

DERRIBOS DESDE EL CLINCH Y ENTRADAS

Los derribos son técnicas que consisten en desequilibrar a un oponente y llevarlo al suelo con el atacante cayendo en posición de dominio; y se pueden ejecutar desde el cuerpo a cuerpo o también mediante entradas a las piernas desde la distancia de intercambio de golpes.

Sin duda, los derribos son una de las formas más efectivas de neutralizar al oponente. Por lo tanto, no es de extrañar que sean uno de los aspectos principales de las artes marciales mixtas, los derribos son una de las primeras habilidades que debes aprender. Derribar al oponente te proporciona la posición dominante y la capacidad de eliminarlo rápidamente. A pesar de los muchos beneficios, conseguir un derribo es muy difícil y requiere una sincronización perfecta. Los derribos son quizás la habilidad más difícil de dominar

El Clinch de Lucha se basa en gran medida en el control de la cadera y la parte superior del cuerpo, y está estructurado para realizar un lance, un derribo con bloqueo del cuerpo, un derribo a dos piernas o un derribo a una sola pierna. La batalla principal es dominar con tus brazos debajo de los brazos de tu oponente (doble underhook). Generalmente, cuando juegas este clinch, debes mantener un centro de gravedad bajo para poder disparar para la entrada, pero muchos luchadores grecorromanos y judokas prefieren estar más erguidos porque les permite ejecutar mejor los lances. Aprender las complejidades del clinch de lucha es obligatorio para sobrevivir en la jaula.

Por un lado, tenemos los controles básicos de la parte superior del cuerpo, desequilibrios, lances o proyecciones de cadera y barridas provenientes del Judo, y la lucha Greco y por otro lado tenemos las entradas o tackles que es el proceso de avanzar

rápidamente sobre las piernas del oponente para intentar derribar (lucha libre /wrestling)

Orígenes de los derribos de clinch

Si bien muchas artes se centran tanto en el clinch como en los derribos, hay tres que ponen especial énfasis en estas habilidades: lucha grecorromana, lucha libre y judo.

Lucha grecorromana



La lucha grecorromana es un estilo de lucha que se centra completamente en la parte superior del cuerpo. En otras palabras, en la lucha grecorromana está prohibido agarrar por debajo de la cintura. Por lo tanto, todos los derribos en la lucha grecorromana se inician desde el clinch. Es por esta razón que muchas técnicas grecorromanas se han abierto camino en MMA y BJJ.

Lucha libre



La lucha libre, a diferencia de la lucha grecorromana, permite a los participantes completar derribos usando tanto la parte superior como la inferior del cuerpo. Si bien este estilo de lucha, que se practica en la NCAA, es famoso por su uso de derribos basados en piernas, también emplea una serie de técnicas de clinch que se han utilizado en MMA y BJJ.

Judo



El judo se centra principalmente en manipular la parte superior del cuerpo para lanzar a los oponentes al suelo. Su repertorio incluye técnicas como lanzamientos de cadera, barridos de pies. La principal diferencia entre el judo y la lucha grecorromana es el uso que hace el judo del gi. Sin embargo, varios luchadores profesionales han utilizado con éxito técnicas de judo en la competición de MMA.

La importancia de los derribos radica en que será lo que defina si el combate se desarrollara en pie o en el suelo, por lo que aprender a derribar y defender los derribos estratégicamente es de vital importancia para el combate ya que te colocara en una posición de dominio en caso de haber arrojado a tu oponente o en una posición desfavorable en caso de haber sido arrojado.

Los diversos métodos de derribo se derivan de una premisa muy básica: alejar el centro de gravedad de tus oponentes de sus soportes (generalmente las piernas) o alejar esos soportes del centro de gravedad. Una vez que se logra cualquiera de esos, tu oponente debe adaptarse o ir al suelo. Las diversas técnicas casi siempre incluyen un método particular de tirar, agarrar o mover al oponente que le impide corregir su equilibrio. Este "método" evita que vuelva a alinear su centro de gravedad y soportes; piensa en desequilibrar a tu oponente y luego atrapar las piernas para que no pueda recuperarse de la caída

CAIDAS / UKEMI

Son las formas de caer sin sufrir daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudarán al peleador a progresar técnicamente, ya que no tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así estará libre de rigidez, permitiéndole atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad.

Las tres características más importantes de las caídas son:

1. Distancia: acortando la distancia de impacto con el suelo, se amortigua el golpe.

2. Superficie de contacto: al separar los brazos del cuerpo, aumentamos la superficie de contacto con el tatami, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo, al golpear con los brazos, estamos evitando que las vibraciones producidas por ese choque de nuestro cuerpo con el tatami se transmitan a nuestro cerebro.

3. Acción de giro o rueda: es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que, si cae tenso y estirado completamente, se produce un impacto mucho más fuerte.

Conviene preparar la caída recogiendo la cabeza y utilizando el balanceo de las piernas estiradas, para equilibrar la parte superior de nuestro cuerpo. Si se doblan las piernas al caer, se modifica el peso que sube a la cabeza y podemos golpear con ésta en el tatami.

Existen cuatro formas de caer:

1. Caída hacia atrás.
2. Caída de costado.
3. Caída hacia adelante.

4. Caída hacia delante rodando.

Conviene empezar a practicar con caídas lentas y a poca altura, para terminar, poco a poco, haciendo estas caídas desde posición de pie, y más adelante en desplazamientos, proyectados por un compañero, etc.

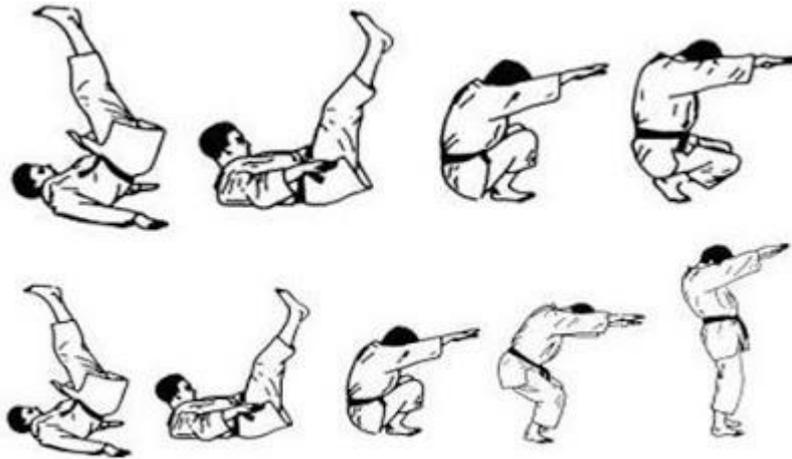
CAIDAS

Uno de los puntos más elementales cuando comenzamos a practicar derribos es aprender a caer correctamente. Esto quiere decir, sin lastimarse o sin sufrir las consecuencias de una caída violenta. En una pelea nunca vamos a querer caer, pero si lo hacemos tenemos que saber caer y para eso hay que practicar las caídas. Los alumnos deben aprender a caer, deben saber instintivamente la forma de colocar el cuerpo y los miembros para que ellos no sufran las consecuencias de una mala caída. Por otra parte, cuando se aprende a caer se obtiene mayor confianza y seguridad en sí mismo y además el cuerpo se agiliza

CAIDA LATERAL

Partiendo de la posición acostado sobre la espalda llevar la mano derecha sobre el hombro izquierdo, luego con un movimiento rápido inclinar el cuerpo hacia la derecha y golpear el piso con la palma de la mano hacia abajo y el antebrazo, girar hacia la izquierda en el mismo ángulo anterior y golpea el piso con la mano y antebrazo izquierdo. Repetir los movimientos alternados con rapidez inclinándose a la derecha y a la izquierda. Es muy importante mantener la cabeza levantada y el mentón pegado al pecho

