

# DEFENSA CONTRA DERRIBOS

## **Los 5 tipos de defensa de derribo más efectivos**

Si quieres tener éxito como artista marcial, debes mejorar tu defensa contra derribos como una forma de evitar que te derriben durante una pelea. Cuando comenzaron las artes marciales mixtas (MMA), los luchadores expertos ganaron muchos de los primeros torneos. Esto inicialmente hizo que la gente pensara que el grappling era mejor que las artes de golpeo, aunque no siempre fue así.

Podrías tener la mejor patada circular o hook de izquierda en la jaula, pero esto no importará si no tienes un buen juego terrestre. Tienes que saber cómo protegerte de cualquier ataque, o terminarás aprendiendo la humildad de la manera más difícil. Con los siguientes consejos, puedes lograr la mejor defensa contra derribos.

Algunos de los mejores tipos de defensa de derribo

Si está peleando con un luchador, necesitas saber cómo lidiar con sus ataques y cómo responderán a tus ataques.

Deberás comprender qué técnicas de lucha funcionarán mejor independientemente de la situación.

### **1. Cuida tu juego de pies**

Si tu oponente no puede tocarte en primer lugar, entonces no podrá derribarte. Un buen juego de pies es una de las técnicas de defensa de derribo más efectivas.

Para que el atacante dispare para un derribo, debe estar dentro de un cierto rango. El movimiento lateral, la evasión y los círculos pueden ayudarte a hacer que sea más difícil para tu atacante estar dentro del rango correcto.

Tienes que hacer algo más que correr hacia el otro lado si quieres sumar algunos puntos. Al mantener el equilibrio, no te expondrás a un derribo.

Para usar el juego de pies en tu defensa de derribo, intenta seguir algunos de los siguientes pasos.

- No te quedes con los pies planos. Siempre el peso en la punta de los pies
- Ten en cuenta la cantidad de patadas que lanzas porque pueden desequilibrarte.
- Sigue moviendo tus pies.
- Concéntrate en dar puñetazos mientras está en movimiento.

Un juego de pies eficaz evitará que el atacante cierre la distancia y realice un derribo a una o dos piernas.

## **2. Bracear/Esgrimar**

Reconocida como una técnica de lucha común, usarás principalmente el braceo cuando el derribo comience desde el clinch. Con esta defensa, tu objetivo es evitar que el atacante tenga un bodylock porque lograr esto le da demasiado control.



Para esta defensa, necesitas esgrimir los ganchos. Una vez que tenga ganchos dobles, podrás alejarte cuando lo desees. También puedes disparar un derribo por tu cuenta.

### **3. Utiliza Sprawls**

La expansión es otra de las formas más exitosas de defenderse contra derribos de una o dos piernas. Si practicas algunos ejercicios de defensa de derribo que implican la caída, puedes evitar que el atacante te agarre. Esta técnica también te permite preparar un ataque como tomar la espalda de tu oponente.

Puedes usar la extensión contra tu oponente a través de los siguientes pasos.

- Tu oponente entra para un derribo bajo.
- Mientras hace esto, empuje hacia abajo su cabeza, hombros o cuello.
- Al mismo tiempo, deja caer las caderas y las piernas detrás de ti.

- Ahora, tu peso corporal debería estar justo por encima de tu oponente.
- En esta posición, puedes optar por estrangulaciones o puedes dar la vuelta para tomar la espalda del atacante.

Para que un derribo funcione, el atacante tiene que agarrarte por una o ambas piernas. Luego, tienen que hacer algún tipo de clinch. Extenderse hace que sea más difícil para el atacante agarrarte y también te facilita atacarlo de múltiples maneras.



#### **4. Las estrangulaciones son una defensa eficaz**

Aunque suele ser la estrategia más arriesgada, una de las defensas de derribo más populares es usar una estrangulación. Las estrangulaciones de guillotina, corbata peruana y ninja son opciones efectivas. Si usas una estrangulación de la manera correcta, incluso podrías terminar la pelea.

Para disparar un derribo, el atacante debe hacer que su cuello sea vulnerable a un contraataque. Esto es especialmente cierto si el atacante no tiene buena forma. Si tu estrangulamiento tiene éxito, puede cambiar el rumbo de la pelea.



Hay una advertencia importante cuando se trata de usar estrangulaciones como defensa contra derribos. Si su atacante no se somete al estrangulamiento, podrías terminar de espaldas a la lona. Además, un luchador experimentado podría ver el patrón en tu defensa y usarla en contra ti.

### **5. Lanza tu rodilla para defenderte**

Durante un movimiento de defensa de derribo, puedes arrojar tu rodilla y evitar que tu oponente te derribe. Para que esta técnica funcione, tendrás que cronometrar todo perfectamente. Tu rodilla necesita conectarse o tu oponente podrá ponerte de espaldas.

Cuando esta técnica funciona correctamente, tu rodilla puede aturdir a tu oponente y tomarlo con la guardia baja, ya que sus brazos van a por el derribo. Como mínimo, el otro luchador dudará antes de intentar otro derribo.

Durante esta defensa, puedes usar cualquiera de las piernas. La mayoría de los luchadores usan su pierna adelantada cuando buscan una defensa de derribo de una sola pierna, pero puedes obtener más poder si usas la pierna trasera.

Si tu sincronización es precisa, esta defensa puede devastar a tu oponente.



---

## 5 Formas efectivas de defenderse contra derribos en MMA



Es prácticamente imposible tener éxito en las artes marciales mixtas sin saber cómo defenderse adecuadamente de los derribos. Los primeros días de MMA estuvieron dominados por

luchadores, específicamente Royce Gracie , quien ganó los dos primeros torneos de UFC.

Gracie se enfrentó a oponentes con prácticamente cualquier estilo que se pueda imaginar. Luchó contra boxeadores, kickboxers y expertos en kárate, pero ninguno pudo evitar que los derribara y los sometiera. Durante un tiempo, muchos en la comunidad de MMA vieron eso como una prueba de que las artes de agarre eran superiores a las artes de golpeo.

