

GOLPES DE PUÑO & DEFENSAS

Los puños son considerados generalmente como las armas menos dañinas para el golpeador y las más frágiles (ya que tienen muchos huesos pequeños) en comparación con el codo, la rodilla y la tibia.

Pero aun así son piezas clave de las combinaciones de golpeo y la gran mayoría de golpes lanzados en cualquier pelea serán de puño. Los puños tienen una serie de ventajas que los vuelven el método más seguro y versátil para conectar. Una de ellas es que los puños tienen un alcance más largo que los codos o las rodillas, y las patadas (el único medio que tiene un alcance mayor) requiere que el pateador este apoyado en una pierna mientras ataca. (eliminando su habilidad para moverse libremente y comprometiendo su equilibrio en caso de fallar o ser atrapada)

El balance perfecto entre la libertad de movimiento y el alcance convierte a los puños en el método más versátil. Se pueden crear nuevos ángulos con el movimiento de pies o alterar el arco del golpe hacia arriba o hacia abajo, más abierto o más cerrado. Y también son mucho más veloces a la hora de combinar un ataque.

FORMA DE CERRAR EL PUÑO

Cerrar los dedos del índice al meñique sobre la palma sin dejar espacios o arrugas de la piel, tratando de hundir la punta de los mismos en la palma de la mano. Luego envolverlos con el dedo pulgar y presionando los mismos para que se mantengan en forma compacta. La muñeca debe permanecer alineada con el antebrazo sin flexiones ni extensiones

GOLPES DE PUÑO BASICOS

JAB:



En el deporte de combate, el jab se usa como una herramienta de prueba para determinar el rango de distancia, abrir la defensa de los oponentes para tus ataques y juzgar la reacción de un oponente a tus golpes. Hay diferentes tipos: jab ligero, jab rígido, jab alto, jab bajo, jab ascendente. El jab es acompañado de una pequeña rotación del torso y la cadera, en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el puño rota 90 grados, adquiriendo una línea de golpe horizontal en los nudillos en el momento del impacto. A medida que el puñetazo alcanza su mayor magnitud, el hombro en posición delantera se antepone al mentón protegiéndolo. Es el golpe de puño más utilizado

Si bien el jab no es tan emocionante como el cross, el hook o el uppercut, el jab es más útil que todos los demás golpes combinados. ¡El jab puede golpear, empujar, distraer, crear aperturas o incluso sirve para defenderse de los golpes más letales de tu oponente!

Técnica básica de jab

El jab es el arma más importante de los golpes de puño
En caso de que no lo hayas escuchado antes: ¡el jab es tu arma número uno! Pero, ¿POR QUÉ es tu arma número uno?

En comparación con todos los demás golpes de puño, el jab es más rápido, más largo, más probable de aterrizar y menos probable de dejarte vulnerable. El jab usa menos energía que cualquier otro golpe y aún te mantiene en posición para seguir con un peligroso golpe de poder (es decir, la derecha cruzada). Puedes usar el jab para golpear, empujar o incluso distraer. Es preciso y eficaz desde muchos ángulos, incluso si tienes una habilidad limitada.

El jab no es solo un arma ofensiva, ¡también es tu mejor defensa! En lugar de bloquear, esquivar o hacer cintura, ¡puedes contrarrestar casi cualquier golpe con el jab! El jab puede hacer todo: tu ataque, tu defensa, toda tu habilidad de boxeo se puede medir por la habilidad de tu jab.

Aunque hay muchos tipos diferentes de jabs y muchas formas diferentes de lanzarlos, esta guía se enfocará solo en la **TÉCNICA BÁSICA DE JAB**.

Cómo lanzar un jab

1. Ponte de pie en tu postura de combate

Manos arriba, codos hacia adentro, caderas entre los pies, rodillas ligeramente dobladas y talón hacia atrás levantado. El pie delantero generalmente apunta hacia el oponente, el pie trasero a unos 45°-60° grados en diagonal.

- Básicamente, todo lo que necesitas hacer es ponerte en posición y no hacer nada más. No intentes "cargar" el jab tirando de la mano delantera hacia ti o bajando las caderas, o preparándote de otra manera.

- Ah, y por favor, mantén el cuerpo y las manos relajados.

**La belleza del jab
es que siempre estás en posición de lanzarlo.**

2. Extiende el guante

Ahora extiende (PUNCH) tu guante delantero (mano izquierda para ortodoxos, mano derecha para zurdos) hacia tu oponente, mientras exhalas un suspiro agudo.

- **NADA MÁS SE MUEVE.** Mueve solo tu brazo delantero y ninguna de sus otras extremidades. No mueva su peso hacia adelante o hacia atrás, mantenga su peso en el centro.
- La extensión es la parte de velocidad del jab. Tiene que ser relajado y rápido. Si aprietas tu puño demasiado pronto o visualizas que tu puño se convierte en un ladrillo y golpea a tu oponente, disminuye tu velocidad de jab. En su lugar, intenta imaginar su puño crujiendo hacia arriba y hacia adelante como un látigo rápido, con los nudillos golpeando hacia arriba a su oponente.
- ¡Visualiza este "chasquido hacia arriba" con solo su mano, NO con todo el brazo, ¡dirige el golpe con los nudillos! Si te sientes incapaz de golpear con fuerza, trata de concentrarse más en la rotación de tu brazo y apretar el puño que en el movimiento de azotar del puño.

El jab más relajado es el más rápido.

3. Gira tu brazo

Mientras el guante se extiende hacia afuera, **ROTA TODO EL BRAZO DELANTERO** para que tu golpe aterrice con la palma

hacia abajo y tu hombro girado hacia arriba para cubrir tu mentón.