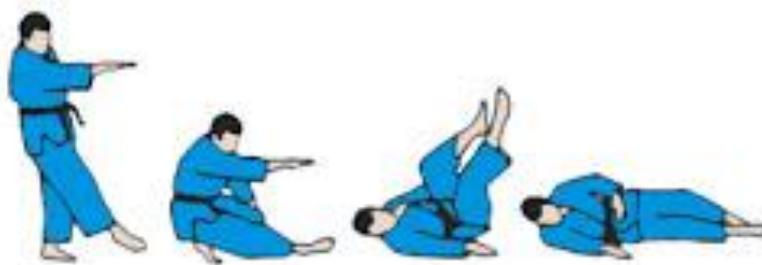
CAIDA HACIA ATRAS



Sentado en el piso con las piernas extendidas y los brazos cruzados a la altura del pecho, echarse bruscamente hacia atrás al tiempo que se levanta la cabeza para evitar golpear el piso con ella además la espalda encorvada va a permitir un juego de balanceo, golpear el piso con ambas manos y antebrazos mientras levantas las piernas

Una variación de esta consiste en tirarse hacia atrás, pero después de estar de pie y flexionar las rodillas como si nos fuéramos a sentar

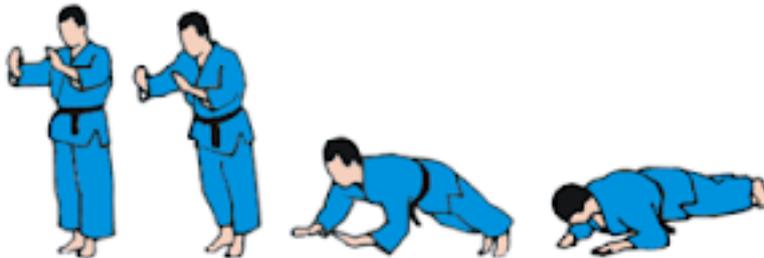
CAIDA LATERAL ESTANDO DE PIE



Estando de pie flexionar la rodilla izquierda y estirar la pierna derecha al mismo tiempo que vamos al suelo. Cuando el brazo extendido y la palma de la mano toquen el piso debe, darse en este un fuerte golpe con el antebrazo y la mano, esto va a amortiguar el efecto de la caída, la cabeza debe hallarse inclinada hacia adelante con el mentón cerca del pecho y la mirada fija hacia el ombligo

Repetir el ejercicio sobre el lado izquierdo luego en forma alternada hasta adquirir la agilidad y soltura necesarias que garanticen una caída perfecta

CAIDA HACIA ADELANTE



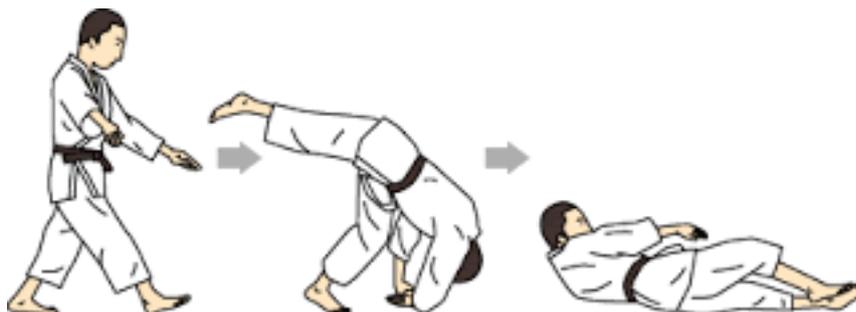
Esta práctica tiene dos puntos de partida: de rodillas y de pie. Sin embargo, en el efecto de la caída hay poca diferencia.

Estando de rodillas con el cuerpo erguido y las manos cruzadas en el pecho dejarse caer hacia adelante apoyando los antebrazos y las manos con las palmas hacia abajo en el piso.

Estando de pie ejecutar un pequeño salto y caer hacia adelante con el propósito de apoyar los antebrazos y las manos al mismo tiempo tirar las piernas hacia atrás y levantar un poco la cadera para quedar firmes (tipo plancha) y proteger la zona genital

En ambos casos los antebrazos y las manos abiertas juegan un papel principal, pues sirven como amortiguadores para absorber el impacto o la fuerza de la caída

CAIDA HACIA ADELANTE CON ROLL



El objeto de esta caída es ayudar al luchador a evitar quedar tendido en el piso en caso de ser arrojado por el oponente. Tiende también a procurar el escape y la simultánea incorporación a una mejor posición.

Estando en posición de pie adelantar el pie derecho y colocar la mano derecha entre las piernas apoyándola en el suelo con los dedos abiertos. La mano izquierda debe apoyarse también en el suelo un poco delante de la otra, flexionar la cabeza hacia adentro lo más que se pueda, arqueando también el cuerpo de tal modo que el hombro derecho y la parte trasera de la cabeza lleguen a tocar el suelo. Sincronizar este movimiento con un impulso a las piernas, este impulso arrojará las piernas hacia arriba, lo cual, a su vez ayudará a completar la vuelta.

Cuando se haya completado la vuelta incorporarse dando un fuerte golpe contra el suelo con la mano derecha. Esto ayudará no solo a contener el impulso anterior, sino que servirá como punto de apoyo para incorporarse. Luego practicar hacia el otro lado y una vez de cada lado hasta tener la agilidad y rapidez necesarias, a tal punto que luego no hará falta golpear el suelo con la mano para incorporarse.

Para empezar a caer adecuadamente, sin miedo, es preciso caerse muchas veces. Solamente después de ello se puede progresar en lo que son los derribos

BRACEO O ESGRIMA



Bracear es una técnica esencial para mover a tu oponente, cambiar de posición o ganar una posición superior para preparar ataques ofensivos. El ejercicio de braceo se puede practicar en todos los niveles de intensidad. Es esencial para configurar técnicas ofensivas que incluyen tomas de cabeza, lanzamientos de brazos, piernas dobles, bloqueos de cuerpo y muchos otros tipos de lanzamientos a gran altura. Bracear también es una técnica importante para escapar de los agarres peligrosos de tu oponente.

Es un ejercicio sumamente importante para la instancia del cuerpo a cuerpo cuando ambos luchadores están de pie. El braceo enseña tanto a dominar al rival como para anular su intento de dominio, de modo que sirve para atacar y para defender. El objetivo del ejercicio es colocar ambos brazos alrededor de la cintura del compañero sin que este pueda colar ninguno para evitarlo.

También sirve para ejercitar el cuerpo a cuerpo (ataque y defensa), calentamiento, trabajo de hombros, pasar a la espalda...

PASOS BASICOS PARA LOS LANCES

1. KUZUSHI

Kuzushi significa destruir o demoler. Por supuesto que estamos hablando del equilibrio del oponente. ¡Así que el primer paso es simplemente alterar el equilibrio del oponente! Si esto falla, no te molestes con los otros dos pasos. Kuzushi es fundamental para lograr el éxito en el lanzamiento.

Entonces, ¿cómo se puede destruir el equilibrio? Bueno, básicamente empujando o tirando. O combinándolos, lo que llamaríamos torsión. Si aún no queremos agarrar al oponente, también podemos quitarle el equilibrio con un golpe. Una rodilla afilada en el estómago, un pisotón en la rodilla o un puño en la cara deberían ser suficientes, mientras destruyas el equilibrio.

Esto le da algo más en lo que pensar, y cuando la mente no está enfocada en equilibrar, quitárselo ya no es tan difícil ...