Sin embargo, eso no podría estar más lejos de la verdad. Cualquier purista de las artes marciales sabe que no existe tal cosa como un estilo que sea superior a otro. Cada estilo tiene sus fortalezas y debilidades, por lo que los luchadores que son completos tienden a tener mejores resultados en MMA.

Gracie tuvo mucho éxito durante los primeros días de MMA porque la mayoría de las personas a las que se enfrentó no tenían idea de cómo lidiar con los luchadores.

Mucho ha cambiado desde entonces.

El miembro del Salón de la Fama de UFC Chuck Liddell fue uno de los primeros strikers en demostrar que los luchadores de pie pertenecen a los niveles más altos de las artes marciales mixtas. Liddell tenía experiencia en el kickboxing, pero también luchó durante su juventud.

La combinación de las habilidades de Liddell le permitió dominar la división de peso semipesado del Ultimate Fighting Championship durante años. Sus oponentes se encontraron incapaces de llevarlo al suelo, lo que los obligó a pararse e intercambiar con "El Hombre de Hielo". La mayoría de ellos compartieron un destino similar cuando se encontraron encerrados dentro de una jaula con Liddell: los noquearon.

Desde entonces, muchos strikers han tenido el mismo éxito dentro de la jaula, como Anderson Silva y José Aldo. Su capacidad para defender derribos ha sido una gran parte de su

éxito. Aquí hay 5 formas comprobadas y probadas de evitar que tu oponente te derribe durante una pelea de MMA.

## 1) Expansión/Sprawl



La expansión es posiblemente la forma más efectiva de detener un derribo en seco. Cuando se hace correctamente, también puede dejarte en una posición ventajosa después. La razón por la que la expansión es tan efectiva es porque la mayoría de los derribos requieren que una persona agarre una o ambas piernas o establezca algún tipo de agarre. Extenderse hace que sea muy difícil para el oponente agarrarte.

También es extremadamente fácil de aprender y ejecutar. Para realizar una expansión, usa tus manos para empujar la cabeza, el cuello o los hombros de su oponente mientras deja caer las piernas y la cadera hacia atrás. Cuando se hace correctamente, la mayor parte de tu peso corporal debe estar directamente sobre tu oponente.

Expandirse también te da muchas opciones para la ofensiva. Puede optar por las estrangulaciones desde la posición, o puedes dar la vuelta y tomar la espalda de tu oponente.

## **2) rodillas**

Las rodillas son otra excelente manera de evitar que tu oponente te derribe. El tiempo/timiming es clave. Si no conectas con la rodilla, probablemente terminarás boca arriba. Si conectas, una rodilla fuerte puedes aturdir a tu oponente o hacer que la persona dude en disparar para más derribos.

Cualquiera de las piernas se puede usar para lanzar la rodilla mientras se intenta defender un derribo. A menudo es mejor usar la pierna adelantada cuando se defiende contra una sola pierna, pero puede generar más potencia con la pierna trasera. Una de las razones por las que usar una rodilla para defenderse de los derribos puede ser tan efectivo es porque tu oponente tiene que agacharse para disparar para el derribo. Cuando se hace con el tiempo adecuado, el movimiento hacia abajo de su oponente hace que la rodilla sea más devastadora.

Incluso si fallas en la entrada de tu oponente, aún puedes arrojar una rodilla mientras tu oponente ya ha agarrado una de tus piernas. Yves Edwards usó esta técnica para noquear a Edson Berto.

## **3) Estrangulaciones**

Un puñado de estrangulaciones se puede utilizar con éxito para defenderse de derribos. El tipo más fácil de lograr es un estrangulamiento de guillotina, pero otros, como el ninja choke o la corbata peruana, también se pueden usar de manera efectiva y terminar una pelea.

Cuando alguien dispara para un derribo, el cuello de la persona es vulnerable a estos ataques, especialmente si no se usa la forma adecuada. La defensa contra un derribo con una estrangulación debe usarse como último recurso, ya que terminarás de espaldas si la sumisión no es exitosa.

Aun así, es una técnica que muchos artistas marciales mixtos han usado para cambiar las cosas después de que un oponente les dispara. Charles Oliveira es un buen ejemplo de un luchador de artes marciales mixtas que usa con éxito estrangulaciones para hacer que los oponentes paguen por dispararle.

#### 4) Juego de pies



La mayoría de los luchadores de MMA que tienen un gran juego de pies son difíciles de derribar porque su oponente a menudo necesita un impulso hacia adelante para tener éxito. El movimiento lateral es la mejor manera de evitar rápidamente un disparo, ya que obliga a tu oponente a tener que hacer ajustes constantemente. Combina este movimiento con algunos golpes e incluso los luchadores de clase mundial tendrán dificultades para agarrarte.

#### 5) Bracear/ Esgrimar

Esto se aplica principalmente a los derribos de estilo grecorromano o Judo que comienzan desde el clinch. En términos generales, no quieres que un oponente te asegure dobles ganchos(bodylock). La persona que hace esto suele tener más control.

Una vez que un oponente se agarra a ti, lo primero que debes hacer es esgrimir los ganchos. Una vez que hayas asegurado los ganchos dobles o al menos pasar un brazo, puedes desconectarlos fácilmente si lo deseas o realizar un derribo por tu cuenta.

## DEFENSA DE DERRIBOS



Aunque siempre debes plantarte en la pelea con una mentalidad ofensiva, entender cómo defender los derribos del

oponente, así como comprender todas tus opciones fuera del Sprawl, es fundamental tanto para el striker como para el luchador.

Los strikers obviamente quieren evitar que los pongan de espaldas porque pierden la capacidad para aprovechar al máximo sus golpes y patadas.