- Girarás todo el brazo, el hombro, el codo, el puño.
- La rotación del hombro es lo que permite que el resto del brazo gire por completo. En lugar de solo girar el hombro, intenta ELEVAR el hombro delantero. Levantar el hombro delantero te da más alcance y también protege tu mentón de contraataques. Es un buen hábito para los nuevos luchadores porque a menudo dejan la barbilla expuesta al lanzar el jab.
- Lleva el codo hacia arriba en el jab en lugar de hacia los lados. El codo recto solidifica el jab y le da un ángulo de ataque directo. Cuando gira el codo rápidamente, agrega fuerza y potencia a su jab. El brazo también se telegrafiará mucho menos porque tu codo viene recto detrás del jab en lugar de balancearse hacia arriba de antemano. (Si tu codo sigue balanceándose hacia afuera porque no gira, intenta lanzar jabs mientras estás de pie con el lado izquierdo contra una pared. Esto evitará el efecto de "ala de pollo"). Nuevamente, lleva el codo hacia adelante (en lugar de hacia los lados) para que tu jab salga más recto para una mejor potencia, menos telegrafiado y una fuerza de penetración más recta.
- Gira el puño para potenciar y chasquear. No necesitas visualizar el brazo perforando un agujero en tu oponente. Tu brazo gira porque tu brazo no puede lanzar cómodamente un puñetazo hacia adelante con la palma hacia arriba. Piénsalo, tu jab comienza con la palma hacia ti y luego tu brazo gira durante el jab, y luego el jab aterriza con la palma hacia abajo. La rotación debe sentirse natural; ¡el puño gira porque tu brazo gira!
- Aprieta el puño justo en el momento del impacto. ¡El puño se aprieta y todo el cuerpo se contrae explosivamente solo por una fracción de segundo en el momento del

impacto! Si se pone tenso antes del impacto o más allá del impacto, reduce la velocidad, reduce la potencia y desperdicia energía.

**¡Girar todo el brazo
proporciona poder, forma y defensa!**

CROSS /RECTO /DIRECTO



Es el golpe más potente utilizado, se lanza con la mano de atrás en línea recta. La técnica es muy similar a la del jab, solo que en este caso el golpe parte desde atrás (si somos diestros, nuestra pierna derecha debe quedar detrás). A la vez que extendemos el brazo para golpear transferimos el peso desde la pierna de atrás a la de delante, lo que nos permite rotar el pie derecho sobre la punta y realizar así una pequeña rotación de cadera que generara mucha fuerza en el golpe. La potencia se genera en la rotación de las caderas que se controla mediante la rotación de los pies.

HOOK:



Golpe de puño que se da en forma circular, con un movimiento no demasiado amplio que va de afuera hacia adentro para impactar los lados de la cabeza o del cuerpo del rival. El brazo va paralelo al piso.

Puede variar el ángulo del codo depende de la distancia del punto de impacto, se puede ejecutar con la derecha y con la izquierda. Va acompañado como siempre de una rotación de la cadera. También puede realizarse dirigido a la zona baja del cuerpo (hígado, bazo), para lo cual es importante flexionar las rodillas (no inclinarnos hacia delante).

UPPERCUT:



Golpe de puño de trayectoria vertical. Es uno de los golpes más espectaculares, si se realiza con la fuerza adecuada. Va dirigido generalmente a la mandíbula del rival. Junto con el hook son golpes poderosos a utilizar cuando se combate a corta o media distancia. Se puede ejecutar con ambas manos. Dependiendo del ángulo del codo el Uppercut puede ser corto o largo. Para realizar este golpe debemos ayudarnos de una ligera extensión de rodillas, con lo que golpeamos con toda la fuerza de nuestro torso.

OVERHAND:



Es un gancho descendente con gran alcance el ángulo del brazo es superior a 90° , ataca por encima de la guardia girando la palma de la mano hasta que esta quede apuntando hacia afuera. Es un golpe que lleva gran potencia, generalmente se usa luego de fingir una entrada a las piernas cuando el oponente baja las manos para defender

Ningún golpe es más característico de MMA que el overhand. Si bien simboliza la naturaleza innegablemente más cruda de los golpes de MMA, prevalece en el deporte por buenas razones: es un golpe duro que se adapta a los guantes más pequeños y al contexto táctico más amplio.

GOLPES DE PUÑO NO ORTODOXOS

GOLPE DE BOLO

Típicamente usado para distraer a un oponente, es un golpe que se lanza en un movimiento circular y es un gancho combinado con un uppercut. "Bolo" significa machete en el idioma filipino.

Es un golpe angular devastador utilizado por los luchadores para causar daños en la caja torácica, viene en un ángulo diagonal penetra las posturas defensivas básicas, el golpe bolo también se usa para castigar las costillas.

SWING:



Se pueden considerar un híbrido entre los rectos y los hook ya que realiza un pequeño arco para entrar por el costado del

rostro del oponente, es un golpe de gran alcance, generalmente se proyecta el cuerpo hacia adelante., cuando se está por conectar el golpe se efectúa un movimiento ligeramente descendente

GOLPE DE REVES CON GIRO:



Un puño giratorio se realiza cuando el atacante gira 180° o 360° grados antes de lanzar el golpe, lo que agrega un impulso adicional al ataque. Se puede realizar impactando con los nudillos en posición perpendicular al suelo o en paralelo. Es un golpe muy enérgico y potente.

