

PATADAS, RODILLAS Y DEFENSAS

Las patadas se encuentran entre las técnicas más espectaculares y emocionantes que se ven dentro de la jaula. Ya sea una serie de patadas bajas aplastantes que cortan la pierna y hacen renguear al luchador, una patada en la cabeza del oponente o una patada brutal al hígado, pocas cosas hacen que los fanáticos se emocionen más que una buena patada. Pero en el contexto de las MMA, las patadas también son muy arriesgadas; una patada atrapada puede llevar a un derribo y colocarnos un tiempo prolongado con la espalda en la lona, o también puede ser contrarrestada por golpes con guantes de 4 oz, lo cual no es un picnic.

Las patadas son por mucho las armas más poderosas en el arsenal de golpeo por el peso de las piernas y la distancia que recorren y pueden producir mucho daño al oponente y llegar a ser determinantes para quien posee la técnica y el timing adecuado, pero requieren mucho equilibrio, patear significa que deberías poder pararte y moverte sobre una sola pierna con facilidad.

Incluso una patada bloqueada puede tener un impacto significativo en una pelea. Pero también implican más riesgo que los enfoques centrados en el puñetazo y el clinch para MMA. Las patadas se pueden atrapar, controlar o, en el caso de patadas giratorias, el pateador puede simplemente ser apresurado en el medio del giro y terminar en el suelo recibiendo golpes. Por lo que el timing, la velocidad y las fintas o combos serán la clave para poder conectar las patadas sin quedar expuestos a los derribos o contraataques

Un detalle muy importante es que no mires nunca hacia donde piensas patear. Esa es una regla de oro para agregar a tu

arsenal. Cuando quieras patear bajo, mira alto y cuando quieras patear alto, mira bajo.

TIPOS DE PATADAS UTILIZADAS EN MMA

ROUNDHOUSE KICK /PATADA CIRCULAR

La patada circular es la técnica de patadas más utilizada en las artes marciales. Se puede lanzar desde una variedad de posturas, ángulos y rangos, y tiene docenas de variaciones. Su versatilidad la convierte en una técnica imprescindible para todo aquel interesado en convertirse en un Striker completo. Hay dos tipos principales de patadas circulares de las que derivan todas las demás variaciones: la patada circular con snap y la patada circular pasante (o "estilo tailandés"). La primera es rápida y precisa y golpea con el empeine o metatarso, la segunda es pesada y poderosa y golpea con la tibia.

¿Con qué partes de la pierna debes golpear?

Evita golpear con la parte inferior de la tibia: La parte inferior de la tibia no es tan grande y gruesa como la parte superior y media, cuanto más baja, más estrecha será.

No lances una patada a la pantorrilla desde muy lejos: ¿Por qué? Si la distancia entre tú y tu oponente es muy grande y lanzas una patada en la pantorrilla, correrás el riesgo de golpear a tu oponente con la parte final de tu pierna que es el pie. El pie es una red compleja de huesos pequeños y cortos, por lo que, si golpea esos huesos pequeños contra un hueso

grande, cómo la tibia, tus posibilidades de continuar la lucha son muy escasas.

Dependiendo del objetivo que estés golpeando y la distancia a la que se encuentra tu oponente cuando atacas con una High kick, podrás golpear utilizando el empeine superior o el hueso "astrágalo" (la parte más grande cerca del tobillo) o la parte inferior de la tibia (el lado afilado o el lado plano)

Evita golpear con la parte más pequeña del empeine cerca de los dedos de los pies, porque ejercerá una presión tremenda en la articulación del tobillo y aumentará las posibilidades de una lesión grave en el tobillo. También correrás el riesgo de lesionarte los dedos de los pies si impactan en un ángulo incómodo.

Una patada circular puede tener como objetivo 3 áreas: el costado del muslo y el gemelo; las costillas; y también la barbilla, cuello y la sien.

LOW KICK:



Las patadas bajas son aquellas de recorrido circular en las que se usa la tibia para atacar la parte inferior del oponente, es decir el muslo o la pantorrilla. Las patadas bajas apuntan al nervio más largo y más ancho de nuestro cuerpo: el nervio ciático

Cuando golpeas las piernas de tu oponente puedes hacerlas inestables, disminuir su movilidad y causar pérdida de destreza, dañando su tejido muscular, las articulaciones y los ligamentos. Una patada baja puede dejar a tu rival en agonía o puede detener a luchadores agresivos en su ataque obligándolos a mantener la distancia.

Las patadas de muslo son excelentes para lisiar a los luchadores y reducir su explosividad y movilidad, pero la desventaja de las patadas de muslo es que quedan atrapadas fácilmente, todo lo que un luchador necesita hacer es bajar un poco su postura y la patada estará al alcance de su mano.



La patada en la pantorrilla hace el trabajo aún mejor, golpea directamente en el nervio sin riesgo de ser atrapada y provocar que te derriben

Al intentar una patada en la pantorrilla, se recomienda dar un paso hacia afuera y luego lanzar el ataque.

La patada a la pantorrilla tiene como objetivo una parte mucho más vulnerable del cuerpo que la patada baja tradicional. En lugar de ir al muslo más carnoso, la patada de la pantorrilla aterriza cerca de la parte superior del gemelo, donde el músculo tibial comparativamente pequeño brinda escasa protección a un conjunto de nervios, incluido el ciático. El peroné, el hueso delgado que corre a lo largo de la parte exterior de la parte inferior de la pierna desde el tobillo hasta la rodilla, también está en la línea de fuego y puede romperse con una patada en la pantorrilla especialmente fuerte. Esa falta de protección es la razón por la que el daño de las patadas en las pantorrillas puede acumularse mucho más rápido que con las patadas en el muslo

Hay varios tipos diferentes de LOW KICK, también hay diferentes formas de enseñarla o aplicarla como con casi todas las técnicas, las más usadas son al estilo Thai, estilo holandés (se usa con poco o nada de pivot y se establece en combinación con puños), Interna, Interna barriendo, Externa, Externa barriendo a la pantorrilla /gemelo

PASOS LOW KICK THAI STYLE

Ponte en posición de guardia, establece el objetivo, mantén las piernas relajadas, da un paso hacia afuera a 45°, pivotea sobre el pie de apoyo gira tu cadera y balancea la pierna que pateas como un bate de beisbol, mantén la defensa sin bajar las manos, impacta con la tibia.

Se puede golpear en forma horizontal, descendente o diagonal ascendente siendo esta última la de más rápida ejecución y por lo tanto más difícil de atrapar

El momento ideal para lanzar una patada baja es cuando(video):

Tu oponente se acerca en línea recta

Cuando quieres entrar en un clinch

Cuando quieres detener el avance de tu oponente

Cuando quieres derribar (haciéndolo perder la estabilidad y concentración)

Cuando quieres sumar puntos luego de un combo de puños

Cuando quieres buscar el KO realizando golpes continuamente apuntando al nervio ciático

MIDDLE KICK:



Cuando la patada circular se dirige a la zona media del cuerpo del rival, se denomina en inglés middle kick, y debe golpear idealmente las costillas flotantes o las zonas blandas del oponente. Este tipo de golpes van debilitando paulatinamente al rival y sacándole el aire, puede fácilmente romper las

costillas, especialmente las flotantes, y bien colocado en el hígado o baso puede incluso noquear. Como punto en contra podemos decir que es la más fácil de atrapar, debido a su altura que favorece el agarre con los brazos

HIGH KICK:



Por su parte la patada alta, dirigida a la cabeza o cuello del rival, se denomina en inglés high kick y es un golpe esencialmente noqueador. Es más arriesgado, porque con la pierna más elevada es más fácil ser desestabilizado, pero puede reportar una mayor ganancia si se conecta bien. Acá entra en juego y adquiere suma relevancia la flexibilidad y elongación del que patea, sin las cuales esta patada no puede realizarse. Según la altura del rival, muchas veces por alcance no se podrá patear con la tibia, sino que deberá usarse la parte frontal del empeine o el metatarso.

