

## **THAI CLINCH & BOXEO SUCIO PARA MMA**

Se pueden utilizar diferentes de estilos de Clinch en artes marciales mixtas: el clinch de Muay Thai, el clinch de boxeo sucio y el clinch de lucha libre. Para dominar las MMA, no solo debes comprender los principios básicos de cada estilo, sino que también debes comprender cómo combinarlos. Un luchador que puede dominar a su oponente en el clinch de muay thai, aterrizar un par de rodillas y luego hacer la transición al clinch de lucha libre y ejecutar una entrada es mucho más peligroso que un luchador que solo es competente con un estilo de clinch. Debido a que es casi imposible dominar todos los estilos de clinch al mismo tiempo, primero debes concentrarte en el juego de clinch hacia el que más gravitas. Si vienes de antecedentes de Muay Thai, concentrarte en el clinch de Muay Thai es un buen lugar para comenzar. Una vez que te sientas seguro con tu Thai clinch , comienza a experimentar con la lucha libre o el clinch de boxeo sucio para fortalecer tu juego. Esto no solo aumentará tus opciones ofensivas, sino que, si te encuentras luchando contra un oponente que es un luchador, comprenderás cuáles serán sus acciones y reacciones. Después de haber agregado una serie de técnicas de un segundo estilo de agarre, comienza a jugar con el tercero. Cuantas más técnicas agregue a tu base, más peligroso serás. También estarás mucho más preparado para lidiar con los numerosos escenarios que pueden ocurrir en la competencia de MMA.

El clinch de Muay Thai puede ser una posición verdaderamente devastadora ya que tendrás disponible la posibilidad de golpear con rodillas y codos. Este clinch es bastante diferente del clinch de lucha libre porque se basa en

el control de la cabeza. En lugar de trabajar para pasar tus brazos debajo de los brazos de tu oponente para establecer el doble underhook, estás dominando la cabeza de tu oponente.

Una vez que tengas el control de la cabeza de tu oponente, debes romper su postura y cortar ángulos constantemente mientras empujas, traccionas y haces que tu oponente pierda el equilibrio esto lo hará muy vulnerable a los rodillazos contra su cabeza y su cuerpo

El clinch de Boxeo Sucio funciona de maravilla para los luchadores que están acostumbrados a controlar la cabeza de su oponente y golpear al mismo tiempo. La idea es controlar la cabeza de tu oponente con un brazo y luego usar ese control para empujar, tirar y sacudir a tu oponente para que pierda el equilibrio mientras le das golpes en el estómago y la cara con la mano libre. A los luchadores les gusta particularmente este clinch porque retienen una base que les permite bajar rápidamente para derribar o ejecutar una entrada.

La jaula juega un papel importante en el agarre de clinch. Es una estrategia común para el luchador controlador presionar al otro dentro de la jaula para restringir la respiración y el espacio con el fin de golpear o contraatacar. El clinch es una de las posiciones más agotadoras en MMA: el tira y afloja constante es agotador y un peleador no puede ceder ni un segundo porque un momento de relajación puede llevarlo a ser lanzado por el aire o recibir un codazo en la cara

Un fuerte juego de clinch, permite acortar la distancia e infligir un castigo serio a tu oponente.

Para usar el clinch en MMA, primero debes trabajar en una posición para estar lo suficientemente cerca como para lograrlo. Una vez que esté dentro del alcance, por lo general debes mantener una posición firme y crear un hueco para agarrar con una o dos manos detrás de su cabeza. Mantener los brazos dentro de los de tu oponente crea el poder con el que se sujeta el agarre.

Este dominio se busca con distintos objetivos:

- Obtener el control de la cabeza del oponente para conectar rodillazos
- Para golpear con codos
- Para derribar al oponente mediante desequilibrios y barridos
- Para controlar los brazos del rival y q este no pueda golpear

Un detalle importante a tener en cuenta es que debemos adaptar la posición original del Thai clinch ya que esta se realiza de una manera muy vertical con una postura de cadera a cadera para limitar la capacidad del oponente de usar su arsenal de rodillas. Pero esta no es una buena posición para evitar que un luchador pueda aplicar sus controles de cintura y arrojes, por lo tanto, en MMA es conveniente mantener la cadera un poco perfilada y más alejada de la de tu oponente cuando trabajas el clinch



En la foto la campeona de Muay Thai Loma Lookboonmee especialista en Thai Clinch adaptando su postura para pelear en MMA

## **COMO ENTRAR AL CLINCH**

Una de las mejores maneras de entrar al clinch es lanzando un combo de puños y luego usar la última mano para dominar con la corbata, o cada vez que el rival falla un puñetazo, tienes el camino despejado para conseguir el clinch. Hay que adquirir el hábito de hacer fallar al oponente mediante la evasión, también puedes entrar al clinch después de parar o bloquear un golpe, sobre todo contra los golpes que entran lateralmente.