Desde la posición de guardia cruza tu pie delantero mientras giras el cuerpo el cuerpo por la espalda y proyecta el puño trasero horizontalmente, es muy importante visualizar el objetivo antes de golpear. Luego del impacto puedes seguir con el giro o regresar por el mismo lado

GOLPE DE SUPERMAN:



El golpe de Superman puede tomar a un oponente por sorpresa y, a veces, puede terminar una pelea al instante. Este golpe le da al oponente la falsa impresión de que estás lanzando una patada con la pierna trasera, lo que lo distrae del golpe que se aproxima.

El Superman punch es un golpe paralelo al suelo y de trayectoria recta que se puede realizar con ambos puños para impactar en el rostro de nuestro adversario.

Golpe muy potente ya que va dirigido con todo el peso del cuerpo hacia delante y en salto, puede hacer que acabe la competición antes de tiempo por Knock Out

Levanta tu pierna amagando una patada e inmediatamente retráela mientras te impulsas hacia adelante con tu pie de apoyo y golpea recto hacia adelante con el brazo del mismo lado de la pierna que levantaste.

GOLPE DE REVÉS/URA KEN

El ura ken es un complemento perfecto para tu arsenal de golpes. Básicamente es un golpe de revés, pero sin girar. Se combina a la perfección con jabs, hooks y overhands, y se puede lanzar desde ángulos poco ortodoxos con gran

precisión. Además, todo el mundo sabe que los golpes de revés tienen el potencial de generar una enorme velocidad. Es por eso que la gente gira cuando hace el puño hacia atrás, ya que agrega impulso. Pero si no giras, es más versátil y disimulado.

Uraken golpea con los dos nudillos correspondientes a los dedos índice y corazón, y haciéndolo con la parte superior del puño cerrado.

El movimiento característico de los uraken se realiza con una rapidísima extensión del antebrazo respecto al brazo y siendo el codo un pivote, para que el antebrazo regrese a su posición original con la misma velocidad a la que partió.

La muñeca al ejecutar Uraken debe estar suelta, partiendo con una flexión hacia adentro y justo en el momento del impacto realizar un movimiento de latigazo con una extensión hacia afuera.

Ha de tenerse en cuenta que Uraken es un movimiento que necesita precisión y gran velocidad pues la potencia del golpe se basa en el desarrollo de dicha velocidad y no de la fuerza que pueda darle el brazo o el giro de cadera y hombro típico en la mayoría de las técnicas de puños

Las caderas y los hombros deben estar perfectamente coordinados y deben moverse no buscando fuerza sino velocidad para que Uraken pueda golpear como si de un látigo se tratase.

PRINCIPALES ERRORES AL GOLPEAR CON LOS PUÑOS

1) Mantener tu rostro expuesto, bajar la mano mientras golpeas

Este error mortal podría dejarte inconsciente. Desafortunadamente, algunos artistas marciales se centran

demasiado en la ofensiva, hasta el punto en que son excelentes atacando, pero tienen una defensa extremadamente débil. Algunos peleadores tienden a dejar caer las manos u olvidarse de mantener la mandíbula hacia abajo cuando golpean, y esto es malo porque les están dando a sus oponentes una oportunidad para lanzar un potencial golpe de nocaut.

2) Mantener el mentón arriba

Al mantener el mentón alto mientras golpeas le das la posibilidad a tu oponente para que te pueda conectar en uno de los puntos más vulnerables y apagarte. Para corregir esto se puede colocar algún objeto como una manopla pequeña, un guante, una venda enrollada, etc. Y presionar entre el pecho y mentón sin dejar caer mientras se lanzan los golpes

3) Centrarse demasiado en los golpes y olvidarse del juego de pies

La postura correcta te ayudara a dar golpes sólidos, mientras te mantiene equilibrado, y también te permitirá defenderte de manera eficiente. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros, con el talón trasero ligeramente separado del suelo y las rodillas ligeramente dobladas. Ten cuidado de no poner demasiado peso en tu pie delantero En su lugar, distribúyelo uniformemente entre ambos pies.

4) Golpear con la parte incorrecta del puño

Comprueba que tus dos primeros nudillos estén alineados con los huesos del antebrazo mientras golpeas y que no halla flexión ni extensión de muñecas

5) Lanzar golpes con los codos abiertos

Este error, que básicamente consiste en mover la mano tirando de ella hacia atrás o bajándola, antes de ejecutar el golpe.

Cada vez que abres los codos le estas advirtiendo a tu oponente que lanzaras un golpe además de desviar la línea de fuerza y demorar más.

6) No exhalar mientras lanzas golpes

Si aguantas la respiración mientras ejecutas una combinación de golpes largos, tu poder no solo sufre, sino que también experimentarás un déficit de oxígeno. Así que la próxima vez que golpees, recuerda exhalar para extender tu resistencia.

DEFENSAS DE GOLPES DE PUÑO

Uno de los fundamentos más importantes para cualquier luchador, tanto amateur como profesional, es la capacidad de jugar a la defensiva. Bloquear y esquivar patadas y puñetazos, son parte del conjunto completo de habilidades defensivas. El más importante de todos ellos podría decirse que es esquivar.

Cuando aprendes a esquivar golpes , no te golpean, y no ser golpeado significa que no te lastimas, y no ser lastimado significa que no serás noqueado y podrás tener mayor longevidad en el deporte además de evitar problemas de salud cuando te retires. Estas son algunas de las técnicas que necesitará perfeccionar para construir una base de bloqueo sólida.