PASOS PARA ROUNDHOUSE KICK THAI STYLE / MEDIA Y ALTA

Colócate en el rango de distancia da un paso diagonal hacia adelante, coloca la pierna de apoyo a 45°. Levanta el talón y gira sobre el metatarso, gira la cadera al máximo y ejecuta la patada usando la tibia para golpear, mantén tu mano delantera levantada para cubrir tu cara y lleva tu otro brazo hacia atrás para generar fuerza y balance.

Un rápido regreso a la posición es lo que permite configurar combinaciones y / o respuestas más rápidas en trabajo de defensa.

La cadera es la clave para estas técnicas, dirigir la patada desde la cadera permitirá que la pierna se mueva más rápido y más fuerte. Cuanto más te concentres en la cadera, y cuanto menos en balancear la pierna, más efectiva será la patada.

Hay tres componentes básicos en una patada circular, todos ejecutados más o menos simultáneamente: primero, el paso pivote, que gira el pie adelantado perpendicular al objetivo; segundo, el empuje de cadera, con la cadera guiando a la pierna que patea en el movimiento; y finalmente, el giro de cadera, para proporcionar la máxima fuerza para la patada. El pateador exigente puede agregar un cuarto movimiento, apretando el abdomen hacia adelante en el objetivo para atar aún más los músculos del núcleo al golpe, pero esto es enfatizado principalmente por los estilistas holandeses y no es estrictamente necesario para la función básica del golpe. Hay suficientes escuelas de pensamiento diferentes sobre el posicionamiento de las manos y el movimiento del brazo durante la patada circular que es seguro decir que tampoco tenemos que contarlos como componentes esenciales.

Ten en cuenta que la patada debe aterrizar con el hueso duro de la tibia, no con el pie: hay tanta fuerza detrás del golpe que es fácil romper los huesos pequeños del pie si impacta la punta de la rodilla o el codo.

No hay nada excepcionalmente complejo en la mecánica básica de la patada circular al estilo tailandés. Lo que es difícil es conseguir que cada componente individual trabaje en conjunto con los demás para que toda la fuerza del golpe llegue de una vez, en un solo movimiento fluido.

Errores más comunes en las patadas circulares

Si bien hay muchas ejecuciones y errores que pueden tener lugar según el escenario, vamos a nombrar los más comunes. Estos errores están relacionados con su forma y toma de decisiones, lo que reduce el impacto de su patada o deja mucho espacio para que su oponente maniobre.

1-No girar las caderas, no pivotear

Esto va a dar como resultado un movimiento de patada de fútbol hacia arriba. Siempre debemos levantar el talón y pensar girar 180° sobre el metatarso

2-Extender la pierna demasiado temprano

Tu pierna debe golpear a través del objetivo, la idea es extenderla luego de atravesar al oponente

3- Movimiento de brazo mínimo o nulo

La patada circular requiere el movimiento del brazo, que incluye las manos y los hombros para ayudar con la patada. Mover los brazos puede ayudar a proteger en caso de calcular mal la patada

4- No seguir tus patadas con golpes

Si la patada circular aturde al oponente, sienta las bases para que puedas, usar un gancho o desatar un combo y envolverlo. No dejes que tu oponente se relaje después de que la patada

haya aterrizado, continúa con una combinación de golpes y elimínalos antes de que reaccione.

5-No usar las manos antes de patear

Ocasionalmente podemos sorprender con una patada, pero la mayoría de las veces debes golpear o amagar un golpe con las manos para crear una distracción y el momento justo de la patada. Preparar la patada con un jab o una finta, o usarla como contraataque, también es una forma de disminuir las posibilidades de que te atrapen con un puñetazo.

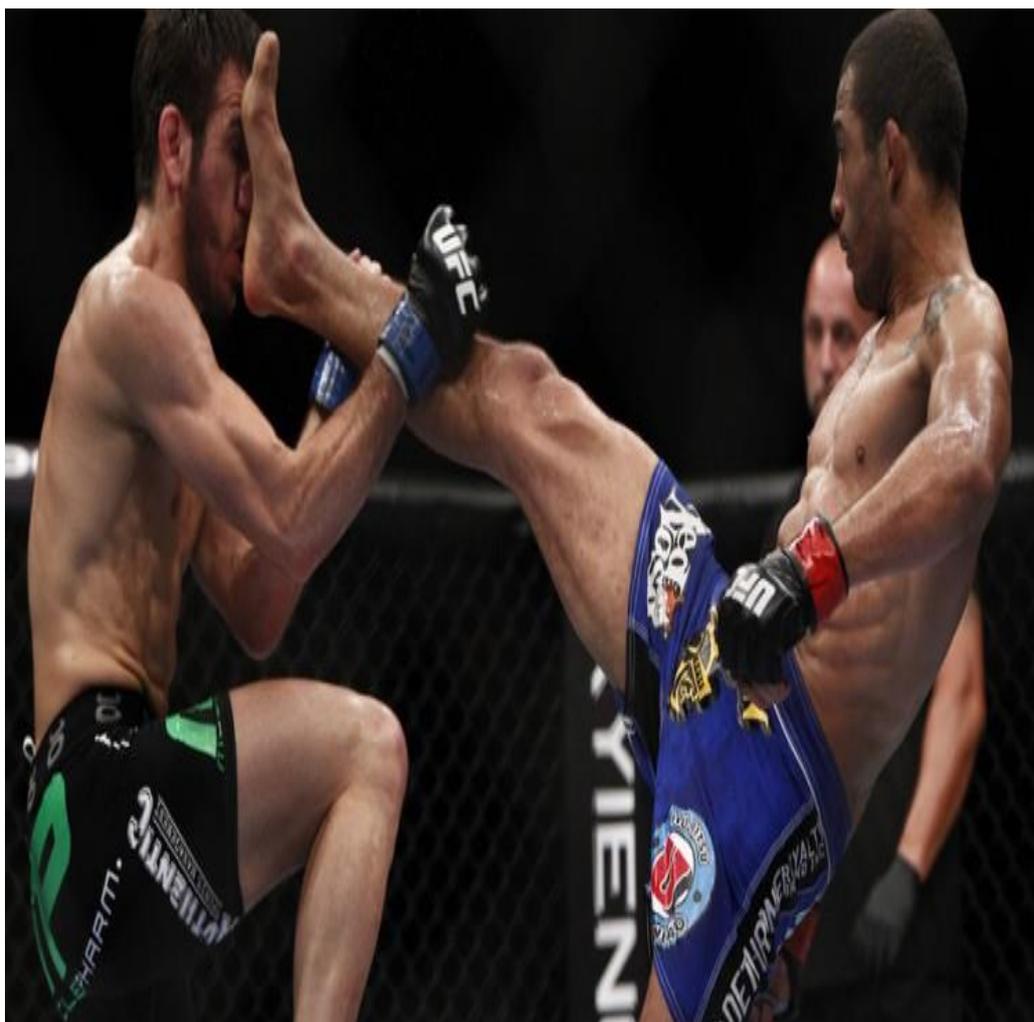
6- No medir la distancia correctamente

Para lanzar una patada giratoria incisiva, debes comprender bien la distancia. La medición incorrecta de la distancia entre tú y tu oponente no solo resultará en un bloqueo, sino que podría darle la oportunidad de contraatacar.