Pero recuerda, a veces ni siquiera tienes que hacer nada tú mismo. No muchas personas están perfectamente equilibradas para empezar. Siempre que el peso no sea 50/50, has logrado kuzushi. Éxito.

2. IRIMI

Irimi significa entrar. En este caso estamos entrando en la zona del oponente. Exactamente la misma zona de la que acabamos de quitar el saldo. Simplemente sustituimos el equilibrio del oponente por el nuestro, que (con suerte) está bajo control. Irimi, al entrar, es el más peligroso de los tres pasos, ya que ahora estás oficialmente en territorio enemigo. ¡Si tu kuzushi falla, lo sentirás! irimi significa que tampoco tendrás un equilibrio perfecto durante una fracción de segundo, por lo que un oponente inteligente puede fingir un mal equilibrio para explotar tu movimiento de irimi.

Sin embargo, cuando has ingresado con éxito, al lugar elegido, solo queda un paso.

3. KAKE

Kake significa ejecución. El tercer y último paso es ejecutar el lanzamiento.

Si has hecho con éxito Kuzushi e Irimi , entonces Kake debería fluir casi por sí solo. Por supuesto, hay personas que saltan a este paso de inmediato. ¡Debido a su gran fuerza o tamaño, no necesitan ningún otro paso! Y esto funciona muy bien hasta que conocen a alguien que no sea un principiante o que no tenga miedo, o que no sea más pequeño. Así que, por favor, no saltes ningún escalón.

Si falla un paso, retrocede y vuelve a intentarlo. Quizás desde otro ángulo. O cambiar de táctica.

PASOS BASICOS PARA LA EJECUCIÓN:

1-CORTAR LA DISTANCIA:

Un factor clave es cerrar la distancia ya que el agarre solo puede tener lugar a un brazo de distancia, y para ejecutar el lance primero tenemos que llegar al clinch

2-CONTROL DEL MOVIMIENTO DEL Oponente:

Una vez en el clinch tenemos que establecer los controles, por ejemplo, controlar su axila y su brazo o su cabeza y su brazo para restringir su movimiento y luego aprovechar su reacción

3-ROMPE EL EQUILIBRIO DE TU Oponente

Con un buen control se puede romper el equilibrio al obligar a tu oponente a cambiar su peso en cualquier dirección, cuanto más se aleje de su centro de equilibrio más fácil será arrojarlo,

una buena estrategia es conducir su cabeza ya que generalmente el resto del cuerpo seguirá el movimiento de la cabeza.

4-EJECUTAR EL LANCE:

Si el oponente esta fuera de balance el lanzamiento debe seguir naturalmente, una vez que comienzas el lance sigue adelante

5-CAER EN POSICION DE DOMINIO:

Mientras arrojas a tu oponente debes acomodar tu cuerpo para caer en una situación ventajosa para poder retenerlo abajo y no haber realizado todo el esfuerzo y gasto de energía en vano.

COMO CERRAR LA DISTANCIA

Cerrar la distancia o ponerse dentro del rango de golpe puede ser difícil cuando se lucha contra un oponente más alto o contra alguien que tiene un buen jab y una patada frontal. Algunas formas de acercarse y meterse en el interior de un oponente más alto son:

1-Ataque en ángulo: en lugar de avanzar en línea recta en la línea central, muévete en ángulos de 45 ° detrás de sus golpes.

2. Ciégalos: usa tu mano y guante para obstruir la visión de tu oponente, mientras mueves tu pierna trasera hacia adelante.

Ahora explota hacia adelante, impulsado con esa pierna trasera

3. Atraerlos: a veces tu oponente es realmente bueno para mantenerte a raya. Si esto sucede, oblígalo a moverse hacia ti (retrocediendo o bajando las manos ofreciéndole algo que parezca fácil) y cronometra su ataque a medida que avanza.

DERRIBOS DESDE EL CLINCH O BRACEO

Aprender a derribar a un oponente desde el clinch es esencial para todos los artistas marciales mixtos .

Independientemente de si eres un excelente striker, luchador o artista marcial completo, tener un arsenal de derribos desde el clinch puede ayudarte a determinar dónde se llevará a cabo el combate. En algunos casos, puedes usar una posición en desventaja para cambiar la pelea por completo ejecutando un derribo en el momento oportuno. La mayoría de estos derribos del clinch se originan en posiciones 50/50, como cuando cada competidor tiene un overhook y un underhook. Por lo tanto, estos derribos requieren mucha práctica para que puedas comenzar a sentirte cómodo al encontrar la oportunidad adecuada para comenzar el derribo.

PROYECCIONES HACIA ADELANTE

Para aplicar correctamente estas técnicas es importante sentir hacia donde aplica la fuerza tu oponente, generalmente se aplican cuando tu oponente te empuja o presiona la parte superior de tu cuerpo, también mediante una acción propia puedes buscar una reacción que ubique a tu oponente en el lugar que necesitas para arrojarlo.

Los pasos básicos son:

1-Control de la parte superior del cuerpo del oponente

- 2-Romper el equilibrio del oponente(Kuzushi), tirando hacia adelante
- 3-Girar delante del oponente, dirigir el movimiento con la mirada
- 4-Colocar el centro de gravedad debajo del centro de gravedad del oponente
- 5-Cuerpo/espalda pegada al oponente sin dejar espacio
- 6-Cargar mientras seguimos girando
- 7-Caer en una posición de dominio

HARAI GOSHI /BARRIDO DE CADERA





Controla la parte superior del cuerpo de tu oponente, fabrica el espacio y desequilibrarlo mientras giras delante de él y pegas tu cadera a la suya, barre fuertemente su pierna a la altura de la rodilla por fuera con tu pierna espejo. Para tener éxito con este lance debes tener una buena postura durante todo el movimiento. La cabeza, el torso y la pierna de pivote deben formar una línea recta, perpendicular al suelo.

Harai goshi como se ve en MMA se parece mucho a su forma en judo. El control se establece dominando la parte superior del cuerpo del oponente. A menudo, el luchador tiene su brazo derecho hacia atrás alrededor de la cabeza del oponente o debajo del brazo del oponente, ahuecando el omóplato del oponente.

Aunque algunos luchadores logran lanzar con un brazo, siempre es más efectivo agarrar el brazo o la mano libre del oponente para mantenerlo posicionado. Una vez en esta posición, el luchador se acerca a su oponente con su pierna derecha para comenzar el levantamiento. Cuando el luchador da un segundo paso hacia su oponente con su pierna izquierda, gira para alejarse de su oponente y barre el cuerpo de su oponente con su pierna derecha. A medida que se completa la proyección, el oponente debe deslizarse fuera de la cadera derecha del luchador. A lo largo del pivote y el

lanzamiento, el luchador tira del cuerpo del oponente hacia sí mismo.

Algunos luchadores pueden encontrarse haciendo girar el cuello o el torso de su oponente para poner al oponente sobre la cadera o sentir la necesidad de ejecutar el lanzamiento con la punta de los pies. Esto indica elevación insuficiente. Al pisar inicialmente al oponente, el luchador debe bajar su centro de gravedad por debajo del de su oponente doblando las rodillas. El luchador debe mantener las rodillas dobladas durante todo el tiempo. Se enderezan solo cuando el oponente se inclina sobre la cadera, para aumentar su impulso de caída.

También ten en cuenta que los luchadores que ejecutan con éxito este lanzamiento tienen una buena postura durante todo el movimiento de lanzamiento. La cabeza, el torso y la pierna pivotante deben formar una línea recta, perpendicular al suelo.

UCHI MATA/ BARRIDO INTERNO DEL MUSLO



Uchi mata es una técnica que sigue de cerca los pasos del Harai Goshi. Aunque hay diferencias más sutiles cuando se

observan en la competencia de judo, la diferencia entre estos dos lanzamientos observados en MMA se reduce a la posición de las piernas durante la ejecución. Mientras que en Harai Goshi, la pierna se desliza fuera de las piernas del oponente, en Uchi Mata, la pierna se desliza entre las piernas del oponente.