ESQUIVES:

Deslizamiento

El deslizamiento es la técnica de boxeo defensivo más hábil. Requiere la evasión completa del golpe desplazando la cabeza o el cuerpo hacia un lado, generalmente yendo hacia el exterior del golpe que se aproxima. Es increíblemente efectivo porque el oponente falla por completo y tus manos (y cuerpo) están completamente libres para contraatacar o escapar.

Los inconvenientes de resbalar es que requiere mucha habilidad y conciencia para lograrlo con éxito. No es suficiente evitar el golpe, debes estar en posición de contraatacar de inmediato, ya que no es realista (en términos de energía) deslizar combinaciones enteras. Si cometes algún error durante el deslizamiento, recibirás un golpe directo.

Deslizarse es la mejor manera (a veces la única) de contrarrestar oponentes realmente rápidos. A veces es la única forma de cerrar la distancia contra un oponente más alto o escapar cuando estamos con la espalda contra la reja. Los inconvenientes de deslizarse es que es muy difícil de usar contra golpes al cuerpo y golpeadores de volumen rápido que lanzan muchos golpes rápidos y agudos. Resbalarse también puede ser muy agotador mental y físicamente durante toda la pelea y te deja especialmente vulnerable si te engañan.

PROS:

- manos y cuerpo completamente libres para contrarrestar instantáneamente
- crea enormes vulnerabilidades en el oponente (está muy abierto durante el golpe fallado)
- evitar el golpe por completo, sin contacto (asumiendo un deslizamiento exitoso)
- crear escapes (una excelente manera de escapar cuando está atrapado en la esquina)
- te permite avanzar mientras defiendes

- se puede hacer con los brazos hacia abajo (preservando los músculos de los hombros)
- la evasión completa rompe fácilmente el ritmo de golpes de tu oponente (rompe combo)

CONTRAS:

- requiere una gran habilidad
- altamente vulnerable si eres atrapado
- altamente vulnerable a las fintas
- no recomendado contra golpes múltiples (muy duros y / o agotadores)
- no es realmente posible contra golpes de puño al cuerpo

Contrarrestar

Sí, la ofensiva (o contraofensiva) es la mejor defensa. Ve si puedes evadir el golpe de tu oponente aterrizando uno de los tuyos. Quizás tu puñetazo corta directamente por el medio interceptando el suyo, o tal vez tu puñetazo saca tu cabeza del camino de su puñetazo. Si realmente lo piensas, todas las técnicas de defensa son simplemente una forma de ponerte en posición para contraatacar, pero si puedes contraatacar de inmediato, eso es aún mejor.

PROS:

- Mantiene una agresión efectiva, siendo ofensiva o contraofensiva.
- no hay mejor defensa que lastimar gravemente a tu oponente mientras intenta golpear
- la mejor manera de pasar de la defensiva a la ofensiva
- forma eficaz de detener los golpeadores de volumen
- más eficiente energéticamente ya que está combinando ataque y defensa en un solo movimiento
- el mejor momento para lastimar a tu oponente, y causar el mayor daño

CONTRAS:

- puede ser agotador ya que los oponentes te obligan a luchar a su ritmo
- potencialmente mortal al intercambiar golpes
- su ataque podría ser contrarrestado

Esquivar es una técnica defensiva avanzada que te permite evadir un golpe sin tener que sacrificar un brazo por defensa. Esto te permite contraatacar con golpes rápidamente y desde un ángulo mientras tu oponente está fallando el golpe.

Una evasión es una maniobra defensiva superior a un bloqueo defensivo porque no estás sacrificando un brazo (un golpe de contraataque potencial) para proteger el golpe. También evita recibir cualquier daño normal que traspase la guardia y al evadir el golpe de tu oponente, su golpe tomará más tiempo en retornar dándote más tiempo para contraatacar.

Esquivar es el arte de defender contra un golpe al moverse un poco fuera del camino en vez de bloquear. Es una maniobra muy avanzada porque tiene que esquivar totalmente el golpe mientras se mantiene a distancia para contraatacar.

Exactamente como un noqueo es el mejor movimiento que puedes hacer ofensivamente, esquivar golpes es el mejor movimiento que puedes hacer defensivamente. Cuando esquivas uno de los golpes de tu oponente, lo colocas en una gran desventaja. Puede caer fuera de alcance y volverse vulnerable para golpes mortales de contragolpe o que dude antes de golpear teniendo miedo de ser contraatacado. Por lo menos, el esquivar su golpe le quitará energía a tu oponente ya que es mucho más cansador dar al aire y fallar que golpear un objeto sólido.

Esquivando golpes hace que los contragolpes sean más fáciles

La mejor razón para esquivar es que libera tus brazos para permitir contraatacar mientras tu oponente está golpeando... Tus golpes de contraataque tendrán gran efecto ya que tus oponentes no pueden bloquear sus golpes o verlos venir.

Esquivar eleva tu juego

Generalmente, esquivar es un reflejo que utilizas para lanzar combinaciones. Básicamente, entras, lanzas algunos golpes y justo cuando ves a tu oponente lanzar un hook de contraataque o un derechazo cruzado, inmediatamente los esquivas. Lo que normalmente NO HARÍA es esquivar el primer golpe que lanza, por ejemplo, esquivar el jab. Esto es peligroso porque tu oponente no se comprometió a golpearle todavía. Un boxeador avanzado verá que esquivas e inmediatamente dejará de golpearle. La próxima vez que te ataque, seguramente amagara el jab y luego lanzara un uppercut derecho mientras intentas esquivar el jab. De nuevo, esquivar es algo que haces a tu oponente mientras ambos están intercambiando golpes.