7- Mantener la cabeza en la línea central

Para evitar un contraataque con un golpe directo, mueve la cabeza hacia afuera cuando des el paso para patear. Esto disminuye las posibilidades de un contragolpe.

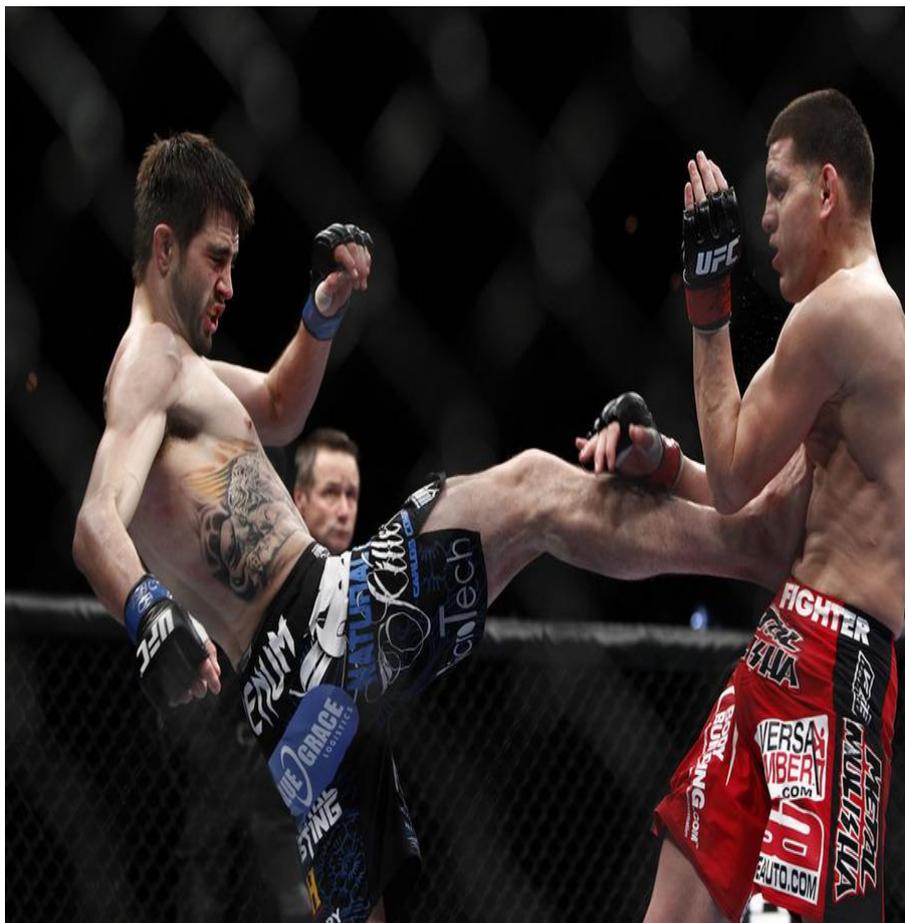
FRONT KICK /PATADA FRONTAL



Una patada frontal es una patada en ángulo ascendente generalmente dirigida al estómago, al plexo solar o al mentón, se la puede usar en defensa o en ataque, una vez que golpeas debes regresar rápidamente para evitar que te atrapen la pierna, la superficie de impacto ideal es el metatarso. Una patada frontal debe ser rápida, aguda, poderosa y debe golpear con veneno.

La versión de Muay Thai de la patada frontal, el teep, o push kick se ve mucho menos en MMA que su contraparte con Snap de Karate. La razón es que el teep en Muay Thai generalmente proviene de una postura con mucho peso hacia atrás que es menos útil en MMA debido a la amenaza del derribo (es difícil

hacer un sprawl cuando la mayor parte de tu peso está en tu pie trasero), y el teep se utiliza generalmente como arma defensiva para detener a un luchador que se acerca para golpear o patear. En las artes marciales mixtas, donde el luchador que se acerca puede atrapar tu teep y correr hacia adelante para derribarte, el intercambio entre el riesgo y la recompensa simplemente no favorece la patada frontal de empuje.



La patada frontal no solo es una gran arma para dañar a un oponente, sino que también ofrece varios efectos auxiliares. Los efectos auxiliares, son los problemas "secundarios" que una técnica crea para un oponente junto con el efecto primario de daño. Por ejemplo, el efecto principal del jab es su

capacidad de dañar, mientras que su efecto auxiliar es que obliga al oponente a mover la cabeza, haciéndolo susceptible a un ataque de seguimiento.

Los usos auxiliares de la patada frontal son extremadamente efectivos contra los luchadores.

Cuando la patada frontal aterriza justo debajo de la barbilla, la postura encorvada utilizada con frecuencia por los luchadores en MMA, donde la cabeza está baja y frente a las caderas, hace que el luchador sea extremadamente vulnerable al golpe. Al lanzar repetidas patadas frontales, un striker puede obligar al luchador a ponerse más erguido o correr el riesgo de ser noqueado; una postura erguida aumentará en gran medida la distancia entre un luchador y las piernas de su oponente, lo que le permitirá al pateador más tiempo para hacer el sprawl y defender el derribo.

La patada frontal no solo obliga al luchador a alterar su postura, disminuyendo así la efectividad de sus derribos, sino que también es un golpe lateral: esto significa que, en el proceso de la patada, la pierna siempre está entre los luchadores, mientras que, con una patada circular, la pierna se desplaza hacia afuera antes de impactar.

Los golpes laterales obstaculizan gravemente los intentos de derribo, ya que cualquier disparo a dos o a una pierna colocará al luchador directamente en el camino de la patada: un riesgo significativo.

PASOS PARA PATADA FRONTAL

Relaja tu cuerpo, arma la posición, establece el objetivo, levanta tu rodilla flexionada por encima de la cintura, empuja la cadera hacia adelante y extiende la pierna para golpear la zona

del estómago o la cara, y recógela velozmente. Golpea con la parte del metatarso y en cuanto hayas ejecutado la patada frontal vuelve rápidamente a tu posición de guardia.

Errores más comunes en las patadas frontales

1-No levantar la rodilla lo suficiente,

No flexionar profundo la rodilla, si no levantas la rodilla lo más alto que puedas no podrás golpear con profundidad hacia adelante

2- No conectar con el metatarso:

La bola del pie es más densa y tiene un área de superficie más baja, por lo que puede penetrar en el objetivo y causar daños graves.

3-No volver rápidamente con el pie después de golpear (Snap)

No recoger la pierna y caer con la pierna extendida puede provocar que tu oponente la atrape y te derribe o te aplique un contraataque

4-Doblarse mientras pateas

Doblar el cuello hacia adelante y encorvar el cuerpo durante la patada, al perder tu buena postura la patada no tendrá fuerza y perderás balance

5-Elevarse al patear

Levantar el cuerpo y las caderas cuando pateas solo hará que te despegues del suelo y por lo tanto no tengas buena base para patear y si tu oponente avanza lo más probable es que termines con la espalda en el suelo

SPINNING BACK KICK /PATADA CON GIRO /PATADA DE BURRO



Esta patada utiliza los músculos más grandes del cuerpo :espalda ,glúteos e isquiotibiales ,esto sumado a que la superficie de impacto es el talón la convierten en un arma de ataque sumamente poderosa ,además del factor sorpresa , el giro debe ser rápido y sorprendente preferentemente luego de un combo de manos o en retroceso cuando el oponente avanza, un detalle muy importante es prestar atención al primer paso ya que el cruce del pie delantero será el que te coloque en la distancia justa o te ubique demasiado lejos o cerca del objetivo .