## **FORMAS DE CERRAR EL AGARRE EN EL CLINCH**

-Puedes cerrar con una palma de la mano sobre el dorso de la otra indistintamente cual va primero o te puedes tomar palma contra palma y también puedes controlar su nuca con tu antebrazo y cerrando tus manos en L, en cualquiera de los casos debes tratar de pegar su frente contra tu pecho y ejercer presión hacia abajo para mantener al oponente con su postura quebrada.

## **CLAVES PARA EL CLINCH**

**Equilibrio:** El objetivo principal del clinch Thai es desequilibrar a tu oponente, poniéndolo en una posición desventajosa donde puedes barrer o golpearlo. Llegar a ese lugar es mucho más difícil de lo que parece. Si tú mismo no tienes una base fuerte,

como una base en lucha, estarás en el extremo receptor de un lanzamiento. Encontrar tu centro de gravedad y aprender a usarlo contra tus oponentes requiere práctica y paciencia.

**Mantener el control:** la persona más fuerte en el clinch puede dictar hacia dónde va el resto de la pelea. Por lo tanto, no debes renunciar al control en ningún momento. Para evitar que tu oponente tome el control de la pelea debes tener dos puntos de control en todo momento, como la cabeza y uno de los brazos de tu oponente. No dejes que tu oponente controle tu cabeza una vez que tu oponente controla tu cabeza controla tu equilibrio, esto significa que también controla tus habilidades para defenderte y atacar. Para que esto no pase mantén tu postura alta.

**Evita que tu oponente recupere su postura:** cuando tengas a tu oponente seguro en tu clinch debes continuar controlando su cabeza forzándolo a una postura rota. Cuando se rompe la postura de tu oponente es más fácil conectar las rodillas y para el será más difícil defenderse

**Tiempo:** El tiempo lo es todo en la vida. En el clinch, debes ser paciente y esperar tu momento para aprovechar la mala posición de la mano y el equilibrio de tu oponente.

Hay formas de llevarlos a ese lugar. Aprender el tiempo adecuado requiere mucha práctica. Cuanto más practiques, más consciente estarás del momento perfecto para aprovechar una pequeña ventana de oportunidad.

## **VARIACIONES DE CLINCH /DIFERENTES TIPOS**

### **-DOBLE CORBATA**



La Corbata doble al cuello es un agarre lo suficientemente simple, con las manos colocadas en la coronilla de la cabeza del oponente, una sobre la otra, y los antebrazos firmemente apretados a los lados de la mandíbula del oponente. Deberías sentir su frente en tu pecho mientras aprietas los antebrazos. correctamente ejecutado, esto le da al usuario control total sobre los movimientos del oponente: donde va la cabeza, el cuerpo lo sigue. Los maestros de la corbata doble destacan en sacar al oponente del equilibrio con una economía de movimiento, con control total sobre el equilibrio, la postura y la posición del oponente, las rodillas siguen poco después.

Colocar ambas manos en la parte posterior de la cabeza de tu oponente y traccionar en dirección al suelo, coloca tus antebrazos verticales haciendo presión hacia adentro para detener el fluido de sangre a su cerebro y para que sirvan de barrera en caso de que tu oponente busque abrazar tu cintura. Desde esta posición puedes atacar de las siguientes maneras: (video)

- Da un paso atrás mientras traccionas fuertemente su cabeza quebrando su postura y ataca con la rodilla de la pierna que dio el paso atrás.
- Puedes atacar con rodillas alternadas mientras presionas tus codos sobre su pecho/clavícula

-Da un paso atrás y pivotea 180° mientras volanteas la cabeza de tu oponente para desequilibrarlo y atacarlo con la rodilla trasera

## CONTROL CABEZA Y BICEPS



La corbata de cuello y brazo: esta técnica consiste en un agarre detrás de la cabeza / cuello y otro en el hombro / brazo. La mano adelantada debe tirar de la oreja del luchador defensor, y la otra dominando su bíceps y antebrazo con el codo. Puedes traccionar hacia abajo o empujar dependiendo de la acción del rival.