Esquiva los grandes golpes

Es mejor esquivar los golpes grandes de tu oponente porque está más vulnerable cuando se compromete a grandes golpes. No esquives muchos jabs. Son golpes realmente rápidos con recuperación mínima y no lo harás a tiempo. Esquivar un jab también gasta tu energía ya que tienes que moverte más rápido que el jab. (¡Esquivar un golpe cruzado está bien!)

ESQUIVA Golpes a la cabeza, pero BLOQUEA golpes al cuerpo

Cuando intentes esquivar un golpe, asegúrate de que sea un golpe a la cabeza. Si intentas esquivar un golpe al cuerpo, estarás gastando energía y tal vez accidentalmente coloques

tu cabeza en el camino del golpe. Si es un hecho, muchos entrenadores dicen a sus peladores que utilicen golpes al cuerpo cuando enfrentan a un oponente que esquiva constantemente. Si un golpe al cuerpo está viniendo hacia ti, es mucho más fácil el bloquearlo.

Utiliza tus piernas, NO tu espalda.

En realidad, la mayoría de los entrenadores te dirán que utilices tus piernas para mantenerte bajo, NO tu espalda. Al utilizar tu espalda para esquivar estarás muy inclinado y fuera de balance para conectar un buen golpe de contraataque y además estarás más vulnerable a los uppercuts y a las rodillas. Otro riesgo de utilizar tu espalda para esquivar todo el tiempo, causara daño a su espalda baja. Siempre dobla tus rodillas para bajar tu cabeza en vez de doblar tu espalda. (Doblar tu espalda un poco está bien, pero asegúrate de doblar tus rodillas primero para mantener ¡balance y poder!)

Gira el cuerpo

Generalmente si es que te estás moviendo a la derecha de un golpe, giraras tu cuerpo a la derecha; y viceversa a la izquierda. La razón por la cual tu cuerpo debe girar es que tu cuerpo está preparado para volver con un fuerte golpe de contraataque. Girar tu cuerpo también te ayudará a salir del camino del golpe de tu oponente.

Mantén tu balance

Tus pies tienen que permanecer debajo de ti. Si es que vas a esquivar y moverte al mismo tiempo, asegúrate de que tus pies estén debajo de ti. Si es que vas a permanecer en un lugar mientras esquivas, evita mover tu torso demasiado para que no pierdas tu balance. Muchos entrenadores le dicen a sus peleadores que nunca dejen que sus hombros pasen sus

rodillas. No podrás contraatacar efectivamente si es que te estás cayendo fuera de balance luego de esquivar un golpe.

Utiliza tus ojos

Debes ver a su oponente todo el tiempo. Si no lo ves cuando estás esquivando, no podrás esquivar el siguiente golpe y tampoco podrás saber con qué golpe contraatacar. Asegúrate de que tus ojos estén sobre el oponente todo el tiempo. Si te encuentras inclinado y sin poder ver qué pasa a tu alrededor, probablemente no estés esquivando golpes correctamente.

Falle por una pulgada, no por una milla

Cuando esquives un golpe, hazlo de forma en que tu oponente apenas falle. Esto significa que tendrás más tiempo para enfocarte en contraatacar en vez de preocuparte de esquivar todo el golpe. Requiere mucha habilidad el poder esquivar sutilmente, pero toma menos energía para que puedas esquivar combinaciones rápidas.

Permanece en las afueras del golpe

Cuando estés esquivando, quieres esquivar las afueras del golpe. Por ejemplo, cuando esquivas un golpe desde el brazo izquierdo, moverás tu cabeza a la derecha para que tu mano izquierda esté bloqueando la mano derecha de tu oponente. El brazo derecho no tiene un camino directo para golpearte y estarás más seguro. No sólo eso, pero cuando el brazo izquierdo del oponente está en medio del golpe, significa que su lado izquierdo está abierto y quieres estar en ese lado (tu derecha) para poder lanzar un golpe al lado izquierdo de su cabeza o su cuerpo. Ejemplos de esto es el esquivar fuera de su derecho cruzado y contraatacar con un hook izquierdo. O viceversa, esquiva fuera del jab con un contraataque con un derecho sobre el hombro.

En algunos escenarios, puedes querer esquivar hacia el interior de un golpe para que puedas lanzar un golpe de

contraataque al interior. Ejemplos de esto es el esquivar dentro del jab izquierdo y lanzar un jab izquierdo de contraataque. O tal vez puedes esquivar dentro de su derecha y lanzar un uppercut derecho.

Aprende sus tendencias y esconde las tuyas

Esquivar es mucho más fácil cuando sabes que es lo que tu oponente va a lanzar. Estúdialo y ve como le gusta seguir sus golpes (tu entrenador debe ayudarte con esto). Lanza algunos amagues y muévete adentro y afuera para probarlo. Al mismo tiempo, tú estás escondiendo tus tendencias y permaneces impredecible. No permanezcas esquivando de la misma forma todo el tiempo o te anticipará y golpeará con un gran golpe de contraataque.

Forma de Esquivar Básica

Esquivar el jab o la izquierda cruzada

- Gira en sentido de las manillas del reloj, dobla tus rodillas y baja tu cabeza a la derecha lo justo para limpiar el jab.
- Vuelve con un contraataque de derecha a la cabeza o al cuerpo.
- Alternativamente: puedes doblar tus rodillas y lanzar un jab al cuerpo.

Esquivar la mano derecha

- Gira en dirección de las manillas del reloj a la izquierda, dobla tus rodillas e inclina la cabeza para esquivar la mano derecha.
- Vuelve con un hook izquierdo a la cabeza o al cuerpo.
- Alternativa #1: Puedes lanzar un derechazo al cuerpo mientras esquivas, seguido de un hook izquierdo.

