

TRABAJO CONTRA LA REJA



Para ser un experto en artes marciales mixtas, debes aprender a dominar la lucha en una jaula.

Convertirte en un maestro en sujetar la espalda de tu oponente contra la jaula aumentará tus opciones ofensivas.

Cuando atacamos a nuestro oponente contra la valla, por lo general vamos a buscar un derribo de una o dos piernas porque le quitamos su capacidad para defender el derribo extendiéndose.

Si eres un striker y quieres mantener la pelea en pie, inmovilizar a tu oponente contra la jaula puede crear aperturas para aterrizar feroces golpes de codo y rodilla.

La única cosa que no quieres hacer cuando logres esta ventajosa posición es estancarte ya que a nadie le gusta ver abrazarse a dos luchadores y no hacer nada.

Si descansas demasiado, no solo le das a tu oponente la oportunidad de darte vuelta y colocarte contra la valla, sino que

también corres el riesgo de que el árbitro separe la pelea debido a la inactividad

Aunque es más agradable practicar trabajar desde una posición en la que tienes la ventaja, es obligatorio que aprendas a defenderte cuando tu oponente logra inmovilizar tu espalda contra la jaula.

Tú debes saber cómo golpear, girar a tu oponente, ejecutar y defender derribos, pararte usando la reja mientras tu oponente impulsa su peso en contra de ti.

Cuando estamos presionados contra la jaula, podemos hacer que sea muy difícil para el oponente derribarnos, pero muchas veces nos van a quitar puntos en las tarjetas de puntuación de los jueces porque no utilicé las herramientas de nuestro arsenal para escapar

Aunque el oponente no nos haya causado ningún daño, él era el que empujaba contra la reja, y para los jueces pueden interpretar que estaba ganando. Por lo tanto, tenemos que mantenernos siempre activos

En los videos vamos a ver controles y numerosas técnicas que puedes utilizar en ambos escenarios, pero incluso más importante que las técnicas es desarrollar la sensibilidad de luchar contra la jaula.

Esto es algo que solo puede ocurrir con mucha práctica y tiempo.

Si no tienes una jaula para entrenar, te recomiendo que busques una pared resistente y acolchada para realizar tus prácticas.

Conceptos clave para presionar contra la jaula

Mantener una base amplia y baja, empujar tu peso hacia tu oponente.

Mantener una postura escalonada y tu pierna delantera entre las piernas de tu oponente.

Conocer los diferentes controles, sus transiciones y saber cuándo conviene usar cada uno

Hacer presión hacia arriba con la cabeza debajo del mentón para mantener al oponente erguido si estoy en un control alto.

Si estoy en un control bajo presionar con el hombro a través de la reja para aplanar sus caderas

Ya sea que estés trabajando para derribar o tratando de mantenerte en pie, mantente activo dando rodillazos, pegando con los hombros o dando pisotones.

Conceptos clave cuando nos sujetan contra la jaula

Separar las piernas, bajar el centro de gravedad, cargar el peso en los pies (caderas y pies pesados) y mantenerlos alineados con las caderas

Mantener las caderas en ángulo, de frente hacia la cabeza del atacante Nunca querrás que tus caderas se inmovilicen y queden planas contra la jaula.

Usar los whizzard, underhooks, cabeza, encuadres, marcos de protección, luchar por el control interno, para crear espacio entre el cuerpo del oponente y el mío

Trabajar constantemente para revertir tu posición creando distancia o pivotando hacia afuera.

Cada segundo que permaneces fijado contra la jaula, no solo estás en peligro de ser golpeado o derribado, sino que también

estás permitiendo que tu oponente acumule puntos en las tarjetas de los jueces.



Tu objetivo como artista marcial mixto debe ser manejar el uso de la jaula a tu favor y dominar a tu oponente con técnicas modificadas y estrategias refinadas que involucren a la jaula.

Sin embargo, hay muchos atletas que ven la jaula solo como una 'pared' que no sirve para nada. Este es un enfoque absolutamente incorrecto. De hecho, muchos de los artistas marciales mixtos más exitosos del mundo hoy en día utilizan técnicas creativas y planes de juego utilizando la jaula a su favor.