PASOS PARA LA PATADA DE BURRO

Desde la posición de guardia cruza tu pie delantero y gira por tu espalda sobre la punta de tus pies, mira sobre tu mentón y

establece el objetivo, flexiona tu rodilla de atrás (con la cadera, rodilla y talón alineadas) y pateas en línea recta hacia atrás, sin ningún movimiento circular recoges la pierna y llévala al suelo.

La patada trasera debe ser rápida y sorprendente. Ahí es cuando deja el impacto físico y mental. Lanza una patada hacia atrás cuando tu oponente menos lo espere, ya que lo tomará por sorpresa y lo dejará aturdido.



ERRORES COMUNES AL LANZAR SPINNING BACK KICK

1. Giro / rotación excesiva (ya que es un golpe lineal)

2. No calcular bien la distancia

Al dar el paso lateral (ya que nos puede dejar muy lejos o encimados)

3. No seguir el golpe

Detenerse en el impacto (extiende la pierna a través del objetivo para obtener el máximo daño)

4. Mantener la pierna de apoyo estacionaria

Debes deslizar tu pie de apoyo hacia el objetivo dependiendo de la distancia

5. Golpear con la planta del pie

Debes golpear con el talón para lograr el máximo impacto

SIDE KICK /PATADA LATERAL



Es un golpe lineal muy poderoso y versátil, y si bien no es de las más utilizadas dentro de la jaula es un elemento muy importante en el arsenal de un combatiente, que puede utilizarse para defender, mantener la distancia, para atacar y para contraatacar a tu oponente. El poder de esta patada se puede acreditar a los movimientos de la cadera y del tronco.

La patada lateral generalmente se dirige alrededor del área de las costillas, o al plexo solar similar a la patada frontal. Sin embargo, dependiendo de tu flexibilidad también puedes apuntar a la cabeza.

La trayectoria no está limitada y puedes elegir donde quieres apuntar realmente con tu patada lateral. Y la superficie de impacto debe ser el talón o el canto del pie.

El mejor momento para ejecutar una patada de lateral es:

1-cuando tu oponente está avanzando hacia ti y quieres crear espacio. En esta situación debes apuntar principalmente al cuerpo cuando lanzas la patada lateral, para lograr el máximo impacto

2-Como un ataque de larga distancia

3-En recuperación después de fallar una circular

4-En combinación, por ej patear circular izquierda y caer atrás y patear lateral de derecha

5-Cuando miento una circular y el rival bloquea con la tibia

PASOS PARA LA PATADA LATERAL

1. Toma tu posición: puedes estar parado de lado o en una postura neutral. Si estás en una posición neutral, debes cambiar de lado para realizar la patada lateral.

Como principiante, debe comenzar solo con la posición lateral, más adelante, a medida que domine la técnica, puede avanzar hacia la posición neutral.

Sin embargo, para comenzar con una patada lateral, es recomendable comenzar de lado para dominar el movimiento de patear y la técnica de uso del pie.

Además, debes asegurarte de que tu espalda esté recta y patee recto con el talón apuntando hacia tu objetivo antes del impacto.

2. Lleva las rodillas hacia tu objetivo: una vez que hayas tomado posición, es hora de estirar la pierna y levantar el pie para que coincida con la altura del cuerpo del oponente.

Inicialmente, su dedo del pie debe apuntar hacia abajo. Asegúrate de que la hoja del pie esté apretada en este punto.

Una postura ideal requerirá que levantes y pliegues la pierna que pateas con la rodilla a tu costado, apuntando hacia atrás. Mira la diferencia entre la postura correcta e incorrecta como se ve en la siguiente imagen:



Tu rodilla no debe estar frente a ti. La patada debe extenderse desde abajo de forma similar a la patada de burro. Empuja tu cadera, extiende y recoge rápidamente tu pierna, bájala al suelo

Errores comunes al dar patadas laterales

1. No hay suficiente rotación:

Para lanzar una patada lateral, obviamente necesitas una postura lateral. Muchos practicantes a menudo pierden la oportunidad de cambiar de posición y terminan golpeando patadas laterales mientras están parados.

Tales patadas, aunque pueden parecer geniales, no son una buena elección, ya que no causan ningún daño y pueden provocar lesiones.

2. No pivotar lo suficiente:

Una y otra vez, sigo especificando la importancia de pivotar y eso se debe a que es un elemento decisivo.

Al realizar una patada lateral, debes pivotar con la pierna delantera hasta 180 grados. Mientras giras, lleva la pierna trasera hacia adelante, elévala hasta el nivel de la cintura bien flexionada justo antes de lanzar la patada.

3. Usar el empeine o el metatarso del pie:

Otro error que suele cometer un practicante es el de no utilizar la hoja del pie(canto). En la patada lateral, debes usar el talón o la hoja de tu pie.

La bola del pie es ideal para el empuje, sin embargo, si estás buscando un impacto devastador, debes usar la hoja del pie o el talón.

4. Levantar la pierna en la posición incorrecta:

Como se ve en la foto anterior, la patada debe extenderse desde debajo. No debería estar frente a ti.

Ve cómo el talón de su pie es visible (en la fig.) para él directamente y la patada está en línea con el movimiento del cuerpo. Sin embargo, en el lado derecho, la patada no está sincronizada con su cuerpo y no puede ver el talón de su pie.

Por lo tanto, medir tu patada y apuntar se vuelve bastante difícil.

5. No aplicar la fuerza del cuerpo:

El objetivo del movimiento de la cadera y el pivote es agregar la fuerza del cuerpo a la patada, por lo que crea una velocidad tremenda.

Sin embargo, la mayoría de los practicantes terminan inclinándose hacia atrás, lo que divide la fuerza y trabaja en la dirección opuesta, lo que quita el aguijón del tiro.

Por lo tanto, aplica la fuerza de tu cuerpo detrás de la patada para obtener el máximo efecto.

Patada lateral con la pierna delantera vs Patada lateral con la pierna trasera

Siempre hay una diferencia de opinión entre la patada lateral con la pierna delantera y la patada lateral con la pierna trasera. Veamos algunas de las principales diferencias en la siguiente tabla:

Patada lateral de la pierna delantera	Patada lateral de pierna trasera
Generalmente es una patada de larga distancia.	Se usa para controlar el rango.
Se ejecuta desde una postura lateral.	Puede ser ejecutada desde múltiples posiciones: neutral y de lado.
Requiere que dé un paso adelante o un paso cruzado al mismo tiempo	Desde una postura neutral, se requiere que gire el talón ligeramente hacia adentro.
La fuerza se puede aplicar a través del filo del pie o del talón	La mayor parte de la fuerza se aplica con el talón.
Entregado desde una línea recta (alineación) Debido al recorrido es mucho Más veloz	Implica la rotación de la cadera en un ángulo de 180 grados mientras recubre la pierna que patea

SPINNING HOOK KICK /GIRO DE TALON



La patada de gancho giratoria moderna es la patada alta más mortal que puedes aprender en artes marciales. Debido a la rotación de todo el cuerpo antes de la patada, la patada de gancho giratorio puede acelerar mucho antes de alcanzar el objetivo. No solo tiene una gran aceleración, sino que el impacto del golpe se concentra en un punto pequeño y sólido: el talón. Esto le da a la patada un tremendo poder de penetración. Y cuando apuntas ese golpe a un área vulnerable como la mandíbula o la sien, obtienes una patada de KO increíblemente efectiva. La patada de gancho giratorio se puede lanzar desde múltiples posiciones, sin embargo, los pasos y la posición del cuerpo variarán ligeramente. También hay varias formas de preparar el juego de pies para la patada de gancho giratorio. Algunas posiciones de juego de pies ayudan a disimular la preparación de la patada, y otras ayudan a aumentar la potencia de la patada.