Esquivar 1-2

- Rápidamente dobla tus rodillas.

- Gira en dirección de las manillas del reloj y mueve tu torso a la derecha para esquivar el jab.
- Cambia de dirección y gira en la otra dirección para evadir el derechazo cruzado.
- Lanza un hook izquierdo seguido de un derechazo cruzado(cross).

Esquivando los hooks & uppercuts

- Sólo coloca tu cabeza hacia atrás lo suficiente para esquivar el golpe. (No lo hagas tanto porque quedaras sin balance.)
- Puedes lanzar un jab de contraataque para empujarlo. (Funciona para uppercuts y hooks.)
- Alternativa: puedes doblar tus rodillas y lanzar un hook izquierdo de contraataque al cuerpo mientras hace esto. (Para hooks izquierdos a la cabeza.)

Que Hacer Luego de Esquivar un Golpe

«Házle fallar, házle pagar.»

Es un viejo refrán que muchos entrenadores dirán ¡una y otra vez!

Cuando es utilizado apropiadamente, esquivar es una táctica defensiva utilizada para contraatacar. Recuerda, el punto de esquivar es que coloques al oponente en desventaja y le hagas pagar con un golpe de contraataque. Esquivar un golpe liberará tus brazos dándote un segundo para volver a estar a la ofensiva. La parte negativa de esquivar golpes es que requiere más energía que bloquear y te coloca en riesgo. Si es que no vas a contraatacar y sólo vas a mantenerte a la defensiva, entonces mejor que bloques los golpes. Bloquear un golpe gasta menos energía, se necesita menos habilidad y hay ¡menor riesgo!

Siempre responde con algo

Hay un gran riesgo al esquivar golpes y no responderlos. Por un lado, tu oponente va a aprender tus tendencias y adivinara tu forma de esquivar. Otro riesgo es que esquivar te cansara y tu oponente puede hacerte cansar al hacerte mover todo tu cuerpo una y otra vez, aunque sólo esté lanzando golpes de brazo. Si es que vas a esquivar golpes, responde con algo- ¡lo que sea!

EJERCICIOS DE ESQUIVE(VIDEO)

CONTRA RECTOS: Rota levemente tu cuerpo y tu cabeza hacia el lado espejo del golpe, el objetivo es salir hacia la espalda del oponente. Se puede entrenar solo con movimiento de sombra, con un compañero. La vista debe permanecer fija y hacia adelante todo el tiempo y las manos cubriendo el rostro.

CONTRA RECTOS Y UPPERCUTS: Para esquivar estos ataques debes reclinarte hacia atrás depende de la profundidad del ataque puede ser necesario desplazar el pie trasero. Es muy conveniente para contraatacar, se entrena solo y con compañero

CONTRA GOLPES CIRCULARES: gira tu torso y tu cabeza levemente hacia la dirección del golpe y pasa por debajo de este mediante una flexión de rodillas y balanceo del tronco, es importante agacharse lo menos posible y mantener la vista al frente, trabajarlo en sombras con una cuerda y con un compañero.

A todos estos ejercicios se le puede agregar como progresión metodológica, un anticipo y un contraataque como se muestra en los videos.

BARRIDAS:

Barrer es un movimiento defensivo que se realiza con la palma de la mano o con el antebrazo y que utiliza el impulso del oponente contra él. Desviar es un movimiento defensivo superior a bloquear porque ofrece más protección creando mejores oportunidades de contraatacar utilizando la energía del oponente. Mientras más se comprometa tu oponente a sus golpes, más efectivo será tu rechazo. Mientras vayas enfrentando a oponentes más fuertes, bloquear deja de ser una opción. Bloquear todavía absorbe un daño parcial mientras que barrer puede desviar el ataque completamente.

En lugar de absorber la potencia de tu oponente con tu brazo, estás desviándolo a otro lado para hacer que pierda balance y sea vulnerable. También estás dejando una mano libre para contraatacar.

Parada

Es como un bloqueo, pero estás desviando ligeramente el golpe de tu oponente con tu mano. Un desvío pequeño puede tomar el poder de los golpes más duros de tu oponente, mientras que una parada grande puede hacer que tu oponente pierda el equilibrio y sea vulnerable usando su propio impulso. En algún momento, todos los bloqueos deben realizarse con un ligero movimiento de parada para amortiguar los golpes más duros.

La parada es una excelente manera de desgastar a tus oponentes usando su impulso contra ellos. Funciona mejor contra tipos que necesitan más energía para comprometerse con sus golpes, especialmente los golpeadores de poder y los golpeadores de brazos largos. Los golpeadores de poder siempre están aplicando una fuerza corporal tremenda que es una oportunidad para detener su golpe y crear aberturas para tus contraataques. Los golpeadores de brazos largos son especialmente vulnerables a las paradas, ya que les toma más

tiempo retraer sus golpes. Haciéndolos fallar y parando sus golpes, cansará sus largos brazos más rápido.

Los inconvenientes de la parada es que no funciona bien contra golpes ligeros (que no usan impulso) y también contra golpes curvos. También existe el riesgo de volverse vulnerable a las falsificaciones si estás tratando de detener un golpe.