No estamos hablando de usar la jaula como Anthony Pettis, quien se subió a la jaula para conectarse con un brillante "Showtime Kick.". En cambio, estamos hablando de cómo

dominar las posiciones 50/50 y convertir la jaula en algo que te ayude a ganar ventaja sobre tu oponente.

Transformarte en un experto poniendo la espalda de tu oponente contra la reja aumentara tus opciones de ataque

La jaula es una importante herramienta dentro del combate puede usarse para; defender derribos, para ejecutar derribos, volver a ponerse de pie, trabar la pelea o realizar ciertas técnicas de ataque, si eres striker y quieres mantener la pelea de pie, llevar a tu oponente contra la reja puede crear oportunidades para golpes de codo y rodillas

Hay muchos aspectos de la lucha contra la jaula, pero el cierre de distancia es una gran parte de ella, estar cómodo en el clinch o en cualquier otra situación de MMA donde tu o tu oponente estén presionados contra la reja es un gran beneficio que debes aprender a usar a tu favor, una cosa que no debes hacer cuando logras esta posición de ventaja es quedarte estancado abrazando sin hacer nada, ya que si descansas demasiado le das a tu oponente la posibilidad de girarte y también corres el riesgo de que el árbitro detenga la pelea por falta de acción.

CONSEJOS PARA TRABAJAR CONTRA LA REJA

-CONTROLAR EN EL CLINCH

Necesitas tener una técnica sólida y un buen acondicionamiento para poder dominar a tus oponentes cuando estás agarrado contra la jaula. El luchador que tiene la ventaja en un clinch suele ser el que está haciendo un mejor trabajo controlando la cabeza y las caderas de su oponente.

Pon tu cabeza debajo de la barbilla de tu oponente cuando lo tengas inmovilizado contra la jaula. Obliga a la persona a enderezarse, elevando su centro de gravedad y eso hace que sea más fácil derribarla.

Establecer un underhook sólido es muy importante cuando te encuentras dentro del clinch. Un gancho inferior(underhook) te facilitará inmovilizar a tu oponente contra la jaula y también te facilitará los derribos.

Cuando tienes a un oponente inmovilizado con un gancho, puedes usar tu mano libre para lanzar golpes o intentar otro gancho. Los ganchos dobles(bodylock) te dan un control aún mayor sobre tu oponente y también te facilita completar derribos.

Hay muchos derribos que se pueden ejecutar desde la posición de agarre contra la jaula, como ataques a dos piernas a una pierna, ganchitos a las piernas, derribos de entrepierna alta e innumerables lanzamientos de cadera. También hay una variedad de golpes devastadores como codos y rodillas que se pueden usar en esta posición.

-PENSAR EN LA REJA COMO UNA TERCERA PIERNA

La jaula es una estructura sólida que está diseñada para poder soportar el peso corporal de ambos luchadores. Tus piernas son estructuras diseñadas para llevarte y soportar tu peso. ¿Ves la similitud entre las dos cosas?

Cuando tomas clases de grappling, una de las primeras cosas que aprendes es lo importante que es estar correctamente

plantado con una base sólida. Es muy difícil barrer, derribar o mover a una persona cuando tiene una base sólida.

Cuando se trata de derribos, la jaula puede ser tu enemiga o tu amiga. Puede atraparte y evitar que te escapes de la entrada con tu juego de pies, pero también puedes usarlo para darte un poco de equilibrio adicional cuando alguien intente derribarte.

Por ejemplo, si tu oponente intenta un double leg y te empuja hacia atrás, la jaula puede bloquear tu caída y mantenerte erguido. Se siempre consciente de tu posición con respecto a la jaula cuando hagas sparring o estes compitiendo y hazla parte de tu base.

