosa, por eso puede cortar la piel del oponente fácilmente y hacer que pruebe su propia sangre. Algunas áreas son más propensas a cortarse que otras, como las cejas, debajo del ojo y la frente. Según las estadísticas de UFC, el 57% de los paros médicos son causados por golpes con el codo.

Romper: los golpes con el codo pueden desempeñar el papel de un golpe extremadamente fuerte sin el riesgo de lesionarse o romperse como el pulgar o la muñeca. La corta distancia entre el codo y el cuerpo hace que el golpe sea más compacto y más capaz de generar fuerza.

GOLPES DE CODO MAS UTILIZADOS EN MMA

CODO CIRCULAR HORIZONTAL –Sok Dtad



Los codos circulares son la forma más común utilizada en las artes marciales modernas, son simples de usar y devastadores al mismo tiempo. En términos básicos, los luchadores deben levantar el codo para que el antebrazo quede frente al oponente. Luego, el codo se corta a través del objetivo, con la fuerza generada al girar las caderas y empujar el hombro.

Con una mano suelta y relajada mueve tu codo hacia el objetivo en un plano horizontal, mientras la otra mano cubre tu rostro. Hay 3 formas de usar un codo circular:

- 1. Codo de distancia:** se puede lanzar un codo desde el rango libre sin tener que agarrarte con tu oponente. Puedes lanzarlo como un ataque proactivo o como un contraataque.
- 2. Desde el clinch:** los luchadores de Muay Thai sobresalen en eso, son maestros en golpear con los codos dentro del clinch.

3. Atrapar la (s) mano (s) del oponente: Los luchadores con un largo alcance lo hacen a menudo, agarran tus manos, las empujan hacia abajo o hacia un lado y luego te golpean con un codo de la misma mano que están usando para atrapar la tuya.

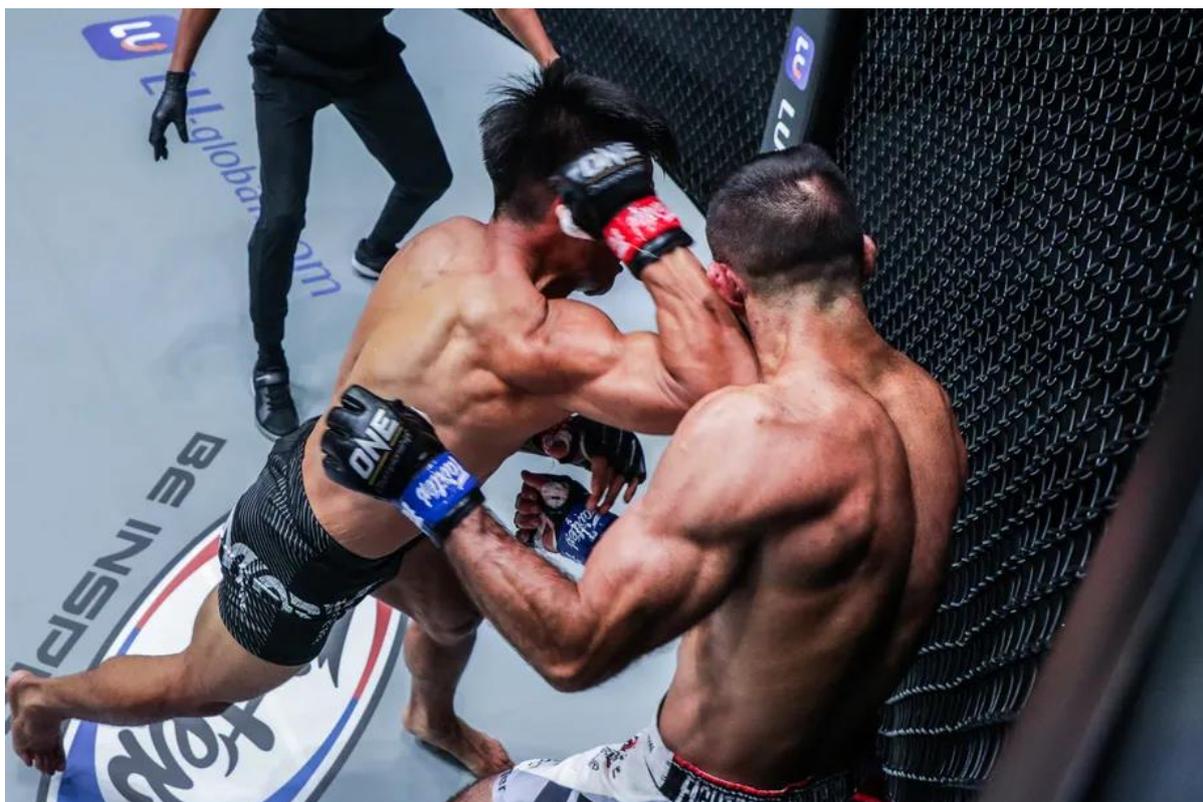
CODO DIAGONAL -Sok Dti:



Con el mismo movimiento también se puede golpear en forma diagonal de arriba hacia abajo en un ángulo de 45°.