PROS:

- ideal para golpes de poder
- ideal para golpes rectos
- ideal para golpes largos
- ideal para golpes de empuje (peso corporal comprometido)
- crear vulnerabilidad para, desequilibrarlos o ralentizar la recuperación del brazo
- oponentes cansados, especialmente oponentes de brazos largos y golpeadores de poder
- útil para combatientes de brazos largos que pueden extender las manos mientras su cabeza está fuera de su alcance
- útil para los peleadores más bajos para desviar los golpes a medida que ingresan

CONTRAS:

- ineficaz contra golpes rápidos / ligeros / no comprometidos
- no funciona contra golpes curvos
- no siempre es efectivo contra golpes combinados
- puede dejarte abierto si te falsifican
- difícil de hacer a corta distancia
- todavía un poco lento para contrarrestar a los golpeadores más rápidos porque las manos todavía se usan para la defensa
- no es particularmente útil contra los golpes al cuerpo

Parry - un movimiento defensivo para desviar un ataque de empuje.

La palabra "parar" proviene de la esgrima. Detener un ataque significaba desviar el ataque usando tu espada para desviar la espada del oponente en otra dirección.

Parar es un hermoso movimiento defensivo que usa el impulso de tu oponente contra él. Parar es un movimiento defensivo superior al bloqueo porque ofrece más protección mientras crea mejores oportunidades de contraataque usando la energía de tu oponente. Cuanto más se comprometa tu oponente con sus golpes, más efectiva será tu parada. A medida que te enfrentas a oponentes más fuertes, el bloqueo se convierte en una opción menos probable. El bloqueo aún absorbe el daño parcial, mientras que la parada puede desviar el ataque por completo.

Parar es superior al bloqueo, tanto a la defensiva como a la ofensiva.

Parar un golpe te permite defenderte de golpes más fuertes, mientras te prepara para un mejor contraataque. En lugar de absorber el poder de tu oponente en tu brazo, lo estás desviando hacia otra parte para que pierda el equilibrio y sea vulnerable. También dejas una mano libre para contraatacar. Cubrirse la cara para bloquear los golpes habría ocupado tus manos y tu visión.

Una vez que hayas aprendido a bloquear golpes, parar se convierte en el siguiente nivel de habilidad defensiva.

Cómo parar un puñetazo

Down Parry

La parada hacia abajo es una simple palmada hacia abajo de la palma de la mano sobre el guante de tu oponente. El puñetazo se desvía hacia abajo, alejándose de tu cara, lo que te brinda una oportunidad de contraataque por encima.

Parada hacia abajo contra el jab de izquierda.

Paro el jab hacia abajo con mi mano derecha, abriendo a mi oponente para un contraataque, derecho o combinado por ej cross y hook

(Mantén tu mano derecha lo más cerca posible de tu cara).

Usando el Down Parry

La parada hacia abajo es la parada más fácil de aprender. Es eficaz contra muchos golpes y requiere poco movimiento. Después de detener el golpe de un oponente, puedes lanzar ataques por encima. (Prueba esto: si tu oponente lanza un 1-2, puedes parar dos veces mientras contrarrestas con un 2-1. ¡Simplemente golpea sus golpes y contraataca por encima!)

Parada lateral

La parada lateral es un empujón lateral contra el guante de tu oponente. Las paradas laterales desviarán los golpes hacia un lado mientras contraatacas y / o escapas desde el exterior.

Parada lateral contra la mano derecha

Paro la mano derecha hacia un lado. Puedo contraatacar con un gancho de izquierda o pivotar hacia un lado para escapar o conseguir un contraataque en ángulo.

Usando la parada lateral

La parada lateral puede ser más efectiva que la parada hacia abajo contra golpes más fuertes. Detener un golpe fuerte podría dirigir su golpe a tu cuerpo, aun causando daño. Al detener el golpe hacia un lado, lo alejará por completo y te dará más tiempo para contraatacar.

La parada lateral puede ser muy complicada de usar. El jab puede ser demasiado rápido para hacer una parada lateral, mientras que la mano derecha puede ser demasiado arriesgada para hacer una parada lateral (si fallas, recibes un gran golpe). Algunos luchadores preferirán desviar la mano derecha con el hombro o el antebrazo en lugar de usar el guante. Estoy seguro de que has visto esta técnica de "voltearse los hombros" utilizada antes por magos defensivos como James Toney y Floyd Mayweather. No obstante, el desvío lateral sigue siendo un hermoso movimiento defensivo para usar una vez que lo hayas perfeccionado.

SUGERENCIA: la parada lateral funciona maravillosamente contra los zurdos. Empuja el zurdo a la izquierda hacia un lado con la mano derecha y sigue con un contraataque a la derecha o un contraataque 1-2. (También ayuda deslizar la cabeza hacia la derecha mientras realiza la parada lateral).

Parada de antebrazo

La parada del antebrazo utiliza los antebrazos para desviar el golpe hacia arriba o hacia un lado. Un golpe hacia arriba en el momento oportuno de tus antebrazos enviará el golpe hacia arriba y sobre sus hombros.

Trata a la parada como una guardia cambiante

La mejor manera de aprender la parada es tratarla como un bloqueo avanzado. No hagas demasiado movimiento del brazo, primero aprende a bloquear los golpes y cambia un poco a la parada. A medida que mejoras en la lectura de golpes, puedes hacer movimientos más grandes y guiar los golpes de su oponente más lejos de ti. Para los principiantes, sugiero mantener una defensa cerrada y hacer solo paradas ligeras.

No persigas el golpe

No persigas el golpe, deja que te llegue. No dejes que tu mano se aleje demasiado de tu cara. Serás vulnerable si tu oponente lanza una finta. Muchos principiantes abofetearán violentamente y expondrán la cabeza cuando les fingen el jab.

Parar golpes rectos SOLAMENTE

Detenga los Puños RECTOS.