Los luchadores quieren evitar ser derribados porque la mayoría de los competidores de MMA ahora están bien versados en sumisiones, lo que hace que sea mucho más difícil terminar un oponente desde tu espalda.

De vez en cuando, un luchador de espalda a la lona meterá un triángulo y obtendrá la finalización, pero no sucede con tanta frecuencia como solía ocurrir.

La mayor parte del tiempo lo arrastran a la reja y recibirá un aluvión de puñetazos y codos hacia abajo.

En tal situación, su supervivencia a menudo se reduce a su capacidad para escapar a una posición superior o ponerse de pie.

La expansión(Sprawl) es una técnica de lucha básica que debes incorporar a tu juego ofensivo.

---

Aprender a detener los derribos es una parte crucial de las artes marciales mixtas, y es una de las cosas que puedes aprender en un gimnasio de MMA. No quieres que tus oponentes puedan derribarte a voluntad, independientemente de lo bueno que sea tu juego inferior. Los jueces de MMA tienden a ver al luchador en la parte superior en posiciones de suelo como la persona que gana la pelea, por lo que jugar de guardia durante una pelea de MMA generalmente te llevará a perder rondas en las tarjetas de puntuación.

## **Detener los derribos en MMA**

Una de las primeras cosas que pueden venir a tu mente cuando se discute la defensa de derribo es la expansión, pero hay más para rellenar con éxito las defensas de derribos durante los combates de MMA que eso. Si el momento en un derribo es perfecto las probabilidades de que puedas salir de él son significativamente bajas a menos que seas un luchador considerablemente mejor que tu oponente.

Una gran parte de detener los derribos ni siquiera le da a tu oponente la oportunidad de obtener un buen tiro. Las cosas simples en las que puedes concentrarte para mejorar tu defensa de derribos incluyen:

### **1) Trabaja en tu juego de pies**

El juego de pies elegante no solo te ayuda a evadir puñetazos y patadas; también puede ayudarte a evitar derribos. El ex campeón de peso gallo de UFC Dominick Cruz es un excelente ejemplo de un luchador de MMA que efectivamente hace que sea difícil para sus oponentes disparar para derribos con su juego de pies.

La clave para evadir los derribos con tu juego de pies es usar movimientos laterales en lugar de simplemente retroceder para evitar los ataques de tu oponente. Es más fácil para un oponente atraparte mientras dispara para un derribo cuando te mueves hacia atrás que atraparte cuando te mueves lateralmente.

Si te preocupan los ataques de derribo de un oponente, lanza tus ataques y sal rápidamente del camino. Podrías obligarlos a ir a derribos desesperados mientras luchan por alcanzarte en la jaula.

## 2) Practica ataques anti-derribo



A veces, la mejor manera de detener un derribo es golpeando a un oponente con un golpe vicioso. Hay muchos ejemplos de esto en MMA, desde el nocaut viral de la rodilla voladora de Jorge Masvidal de Ben Askren hasta Derrick Lewis enviando a Curtis Blades al reino de las sombras con un desagradable uppercut mientras disparaba para un derribo.

Ni siquiera necesitas aterrizar uno de estos ataques para usarlo como una forma de defensa de derribo. Simplemente fingir y mostrar lo que has planeado puede ser suficiente para desalentar a algunos luchadores de disparar.

Los golpes más efectivos para defenderse contra derribos son las rodillas, los uppercuts y los codos. Una rodilla es posiblemente la más fácil de aterrizar, ya que ir a un derribo requiere que tu oponente baje la cabeza. Levantas la rodilla cuando su cabeza baja, ¡y boom! La lucha ha terminado.

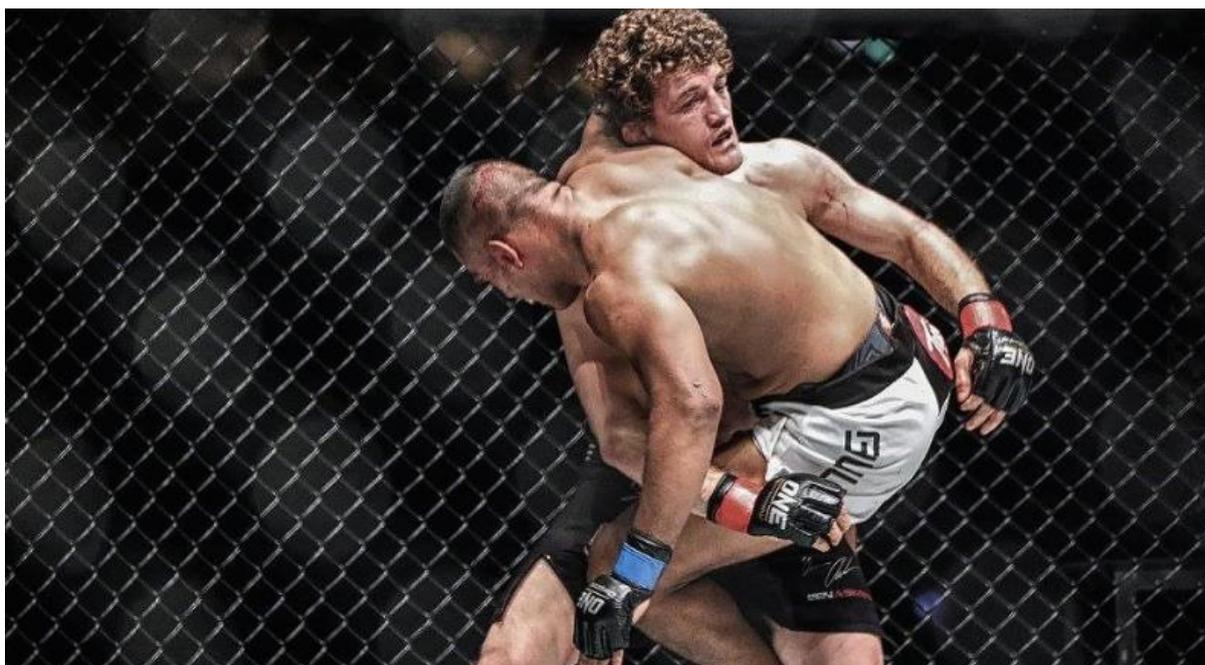
Los uppercuts requieren un poco más de habilidad para aterrizar, pero también aprovechan el impulso descendente de tu oponente. Aterrizar un uppercut o rodilla de potencia completa cuando alguien dispara para un derribo generalmente conduce a un nocaut o a que la persona quede aturdida.