-USALA PARA ATRAPAR A TU Oponente

La jaula se puede usar para atrapar a tus oponentes dentro de ella, puedes asegurar derribos más fácilmente usándola para encerrar o sujetar a tu oponente. Puedes hacer que sea más difícil escapar para tu oponente atrapándolo, limitando sus movimientos y colocándote en una buena posición para descargar golpes. La jaula es igual de útil cuando la pelea está en el suelo, la puedes usar como trampa o a favor para escapar y volver a ponerte de pie

-GANA TIEMPO DE CONTROL

De acuerdo con las reglas de las organizaciones de MMA más prominentes, cuando una persona aprieta a su oponente contra la jaula, él / ella tiene el control de la pelea. Aprende a usar la jaula para ralentizar las cosas y ganar algo de tiempo de control.

Si estás teniendo dificultades para golpear o con los golpes de tu oponente, inmovilizarlo contra la jaula y desacelerar el

impulso del oponente da la impresión de que tienes el control de la pelea y tienes la oportunidad de reiniciar y pensar en una mejor estrategia.

Trabajar en el clinch es una de las facetas más agotadoras de las MMA, y es una excelente manera de cansar a un oponente que tiene experiencia limitada en el agarre. Randy Couture, miembro del Salón de la Fama de UFC, usó ese plan de juego durante la mayor parte de su carrera. Sus años de experiencia como luchador grecorromano le permitieron inmovilizar a los oponentes contra la jaula y drenar su energía hasta que no les quedó nada en el tanque.

Puedes agregar hielo a tu tiempo de control derribando a tu oponente justo antes de que termine la ronda. Como ya estás en un clinch, estás en una excelente posición para ejecutar derribos.

-SE CREATIVO



Hay literalmente innumerables movimientos que se pueden hacer usando la jaula. Hace unas décadas, ni siquiera existían técnicas como caminar por las paredes. Encuentra formas únicas de usar la jaula que otros ni siquiera están haciendo, intenta descubrir cómo se puede usar la jaula para ejecutar tus movimientos favoritos.

Al ser creativo, puedes sorprender a tus oponentes con algo que no ven venir. Showtime Kick de Anthony Pettis tiene que ser el mejor ejemplo de un luchador de MMA que se vuelve creativo con la jaula durante una pelea. La patada aterrizó al ras porque Ben Henderson no tenía idea de lo que Pettis estaba tratando de hacer cuando rebotó en la jaula.

La jaula es parte del deporte, ¡así que úsala!

DERRIBOS UTILIZANDO LA JAULA



Si un oponente está usando la jaula como un trípode para mantenerse erguido y defender el derribo, no debes continuar con el intento de derribo.

En cambio, puede usar la posición como una forma de arrastrarlo lejos de la jaula usando un agarre y luego ejecutar el derribo.

Todo comienza asegurando un agarre firme alrededor del torso/pierna de tu oponente, y esto se puede hacer mediante un clinch por encima / por debajo o usando ganchos dobles. Aprieta tu agarre en la parte posterior del cuerpo de tu oponente y luego conecta tu pecho con el de él para bloquear su cuerpo y reducir la fuerza requerida en esta secuencia.

Una vez que arrastras a tu oponente fuera de la jaula, su "tercera pierna" se elimina de la ecuación, y ahora solo tiene sus propias dos piernas para defender el derribo. El grado de dificultad para defender un derribo ahora aumenta significativamente. Peor aún para su oponente es el hecho de que ya ha asegurado un excelente agarre alrededor de su torso y puede comenzar a bajar para hacer una double leg o mantener un bloqueo del cuerpo mientras aún está tratando de reequilibrarse.

Simplemente hablando, deja de intentar derribar a un oponente que está usando la jaula como una "tercera pierna". En cambio, arrástralo antes de terminar el derribo.



Aferrarse a la jaula

El clinch no es el pan y la mantequilla de las habilidades de todo artista marcial mixto. De hecho, a menudo es el más olvidado de todos los aspectos del deporte.

Por supuesto, los luchadores de Muay Thai son naturalmente excelentes en la transición a la guerra del clinch en artes marciales mixtas, pero para los boxeadores y aquellos que han practicado taekwondo o karate, el clinch requiere un gran estudio y práctica, especialmente contra la jaula.