La técnica de parada se usa mejor para desviar los ataques de empuje hacia adelante lejos de ti. Parar un golpe en bucle como un gancho es muy peligroso si se enreda alrededor de tu brazo. Los golpes en bucle siempre se moverán; no es necesario parar. Solo sal del camino y contraataca después de que pasen. ¿Tienes un gran contragolpe que funcione fuera de la parada? Abre tus guantes y muestra tu cara para invitar que te lance el golpe directo.

No pares los golpes pequeños

Recuerda que parar es más efectivo contra los golpes más grandes. No intentes perseguir golpes más pequeños a menos que tengas la intención de contraatacar. No querrás estar abierto a un gran golpe porque estabas ocupado parando

pequeños golpes. Una estrategia puede ser bloquear golpes pequeños para cebar al oponente para que tire un gran golpe.

BLOQUEAR los pequeños golpes; PARAR los grandes golpes.

Contrarrestar inmediatamente

Intenta contraatacar tan rápido que tu oponente no recuerde tu parada. Quieres que tu truco de parada funcione durante toda la pelea. Imagina tu parada como el primer golpe de tu combo; como (parry-2-3-2). Algunos chicos admiran demasiado su parada. Montarán la parada durante demasiado tiempo y perderán su oportunidad de contraataque.

Parry temprano (avanzado)

Una vez que te sientas realmente cómodo con la parada, puedes relajarte un poco más. No siempre tienes que ser tan agudo y esperar a que te llegue un puñetazo. Los profesionales a menudo extienden las manos para desviar los golpes de manera preventiva mientras se alejan.

Puedes parar antes de que tu oponente incluso lance un puñetazo. Extiende tu mano justo enfrente de la de él para desviar su disparo tan pronto como lo lance. Es un movimiento inteligente controlar a tu oponente de cerca. A veces se le puede dar una palmada en el guante y seguirlo con un puñetazo

EJERCICIOS CON BARRIDAS (video)

CONTRA GOLPES RECTOS: Generalmente es mejor barrer con la mano espejo

Puedes barrer hacia adentro y golpear con tu otra mano por encima de su brazo

Puedes barrer hacia abajo y atacar con la misma mano

También puedes barrer hacia afuera con un movimiento de “cuchara” el cual es ideal para ingresar al clinch

Con los puños en la frente puedes barrer los rectos al cuerpo utilizando los antebrazos hacia adentro, acompañado por el movimiento de rotación del tronco.

FRENAR EL HOMBRO:

La parada de hombro es una gran defensa contra un golpe abierto porque estás deteniendo el golpe tan pronto como comienza, al frenar a tu oponente provocas su sorpresa y puedes atacar rápidamente, después de la parada. Es bueno seguir una parada de hombro con tu propio gancho, codo o clinch.

BLOQUEAR:

Asimilar los golpes bloqueando con los brazos deberá ser la última opción cuando no pudiste ejecutar ninguna de las anteriores, si bien el golpe no dará de lleno en tu rostro, igualmente puede causar daño.

Bloqueo

Esta es la defensa básica de golpes. Bloquear es la forma más fácil de defenderse sin salirse del alcance. Requiere poca energía y poca habilidad. Si realmente lo piensas, bloquear no es tu primera habilidad defensiva, es tu primera habilidad CONTRA OFENSIVA. Simplemente cubre tus áreas vulnerables, no intentes "atrapar" el golpe, vuelve a disparar después de bloquear.

El bloqueo cubre tanto la cabeza como el cuerpo y no te deja abierto para seguir con los golpes. Hay varios inconvenientes, principalmente que es lento para contrarrestar (porque las manos están ocupadas bloqueando) y también que aún absorbes daño parcial. El bloqueo no es muy útil para reducir la distancia contra oponentes más largos que pueden empujarte hacia atrás, o para defenderte contra oponentes más grandes que aún pueden lastimarte a través de tu guardia, u oponentes más rápidos que retraen sus brazos antes de contraatacar. Bloquear demasiado puede dejarte atrapado en tu caparazón defensivo y perder en las tarjetas por no mostrar agresión.

PROS:

- eficaz contra todos los golpes, aunque con guantes de MMA no protege tanto
- fácil (no requiere mucha habilidad, energía, reflejos)
- completamente cerrado
- genial para todos menos los golpes más fuertes
- forma segura de luchar por golpeadores rápidos (bloqueo y contraataque)
- forma segura de luchar a quemarropa
- forma más fácil de defender golpes al cuerpo
- buena defensa para jabs (ataque de más común)

CONTRAS:

- puede ser muy desgastante para los músculos de los brazos que reciben todo el castigo/ (lento para contraatacar ... brazos usados como defensa)
- puedes quedar atrapado en un caparazón
- no ofrece mucha protección contra los golpes de codo
- recibir daño parcial (no es efectivo contra oponentes más grandes o más poderosos)

- no recomendado contra oponentes que usan brazos largos o volumen para seguir empujándote hacia atrás
- difícil de contrarrestar contra oponentes más rápidos que retraen sus brazos rápidamente
- las manos a veces bloquean la visión

EJERCICIOS DE BLOQUEOS (video)

Para los golpes rectos y ganchos ascendentes debes colocar tus puños en la frente y pegar tus antebrazos en forma vertical

Para los golpes circulares a la cabeza coloca tu mano a la altura de la oreja y levanta tu codo. Y para los golpes circulares al cuerpo bloquea con tus codos y antebrazos pegados a las costillas.

Otra opción avanzada puede ser bloquear con los codos en punta hacia adelante interceptando los rectos con la intención de lastimar la mano del oponente, de la misma manera puedes bloquear los ganchos al cuerpo con el codo del lado espejo al golpe con la intención de lastimar sus antebrazos