Al igual que con el Harai Goshi, el peleador necesita bajar su centro de gravedad por debajo de su oponente, como para levantar al oponente sobre su cadera mientras da un paso y gira hacia el lanzamiento.

KOSHI GURUMA /HEADLOCK



El toma de cabeza es un lance en la parte superior del cuerpo donde agarras la cabeza y el brazo de tu oponente y los arrojas sobre tu cadera.

Controla la cabeza de tu oponente con tu brazo derecho y su tríceps derecho con tu brazo izquierdo, gira tu cuerpo y cadera

hacia tu oponente manteniendo su cabeza ajustada (como enroscando) lanza a tu oponente sobre tu cadera. Una variación de esta proyección cuando no podemos levantar al oponente, en lugar de pasarlo sobre tu cadera lleva tu rodilla derecha al suelo mientras te cuelgas con todo tu peso del agarre de cabeza y brazo

TAI OTOSHI



La mecánica de Tai Otoshi es similar a Harai Goshi y Uchi Mata. El control de la parte superior del cuerpo sigue siendo el mismo. La diferencia está en la posición de los pies. Mientras que en el Harai Goshi, la pierna derecha barre las piernas del oponente, en el Tai Otoshi, el pie derecho se coloca delante de la pierna derecha del oponente como para hacer tropezar al rival con la pierna estirada.

El pie derecho debe plantarse alrededor de un pie más lejos que el ancho de los hombros. Idealmente, la rodilla derecha debe estar doblada al plantar y estirada cuando las piernas del oponente quedan atrapadas por las piernas estiradas.

Por un lado, debido a que el Tai Otoshi debe aplicarse en un nivel más bajo del cuerpo en comparación con el Harai Goshi,

mantener un centro de equilibrio más bajo se vuelve más importante. Por otro lado, generar impulso no es tan crucial. En Tai Otoshi, la idea es derribar al oponente.

Los lanzamientos hacia adelante como Harai Goshi y Tai Otoshi funcionan mejor cuando el oponente se inclina hacia adelante o da un paso hacia el luchador.

UKI WAZA/VOLADORA

En este lance de sacrificio debes tener el control de la parte superior del cuerpo del oponente para empujarlo hacia adelante y esperar su reacción ya que es necesario usar la fuerza que tu oponente usa sobre ti. Para lanzar con la mano derecha (underhook) coloca tu pierna derecha entre las piernas del oponente y siéntate mientras estiras tu otra pierna por delante de sus pies mientras caen realiza un torsión o giro de tu cuerpo. La mejor situación para aplicar el lanzamiento es cuando el oponente ya está avanzando. Y también es muy importante cerrar su otro brazo mediante un overhook para que no lo pueda usar como base en el momento de la caída

BARRIDAS HACIA ATRAS

Así como en los lances anteriores tenemos que sentir cuando el oponente empuja la parte superior de nuestro cuerpo, para aplicar estas barridas exitosamente tenemos que sentir cuando

el adversario se desequilibra o carga su peso hacia atrás o en sus talones

Los pasos básicos son:

- 1-Establecer un Dominio
- 2-Romper el equilibrio del oponente en dirección del derribo (diagonal 45°)
- 3-Cargarle el peso sobre la pierna que quiero atacar
- 4-Mantenernos pegados, sin dejar espacio (pecho con pecho)
- 5-Barrer o enganchar la pierna del oponente
- 6-Caer en posición de dominio

Un importante detalle a tener en cuenta es que jamás debemos desequilibrarnos hacia atrás al momento de barrer o enganchar la pierna, porque en ese caso nuestro oponente terminaría sobre nosotros

OSOTO GARI/ BARRIDA CRUZADA EXTERNA

Otro lanzamiento que se usa comúnmente es el Osoto Gari. Al igual que los lanzamientos anteriores, el control de la parte superior del cuerpo es clave. Una forma eficaz de ganar control es pasar del clinch a agarrar la cabeza con la mano derecha mientras agarra el brazo del oponente con la mano izquierda.

El pie izquierdo se coloca en línea con los pies del oponente. Durante este paso, la mano izquierda tira hacia la cadera y la mano derecha se bloquea en la cabeza del oponente, lo que obliga a su equilibrio a desplazarse diagonalmente hacia atrás. El lanzamiento finaliza cuando la pierna derecha barre las piernas del oponente para derribarlo de espaldas.

Otro punto importante es mantener el contacto de pecho a pecho tanto como sea posible al posicionarse para el lanzamiento. Cuanto más se acerca el luchador a su oponente, más pesado se siente hacia su oponente. Cuanto más espacio crea el oponente, más probabilidades hay de que se salga de la técnica.

A diferencia de otros lanzamientos, Osoto Gari se puede aplicar de manera más flexible durante la pelea. Muchos luchadores se sienten cómodos lanzando Osoto Gari desde el clinch y otras posiciones, siempre que estén seguros de que el oponente puede ser controlado para moverse hacia atrás.

KOSOTO GAKE /GANCHO ENFRENTADO POR FUERA



Para ejecutar Kosoto Gake, como en todos los lances desde el clinch el primer paso es el desequilibrio. luego engancha tu pie derecho alrededor del talón espejo del oponente. El gancho debe aplicarse desde fuera de las piernas del oponente. Para derribar, jala el pie hacia atrás mientras empujas y giras la parte superior de su cuerpo. A diferencia de un barrido que se ejecuta desde la cadera que requiere una pierna recta, un gancho se ejecuta doblando la rodilla. Este lanzamiento se ejecuta más fácilmente cuando el luchador puede pisar

ligeramente detrás del oponente. O el ejecutor del lanzamiento debe pasar al lado del oponente para establecer el lanzamiento.

OUCHI GARI /GANCHO ENFRENTADO POR DENTRO



Ouchi Gari es un lance hacia atrás. Para un luchador diestro, la pierna derecha se engancha detrás de la pierna espejo del oponente (pierna izquierda desde el punto de vista del oponente) entre sus piernas. El luchador debe apuntar a que su pantorrilla golpee la mitad de la pantorrilla del oponente o su tobillo. La pierna enganchada se barre - imagine dibujar una letra hacia atrás "O" con el dedo del pie - para sacar la pierna izquierda del oponente. También puedes bloquear su pie llevando tu rodilla al suelo y cargando todo el peso sobre esa pierna