Los codos no son particularmente efectivos para detener los derribos en espacios abiertos, pero funcionan bien contra la jaula. Si alguna vez te encuentras defendiéndote contra un derribo con la espalda contra la jaula, dispara codos al costado de la cabeza de tu oponente. Puede noquearlos y terminar la pelea u obligarlos a abandonar el derribo y levantar la cabeza para evitar los golpes.

Las sumisiones también se pueden usar para defenderse contra los derribos. La estrangulación de guillotina es el más utilizado, pero también se pueden usar otros como la corbata peruana. Ir a derribar requiere dejar caer la cabeza y presionarla contra el torso de tu oponente. Los luchadores a menudo se vuelven descuidados con su técnica, especialmente cuando la fatiga se arrastra, dejándolos abiertos a varios estrangulamientos.

Si alguna vez te encuentras defendiéndote contra un derribo y la cabeza de tu oponente está mirando hacia el suelo, intenta ir a por un estrangulamiento de guillotina.

### **3) Dominar los fundamentos de la lucha libre**



No es de extrañar que las personas que son luchadores sobresalientes generalmente tengan una defensa de derribo bastante buena. Cuanto mejor entiendas los conceptos básicos del wrestling más fácil será evitar ser llevado a la lona.

Esto va más allá de simplemente extender y usar las caderas para evitar derribos. Incluye aprender cuándo usar los diferentes tipos de ganchos como los underhooks, overhooks y whizzards para darte influencia sobre tu oponente.

Por ejemplo, obtener dobles underhooks suele ser ventajoso cuando te encuentras en un clinch. Hace que sea difícil para tu oponente completar la mayoría de los derribos de lucha libre convencionales, pero aun así debes tener cuidado con los diversos lanzamientos de judo que se realizan con overhooks dobles (que es lo que tiene tu oponente cuando tienes dobles underhooks).

La lucha libre también te enseña cómo luchar cuando te encuentras en una posición comprometedoras, y es una de las ventajas más prominentes que disfrutaban los luchadores. Independientemente de lo buenos que sean tus derribos, deseas saber cómo escapar de posiciones comprometedoras.

#### 4) Elige tus disparos sabiamente



A tu oponente le será fácil llevarte al suelo si no eres inteligente con tu selección de golpes. Algunas técnicas te dejan desequilibrado a medida que las ejecutas, lo que facilita que tu oponente complete un derribo.

Las técnicas de patadas, en general, te hacen más vulnerable a los derribos ya que son fáciles de atrapar, por lo que tu oponente tiene el control de una pierna mientras luchas por mantenerte equilibrado con una sola.

Cargar tus golpes también te deja vulnerable a los derribos, ya que tu oponente puede agacharse y disparar. Si te preocupa que te derriben, apaga un poco de energía tus ataques e intenta limitar tus combinaciones a no más de tres ataques.

#### 5) Desarrollar cardio irrompible

Tu defensa de derribo pierde su efectividad a medida que te cansas durante una pelea. No es raro en las MMA ver a un luchador defenderse con éxito contra los derribos en la primera ronda, solo para estar en tierra durante el resto de la pelea.

Defender los derribos requiere mucha energía, así que asegúrate de estar en forma para defenderte de tantos como tu oponente decida lanzarte.

---

Defender derribos es una habilidad esencial para poder controlar la dirección de la pelea ya sea que tu estrategia sea pelear de pie o ir al suelo

### **Lineas de defensa**

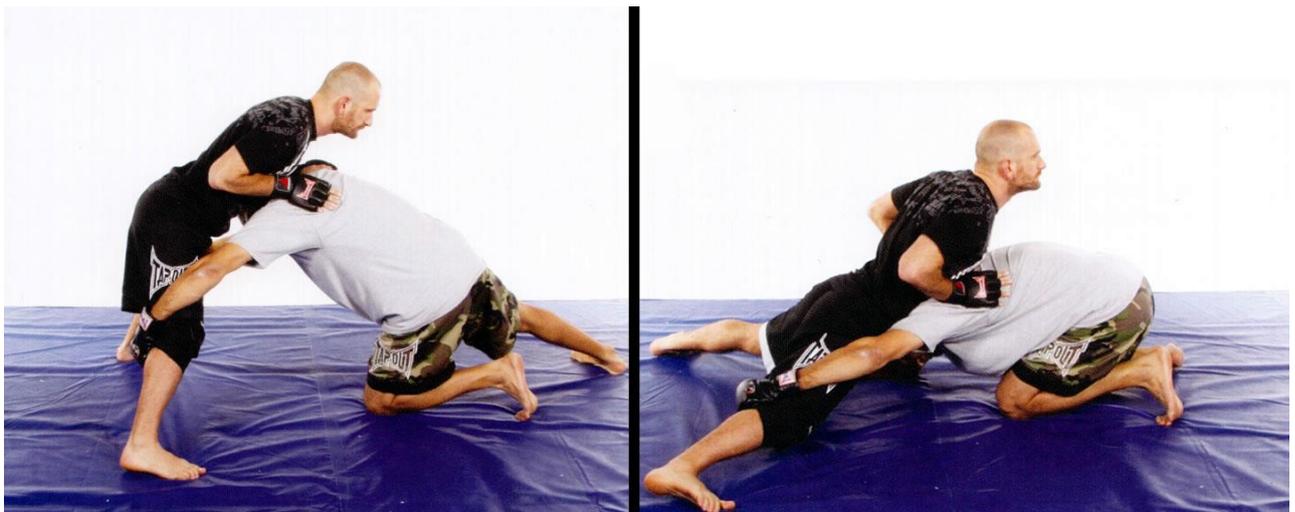
Cuando tu oponente entra un tackle siempre es bueno defender antes de que se profundice y hacer que siga de largo mediante los desplazamientos o juego de pies, esta sería la primera línea de defensa. El movimiento lateral es la mejor manera de evitar rápidamente una entrada, ya que obliga a tu oponente a tener que hacer ajustes constantemente. Combina este movimiento con algunos golpes e incluso los luchadores de clase mundial tendrán dificultades para agarrarte.