En términos generales, el objetivo de cada luchador en el clinch es controlar al otro luchador.

El control se puede lograr mediante una variedad de agarres y posiciones, pero el impacto real del clinch es a través de golpes o derribos. Para golpear a tu oponente y evitar recibir un puñetazo, un codo o una rodilla a cambio, necesitas crear suficiente espacio para operar.

Para el luchador que está empujando a su oponente contra la jaula en el clinch, disfrutará de una ventaja increíble en toda la guerra de clinch. En particular, tiene casi todas las oportunidades para crear espacio y controlar a su oponente, mientras que el luchador de espaldas a la jaula se queda preocupado por defender la avalancha de golpes que se avecinan.

Además, la persona que está presionando al otro luchador contra la jaula probablemente agotará a su oponente al restringir su capacidad para respirar.

Al golpear desde el clinch, un luchador quiere tener el control de su oponente y crear espacio para enviar un golpe poderoso hacia la cabeza o el cuerpo del luchador controlado. Una vez que se crea ese espacio, los luchadores tienen de todo, desde uppercuts hasta rodillas y codos a su disposición.

Como en la mayoría de los casos al sujetar contra la jaula, el underhook es de vital importancia. Este gancho debe ser profundo y llegar hasta el músculo del hombro de su oponente para mantener una posición segura. También es esencial mantener una excelente postura manteniendo las caderas hacia adentro y hacia adelante (no hacia afuera ni hacia atrás) mientras se mantiene una fuerte alineación en la espalda. Si te inclinas hacia abajo, tu oponente podrá fácilmente controlarte y conectar con las rodillas al cuerpo. El siguiente paso es

mantener la barbilla pegada al hombro de tu oponente.

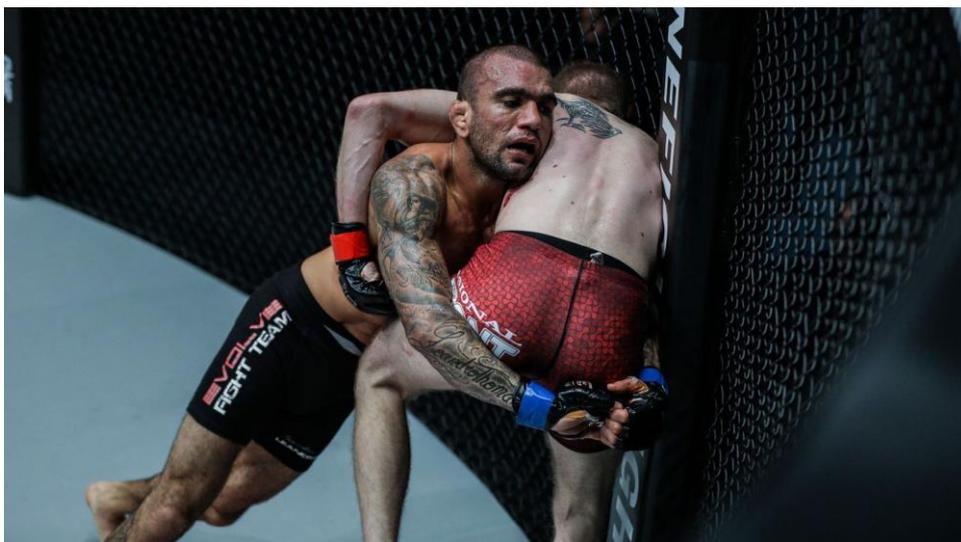
Este es el posicionamiento simple para un control brillante de la jaula con el clinch. Si tienes práctica y te vuelves competente en esta posición, podrás golpear a tu oponente con facilidad y al mismo tiempo tener la opción de derribar a tu oponente en la lona.

Ser consciente de estas tres estrategias y técnicas diferentes te permitirá sentirte más cómodo usando la jaula a tu favor en MMA.