PASOS PARA EL GIRO DE TALON

Adopta tu postura de lucha y realiza un giro de 180 grados comenzando por los brazos y los hombros apunta los talones hacia tu oponente y establece el objetivo. Al girar, mueve tus caderas y el pie en reposo lo más rápido posible para generar

potencia y velocidad. Pivotar también ayuda a ajustar la distancia, proporcionándote una ventaja adicional antes del impacto. Extiende la pierna que pateas hacia afuera y cuando este cerca del punto de impacto flexiona tu rodilla para impactar con el talón o la planta del pie contra la cabeza de tu oponente. Luego de hacer impacto completar el giro de 360° y volver bajando la pierna.

STOMP KICK / PATADA OBLICUA



Este golpe brutal, a menudo difícil de ver, es esencialmente una patada de empuje efectuada directamente sobre la rodilla del oponente.

Es extremadamente efectivo para mantener a raya a los oponentes que avanzan e hiperextender su pierna.

El propósito completo de las patadas en línea baja, ya sean patadas laterales con la pierna delantera o patadas oblicuas con la pierna de atrás, es que impiden que un oponente se adentre en el rango de golpeo. Ya sea que golpeen la rodilla, el muslo o el pliegue de la cadera, arrojan las caderas del

oponente hacia atrás y rompen su postura momentáneamente además del efecto psicológico que pueden causar

PASOS PARA LA PATADA OBLICUA

Toma posición, elige con que pierna patear, si eliges la delantera será más rápida e imprevisible en comparación con la trasera, sin embargo, esta tiene más poder y la capacidad de lastimar a tu oponente, levanta tu rodilla y extiende la pierna aterrizando sobre el muslo o rodilla de tu rival. Una buena estrategia es repetirla varias veces en diferentes rounds para desgastar al oponente

La patada oblicua a la rodilla y la patada lateral baja. Junto con las patadas circulares a la pantorrilla sirven el papel importante de ser las patadas “anti-luchador”. Anotan puntos, lastiman, y conectan tan abajo en la pierna y en tal alcance que son mucho más difíciles de atrapar.



PATADAS BAJAS

Atacar las piernas del oponente.

La pierna es el arma más fuerte en el cuerpo de un luchador. Por eso, las patadas son grandes armas, pero hay varios factores que pueden determinar su efectividad:

Alcance y distancia: Al luchar a distancia, las piernas del oponente son el objetivo más cercano al que podemos atacar con nuestras propias patadas. El alcance es de vital importancia cuando se trata de patadas. Es muy difícil contrarrestar a un luchador con una ventaja de alcance significativa.

Potencia y acondicionamiento: Las patadas duras son muy difíciles de defender. Perforar patadas correctamente usando las caderas y enfocándose en la explosividad puede mejorar la potencia. Esto se puede lograr pateando la bolsa pesada. El entrenamiento seguro y la recuperación adecuada son cruciales. También es muy importante el acondicionamiento de las tibias para poder entregar y absorber el daño. No te arriesgues a lesionarte al dar patadas contra superficies muy duras.

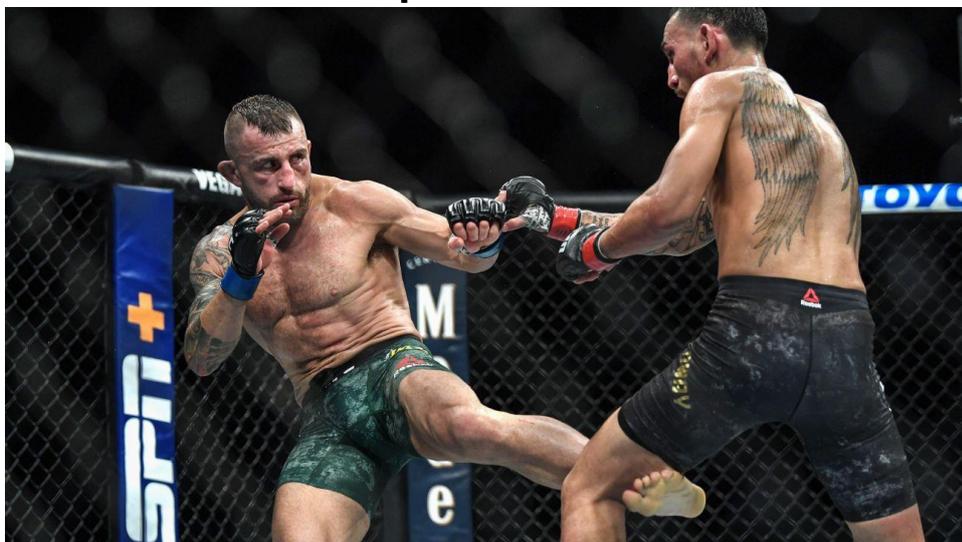
Velocidad y eliminación del movimiento telegráfico: Todo el poder del mundo no te ayudará si no puedes aterrizar las patadas. La técnica adecuada y los atributos atléticos naturales permiten que algunos luchadores sean más rápidos que otros.

Daño o distracción: algunas patadas están diseñadas para aterrizar con fuerza bruta y otras son solo usos como distracciones, para guiar la atención de los oponentes hacia arriba o hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha, de modo que un segundo golpe o una combinación pueda penetrar sus defensas.

Ritmo: este factor suele ser el más importante. Hay muchos ritmos de golpe que incluyen, entre otros, ataques dobles y triples, puñetazos a patadas y viceversa, y cambios de marcha de potencia a velocidad o de ataques penetrantes cortos a largos.

Dicho esto, comencemos a estudiar las patadas bajas principales que se usan en MMA

Low interior con la pierna delantera



Esta es una patada rápida y debe usarse con precaución y a distancia para evitar que los contragolpes lleguen a tu cara. Puede ser conveniente dar un paso hacia tu derecha cuando quieres patear con más fuerza y salir del rango del oponente o puedes patear más rápido con snap ,pero dentro de alguna combinación

Barrida interna con la pierna delantera



Cuando vayas a lanzar patadas bajas desde adentro hacia la izquierda, esta es una buena manera de sorprender a tus oponentes y tomarlos con la guardia baja, el momento indicado es cuando el oponente da un paso hacia adelante, el barrido se hace con la planta del pie a la altura de su talón o tobillo y se lo puede patear hacia adelante o hacia afuera en ambos casos romperás momentáneamente su postura.

Low Kick con la pierna delantera a la pierna de atrás

La patada baja a la pierna de atrás puede ser muy devastadora ya que es casi imposible de defender con un bloqueo o una evasión. Una de las formas de ejecutarla es dando un paso deslizándote hacia tu izquierda.

Low Kick con la pierna de atrás al muslo(standard)



Es la patada más popular y se la puede realizar de frente al adversario o desplazándose hacia la derecha antes de patear o también deslizándose hacia la izquierda mientras la ejecutamos para salir de la línea del cross derecho del oponente. El ángulo de ataque puede ser en línea horizontal, ascendente o descendente.

Barrida externa con la pierna derecha(Ashi Barai)

Este barrido con el pie es útil para hacer que un oponente pierda el equilibrio o caiga al suelo. Se puede aplicar barriendo su tobillo con la planta del pie hacia adentro o si tiene el peso muy plantado en esa pierna lo podemos barrer con la tibia colocando nuestro pie en forma de gancho arrastrando su pierna hacia adelante.