Esto es lo ideal pero no siempre es posible. Si estas en un intercambio de golpes y tu oponente entra de repente no siempre tendrás el tiempo para dar un paso al costado y evitar la entrada. Para evitar el derribo deberás tener un excelente Sprawl, segunda línea de defensa. La forma de tu sprawl debe basarse en la profundidad de la entrada de tu oponente, si su entrada no es tan profunda puedes mantenerte de pie y usar

un encuadre(marco), pero si su estrada es profunda y permaneces de pie, tu oponente podrá meterse debajo de tus caderas y agarrar tus piernas para arrojarte. Para evitar que esto suceda debes extenderte para que tus caderas y muslos se apoyen en el suelo. Esta es la clave, si tus caderas están planas atrapas a tu oponente debajo de ti.

## **Sprawl**

La defensa más básica y efectiva contra derribos de una o dos piernas. Una extensión se realiza lanzando las piernas hacia atrás fuera de su alcance mientras al mismo tiempo deja caer el pecho y la cadera izquierda o derecha sobre la colchoneta rápidamente. Es importante aterrizar con el pecho sobre la espalda de la otra persona y forzar su cara y pecho sobre la colchoneta. Es importante cronometrar correctamente la expansión para que sus piernas estén fuera de su alcance. Si tu oponente pone sus brazos alrededor de una o ambas piernas, es probable que te derriben. Una expansión rápida y adecuada detendrá la mayoría de los intentos de derribo.



Aprender como expandirse y ejecutar todas sus opciones requiere tiempo y práctica.

Debes incorporar la expansión mientras practicas, haces trabajo de sombras y golpeas la bolsa pesada y también cuando haces manoplas.

También ayuda a practicar un ejercicio de combate donde el único objetivo de tu compañero es lanzar golpes y hacer un derribo, y tu único objetivo es lanzar golpes y hacer sprawl contra el derribo.

A medida que tu oponente baja constantemente su nivel, poco a poco aprenderás a diferenciar entre una entrada real y una falsa que se usa para crear una apertura para golpear.

También debes aprender a moverte el empleo constante de movimientos de lado a lado no solo hace que sea difícil para tu oponente concentrarse para el derribo.

Una vez que comprendas la dinámica de la expansión, debes trabajar incansablemente para desarrollar tu sincronización.

El primer paso para lograr esto es convertirse en un maestro en la lectura de los movimientos de tu oponente.

Cada vez que el oponente baja su nivel, se está colocando en una posición desde la que puede disparar.

En el instante en que tu oponente baja su nivel, todavía tiene la opción de abandonar el derribo y disparar con puñetazos.

Para evitar que esto suceda, simplemente debes bajar tu nivel en el momento en que tu oponente deje caer el suyo.

En lugar de expandirte, estás reflejando el movimiento de tu oponente con las manos en alto.

Si tu oponente explota retrocede a una postura estándar, todavía tienes la base y el equilibrio para llegar con él.

Si decide disparar desde su postura en cuclillas, tu nivel ya ha bajado, lo que facilita el retroceso de las piernas para estirarse.

La parte complicada no es solo detectar el instante exacto en que tu oponente se compromete con el derribo al penetrar durante el disparo, también debemos ejecutar una expansión impecable en ese mismo instante exacto.

Aprender a reconocer ese compromiso y luego reaccionar ante él no es algo en lo que pueda apoyarse leyendo un libro; solo se puede desarrollar a través de experiencia y mucho tiempo en la alfombra.

Si no pones todo tu esfuerzo, será mejor que te conviertas en un maestro luchando desde tu espalda porque probablemente es ahí donde pasarás gran parte de tu tiempo.

Las rodillas son otra excelente manera de evitar que tu oponente te derribe, tercera línea de defensa. El tiempo/timiming es la clave. Si no conectas con la rodilla, probablemente terminarás boca arriba. Si conectas una rodilla fuerte puedes aturdir a tu oponente o hacer que la persona dude en disparar para obtener más derribos.

Cualquiera de las piernas se puede usar para lanzar la rodilla mientras se intenta defender un derribo. A menudo es mejor usar la pierna adelantada cuando se defiende contra una sola pierna, pero puedes generar más potencia con la pierna trasera. Una de las razones por las que usar una rodilla para defenderse de los derribos puede ser tan efectivo es porque tu oponente tiene que agacharse para disparar para el derribo. Cuando se hace con el tiempo adecuado, el movimiento hacia abajo de su oponente hace que la rodilla sea más devastadora.



Y como última opción o línea de defensa tenemos las estrangulaciones que se puede utilizar con éxito para defenderse de derribos. El tipo más fácil de lograr es un estrangulamiento de guillotina, pero otros, como la estrangulación ninja o la corbata peruana, también se pueden usar de manera efectiva y terminar una pelea.

Cuando alguien dispara para un derribo, el cuello de la persona es vulnerable a estos ataques, especialmente si no se usa la forma adecuada. La defensa contra un derribo con un estrangulamiento debe usarse como último recurso, ya que terminarás de espaldas si la sumisión no es exitosa.