Cómo derribar a un oponente mientras está contra la jaula

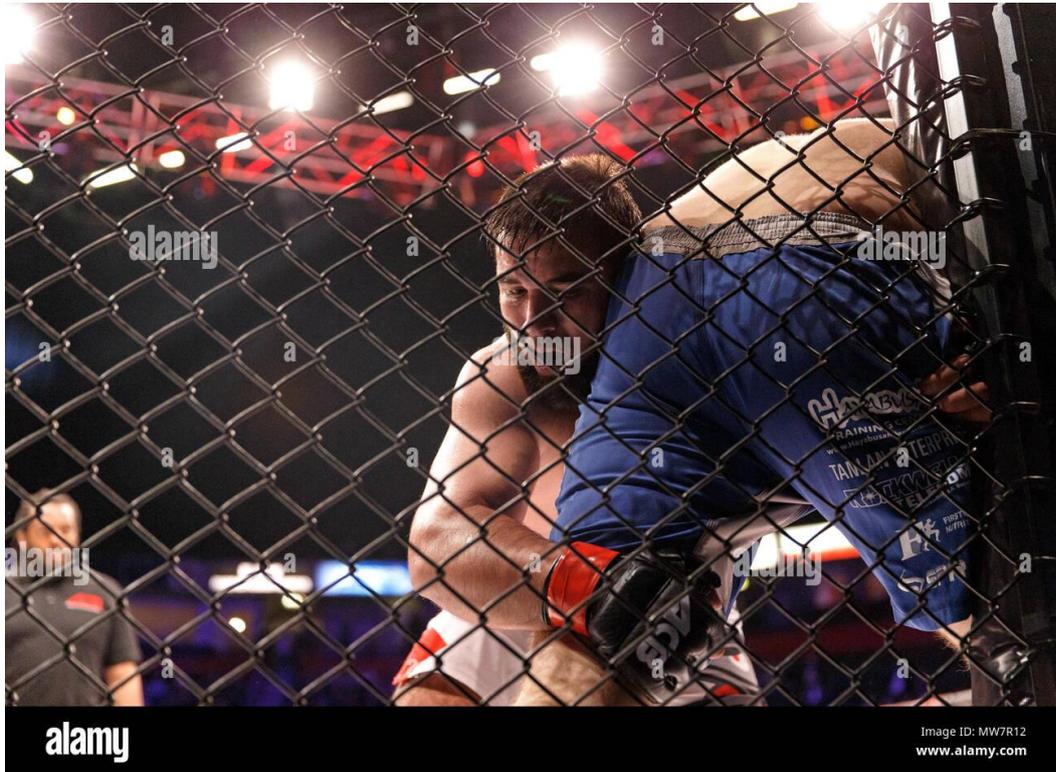
Estos son algunos de los mismos ataques que se vieron en el capítulo de derribos, pero adaptados a la situación de lucha contra la reja (Videos)

CONTROL BAJO:



-ENTRADA A DOS PIERNAS UTILIZANDO EL REBOTE CONTRA LA REJA

Ataca con fuerza las dos piernas de tu oponente empujando su espalda contra la reja con tu hombro y aprovecha el rebote para tirar sus piernas hacia adelante.



-A LAS DOS PIERNAS CARGANDO

Dispara la entrada a las dos piernas presiónalo contra la reja, conecta tus manos alrededor de su cadera y coloca una de tus piernas detrás de su pierna espejo y avanza con tu cadera y usa la fuerza de tus piernas para levantar a tu oponente