Ataques (Video):

-Desequilibra a tu oponente traccionando con la mano que controla su cabeza y empujando desde su brazo para aplicar un golpe de rodilla, el movimiento del desequilibrio debe ser circular

-Desde el mismo movimiento cuando tracciones su cabeza si el avanza con un pie, coloca la planta de tu pie sobre su empeine

espejo para que tropiece y caiga al suelo o quede vulnerable a los golpes. (SASAE /THAI SWEEP)

-Cambia tus brazos de posición, la mano de la cabeza baja a la espalda y la del bíceps envuelve el brazo avanza con un pie hacia ese lado (el del brazo) cargando todo el peso de tu oponente sobre una sola pierna y atácala con una barrida cruzada x fuera (Osoto Gari )

## POSICION 50/50



Ambos con un brazo por dentro controlando la cabeza y el otro por fuera controlando el brazo

Ataques(video):

-Da un paso atrás colgándote de su brazo y cuello para romperle la postura y atacar con rodilla

-Aplica un rodillazo a su pierna cruzada para abrirla y romper su base mientras jalas la cabeza y quiebras su postura para atacar con tu otra rodilla a su rostro

-Tracciona desde su brazo para que avance con su pie y atácalo con un gancho enfrentado por fuera (kosoto gake)

## CANDADO A CABEZA Y BRAZO



Esta posición es cuando cerramos el candado con nuestros brazos alrededor del cuello y un brazo del oponente lo que nos permite un gran control de su equilibrio y postura

- Puedes atacar con rodillas al cuerpo y a los muslos
- Puedes golpear con tu rodilla cruzada el interior de su muslo para desequilibrarlo mientras giras 180° y golpeas su rostro con tu otra rodilla
- Puedes desequilibrar y atacar con barrida cruzada por fuera (Osoto Gari )

### Ataques más efectivos en el clinch

Si bien la efectividad de tus golpes depende de crear espacio y conectar, no hay duda de que las rodillas son las más dañinas.

Si lo piensas bien, la distancia entre la rodilla y la cabeza de tu oponente es mayor que cualquier otra parte del cuerpo. Lo que queremos decir aquí es cualquier otra parte del cuerpo que puedas usar de manera realista para golpear a tu oponente está más cerca. Cuando sostienes la cabeza de tu oponente, puedes acercarlo a tu rodilla. Llevar la pierna hacia atrás y empujar las caderas en un golpe mientras tira de la cabeza hacia abajo, en el momento del impacto, puede ser devastador.

Esto no quiere decir que los codos no sean armas efectivas dentro del clinch. Hay pocas dudas de su potencia. Impactar contra el cráneo de un oponente con el codo hacia arriba o hacia abajo puede ser lo mismo que cortar mantequilla con un cuchillo caliente. Si puedes generar suficiente poder para clavar un codo en la mandíbula o la sien de un oponente, mientras controlas su cabeza, podrías lograr un nocaut espectacular.

## **DEFENSAS DE THAI CLINCH**



Aprender a escapar de manera efectiva del Thai Clinch es una herramienta esencial para un luchador

Lo primero que deberás hacer cuando te toman de la cabeza con una doble corbata es acercar tus caderas a sus caderas para que no haya forma de que generen la fuerza para lanzar una rodilla y colgarte de su cuello para mantener tu espalda en vertical y poder levantar tu cabeza ya que con la espalda flexionada no tendrás fuerza en los extensores del cuello, también sacar pecho y mirar hacia arriba debilita el agarre del oponente y luego, controlar uno o ambos brazos para que no te pueda golpear con los codos además puedes intentar detener sus rodillazos cruzando tu brazo en su cadera ubicando la mano cruzada al lado que golpea mientras con tu otro brazo controlas sus codos

Luego tienes diferentes opciones(video)

- La forma más rápida antes de que el oponente consolide el control es pasar un brazo sobre su agarre aplicando un crossface mientras salgo en ángulo y hacia atrás

- Puedes bracear para tomar el control, colgándote de su cabeza o brazos pasa una de tus manos por entre su agarre y toma su cabeza, luego pasa el otro para tener el control