## **ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DEFENDER DERRIBOS**

-Movilidad constante: usa los ángulos, muévete todo el tiempo caminando alrededor de tu oponente

- Control de la distancia: tener tu brazo delantero extendido, midiendo la distancia activamente, servirá como antena para detectar sus avances y detenerlo colocando tu mano en su cabeza u hombro
- Estar preparado para el sprawl después de cada golpe
- Priorizar defender el derribo antes que atacar
- No patear demasiado en caso de hacerlo que sea a las piernas por debajo de las rodillas
- Amenazar con amagues de uppercuts y rodillas para que dude antes de entrar
- No apresurarse a atacar agresivamente ya que sería muy fácil entrar para un luchador si corres hacia adelante
- Usa la reja como apoyo para mantenerte en pie
- Si tu oponente llega a agarrar tus piernas, debes aplicar un whizzer buscar alejar su cabeza con tu mano o antebrazo, hacer base con las piernas separándolas y girar tu cadera en ángulo y cargar el peso sobre su espalda.
- Estrangulación, si tu oponente deja el cuello abierto en una entrada lo puedes atacar. Pero debes tener en cuenta al usar las guillotinas como medio para defender los derribos es que nunca deberían ser la primera opción
- En caso de ser derribado, acomódate para levantarte de inmediato con la parada técnica cuando caigas trata de caer sentado ( Caidas inteligentes) y no acostado boca arriba, coloca una mano en el piso detrás de ti y coloca el pie del lado opuesto en el piso también. Ahora usa tu mano libre para empujar la cabeza del oponente (a menos que tu oponente ya esté de pie), mientras jalas la pierna libre debajo de ti, colocándola muy detrás de ti.
- Para evitar los lances de cadera no debes permitir que acerque su cadera a la tuya, frenándola con las manos,

empujando su cabeza con tu mano o antebrazo( encuadre) y caminar siempre buscando su frente cuando están en el clinch, camina en circulo hacia el lado que busca arrojarte para ocupar el espacio, si a pesar de todo esto consigue posicionarse para el arrojate debes bajar tu centro de gravedad y abrazar su cintura o pierna y mediante un fuerte impulso de tus piernas y cadera levántalo y arrójalo

Otra línea de defensa es el braceo de la Lucha Greco-romana, trabajar por colocar los underhooks, para evitar que nos controlen la parte superior del cuerpo o que nos ataquen con un Bodylock.

### **Whizzer vs Overhook**

La principal diferencia posicional está en la ubicación de la mano. Con el Whizzer, la mano del brazo que pasa por encima del brazo del oponente termina en tu (o en su) muslo. Con un overhook, tu mano termina en tu pecho, similar a una Guillotina. Esto, a su vez, conduce a la siguiente diferencia entre los dos. La principal diferencia funcional entre el Whizzer de lucha y el overhook está en la dirección de la presión. El Whizzer tiene como objetivo levantar la axila del oponente, mientras que el overhook tiene la tarea de bajar el hombro del brazo enganchado.

Desde la posición de Whizzer, contra un derribo con una sola pierna, el objetivo es colocar la mano en el muslo y levantar la axila. Esto abre un amplio espacio para rodear la pierna y escapar del derribo. Además, ofrece un gran control una vez que tienes la pierna hacia atrás. Cuando estás en el suelo, las cosas son iguales. La posición más habitual para un Whizzer es la posición superior de media guardia, donde el oponente cede la posición buscando ganchos bajos.

El Whizzer ofrece muy buen control sobre el oponente atrapando su brazo. Dado que tienes una forma de empujar y torcer la parte superior del cuerpo a voluntad, puedes instigar derribos en cualquier dirección o utilizar otras técnicas ofensivas.

---

¿Cómo utilizamos los tres pasos para defendernos de un lanzamiento? Es simple.

Kuzushi: Siempre trata de mantener un buen equilibrio. Una mala posición es el primer paso para el desequilibrio. Se consciente de tus dos "puntos kuzushi" (punta del triángulo formado por los pies, delante y detrás). No te dejes manipular.

Irimi: Nunca dejes que el oponente tome tu espacio. Usa Tai-sabaki (movimiento corporal) y Ma-ai (distancia) sabiamente.

Kake: si fallaste los dos pasos anteriores y el oponente está a una fracción de segundo de ejecutar el lanzamiento, haz todo lo que puedas para caer inteligentemente y ponerte de pie lo más rápido posible

## **DEFENSAS DE ENTRADA A LAS DOS PIERNAS (videos)**

Defenderse contra derribos a dos piernas es un poco más matizado que defender a una pierna, ya que el movimiento puede cambiarse a otros derribos con facilidad dependiendo de su movimiento. Se necesita más movimiento de cadera y oposición direccional para detener efectivamente el doble y evitar cualquier seguimiento.

Veremos las defensas desde la posición en la que ya han disparado la entrada y tienen tus piernas tomadas:

-Puedes responder presionando con tu cadera hacia adelante gira en ángulo y extiende tus piernas(Sprawl) con la parte interna de tu antebrazo aleja su cabeza de tu cuerpo con un crossface

-Toma con tu mano derecha su muñeca izquierda que está en tu rodilla y levántala hasta la cadera, pasa tu mano izquierda por encima de su hombro izquierdo y al interior de su muslo, aleja tus piernas y carga todo el peso con tu cadera sobre su hombro provocando una palanca que hará que desista del ataque (Switch)

-Cuando te entra con ganchito por fuera con su pierna derecha sobre tu pierna izquierda, controla sus brazos con un whizzer y del otro lado del tríceps mientras giras y contratacas con un Uchi Mata

## **DEFENSA DE ENTRADAS A UNA PIERNA (videos)**

El primer paso para defender contra el single está desarrollando un equilibrio excepcional.

En el entrenamiento, que un compañero te agarrará la pierna y luego corra alrededor de la jaula.