-A UNA PIERNA



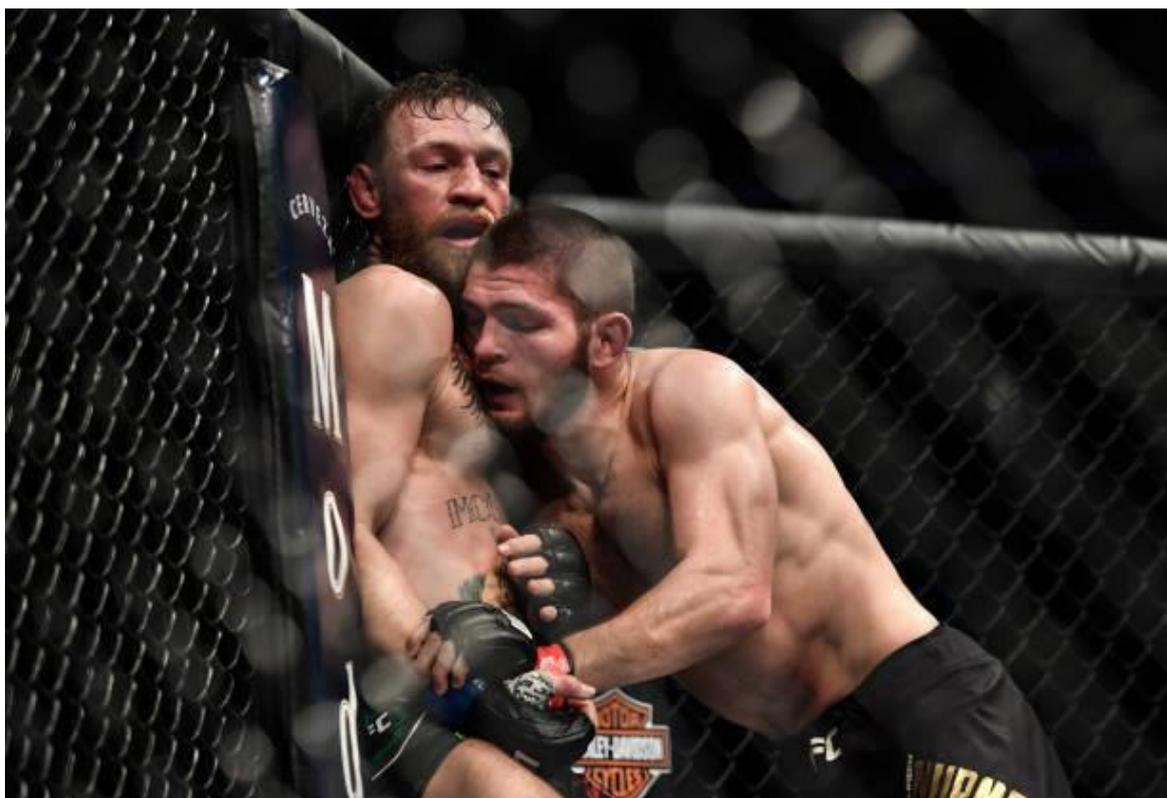
Desde control underhook con tu brazo derecho, cambia de nivel y toma su pierna cercana con ambos brazos cierra tus piernas y retrocede alejándolo de la reja mientras realizas un movimiento circular para desequilibrar y llevar al suelo a tu oponente

-PASANDO A LA ESPALDA:



Cuando el oponente da por perdida la defensa del double leg cargando y suelta su whizzer y pasa su brazo hacia adelante dando la espalda, pero creyendo que tiene una chance más de escapar, domino con un bodylock más cargar y tirar o controlo su muñeca aplico un gancho a su pierna y desequilibro mientras lo golpeo

CONTROL ALTO:



-KNEE TAP/GOLPE A LA RODILLA

Desde el control underhook derecho coloca tu mano izquierda sobre el lateral y parte posterior de su rodilla derecha trabándola y desplázate lateralmente con velocidad para llevar a tu oponente al suelo.

-KOSOTO GAKE

Desde control over –under conduce a tu oponente a dar un paso y ataca con un gancho externo con tu pierna espejo utilizando el movimiento circular

-OUCHI GARI

Igual que el anterior, pero en este ataca su pierna espejo con un gancho por dentro y el movimiento circular más el desequilibrio en la parte superior del cuerpo.

CONTROL BODYLOCK:



-BODYLOCK MAS TAI OTOSHI

Desde la misma posición cierra un agarre a su cintura con ambas manos trata de que su brazo derecho quede dentro del agarre, y cruza tu pie derecho delante de su pie derecho gira y arrójalos.