Lo bueno de este golpe con el codo es que no tienes que hacer trucos para bajar la guardia de tu oponente, puede pasar entre su guardia para golpear su frente, nariz o mejillas.

CODO FRONTAL/ASCENDENTE-Sok Ngad :



Otro golpe de codo simple pero devastador para practicar es el codo hacia arriba, que se lanza de sur a norte. La fuerza se genera desde los pies hacia arriba, con el golpe cortando la línea media. El objetivo es aterrizar en el mentón, la nariz o la mitad de la cara de tu oponente.

Usa la misma mecánica que el anterior, pero golpea a través del plano vertical.

Hay dos formas de lanzar un golpe de codo hacia arriba:

1-Como lanza con la punta del codo directamente a la frente o al rostro en general. Este método se usa para cortar al oponente y hacer que sangre.

2- Como un uppercut con la misma mecánica de un uppercut. Este método tiene su propia ventaja, especialmente cuando va alto con el hombro, ya que el hombro te protegerá de posibles ganchos que se te acerquen.

CODO INVERTIDO-Sok Kratong :



El codo inverso hacia arriba es una técnica avanzada de Muay Thai que se lanza mejor al final de una combinación. Los golpes en la combinación distraen al oponente del devastador golpe entrante y pueden atraparlo por sorpresa, a menudo resultando en un corte o nocaut.

El codo invertido hacia arriba es otra técnica que es muy útil en un entorno de MMA. Puede ser un tiro increíblemente difícil de juzgar para tu oponente, puedes fingir que lanzas un golpe horizontal y tan pronto como tu cuerpo gire hacia adentro mueve el codo hacia arriba hacia la cara de tu oponente. Casi agachándose con presión de avance, el codo se lanza del lado adelantado. Apuntarás a cortar con el codo hacia arriba en la barbilla de tu oponente.

Ejecución: gira tu cuerpo hacia adentro y lleva tu mano delantera hasta tocar tu cadera posterior y desde ahí dirige tu

codo hacia adelante en forma ascendente apuntando al mentón de tu oponente mientras tu otra mano cubre tu frente con la palma apuntando hacia adelante

GIRO DE CODO -Sok Klab



La técnica del codo giratorio es bastante diferente de otras técnicas de codo por como debes girar el cuerpo para generar el golpe. Para hacer el codo giratorio, generalmente usamos el codo trasero para atacar y hay que asegurarse de que siempre mires a tu oponente mientras giras el cuerpo y golpeas con el codo.

Es una técnica que requiere una inmensa habilidad técnica y sincronización y, si se realiza con suficiente fuerza, tiene el poder de infligir un KO devastador a su desafortunado receptor.

Esto le da un ángulo poco convencional que podría ser difícil

de defender para tu oponente, si tu sincronización y distancia son perfectas. Si estás dispuesto a alejarte temporalmente de tu oponente, un codo giratorio hacia atrás podría ser la técnica perfecta para agregar a tu arsenal.

EJECUCION

Pon tu pie izquierdo en la parte exterior del pie izquierdo de tu oponente. Aprieta el codo derecho hacia atrás a lo largo de tu cuerpo mientras mueves las caderas en el sentido de las agujas del reloj hasta que apunte hacia adelante. Tu cuerpo debe estar completamente torcido, con el torso hacia tu oponente. Tu codo debe terminar 180 grados desde la posición original.

La energía generada por la rotación debería ser suficiente para aterrizar un codo devastador con tu brazo trasero. Regresa rápidamente a tu postura después de haber aterrizado el codo

Debido a la dificultad de esta técnica, el codo giratorio hacia atrás requiere una preparación perfecta:

Prepararse con una finta

Cuando preparas una finta, tu oponente indudablemente intentará contrarrestar tus golpes, dejándolo abierto para que aterrices tu giro. codo trasero.

Como último golpe de una combinación

Como ya sabes, es importante que tu oponente siga adivinando. Puede comenzar con varias combinaciones simples y eventualmente sorprenderlo usando el codo giratorio como el último golpe después de una combinación.

En MMA el codo giratorio se puede lanzar desde el clinch o el rango libre, pero los más devastadores son los lanzados desde el clinch, porque el oponente no los ve venir.