Low Kick a la pantorrilla



Las patadas a la pantorrilla son muy populares en el MMA moderno. Son muy efectivas y también muy difíciles de defender, ya que son engañosamente rápidos. Puedes deslizarte hacia tu derecha, atacar con una patada en la pantorrilla o puedes patear de una manera que puedas barrer a tu oponente

Patada oblicua y patada lateral a la rodilla



Son otra excelente manera de atacar a las piernas de los oponentes desde una distancia segura y ganar puntos e ir desgastándolos. El objetivo es la rodilla o muslo de la pierna delantera rival. Cuando pateamos con la pierna delantera se lanzará similar a una lateral y con la pierna de atrás una oblicua.

PATADAS AL CUERPO

Cuando se trata de patear el cuerpo, la mayoría de las escuelas de MMA se enfocan en las versiones de Muay Thai de estas patadas. Sin embargo, los luchadores de MMA modernos se originan en diversos tipos de disciplinas y con antecedentes de entrenamiento por lo que se incluyen patadas deportivas de Taekwondo y Karate

Algunas de estas patadas, como la patada giratoria hacia atrás, ciertamente han demostrado ser efectivas en el octágono. Pero siempre queda la eterna pregunta cuando se trata de la efectividad de la técnica: si nadie entrena ciertos movimientos en el gimnasio y por tanto estas técnicas nunca se aplican en competición, ¿cómo sabemos si son efectivas o no?

Por ejemplo, hace veinte años, ¿quién hubiera pensado que las patadas oblicuas serían efectivas en MMA? Nadie los usó en ese entonces. Si no fuera por Jon Jones, quien popularizó el uso de esta patada específica, seguiríamos creyendo que no es eficaz.

Mi regla es que, si una patada determinada genera la potencia adecuada en la bolsa pesada y no compromete tu defensa o postura, entonces probablemente funcione en la competencia. Esto es cierto especialmente si puedes atrapar constantemente

a tus compañeros en el sparring usando este movimiento. Además, los movimientos poco ortodoxos pueden ser más efectivos a veces porque no se esperan y los oponentes no se entrenan para contrarrestarlos.

Cómo entrenar patadas al cuerpo

La mayoría de las patadas al cuerpo se pueden entrenar en la bolsa pesada y en los pads. Se puede usar un cinturón para el vientre para patadas rectas, pero las patadas circulares generan mucha potencia, por lo que los luchadores deben entrenar en objetivos más duros y pesados.

Diferencias de daño

Para entender los diferentes tipos de impacto que causan las diferentes patadas imagina que una patada en la cabeza es como un látigo, una patada en el cuerpo aterriza como un martillo y una patada baja como un hacha. Todas las patadas se ven similares, pero su resultado final es diferente según el ángulo, la velocidad, la distancia, la trayectoria y la aceleración de la patada.

La importancia de la distancia y el ángulo adecuado

Las patadas al cuerpo son poderosas herramientas ofensivas, pero este poder no está exento de riesgos. Cuando le das una patada al cuerpo, tu oponente a menudo puede llegar a tu cabeza con un puñetazo. Por eso es importante preparar las patadas al cuerpo con otros golpes y también patear desde un ángulo seguro. Recuerde: la cabeza de un luchador debe moverse con cada golpe.

Patadas en teep de Muay Thai (delanteras y traseras)



Son dos patadas muy populares. Generalmente, las patadas teep se utilizan como golpes de pie para verificar la distancia, forzar a las manos de la guardia del oponente a bajar y empujar a los oponentes.

Patadas frontales (Snap Kick)



Estas patadas (también conocidas como Mae Geri en Karate). Pueden hacer un daño real si aterrizan en su plexo solar y siempre pueden sorprender subiendo más alto y aterrizando en

su mandíbula, especialmente si está en una posición agachada.

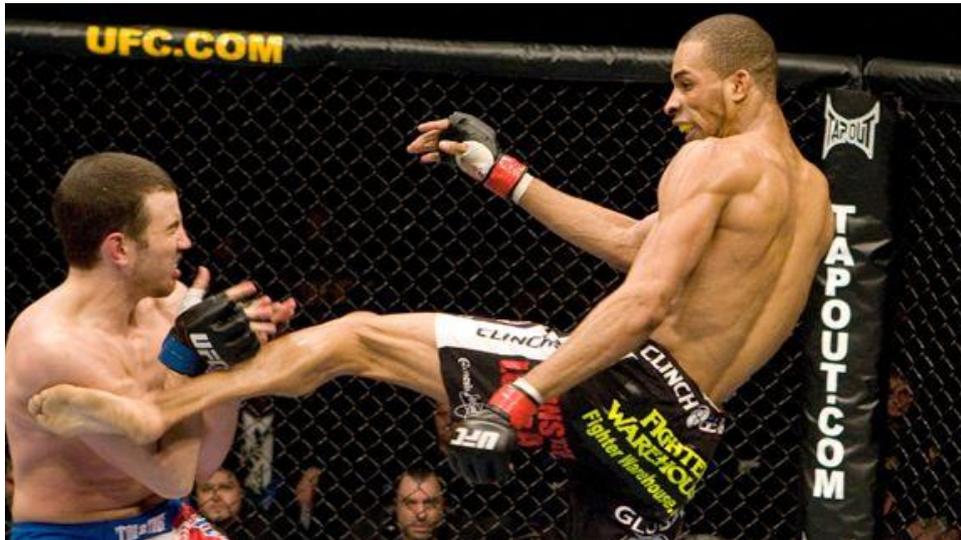


Patada circular izquierda



Esta es una gran patada que puede ser muy efectiva, especialmente si aterriza en el hígado del oponente. Se puede realizar dando un cambio de paso (Switch kick) para más potencia, dando un paso atrás con el pie delantero para crear distancia o si el rival se aleja puedo dar un paso hacia adelante con mi pie derecho para acercarme y tener más poder en el golpe. También se la puede sacar del lugar acercando el pie de

atrás hacia el pie delantero, de esta manera tendrá más velocidad, pero menos potencia



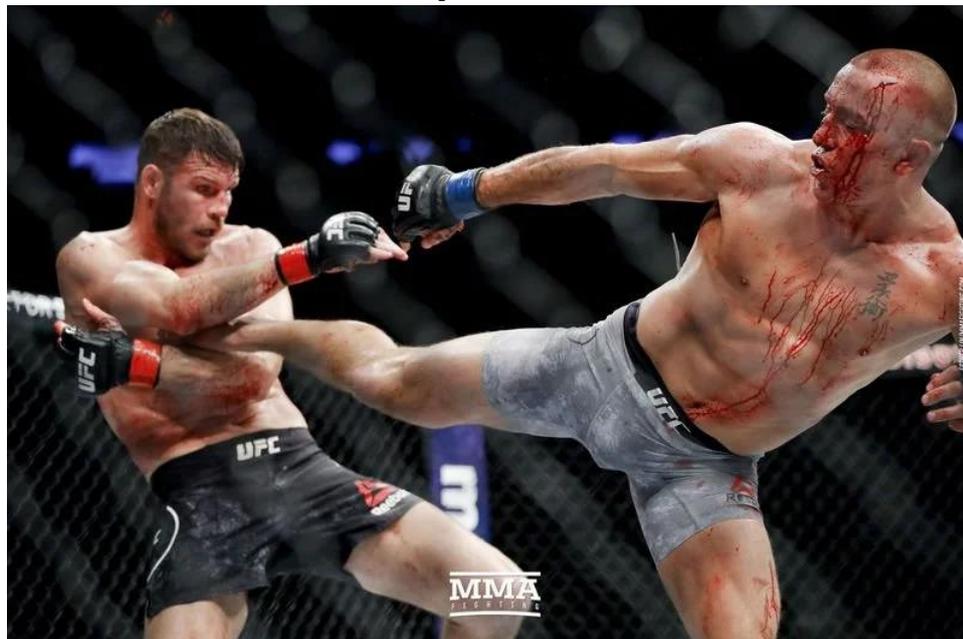
Patada media que si bien no impacta de lleno al cuerpo rompe o va dejando “sin brazos” al rival

Patada circular derecha al cuerpo



Esta es una patada muy poderosa, que, aunque no entre directo a las costillas va a desgastar los brazos del oponente cuando este bloquee. Se puede utilizar con o sin impulso generalmente se usa para cerrar una combinación de puños.