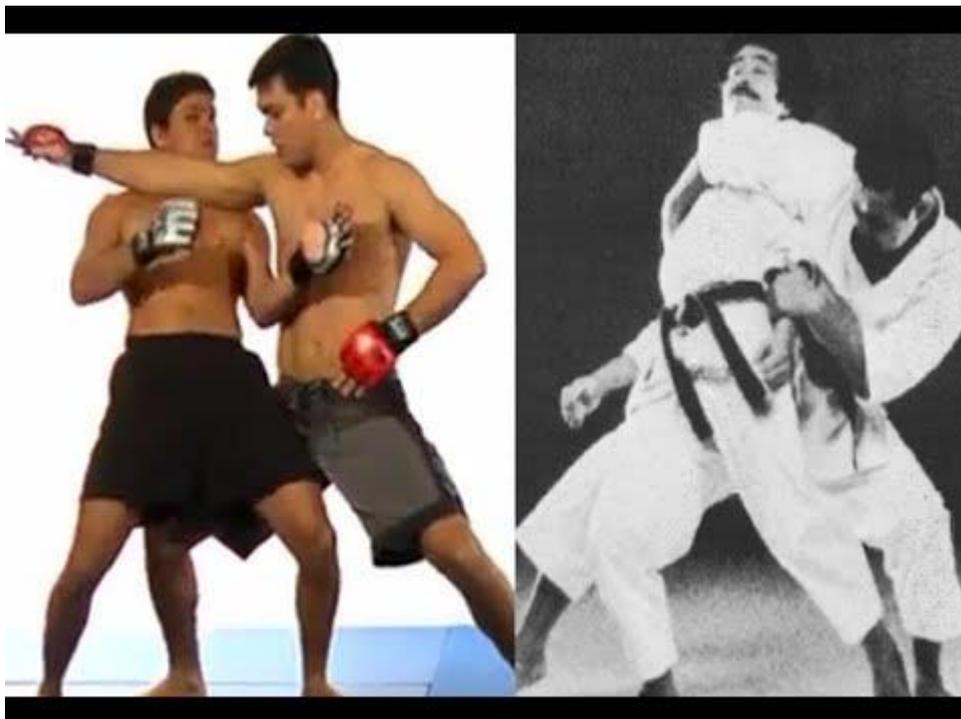
Ouchi Gari requiere que el oponente esté equilibrado hacia atrás. El punto principal es que el peso del oponente se mueva sobre sus talones. Preferiblemente, el peso comienza a desplazarse sobre su pierna izquierda, de modo que cuando sea barrido, se saca su eje de equilibrio.

KOUCHI GAKE /GANCHO CRUZADO POR DENTRO



Kouchi Gake es otro lanzamiento con desequilibrio hacia atrás, al igual que en Ouchi Gari hay que barrer por dentro de las piernas del oponente, pero en este ataque vamos a buscar enganchar o envolver nuestra pierna detrás del tobillo o talón de la pierna cruzada.

KUZUSHI WAZA (DESBALANCE DE TORSO)



Este es una técnica proveniente del Karate y consiste en una barrida con desequilibrio físico y mental del oponente. A diferencia de los anteriores no se aplica desde el clinch sino desde el rango medio o corto. Consiste en colocar nuestra pierna detrás de la pierna espejo del oponente con nuestro centro de gravedad por debajo del suyo mientras desequilibramos hacia atrás la parte superior de su cuerpo.

Bodylock



Un bloqueo del cuerpo es generalmente cualquier posición que ofrece un control directo sobre las caderas del oponente a través de un circuito cerrado. El circuito cerrado suele consistir en conectar los brazos alrededor de las caderas del oponente.

El bodylock ofrece muchas opciones a los luchadores, tanto de pie como en el suelo. Por un lado, es perfecto para mantener un contacto cercano con un oponente. Todos sabemos que el espacio es tu enemigo cuando buscas controlar a alguien. El

bodylock se encarga de colocarte lo más cerca posible de tu oponente, de frente, de atrás o de costado.



Además, el hecho de que tengas los brazos cerrados significa que el control es realmente difícil de romper. La posición habitual de un bodylock es debajo de ambos brazos del oponente, directamente alrededor de sus caderas. Desde allí, puedes levantar o desequilibrar a tu oponente hacia adelante, hacia atrás o diagonalmente.

Para el derribo de bloqueo del cuerpo, todo lo que necesitas hacer es seguir las caderas de tu oponente y bajar tu nivel para que tu centro de gravedad (caderas) esté más bajo que el de tu oponente. Esto da más control y se aplica tanto a la posición delantera como a la trasera. Al mismo tiempo, coloca las manos alrededor de su cintura. Cuanto más bajo llegue, más control tendrá con el bloqueo del cuerpo.

Hay diferentes formas de terminar derribando desde el control Bodylock, el golpe de rodilla con bloqueo corporal es un derribo de alto porcentaje y bajo riesgo utilizado en muchas formas de lucha libre y MMA.

Ataques Bodylock Frontal(video)

- 1-Quebradora lumbar (desequilibrio hacia atrás)
- 2-Kosoto Gake (desequilibrio hacia atrás)
- 3-Ouchi Gake (desequilibrio hacia atrás)
- 4-Kouchi Gake (desequilibrio hacia atrás)
- 5-Levantar y barrer con el muslo (cargando)

Ataques Bodylock Trasero

- 1-Kosoto Gake (desequilibrio hacia adelante)
- 2-Tani Otoshi (desequilibrio hacia atrás)
- 3-Cortadora de cadera (desequilibrio lateral/diagonal)
- 4-Subir al palo de escoba (desequilibrio lateral/diagonal)
- 5-Levantar y Girar (cargando)

Ataques Bodylock Lateral

- 1-Basica cabeza en el pecho (desequilibrio hacia atrás)
- 2-Souplex (cargando + girar)
- 3-Levantar pierna + movimiento circular (desequilibrio hacia atrás)

ENTRADAS A LAS PIERNAS

Para derribar con éxito entrando a las piernas del oponente debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Combinar golpes con derribos, disfrazar las entradas con golpes para confundir al oponente, los golpes y los derribos deben ejecutarse con la misma facilidad

- La distancia de inicio, estar mínimamente a un brazo de distancia, solo debes entrar si estas dentro del rango de ataque, debes ser capaz de molestar a tu oponente con los brazos extendidos para ejecutar de manera efectiva

- Ángulos y timing ,debes buscar el mejor ángulo y momento para entrar por ej. luego de lanzar una combinación o al esquivar un puño de tu oponente, aprende que golpes se combinan mejor con cada derribo

- Velocidad, no debes mostrar ninguna duda al intentar un derribo, una vez que decides entrar debes acelerar y seguir hasta el final

- Asegúrate de bajar tu nivel, debes entrar con la cabeza significativamente más baja que la de tu oponente, y mantén las manos cubriendo tu rostro

- Mantener la cabeza pegada y la espalda alineada, no dejes espacio entre tu cabeza y el cuerpo de tu oponente, no dobles tu espalda ni mires hacia abajo

- Si tu oponente tiene la misma pierna adelante que tú, trabaja por la entrada a 2 piernas, si tiene la pierna opuesta adelante trabaja por la entrada a 1 pierna.

ENTRADAS A DOS PIERNAS / DOUBLE LEG:

El derribo a dos piernas es otro ejemplo de lucha libre en MMA, y se usa cuando la pierna delantera de tu oponente no está en posición para entrar a una pierna (obviamente) o si tu configuración te ha puesto en una posición en la que puedes dejar caer la rodilla en el medio de las piernas de tu oponente. También es posible cambiar de un derribo de una pierna a uno de dos piernas en determinadas situaciones. Antes de disparar para la doble pierna, es importante mantener los codos hacia adentro, el pecho hacia arriba, la cabeza hacia arriba y bajar el nivel antes de disparar. Un tiro exitoso consistirá en dejar caer una rodilla entre los dos pies de tu oponente, debes mantener la espalda recta para mantener una buena postura, el pecho hacia arriba sin espacio entre tu cuerpo y la persona que estás derribando, y la cabeza hacia arriba mirando hacia el otro lado. la espalda en un ángulo de 45 grados para evitar que tu cabeza sea empujada hacia abajo o se ahogue con la guillotina. El brazo del lado de la cabeza debe estar envuelto alrededor del muslo mientras que la mano del otro lado bloquea la rodilla.

El doble leg tiene muchas variaciones, pero en esencia consiste en un cambio de nivel, con la rodilla rozando el piso; un paso de penetración, donde el atacante da un paso adelante para acercarse a las caderas del rival; y luego disparar las manos detrás de las piernas del oponente y colocar una mano detrás de cada rodilla o juntarlas detrás de los muslos.