Giro de Codo desde el clinch contra la reja



Cuando estés en el clinch, presiona a tu oponente contra la jaula.

Prepara tu codo giratorio luchando por los underhook, esto distraerá a tu oponente y lo va a obligar a concentrarse en dominar el intercambio de agarre.

Suponiendo que vas a golpear con el codo derecho, coloca la pierna izquierda en el medio de las piernas del oponente.

Gira lentamente tu hombro izquierdo hacia el pecho de tu oponente hasta que esté aproximadamente a 90 grados, casi en una posición lateral. Ahora mueve el pie izquierdo hacia tu derecha. Esto facilitará el giro.

Mantén a tu oponente presionado firmemente contra la jaula durante todo este proceso.

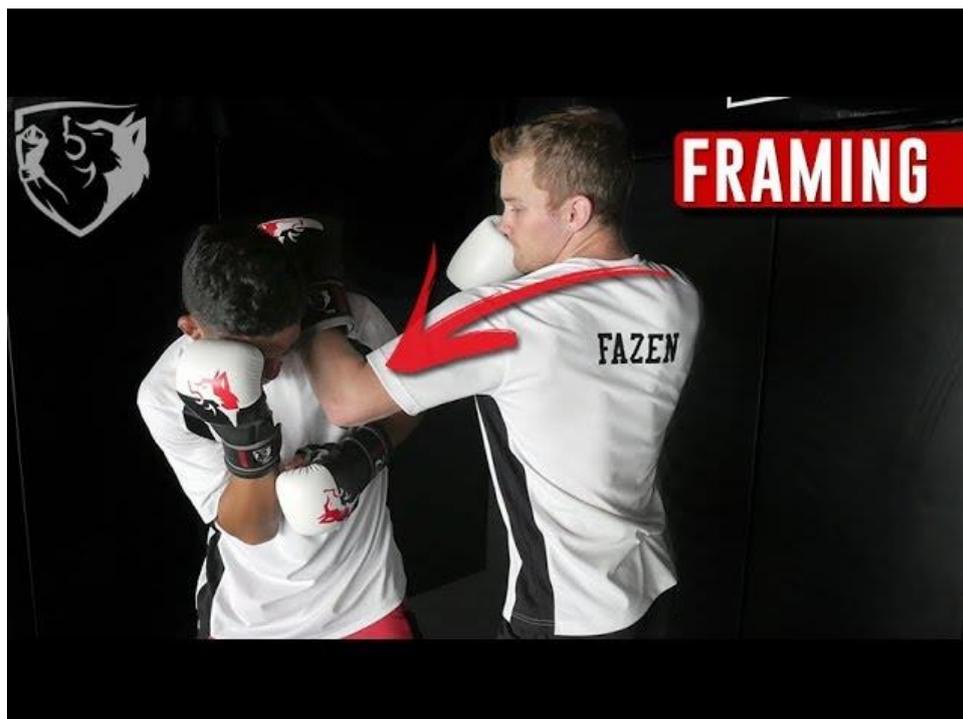
Ahora, libera tu brazo derecho como si quisieras salir del clinch.

Si quieres atrapar a tu oponente con la guardia baja, dale un cebo dándole tu mano izquierda para que la agarre.

Ahora sus manos están ocupadas tratando de controlar tu mano izquierda y su cara está expuesta.

Haz tu giro de manera explosiva y deja que prueben la punta de ese codo

ENCUADRE



Los codos no se usan solo para la ofensiva, también puedes usarlos para la defensa como lo hacen algunos boxeadores alternándolo con la guardia estándar y para bloquear los golpes al cuerpo.

El encuadre también se puede usar en la ofensiva, especialmente cuando tu oponente tiene la espalda contra la jaula o las cuerdas, puede empujarlo con el codo adelantado y

redirigirlo a donde quiera mientras carga con la mano trasera. Además, puede usar el encuadre en el suelo y en el golpeo a ras de lona, especialmente cuando estás en guardia completa o media guardia de tu oponente.

Cómo usar el encuadre para el ground and pound:

1. Coloca tu codo contra el cuello de tu oponente para sujetarlo, o contra su cara para crear distancia para los próximos golpes.
2. Asegúrate de poner todo tu peso detrás del codo para que sea aún más difícil para tu oponente escapar.
3. Desata el infierno con la otra mano.