Patada lateral al cuerpo



Esta fue una patada popularizada por Bruce Lee en sus películas e instrucciones, pero la mayoría de las veces se puede usar para alejar a los oponentes. También te obliga a moverte hacia los lados, lo que puede dejarte abierto a derribos.

Esta patada se puede utilizar como un golpe de parada, para detener a los oponentes mientras lanzan sus patadas circulares, como ataque de larga distancia o como contraataque.

Patadas hacia atrás giratorias



Esta es una patada espectacular que también es muy efectiva, especialmente si puedes aterrizarla en el hígado. Hay varias versiones de esta patada según la disciplina.

PATADAS ALTAS



Las patadas altas son algunas de las técnicas de artes marciales más espectaculares que existen y puedes verlas en todas partes, desde deportes de combate hasta películas. Una cosa es segura: todo el mundo ama las patadas altas

A veces, las patadas apenas llegan a la cabeza y aun así derriban a un oponente. Las patadas altas dependen de la flexibilidad y aterrizan de una manera que resulta en un daño similar al de un látigo. Una vez que el pie viaja alto y aterriza en la cabeza del oponente, los resultados pueden ser devastadores debido a factores como la distancia y la velocidad angular, o la fuerza y velocidad de rotación.

Una cosa buena con las patadas altas es que los oponentes no pueden verlas venir, las patadas simplemente aterrizan desde ángulos inesperados. También debemos tener en cuenta que las patadas altas tienen un mayor impacto al aterrizar sobre una cabeza que se mueve en dirección contraria.

Las patadas altas pueden ser efectivas en la competencia deportiva, pero si entrenas patadas para MMA, debes estar listo para reaccionar cuando tu oponente te agarre el pie o cuando falles, resbales y caigas sobre tu trasero. Y ayuda si eres un buen luchador. Los luchadores con un buen juego de piso tienden a estar más relajados cuando atacan con patadas en MMA, ya que no tienen miedo de caerse.

Flexibilidad

Las patadas de alto impacto requieren flexibilidad. No es necesario que pueda hacer las divisiones completas, pero la flexibilidad ciertamente ayuda. También es importante calentar las caderas y las articulaciones de las piernas antes de entrenar patadas altas para evitar lesiones. Tómalo con calma al principio y busca patadas más rápidas y fuertes a medida que tu cuerpo se acostumbre al movimiento.

La importancia del control y las patadas en cámara lenta.

Una buena forma de mejorar tus patadas altas es patear a cámara lenta. Esto ayuda a desarrollar un tremendo control y acondicionamiento de las piernas.

Patadas altas y la edad de un luchador

El principal problema de las patadas altas es que son técnicas más adecuadas para el juego del deportista más joven.

Después de una larga carrera, las lesiones tienden a comprometer la capacidad de un peleador para patear alto de manera eficiente. Las lesiones de cadera y rodilla cobran su precio en el cuerpo de un luchador.

Cómo entrenar patadas altas

La mayoría de las patadas a la cabeza se pueden entrenar en la bolsa y en los pads. Se puede usar un guante de enfoque único cuando se entrena para velocidad y flexibilidad. Una palmeta de Taekwondo para patadas también puede ser una herramienta muy eficaz para este tipo de entrenamiento. En lo que respecta a las patadas altas, la velocidad es más importante que la potencia, por lo que no es necesario entrenarlos en objetivos más pesados todo el tiempo.

Importancia de la distancia y las patadas en ángulo

A diferencia de las patadas al cuerpo, es más difícil para tu oponente alcanzar tu cabeza con un puñetazo cuando pateas alto. Eso es, por supuesto, si estás utilizando la forma adecuada. Sin embargo, es importante preparar patadas altas con otros golpes (principalmente patadas al cuerpo o patadas bajas) y también atacar desde un ángulo seguro. Recuerda: la cabeza de un luchador debe moverse con cada golpe.

Patada circular izquierda

Se puede realizar con cambio de paso (switch step), dando un paso atrás para crear espacio y darle recorrido y potencia,

avanzando en combinaciones o también se la puede sacar del lugar pateando con snap

Patada alta circular derecha

Esta es una patada muy fuerte. A veces, los luchadores golpean con la tibia y esto hace que la patada sea aún más devastadora. También está la versión con snap mucho más rápida pero menos potente

Patada alta Brazilian kick



También conocida como la patada brasileña, esta patada se hizo famosa por Kyokushin Karate y el luchador de K-1 Glaube Feitosa. Esta es una patada muy engañosa y es muy recomendable.



Brazilian Kick esencialmente comienza levantando la rodilla para dar un ángulo donde patear, como simulando una frontal y en lugar de seguir eso girar la pierna de apoyo apuntando con la rodilla hacia el suelo. El pateador puede usar el impulso para llevar el peso del cuerpo hacia el lado opuesto que permite que la rodilla se eleve más, seguido de un desencadenamiento de la parte inferior de la pierna para golpear hacia abajo. Este movimiento cambiará tanto la altura de la patada (de aparentemente medio a alto) y el ángulo de la patada de arriba hacia abajo en lugar de abajo hacia arriba. Sé la podría considerar una variante de la high kick pero descendente.

Patadas frontales en la cara



Estas patadas fueron popularizadas por Anderson Silva y Lyoto Machida . Puedes utilizar una patada frontal delantera o una patada frontal con la pierna derecha para impactar el mentón de tu oponente. También se pueden realizar con un salto en tijera

Patear ha sido parte de las artes marciales mixtas desde el principio. Ya se trate de patadas bajas cortantes, patadas circulares contra el cuerpo, patadas altas a la cabeza o espectaculares ataques giratorios, a todos los fanáticos les encanta ver a un buen pateador en acción. Pero patear conlleva riesgos, y cualquier peleador que quiera hacer de las patadas una parte fundamental de su arsenal debe trabajar en sus configuraciones y defenderse de contraataques comunes. Sin embargo, en las manos (o en las piernas) adecuadas, no hay nada más agradable desde el punto de vista estético que un gran juego de patadas

GOLPE DE RODILLA RECTA



El golpe de rodilla recta se usa efectivamente para apuntar a la sección media del cuerpo de tu oponente

Es uno de los primeros golpes que se enseñan a un estudiante que recién comienza.

Este golpe se puede realizar tanto en un clinch, en un rango medio-corto, o como contrataque cuando el rival avanza con una entrada a las piernas

Esta técnica se usa principalmente cuando un luchador controla la cabeza del oponente hacia abajo después de obtener un buen agarre en el clinch.

Esta técnica es más efectiva cuando puedes generar un fuerte empuje hacia adelante y hacia arriba desde las caderas.

Los golpes de rodilla, como las patadas circulares, son fáciles de aprender y muy difíciles de dominar. Hay algunas variaciones menores en la técnica entre el estilo brasileño de Muay Thai y el kickboxing holandés, en gran parte debido a diferencias en la postura: la versión brasileña tiende a enfatizar un arco más ascendente, mientras que la versión holandesa emplea más un movimiento de empuje.

Sin embargo, los componentes básicos del golpe son similares. Primero, la espalda se arquea, empujando las caderas hacia adelante, como un teep o una patada frontal; segundo, las caderas giran hacia el golpe, muy parecido a una patada circular; y tercero, la rodilla se arquea hacia arriba. Al

igual que con la patada circular, estos tres componentes deben ocurrir simultáneamente.