Pasos de la entrada:

- 1-Lanzar un golpe para generar distracción
- 2-Cambiar de nivel
- 3-Cadera baja, espalda recta, pecho y cabeza hacia arriba, codos pegados al cuerpo

4-Dar el paso de penetración, colocar la pierna delantera entre las piernas del oponente (opcional apoyar o no la rodilla en el suelo)

5-Abrazar las piernas del oponente

6-Mantener una buena postura sin espacio entre tu cuerpo y el de tu oponente, mantener la cadera hacia adelante y el pecho y la cabeza hacia arriba

A partir de ahí, puedes terminar de varias maneras:

-DIRIGIENDO CON LA CABEZA LATERALMENTE (video)



Siguiendo los pasos de la entrada coloca la espalda recta para mantener una buena postura, el pecho hacia arriba sin espacio entre tú y la persona que estás derribando, y la cabeza hacia arriba mirando hacia el otro lado. la espalda en un ángulo de 45 grados para evitar que tu cabeza sea empujada hacia abajo o atrapada con la guillotina. El brazo del lado de la cabeza debe estar envuelto alrededor del muslo mientras que la mano del otro lado bloquea la rodilla. A continuación, debes explotar mientras te desplazas lateralmente en un ángulo de 45 grados, mientras que al mismo tiempo barres sus piernas en la dirección opuesta, lo que hace que tu oponente pierda el

equilibrio y caiga a la lona, lo que te permitirá caer dominando en el control lateral.

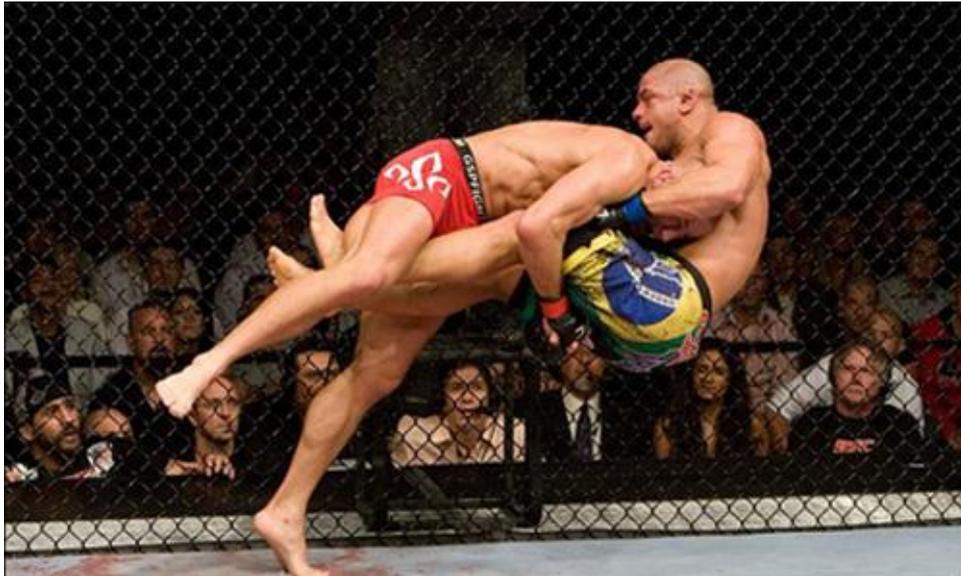
-LEVANTANDO /BAHIANA (video)



Esther Lin for FanHouse

Desde la misma entrada pisa con un pie entre las piernas de tu oponente y abraza sus piernas y cuando acercas tu pierna trasera aprovecha el impulso y la fuerza de tu cadera para cargar su cuerpo sobre tu hombro una vez en el aire condúcelo lateralmente empujando con tu cabeza hasta estrellarlo contra el suelo

-TACKLE HACIA ATRÁS /MOROTE GARI



El derribo de doble pierna es un tackle básico en el que atacas las dos piernas de tu oponente a la vez

Para entrar debes cambiar tu nivel flexionando caderas y rodillas y da un paso de penetración profunda dejando caer tu rodilla entre los dos pies de tu oponente, envuelve sus piernas alrededor de sus rodillas mantén la cabeza en alto y tu oreja apretada contra el cuerpo de tu oponente y mientras traccionas sus piernas golpea con tu hombro para llevarlo de espaldas al piso cayendo en su guardia.

TACKLE A DOS PIERNAS CON GANCHO POR FUERA

Da un paso profundo con tu pierna adelantada y apoya tu rodilla al lado de su pie cruzado y atácalo envolviendo con un gancho por detrás con tu pierna espejo mientras abrazas sus piernas y lo desequilibras con la parte superior de tu cuerpo chocando con tu hombro sobre el estómago de tu rival.

ENTRADAS A UNA PIERNA /SINGLE LEG



El derribo a una sola pierna es una de las técnicas de Lucha más fundamentales en las MMA. Existen numerosas variaciones, que implican aislar una pierna mientras desequilibras a tu oponente. En términos generales, single leg se realiza cambiando de nivel para disparar atacando la pierna adelantada de tus oponentes. Es importante colocar ambos brazos alrededor del del muslo mientras mantienes la cabeza erguida con la oreja contra el pecho. Ahora que has asegurado la pierna delantera, debes tirar de ella hacia tu pecho, abrázala con fuerza y aprieta tus muslos hacia adentro para que sujetes su pantorrilla con ellos. El siguiente paso es girar en ángulo para hacer que tu oponente pierda el equilibrio y empujar tu cuerpo hacia abajo para obligarlo a doblar su rodilla y que caiga contra el suelo obteniendo el control lateral o la media guardia.

CONSEJOS PARA SINGLE LEG

1) Atacar siempre el mismo lado de la pierna

Para esto necesitas:

A) atacar la pierna más cercana a ti, su pierna delantera

B) Idealmente tu postura debe ser con tu pierna delantera del mismo lado que su pierna delantera, ya que la distancia es más corta a la pierna que estás atacando.

2) Posición de la cabeza hacia el interior

Coloca tu cabeza en el interior del torso de tu oponente. Este es un lugar más seguro para no estar abierto para el estrangulamiento de la guillotina si tu cabeza está colocada en la parte exterior del torso del oponente.

3) Controla la posición de la pierna

Una vez que haya agarrado la pierna de tu oponente, debes controlar su pierna correctamente para evitar que escape.

Junta tus rodillas con la punta de tus pies hacia adentro para atrapar la pierna del oponente entre tus piernas antes de terminar el derribo. Desplaza su centro de gravedad para romper su base, lleva a tu oponente al espacio vacío y empújalo hacia allá.

-BASICO CON LA CABEZA EN SU PECHO (video)



Single leg es un derribo básico en el que atacas solo una de las piernas de tu oponente y tu cabeza estará en el interior de su pierna

- Usa un paso de penetración profunda para llevar tu cuerpo a la pierna de tu oponente.

- Mantén la cabeza en alto, la espalda recta y las caderas hacia adentro.

- Envuelve tus brazos alrededor de la pierna de tu oponente. Tu cerradura puede estar alta, media o baja.

- Tu cuerpo debe estar en línea recta desde tu hombro, hasta tu cadera, hasta tu rodilla. No debería haber ningún espacio entre tu cuerpo y el cuerpo de tu oponente.

- Desplaza su centro de gravedad para romper su base, lleva a tu oponente al espacio vacío mientras realizas un movimiento circular para llevar a tu oponente al suelo

Tipos de agarre para Single Leg

Estos se pueden dividir en tres categorías principales: alto, medio y bajo.

Agarre alto

Los single leg altos son más fáciles de aprender, ya que no necesitas entrar en las complejidades del paso de penetración (que es donde la mayoría de los principiantes cometen sus errores). Para el single alto, das un paso hacia la pierna de tu oponente, pones tu frente en su pecho y agarras la parte posterior de su muslo con tus brazos. Esta variación es excelente si tu oponente se pone de pie en una postura muy alta o si no quieres arrodillarte con una sola pierna.