ERRORES MAS COMUNES AL LANZAR LOS CODOS

1-Golpear con el antebrazo, sería una pérdida de eficacia ya que la punta del codo es muy filosa, lo que cortará la cara de su oponente, en cambio el antebrazo está acolchado por músculos y tendones

2-Tirarlos desde demasiado lejos, los codos son ataques de corto alcance, así que asegúrate de estar lo suficientemente cerca

3- Falta de defensa. La mano opuesta debe estar siempre pegada a tu frente para protegerte de un contraataque

4- No usar los ángulos, debes crear los ángulos necesarios para impactar la cara de tu oponente en lugar de sus antebrazos (en el caso que tenga la guardia bien cerrada)

5-Realizar un contra movimiento antes de lanzar el codo, por ejemplo, llevar el codo hacia atrás o hacia abajo antes de arrojarlo va a abrir un espacio para que nos puedan golpear y va a demorar más.

DEFENSA DE CODOS

La primera línea de defensa contra los codos seria mantenerte fuera de su rango de alcance mediante la postura y los desplazamientos

Una vez dentro de la distancia de codos puedes bloquear con tus antebrazos subiendo la guardia bien arriba y colocando el antebrazo en forma perpendicular al ataque. También puedes defender con la palma de tu mano girada de frente al golpe y el dorso contra tu cabeza o rostro.

Otra opción puede ser buscar el Clinch para controlar ambos bíceps de tu oponente con tus brazos por dentro de esta forma evitaras que pueda usar sus codos para atacar.

CAPTURA DE MANOS

La trampa de manos consiste en que tu mano agarra, bloquea o empuja la mano de tu oponente para limitar momentáneamente su movimiento, despejar el camino para cerrar distancia de manera segura para derribar o atacar con golpes .Los luchadores usan a menudo las capturas para arrastrar los brazos, bloquear las extremidades, y abrir barreras defensivas También se usa a menudo como un buscador de rango para cerrar efectivamente la distancia, para cubrir una apertura en tu defensa cuando inicias un ataque, por ej. atrapar las manos de tu oponente para inmovilizarlas momentáneamente para aterrizar una rodilla al cuerpo. Es común que algunos peleadores extiendan sus brazos a la defensiva para mantener distancia y para usar las técnicas de atrapamiento para atacar usando codos o derribos desde el clinch .

Atrapar las manos de tu oponente durante una pelea es una excelente manera de cerrar la distancia de manera segura, crear ángulos, hacer que tu oponente pierda el equilibrio y, al mismo tiempo, evitar que los golpes entren.



Atrapar como táctica de "búsqueda de alcance"

Todo luchador necesita una técnica o táctica de "telémetro" para tener éxito. La mayoría de los luchadores son efectivos en un rango específico. Ejemplos de "telémetros" son el jab, el teep, las fintas o, en el caso de Mike Tyson, su movimiento de balanceo y zigzag. La captura se usa a menudo como un "telémetro" para cerrar la distancia de manera efectiva.

Cubrir las aberturas con trampas

La trampa también se puede usar para cubrir una apertura obvia en su defensa al iniciar un ataque. Por ejemplo, atrapar las manos de tu oponente para inmovilizarlo momentáneamente para poder aterrizar una rodilla en el cuerpo.

El concepto también se puede utilizar en intercambios de golpes,

FORMAS DE LLEGAR A LA CAPTURA DE MANOS

La mejor manera o el momento preciso para atrapar las manos de mi oponente es cuando bloquea para asimilar los golpes

-Podemos atacar con una serie de golpes rectos, así el rival cierra la guardia y podemos tomar sus dos muñecas

-Podemos amagar una patada frontal o rodilla para que el oponente reaccione cubriendo con sus antebrazos.

-También podemos bajar o empujar una de sus manos mientras golpeamos rápidamente con el otro puño.

EJERCICIOS DE CAPTURA (video)

-Desde posición de guardia avanza hacia tu oponente con un desplazamiento Thai Hope para provocar que cierre su guardia y captura sus muñecas para atacar con rodilla al cuerpo

-Desde el mismo control baja uno de sus brazos con tu mano espejo y al mismo tiempo golpea con tu codo

-Ataca con un 2-5 y con la mano izquierda en forma de gancho le bajas su mano de adelante para golpear con el 2

-Coloca tu mano sobre su muñeca cruzada y bájala mientras te desplazas en esa dirección y golpea con el codo o con el puño

-Ataca con 1-2 y coloca tu antebrazo mano horizontalmente presionando sobre su guardia y realiza un giro de codo

-Ataca con 1-2-1 y controla las muñecas de tu oponente empujando hacia atrás cuando se resista y te devuelva la fuerza bájale ambas manos y golpea y golpea rápidamente

otra opción será hacerlo rotar hacia un lado para tener el camino libre y atacar con una entrada a las dos piernas.

-Desde el control de sus muñecas tíralas un poco hacia abajo pasando tus brazos por encima y terminando con un dominio de double under para atacar con un bodylock.