PASOS PARA GOLPEAR CON RODILLA FRONTAL

Desde la postura de combate mueve las caderas hacia adelante y levanta la rodilla en completa flexión con el talón cerca del glúteo, inclina el torso hacia atrás para acentuar aún más el impulso de la cadera, también debes elevar el talón del pie de apoyo, con un brazo cubre tu rostro y balancea el otro hacia atrás para general potencia adicional y estabilidad, y dirige la rodilla hacia arriba y hacia adentro, recoge la pierna y vuelve al piso para terminar en la misma posición de inicio. Esto te permitirá recuperarte más rápido y seguir atacando.

RODILLA EN SALTO



Para ejecutar un golpe de rodilla voladora perfecto, un luchador tiene que cronometrar a su oponente, atrapándolo cuando entra o durante un lapso defensivo. En cualquier otra situación, la rodilla voladora se telegrafía muy fácilmente y se puede bloquear o esquivar.

Pero si se conecta, es casi seguro que terminará el asunto rápidamente. El poder que genera puede poner fin a las peleas de forma abrupta y devastadora.

Errores comunes que se deben evitar al hacer un golpe de rodilla

1- No lograr un movimiento fluido:

Al hacer un golpe de rodilla, debes poder usar la fuerza, la potencia y la velocidad de la rodilla a tu máxima capacidad. Solo cuando combines estos tres elementos, podrás lograr un movimiento fluido.

2- Mover la rodilla solo hacia arriba:

Cuando usas el golpe de rodilla, no buscas rozar el cuerpo de una persona. La mayoría de los practicantes suelen cometer este error de levantar las rodillas como si estuvieran rozando a su oponente. El objetivo debe ser penetrar a través de tu oponente.

3- Dejar caer ambas manos hacia abajo:

Debes levantar al menos una mano para protegés tu mandíbula o cabeza de cualquier tipo de ataque.

4- No doblar la rodilla:

Un error bastante común entre los practicantes principiantes es que no doblan la rodilla. Cuando no doblas la rodilla, estás quitando el impacto del golpe ya que no lo solidificas lo suficiente. Además, también te arriesgas a sufrir una lesión y a que te atrapen la pierna

5- Lanzar desde muy lejos:

Las rodillas son golpes de corto alcance, cuando intentas tirar la rodilla desde fuera del rango en una pelea, terminas quedando corto y recibiendo un golpe definitivo.

DEFENSAS DE PATADAS (videos)

Lo más importante será identificar los movimientos del atacante, ver su mirada, el balanceo de sus brazos, si mueve una pierna antes de patear, y estar listo para reaccionar

DEFENSAS DE LOW KICK

La primera opción (igual que para defender casi todos los ataques) es la evasión

-Cuando te atacan retrocede tu pierna delantera hasta la línea del pie atrasado o da un paso completo hacia atrás, de esta forma evitas ser golpeado y provocas que tu oponente pierda su energía pateando el aire

-En caso de que no puedas evadir levanta tu rodilla con la pierna en un ángulo de 45° para bloquear su patada con tu tibia, tratando de que la parte más fina de su hueso golpee contra la parte más gruesa del tuyo o dirigiendo la punta de la rodilla hacia la patada que se aproxima.



Bloqueo de Weidman y fractura de tibia para Anderson Silva

-Si no puedes evadir ni bloquear debes apuntalar tu rodilla hacia donde viene la patada cargando la mayor parte de tu peso en esa pierna, también puedes acortar la distancia apuntalando la rodilla para atrapar su patada con tu mano y a la vez golpear o derribar

DEFENSA DE ROUNDHOUSE KICK

-Las puedes evitar alejando tu cuerpo hacia atrás y ayudándote con un movimiento de cuchara (scoop)

-Puedes bloquear con ambos antebrazos al estilo holandés



-También puedes atrapar la pierna con el brazo espejo, mientras la otra mano, y dar un paso afuera te ayudan a minimizar el impacto.



El peleador de la izq. A punto de atrapar la patada circular media de su oponente

Otra forma de agarre es bloquear con el antebrazo espejo y atraparla entre este y tu otro brazo que debe pasar por debajo

de la pierna, luego desequilibra a tu oponente y golpéalo o arrójalos al suelo

-Cuando la patada va dirigida hacia la cabeza la forma más segura será evadirla reclinándose hacia atrás, estilo Matrix, para que siga su camino y si esto no es posible debes bloquear utilizando ambos brazos



En la foto de arriba el legendario Saenchai realizando el Leanback para evadir la patada circular alta



DEFENSA DE PATADA FRONTAL

Al igual que con el resto de las patadas la mejor defensa será evadir saliendo de la línea de ataque

-Saliendo hacia el lado espejo de la pierna que patea en un ángulo de 45° mediante un desplazamiento lateral ayudándote con barrido de cuchara de la mano cruzada

-Pivoteando sobre el pie espejo de la pierna que ataca barriendo con el antebrazo hacia adentro

-Otra opción es atrapar su pie entre tus abdominales, colocando una mano x debajo y la otra por encima del pie, e inmediatamente desequilibrar al oponente.

DEFENSA DE SIDE KICK Y SPINNING BACK KICK

Al tener una línea de ataque recta se pueden evadir con los mismos desplazamientos de la patada frontal, siempre manteniendo una mano arriba y ayudándote con una barrida tipo cuchara

DEFENSA DE STOMP KICK

- Puedes evadirla con desplazamientos laterales
- Puedes alejar la pierna adelantada con un cambio de guardia
- Puedes bloquear con la tibia, levantando la rodilla

DEFENSA DE RODILLA FRONTAL

- Evadiendo con pivot o desplazamiento lateral
- Puedes frenar su ataque colocando tu mano cruzada (en relación a la pierna que ataca) en su pecho con el pulgar apuntando hacia abajo

DEFENSAS CONTRA ATRAPES DE PIERNA

La captura de pierna es una defensa de uso común contra las patadas. Cuando un oponente lanza una patada, debes apartarte de la patada entrante para disminuir la fuerza del golpe y al mismo tiempo agarra la pierna con tu brazo/manos. Esto te permitirá controlar el cuerpo de tu oponente y te da la posibilidad de desequilibrarlo, golpearlo y derribarlo.

Por lo tanto, cuando nos atrapan las piernas a nosotros no debemos esperar ni dejar que nuestro oponente consolide el control y debemos reaccionar para defender lo más rápido posible.

Las defensas van a variar dependiendo si nos agarran más cerca del tobillo o más cerca de la rodilla.

Cuando te agarran cerca del tobillo gira la cadera como para volver con una frontal y flexionando la rodilla rota la punta del pie hacia afuera apoyando el talón en su cadera para empujar y sacar el pie.

Cuando el agarre es más cerca de la rodilla realiza un clinch con ambas manos mientras clavas la rodilla en su pecho y

avanzando con la pierna de apoyo empuja la pierna atrapada hacia adelante y hacia abajo para romper el agarre.

O puedes clinchar su cabeza con una mano mientras rotas tu cadera hacia adentro y apuntas tu rodilla atrapada hacia el piso para deslizar el pie y escapar.

También puedes convertir esta situación en una ventaja si tienes buena estabilidad sobre una sola pierna y no te pueden derribar ya que tu oponente al estar agarrando una de tus piernas está limitado para atacar, pudiendo aprovechar para golpear velozmente con la mano del mismo lado de la pierna atrapada o bajando su cabeza con una mano y golpear con la rodilla de la pierna de apoyo mediante un salto.