- Cuando no puedes pasar ningún brazo por entre su agarre pasa tus manos por encima de sus brazos y colócalas en forma de X debajo de su mentón y presiona hacia arriba y hacia adelante mientras puedes atacar con rodillas al cuerpo

- Cuando solo puedes pasar un brazo por dentro toma su cabeza y pasa tu otra mano por delante de su cara y coloca ambas manos juntas del mismo lado de su cabeza y realiza un pivot mientras traccionas su cabeza para romper su postura y atacar con rodilla

-Pasa una mano sobre su brazo y la otra por debajo coloca ambas en el pecho y empuja mientras te alejas en sentido contrario Recuerda, siempre debes lanzar tu ataque rápidamente después de haber escapado. Debes aprovechar todas las oportunidades para atacar, especialmente si te enfrentas a un oponente agresivo.

-Pasa una mano por encima de su agarre hacia el hombro cruzado y vuelve golpeando con un codo reverso con tu otra mano controla su codo espejo

-Pasa una mano por encima de su codo y por debajo del otro y con tu mano espejo cruza su brazo y mientras lo controlas con tu primer brazo golpea con tu codo libre

-Envuelve su cabeza colocando tu mano sobre su oreja y coloca tu otra mano debajo de su codo espejo luego da un paso circular y provoca un desequilibrio que te va a permitir 1- dominar su cabeza y atacar con rodillas ,2-cambiar de nivel y atacar con una entrada a las dos piernas.

-Y la última opción “antes de morir” sería una vez que te bajan la cabeza te cuelgues de sus codos y busques que sus ataques hagan impacto contra el filo de tus codos golpeando su vasto interno con la intención de paralizar sus piernas

Antes de que tu oponente te atrape en un clinch, una forma de evitarlo es con desplazamientos y seguir golpeando. Si te enfrentas a un oponente mucho más fuerte, golpear y salir del clinch es esencial. Necesitas mover tus brazos constantemente para evitar que tu oponente los atrape y te bloquee en el clinch. Como sabes, si te quedas atrapado en el clinch, serás muy vulnerable a los golpes de rodilla y otros ataques, así que sigue moviéndote y evita el clinch.

En el momento en que sientas que tu oponente te empuja hacia un clinch, debes intentar redirigirlo. Puedes alejar sus manos mientras intentan jalarte y usar el juego de pies para evadir el clinch. Aléjate a un lado, haz un círculo y encuentra el ángulo perfecto para evitar el clinch y el ataque.

Entrar en el clinch es una habilidad en sí misma y necesitarás invertir mucho tiempo practicando el clinch para dominar tal habilidad. Sin embargo, no solo debes ser bueno entrando en el clinch, también tendrás que ser mejor para salir de él.

Durante los entrenamientos, intenta encontrar una manera de practicar la transición del combate al agarre y evita concentrarte solo en uno de los dos. Al hacer esto, puedes tener una mejor idea de cómo hacer un clinch durante una pelea real, así como también cómo salir de ella. Aunque, lo que es más importante, aprenderás cómo evitar que las personas entren en el clinch, que también es tan importante como hacerlo.

## **EL CLINCH DE MUAY THAI: FLUYENDO DEL GOLPE AL AGARRE**

Prosperar en el clinch puede ser muy agotador. Por eso es importante abordar los diferentes aspectos del clinch con mucho cuidado. Muay Thai ofrece numerosas técnicas que ayudan a un luchador no solo a defenderse en el clinch, sino también a impulsar una serie de poderosos golpes cortos a través de la defensa del oponente.

El clinch se cubre ampliamente en Muay Thai y ocupa una cantidad significativa de tiempo en un programa de entrenamiento. Es por esto que este muay thai es considerado una de las mejores artes marciales para dotar a un luchador de las habilidades necesarias para dominar en el clinch, al lado del Jiu Jitsu brasileño, y el wrestling claro. Y en lugar de concentrarse en un derribo y bloqueos o un estrangulamiento con una mentalidad de BJJ, los tailandeses pueden golpear a su oponente mientras están en el clinch y aun así causar un daño grave.



Entrar en el clinch

Aprender a pelear en el rango correcto es una habilidad importante que cada peleador debe practicar, y a través de estas prácticas surge la habilidad de entrar en el clinch.

Trabajar en esta habilidad es extremadamente beneficioso si

tienes un buen juego de clinch. De esta manera, pondrás la pelea donde tengas más confianza y ventaja.