Mientras intenta derribar, mantén el equilibrio saltando sobre un pie.

Si puedes mantener ese equilibrio, tus opciones son excelentes.

Incluso puedes golpear a tu oponente en su cara desprotegida.

-Desde el ataque básico a una pierna golpea con tu cadera hacia adelante para crear espacio y empuja su cabeza con una mano mientras con la otra tratas de alejarlo de tu pierna con un whizzer ,usa tu pierna atrapada como ancla y pateas hacia abajo para romper el agarre mientras alejas su cabeza. Desde aquí también puedes contratacar con Ouchi Gari cuando tu pierna queda entre las suyas

-Crea espacio con tu cadera y empuja su cabeza hacia afuera y cierra un candado o guillotina de cabeza y brazo realiza un roll hacia atrás pasándolo por encima para caer montado

-Cuando levanta tu pierna coloca tus manos en sus hombros y desliza tu rodilla hacia arriba para clavarla en su pecho, aleja su cabeza con una mano y golpea con la otra.

---

## **CAIDAS INTELIGENTES**

**Si te derriban, aún no ha terminado ya que hay muchas posibilidades de que puedas ponerte de pie antes de que se produzca algún daño. “no importa que te derriben lo importante es que te levantes”**

Si tu oponente dispara y no logras defender a tiempo, debes evitar caer de espaldas, porque lo más probable es que te quedes atascado allí.

Cuando te derriben, haz todo lo que esté a tu alcance para apoyar tu mano, aterrizar de lado y sentado.

A partir de ahí, y empuja la cabeza de tu oponente con la otra mano y aleja tu cadera.

Cuando se hace rápidamente permite sacar tus piernas de debajo de él y volver a levantarte.

Si logras bloquear a la mayoría de las entradas de tu oponente, además de levantarte rápidamente cada vez que te derriba, comienzas a jugar con su cabeza, especialmente si no quiere tener nada que ver con tus habilidades de stand-up.

Empezará a pensar: "Hombre, no puedo llevar a este tipo a la suelo".



## ¡Levántate, ponte de pie !!

Muchos luchadores de jiu-jitsu 'convencionales' se mantendrán en la guardia incluso cuando no puedan barrer o someter a sus oponentes, y a menudo se desgastan y son golpeados al quedarse en la parte inferior. En lugar de esto, deberían intentar levantarse desde la guardia.

Veamos algunos métodos para mantenerse fuera de la guardia. Nadie dice que los barridos y las sumisiones no sean

importantes, pero si dominas estas técnicas, siempre tendrás un as en la manga cuando te encuentres en la parte inferior de una pelea.

Técnica: Levantarse de guardia cerrada



Aquí Marc controla a Jay en una buena guardia defensiva.



Jay intenta adoptar una postura y crear distancia para golpear, mientras Marc cuelga pesadamente de la cabeza y se apoya en su codo derecho



Levanta la cadera del tapete y ahora está listo para ponerse de pie.



Marc mueve su pierna derecha hacia atrás y escapa de la posición de abajo

Una variante que me gusta más es colocar la tibia y el brazo izquierdo como marco de protección y para mantener a mi oponente a distancia en lugar de colocar la mano detrás de la cabeza como muestran las fotos

## **¡Por qué pararse rápidamente es una habilidad crítica en las MMA!**

Cuando la competencia de artes marciales mixtas explotó en América del Norte, los artistas marciales aprendieron rápidamente que la mayoría de las peleas terminan en el suelo. Y durante años, la sabiduría prevaleciente fue que las peleas en el piso eran inevitables, y si una pelea se iba al suelo, lo más probable es que se quedara allí.

Recientemente se ha desarrollado un nuevo enfoque para la lucha en el suelo en MMA. Algunos luchadores han desarrollado técnicas específicas para ponerse de pie. Peleadores como Jose Aldo, Adesanya, etc. Regularmente se destacan por la velocidad para levantarse. Una vez que se ponen de pie, tienen la opción de golpear a sus oponentes o derribarlos y terminar encima ellos mismos.

Muchos luchadores profesionales de MMA que son muy difíciles de mantener en el suelo, siempre mezclan ataques de guardia "normales" como barridos y sumisiones con intentos de ponerse de pie. Esto dificulta saber qué van a hacer a continuación.

Comienzan con un intento de armar y cuando el oponente defiende, se ponen de pie, usan la distancia creada para volver a ponerse de pie.

O comienzan tratando de ponerse de pie y cuando el oponente los presiona para mantenerlo inmobilizado, usan esa energía a su favor para atacar con un omoplata, Kimura u otra sumisión.

Y hay que señalar que una pelea que cambia rápidamente entre estar de pie y el suelo puede ser muy agotadora para alguien que no se ha entrenado específicamente para ese tipo de acción.

Entonces, si bien muchas peleas todavía se llevan a cabo en el suelo, la generación reciente de luchadores de artes marciales

mixtas ha demostrado que las peleas no tienen por qué quedarse allí.

Hay tres claves para desarrollar las técnicas que se muestran a continuación. Primero debes aprender a caer sin apoyar la espalda, es decir sentado. Segundo es el conocimiento de la levantada técnica en sí. Necesitas saber cuáles son los pasos correctos, dónde van tus manos y pies, cómo mover tu cuerpo, etc.

La tercera clave es practicar contra un oponente que se resista. Elige a un compañero, ponlo encima de ti y dile que no te deje levantarte. Cuando puedas volver a ponerte de pie con regularidad a pesar de sus mejores esfuerzos para sujetarte, estarás en camino de dominar las técnicas de levantamiento.

La mayoría de los artistas marciales trabajan mucho para desarrollar sus técnicas de golpe. Si lo tuyo es golpear, ¡genial! ¡Solo asegúrate de saber cómo ponerte de pie en caso de que te derriben al suelo, para que puedas usar todas esas excelentes técnicas de golpe en tu repertorio!