Agarre medio

Los single leg de nivel medio son la variación más común que verás porque tienes la mayor cantidad de opciones con configuraciones y formas de terminar. Con el agarre de nivel medio, puedes terminar tu derribo como single leg alto o bajo, para que tengas más flexibilidad con tus opciones. Sin embargo, esto también significa que tomará más tiempo dominarlo.

Esta es la variación de una pierna elegida por la mayoría de los luchadores, ya que realmente puedes hacer tu propio ataque personalizado según tus preferencias.

Agarre bajo

Los single leg bajos son generalmente los favoritos de los luchadores rápidos y técnicos, ya que el ataque se centra en la precisión y el apalancamiento (aunque hay excepciones a todas las reglas). Las configuraciones son algo limitadas.

Si se hace mal, te pone en una mala posición en la que estás extendido y tu oponente puede poner su peso encima de ti como una expansión, por lo que hay más margen de error que

las otras dos variaciones. El lado positivo es que, con el dominio técnico adicional, también es potencialmente el que consume menos energía de las piernas individuales, por lo que tiende a ser el ataque de eficiencia energética preferido por los luchadores rápidos y técnicos que pueden lograrlo.

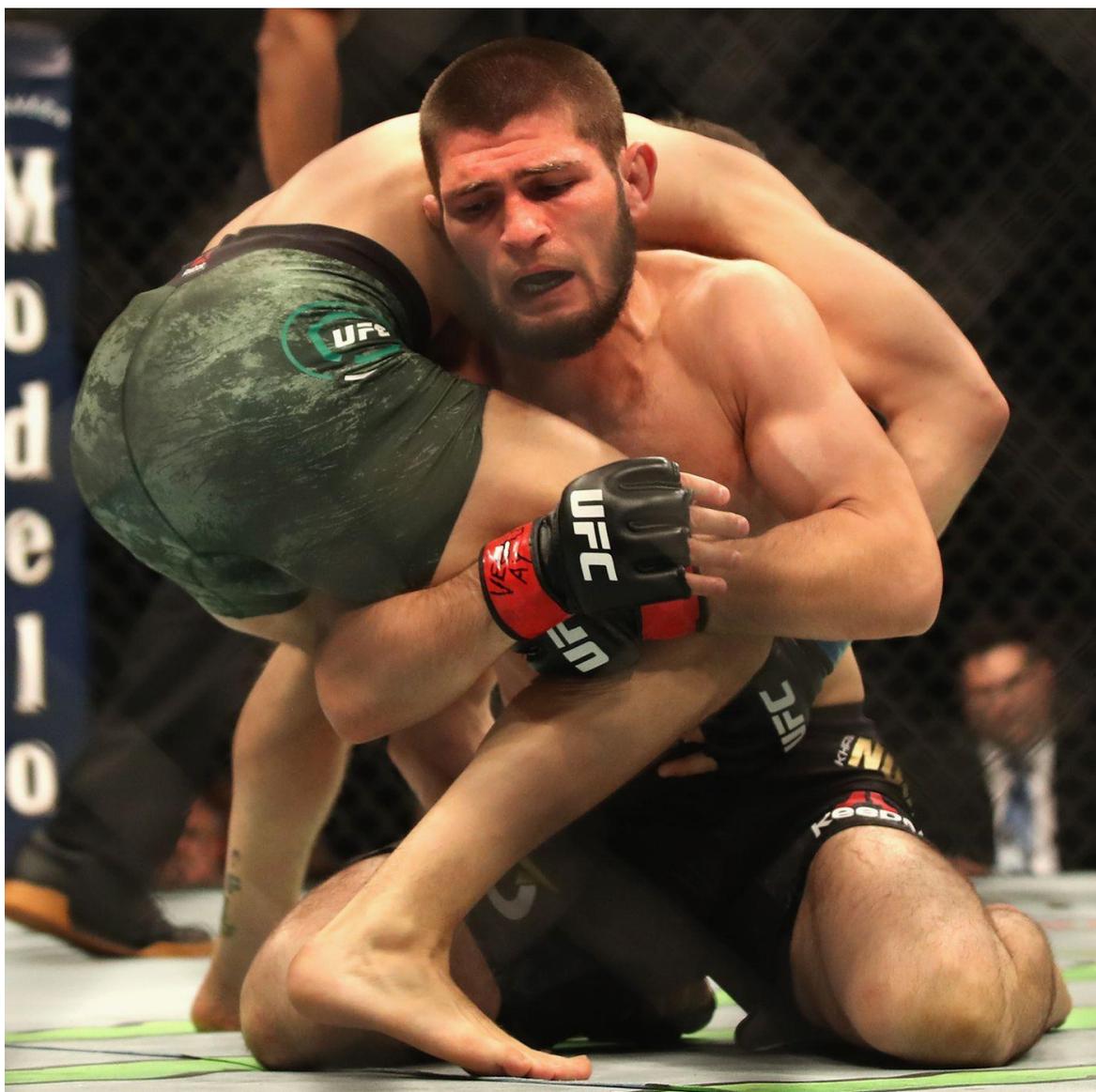
HIGH CROTCH LIFT (video)



En la foto Jessica Andrade a punto de poner KO a Rose Namajunas

Desde el agarre standard cuando el oponente defiende aplicando un whizzard sube tus manos hasta su entrepierna (agarre alto), manteniendo el agarre acerca su cadera y usa el impulso para levantar a tu oponente, una vez en el aire gíralo y dirígelo al suelo

CABEZA POR FUERA (video)



Realiza la entrada a la pierna delantera colocando la cabeza por fuera pegada a las costillas del oponente, siempre mantén una buena postura para evitar ser guillotinado, con tu mano delantera envuelve su muslo cerca de la cadera y con tu mano trasera controla su tobillo, da un paso hacia atrás con tu pierna exterior y gira en un ángulo de 90° mientras con tu pecho empujas su pierna hacia abajo para llevar al oponente al suelo.

Como variante cuando el rival nos ataca con guillotina podemos subir nuestro agarre hacia la entrepierna y acercar más nuestro centro de gravedad para levantar al oponente y girarlo en el aire para llevarlo al suelo.

ERRORES COMUNES CUANDO ENTRAMOS A LAS PIERNAS

1- MALA POSTURA

Esto no solo te pone en riesgo de guillotina, sino que también debilita la eficiencia del derribo. Una buena postura significa que no hay espacio y que hay una estructura firme para finalizar el movimiento

Tener una postura adecuada es fundamental para que un derribo a las piernas funcione. Una buena postura atlética es con la espalda recta y ligeramente inclinada hacia adelante, como el comienzo de un peso muerto. Si estás demasiado erguido, no podrás producir mucha potencia al hacer contacto. Si estás demasiado inclinado, es más fácil que tu oponente se expanda sobre tu espalda. La postura correcta ofrecerá el máximo potencial de avance y generación de energía.

La cabeza debe estar hacia arriba y presionando hacia los lados al cortar la esquina, no hacia abajo. Cuando la cabeza está hacia abajo, es más fácil empujarla hacia abajo, estirarse para defender y obtener una guillotina. Cuando disparan para el doble, algunos luchadores tienden a apartar la mirada de su oponente por temor a recibir un puñetazo o un rodillazo en la cara. Esto está mal y siempre debes mirar al frente ya que la posición de la cabeza determina la dirección del derribo y es preferible mirar hacia donde disparas.

2- ENTRAR DESDE DEMASIADO LEJOS

En el MMA moderno necesitas acercarte para poder ejecutar un derribo efectivo a dos piernas. Todavía es posible obtener un derribo desde lejos, pero la probabilidad de que funcione es muy baja.