Debes hacer hincapié en los ejercicios con compañeros y el combate. Solo a través de la práctica con un oponente real se puede aprender a superar patadas, puñetazos y codos de su oponente.

Practicar la transición es algo que realmente puede ayudar al peleador a aprender cómo pasar rápidamente de la ofensiva al clinch, cómo defenderse de entrar en un clinch y qué hacer mientras está en el clinch. Otro aspecto importante a abordar es cómo contrarrestar los escapes de un oponente del clinch.

### **Control de brazo**

El control del brazo es increíblemente importante en el clinch de Muay Thai. Cuando te encuentras en un clinch, todo se reduce al control del brazo y la lucha por la posición contra tu oponente. Generalmente, hay posiciones buenas, malas y neutrales.

La buena es cuando tienes ambos brazos entrelazados alrededor del cuello de tu oponente, la mala es al revés y una neutral es cuando ambos peleadores tienen una mano en el cuello del otro. La posición neutral es la más común.

Durante el clinch, es extremadamente importante que nunca pierdas la concentración en los brazos de tu oponente, para que puedas evitar esos codos dolorosos. Al mismo tiempo, debes luchar por la posición para tener la oportunidad de lanzar algunos golpes de rodilla.

### **Golpes de rodilla en el clinch**

Un luchador debe hacer un golpe de rodilla solo cuando tiene un control fuerte sobre el oponente y mientras está en una posición equilibrada. ¿Por qué? Si no tienes un control fuerte, puedes obtener un codo fácilmente y si está fuera de equilibrio

durante un golpe de rodilla, definitivamente serás barrido por tu oponente.

Un buen control del brazo es lo que crea oportunidades para los golpes de rodilla. Con un buen bloqueo del brazo, puedes tirar de tu oponente, hacerle perder el equilibrio y lanzar poderosas patadas a través del centro del abdomen de tu oponente.

### **Posición corporal y equilibrio**

A estas alturas, te habrás dado cuenta de que el clinch involucra a todo el cuerpo y la mente, y que el control del brazo es lo que proporciona equilibrio. Toda la lucha durante el clinch es no ser controlado por el oponente, todo mientras trabajas en tu propio control, asegurándote de no perder el equilibrio.

La clave para mantener el equilibrio es cuidar la posición de la cadera. Hay algunos elementos en los que todo luchador debe concentrarse: sus caderas, las caderas de su oponente, el juego de pies y la posición, y el cambio de peso. Por ejemplo, alinear tus caderas con las de tu oponente mueve tu cuerpo a una buena posición, protegiéndote de ser barrido.

Aprender a controlar la posición y el equilibrio de su cuerpo se aprende a través del combate por lo que se debe entrenar regularmente.

### **DIRTY BOXING /BOXEO SUCIO**



Mientras el Thai Clinch crea aperturas para golpear con las rodillas el Boxeo Sucio crea oportunidades para golpear con los puños

El boxeo sucio consiste en agarrar a tu oponente con una Corbata detrás de su cabeza con una mano y golpearlo con ganchos cortos ,uppercuts con la otra mano lanzando ráfagas cortas, pero de alta intensidad para lastimar y sumar puntos. Si clincheas con tu mano izquierda tu pierna izquierda deberá estar adelante y lo mismo del lado derecho y siempre debes mantener tu pie en la misma línea o pisando detrás del pie de tu oponente ya que si lo colocas por delante te podrían barrer con facilidad, también debes crear ángulos para golpear fuera del alcance de tu oponente. Una de las mejores maneras de ingresar a la posición es lanzando un golpe en gancho y luego usando ese brazo para sujetar el cuello (corbata simple)

Supongamos que, lanzas un hook de con la mano delantera (izquierda).

Una vez que llegues detrás del cuello de tu oponente, no retires tu mano, agarra detrás de su cuello y colócate en la posición de cierre.

Empieza a lanzar uppercuts

Una vez que tu oponente comience a defender los uppercuts, cambia a hooks con la misma mano.

Si tu oponente tiene un poco de experiencia en el clinch, también establecerá una sola corbata de cuello e intentará aplicar las mismas técnicas contra ti.

Ahí es cuando los confundes cambiando la Corbata del cuello a tu mano derecha y comienzas a golpear con la izquierda.