### **Técnica 1 – La parada técnica en solitario**

Esta es la base de la mayoría de las técnicas de stand up, y es el lugar para comenzar si todo este material es nuevo para ti. La mejor parte es que puedes practicar este movimiento por tu cuenta.

Cuando uses esta técnica en la vida real, lo harás rápidamente. Sin embargo, durante el entrenamiento, asegúrate de practicar el movimiento tanto rápida como lentamente. Hacerlo lentamente asegura que tus manos y pies estén en el lugar correcto y que no dependa simplemente del impulso para levantarse.

Una de las claves de esta técnica es hacer pendular tu cuerpo hacia atrás mientras tu peso es sostenido completamente por una mano y un pie. Arrastrar cualquier parte de tu cuerpo por el suelo mientras te mueves hacia adelante y hacia atrás te ralentizará y aumentará tu vulnerabilidad.



## Técnica 2 – Stand up básico contra un oponente

En esta técnica, tu oponente está parado sobre ti. Lo mantienes a raya al recostarte boca arriba y patearle las piernas y el cuerpo haciendo un movimiento de pedaleo, pero no puedes pararte porque eso le daría una gran oportunidad de golpearte o patearte.

¿Qué puedes hacer?

La respuesta es que necesitas hacer tres cosas simultáneamente: necesitas ponerte de pie, Y necesitas mantener al menos una mano en alto protegiéndote, Y necesitas moverte hacia atrás para crear suficiente espacio para estar a salvo de los golpes de tu oponente. Necesitas hacer estas tres cosas al mismo tiempo.

**DEFENSA DE ABRAZO FRONTAL A LA CINTURA(VIDEOS)**

Hay diferentes opciones para escapar del bodylock

Bajar inmediatamente las caderas y mantener un centro de gravedad bajo. También relajarse tanto como sea posible porque es mucho más difícil arrojar algo flojo que algo rígido (si alguna vez has intentado levantar a un amigo borracho que se ha desmayado, sabes exactamente a qué me refiero). A continuación, debes poner tu cabeza debajo de la cabeza de su oponente. Esto extiende los brazos de tu oponente y empuja tus caderas hacia atrás, lo que te permite dejar caer tu peso un poco más y salir de los ganchos inferiores dobles. Agregar esta técnica a su arsenal puede sacarte de un aprieto.

Otra opción sobre que puedes hacer cuando tu oponente te tiene con un bodylock es bajar las caderas al suelo y dejar caer tu peso. Esto ayudará a aliviar la presión del agarre y ayudará a crear espacio entre tus caderas y tu oponente.

Si tu oponente puede apretar lo suficiente, podrá desequilibrarte con facilidad. Bajar las caderas y ponerse en cuclillas te coloca en una buena posición equilibrada. Esto dificulta que tu oponente te arroje desde esta posición.

Además de dejar caer las caderas, también debes apretar los brazos hacia abajo, ejerciendo presión sobre el agarre de tu oponente. Al ejercer presión hacia abajo sobre su oponente, podrá liberar algo de la presión de su agarre. En algunos casos, es posible que incluso puedas romper el control de tu oponente sobre ti.

La combinación de bajar las caderas al suelo y empujar los brazos hacia abajo contra los brazos de tu oponente te ayudará a ganar más control sobre tu posición.

-Siempre aleja tu cadera, puedes colocar tu antebrazo o tus manos en su mentón y empujar hacia adelante mientras llevas tu cadera en sentido contrario.

-Cuando no tienes espacio para pasar tus manos empuja su cabeza con tu bíceps y un movimiento de tu tronco, para crear un espacio y poder meter tu otro brazo entre tu cuerpo y el de tu oponente.

### **DEFENSA DE ABRAZO A LA CINTURA POR DETRÁS**

Hay dos requisitos previos para luego romper con éxito el bloqueo.

Crear presión sobre la cerradura inclinándote hacia tu oponente y estirándolo.

Aumenta aún más la presión sobre el candado colocándolo sobre una sola cadera para "cortarlo" con la "cuchilla" del hueso de la cadera.

Después de debilitar la cerradura de esa manera, el siguiente paso es romperla.

Rompe la cerradura haciendo estallar tus caderas y separando sus manos con las tuyas.

-Lo primero que debes hacer es controlar sus manos y bajar tu centro de gravedad para evitar que te levanten usa tu pie como ancla contra su pierna espejo

-Puedes alejar tu cadera llevándola hacia adelante mientras con la parte superior de tu cuerpo empujas en sentido contrario y presiona su agarre hacia abajo para romperlo

-Puedes bajar el centro de gravedad y girar para pasar una de tus piernas extendidas detrás de sus pies y arrojarlo tirando todo tu peso sobre tu oponente

-Puedes romper su agarre con una kimura y girar para levantarlo y arrojar o pasarlo por encima con un roll atrás.



## **¿Qué importancia tienen los derribos y la defensa contra derribos?**

Parece cada vez más que una pelea puede reducirse a un factor primordial: The Takedown.

Es decir, si el luchador A puede derribar al luchador B, el luchador A ganará. Si el luchador B puede defender los derribos del luchador A, el luchador B ganará.

Los derribos y la defensa de derribos se han apoderado de las MMA. El luchador que derribe y llegue al dominio superior siempre tendrá esa ventaja y esa forma extra de ganar. Esta ideología también se puede aplicar a los luchadores que buscan llevar a su oponente al suelo para someterlos.

Se ha vuelto esencial para los Strikers tener una buena defensa de derribo para que puedan mantener la pelea en pie. Incluso cuando dos strikers se enfrentan, uno de ellos buscará ese derribo al final de la ronda para sellarlo

También entran en juego otros factores, como la capacidad de los luchadores para ponerse de pie después de ser derribados y la capacidad de los luchadores para mantener a su oponente en el suelo después de derribarlos.