Los luchadores generalmente quieren disparar desde lejos si tienen miedo de que su oponente golpee y quieren evitarlo a toda costa. Pero rara vez funciona. Así que debes golpear al menos un poco para poder acercarte lo suficiente para entrar. Otra buena manera de acercarse es esquivar los golpes y luego disparar. Cuando el oponente golpea, ya ha despejado la distancia y, a veces, el paso de penetración ni siquiera es necesario.

Entonces, el derribo tendrá mayores posibilidades de funcionar.

3- PLANTAR LA RODILLA EN EL SUELO

El problema de plantar la rodilla adelantada es que la fuerza va hacia abajo en lugar de atravesar al oponente. Debes asegurarte de usar la rodilla para penetrar, no detener el movimiento. Siempre intenta deslizar la rodilla entre las piernas del oponente en lugar de bajar sobre la lona con todo tu peso. Por lo tanto, es más difícil terminar el derribo y más fácil para el oponente expandirse. Lo que debes hacer es un movimiento de deslizamiento al penetrar. Como un niño que cae en un tobogán.

4- BUSCAR DERRIBAR SOLO CON LOS BRAZOS

Es bastante común que algunos busquen las piernas del oponente con los brazos en lugar de concentrarse en la penetración del pecho y los hombros. El enfoque principal debe estar en la penetración del pecho y los hombros y los brazos solo deben estar ahí para atrapar las piernas, pero son débiles si estás demasiado lejos.

Mucha gente intenta levantar al oponente con los brazos y, en el proceso, se olvida de las piernas y la cadera para generar potencia o cambiar el ángulo.

5-NO COMPROMETERSE CON EL DERRIBO

¡Una de las primeras lecciones es que no debes entrar a derribar si no vas a seguir adelante! Cambiar de opinión en medio del derribo te pondrá en una mala posición, especialmente en MMA. Recibir un golpe con una rodilla en la cabeza o hacer que tu oponente caiga en tu espalda no es algo positivo. Antes de que decidas hacer este derribo en las competiciones o pelear, practícalo intensamente.

Siempre busca atravesar a tu oponente cuando conduces hacia adelante, no solo lo suficiente para que caiga. El objetivo es hacerlos volar lo más lejos y con la mayor fuerza posible

Debemos comprometernos con el derribo con total convicción. Si lo hacemos, podríamos conseguirlo, pero si no lo hacemos, con seguridad fallaremos. Como con todas las cosas en la vida no hay garantías, pero eso no debería impedirnos dar lo mejor de nosotros.

CONCEPTOS Y ESTRATEGIAS PARA CONFIGURAR DERRIBOS

Cada estilo de lucha tiene su propio concepto fundamental que los hace eficaces. El contenido siguiente detalla conceptos y estrategias clave para mejorar tus habilidades de derribos.

1-Hoja de ruta de derribo - Es valioso tener la capacidad de encadenar secuencias de derribo juntas y mezclarlas con diferentes configuraciones desde el clinch. Por lo tanto, debes crear una hoja de ruta que dicte qué técnicas de derribo pueden combinarse entre sí, qué funciona con una posición de clinch particular y lo que puede hacer en función de la reacción del oponente. Esto creará una base sobre cómo proceder de cualquier configuración o derribo.

2-Off-Balance - Para maximizar tu éxito en movimientos como lanzamientos de judo, trabaja en alterar el equilibrio de tu oponente (kuzushi) antes de progresar a cualquier intento de derribo. Por ejemplo, los practicantes de judo utilizan sus agarres para realizar movimientos que desequilibran y llevan a sus oponentes a cargar el peso sobre la punta de sus pies o sobre sus talones antes de seguir con un lanzamiento de cadera u hombro.

3-Cambiar niveles- para las técnicas de derribo que requieren que dis pares hacia adelante con un paso de penetración, la consistencia en el cambio de tus niveles es vital.

4-Luchar por la posición de la cabeza - Hacer que sea un hábito usar la frente como una herramienta para manipular la posición de la cabeza del oponente. Esta acción impedirá su visión y los desequilibrará. La cabeza en realidad actúa como una 5ª extremidad cuando se enfrenta. Los buenos grapplers

usan su cabeza para empujar contra su oponente y también desde el clinch sirve como línea de defensa.

5-Distraccion - Las personas con frecuencia utilizan sus brazos como una herramienta de medición para determinar si están dentro del alcance para disparar para un derribo. También colocarán sus manos sobre su cuerpo para impedir su movimiento hacia adelante. Aprovecha esta situación implementando arrastres de brazos o simplemente empujando sus brazos hacia arriba y exponiendo su parte inferior del cuerpo para una entrada a piernas.

6-Mantenlos adivinando - Repetir las mismas combinaciones de movimientos una y otra vez te hace predecible y más fácil de contrarrestar. Aquí es donde tener una extensa hoja de ruta de derribo es útil. Cambiar constantemente tus configuraciones posicionales y combinaciones de derribos los mantendrá a tus oponentes efectivamente adivinando y un paso por detrás de ti.

7-Mover al oponente a la posición - Durante el combate, mueve a tu oponente a posiciones donde lo quieras llevar o colocar para poder ejecutar los desequilibrios y derribarlos, sobre todo cuando tienes el control del clinch

Cualquier luchador experimentado puede ver un derribo a un kilómetro de distancia. Los derribos se telegrafían fácilmente y podrían dejarte vulnerable a guillotinas o rodillas / golpes en la cabeza. Por lo tanto, en MMA , el elemento sorpresa es crucial. Ser capaz de atrapar a tu oponente con la guardia baja te ayudará a ejecutar tu derribo y evitará que tu oponente lance su propio ataque.

Sin embargo, en el deporte de las MMA, donde tu oponente intentará lanzar golpes o aterrizar derribos por su cuenta, saber cómo cerrar la distancia es de suma importancia. Para poder aterrizar tu derribo, debes estar en el mejor rango donde tus ataques serán los más efectivos y el de tu oponente el menos efectivo.

Dos estrategias que usan los luchadores de MMA para cerrar la distancia son:

- 1- Lanzar golpes e ir por el derribo
- 2- Evadir los golpes para entrar a derribar

Lanzar golpes e ir por el derribo:

Esto hará que tu oponente se incline, se agache o se cubra (se cubrirá la cabeza) mientras disparas tu derribo, ya que están en una postura / posición comprometida. Creando un caparazón alrededor de su cabeza con ambos antebrazos, lo que impide su visión y también aprieta todo su cuerpo poniéndolo rígido.

Evadir los golpes y derribar:

En esta configuración, utilizas los esfuerzos de ataque de tu oponente para trabajar en tu derribo. Esto se puede hacer esquivando los golpes para agarrar las caderas o piernas o sincronizando una patada. Tus opciones son bloquear la patada, lo que significa básicamente llegar al oponente antes de que llegue la patada, atrapar la patada y derribar a tu oponente mientras se para sobre una pierna, o puedes seguir la patada (aterriza o la bloqueas), ya que el oponente está tratando de retroceder la pierna y recuperar su postura. Muchos de los luchadores más exitosos de MMA han

"dominado" esta estrategia como una forma de preparar sus derribos, utilizando la agresión de los oponentes a su favor.

Recuerda, no importa cuán sólido sea tu juego de derribos, si no puedes configurar tus derribos correctamente, tu oponente podría contrarrestar fácilmente tu próximo movimiento. Al igual que con todas las artes marciales, debes apuntar a mantenerte al menos dos pasos por delante de tu oponente y anticipar su defensa. Hacerlo te ayudará a poner en acción tu plan de juego y te dará las mejores posibilidades de ganar una pelea.