Mantén a tu oponente adivinando que golpes estas usando, alternando entre uppercuts y ganchos en la cabeza junto con golpes al cuerpo, a los riñones y al hígado y mantenlo fuera de balance todo el tiempo.

Otro de los controles más utilizados es el Underhook , consiste en colocar tu brazo por debajo de la axila del oponente envolverlo alrededor de su hombro y golpear con tu mano libre



Usa tu cabeza para inmovilizar la mandíbula de tu oponente contra la jaula. El movimiento de empuje debe ser hacia arriba, esto pondrá a tu oponente en una posición incómoda y lo obligará a ponerse erguido para evitar la presión de tu cabeza contra su cara

Pon tu brazo debajo de su brazo y envuélvelo alrededor de su hombro. Si tu brazo no es lo suficientemente largo, inclínate con el hombro debajo de la axila de tu oponente para ganar más influencia.

Ahora comienza a lanzar golpes con tu mano libre a la cara de tu oponente.

Alterna tus golpes entre la cabeza y el cuerpo.

Si te encuentras demasiado cerca de tu oponente y no puedes generar suficiente fuerza con tus golpes, aleja tus caderas de tu oponente mientras aún sujetas su cara con tu cabeza y comienza a golpear.

A veces, el oponente lanzará sus propios golpes con su mano libre. Ahí es cuando usas la jaula a tu favor y sujetas su mano libre contra la jaula con tu propia mano libre.

Sigue cambiando entre golpear su cara y sujetar su mano contra la jaula

Una variación del Underhook normal es el Underhook Alto donde vas profundamente con tu brazo debajo de la axila de tu oponente y lo levantas poniendo tu mano sobre su cara y mentón, esta técnica es más adecuada para gente de brazos largos y manos grandes.

Un Control Underhook también se puede utilizar como contrapeso para defender la Corbata Simple. Si tu oponente intenta usar una Corbata contra ti, desliza tu brazo debajo de su axila y establece un Underhook y tendrás una posición dominante sobre él.

Otra forma de desequilibrar al oponente es cuando lo tienes con una Corbata simple, extendiendo tu mano al lado de su cara, justo alrededor de la oreja.

Tira de su cabeza hacia el lado opuesto. El cuerpo sigue a dónde va la cabeza

Así crearas un nuevo ángulo de ataque.

Repite esta técnica y haz que tu oponente adivine en qué dirección lo estás tirando.

El juego de clinch aquí no es un juego fijo o constante, sino que tienes que ajustar los brazos y golpear de acuerdo a los movimientos de tu rival



En la foto Thai Clinch(der) por atacar con sus rodillas vs Clinch de Boxeo Sucio(izq) atacando con ganchos al cuerpo.

## Golpes con los hombros desde el clinch

Los golpes de hombro se usan en muchas posiciones desde el clinch, se pueden usar en una posición, over-under, control Corbata y bíceps interno, etc.



Los golpes de hombro son más efectivos cuando se usan contra la jaula, pero también funcionan muy bien en el centro de la jaula.

A veces, los golpes en los hombros no se utilizan para infligir daño sino para ajustar la cabeza del oponente hacia los golpes.

Empieza en una posición over-under o 50 /50



Golpea la mandíbula de tu oponente con tu hombro, esto hará que su cabeza rebote hacia el otro lado donde tienes un gancho

Ahora libera tu mano del gancho y comienza a lanzar golpes con ella, puedes usar codos, uppercuts, ganchos o incluso rodillas.

Otra buena forma de atacar en este caso desde la posición de braceo es golpear con el hombro del brazo que tienes el underhook para hacer espacio y golpear a la cara con el codo de tu otro brazo

Una buena estrategia es descontarse del clinch y lanzar una ráfaga de golpes (de 3 a 5) y volver al clinch antes de que tu oponente recupere el control y lance sus propios ataques. Esta estrategia te pondrá un paso por delante de tu oponente y te permitirá atraparlo con la guardia baja.

## **EJERCICIOS DE CONTROL(VIDEO)**

-Toma con una corbata simple usando tu mano izquierda y coloca tu pie izquierdo adelante golpea con tu mano derecha varias veces y cambia el control, pasando tu mano derecha a su nuca y adelantando tu pie derecho para golpear con la mano izquierda.

-Toma a tu compañero con una corbata simple mientras él hace lo mismo. Luego golpea upper ,hook ,upper cambia el agarre y repite del otro lado o alternando el trabajo una vez cada uno antes de cambiar