-CONTRA CON TANI OTOSHI

Desde el mismo control, cuando tu oponente controla tu cabeza con su brazo izquierdo y pasa su pierna izquierda para atacar con Uchi Mata, debes avanzar con tu pie izquierdo y estirar tu pierna derecha realizando un movimiento circular para arrojarlo hacia atrás

-ABRAZA CINTURA Y PIERNA MAS PIVOT

Desde un control underhook con tu mano derecha bájala a su cintura y levanta su pierna izquierda con tu otro brazo tipo

“pala” y realiza un movimiento circular mientras das un paso atrás con tu pierna derecha para llevarlo al suelo

-KOSOTO GAKE/ OUCHI/ KOUCHI

Cuando cierro el bodylock mi oponente va a empujar su peso hacia la reja para evitar que lo pueda levantar, pero al hacer eso va a tener que poner mucho peso en sus pies y puedo aprovechar para atacar con los ganchitos a las piernas, también lo puedo girar para que coloque sus pies en la dirección que necesito para mis ataques

DEFENSAS CONTRA LA REJA

EVITAR QUEDAR DE ESPALDAS A LA REJA

Una de las peores cosas que puedes hacer en una pelea es permitir que tu oponente presione tu espalda contra la jaula.

Aunque es posible trabajar bien desde esta posición, lo que puede hacer muy difícil para tu oponente derribarte, no querrás tener el hábito de pelear desde aquí.

La mejor manera de evitar quedar atrapado contra la reja es desarrollar una ubicación sensata en el octágono.

En todo momento, debes saber qué tan lejos está la valla detrás de ti.

Si tu oponente comienza a empujarte hacia atrás, puedes utilizar esta técnica para darle la vuelta e invertir la posición.

Para entrenar con esta técnica, te recomiendo que juegues un juego de sumo en el que tú y tu compañero de entrenamiento

empiecen a la mitad de la jaula y luego intentan empujarse unos a otros hacia la cerca.

Presta atención a tu juego de pies y usa tú el juego de pies del oponente para forzarlo a perder el equilibrio y girarlo mientras se adentra en ti.

Cuando tus caderas están inmovilizadas contra la jaula y tu oponente está trabajando para derribarte, es mejor inclinar tu cadera, bracea con un underhook y gira a tu oponente hacia la jaula

Si tu oponente ya ha caído bajo para tus piernas, a veces puede ser difícil bracear y establecer un underhook.

En tal caso, esta técnica es muy útil. En lugar de trabajar para enganchar a tu oponente, extiendes tu cuerpo y envuelves tus brazos alrededor de su pierna.

Siempre que ejecutes el movimiento con rapidez y de la forma adecuada, podrás tirar a tu oponente de espaldas y obtener la posición superior.



“Lo que pienso de la jaula es que es como una tercera pierna. Las personas inteligentes usan la jaula a la defensiva para que sea realmente fácil no ser derribado ”.

Es por esta razón que verás luchadores expertos como Askren y Woodley permanecer cómodos cuando su espalda está contra la jaula.

Esta estrategia anima al oponente a cambiar a un derribo con una sola pierna y comenzar a atacar la pierna expuesta que está más cerca de él. Desde esta posición, es increíblemente fácil defender el derribo con una sola pierna, y tu oponente gastará energía que de otro modo podría haberse ahorrado.

Desde esta posición, estás relativamente seguro, dependiendo de tu equilibrio, hasta que tu oponente conecte sus manos y cierre un bodylock. Si tu objetivo es mantener esta pelea en pie, no debes entrar en pánico por tener la espalda contra la jaula, pero debes intentar activamente impedir que tu oponente cierre sus manos alrededor de tu cintura.

Posiblemente, la mejor manera de entender cómo defender los derribos contra la jaula es estudiar el proceso de derribar a un oponente cuando está respaldado contra la jaula

CLAVES CUANDO NOS PRESIONAN CONTRA LA JAULA

Un buen juego de pies debe mantener al peleador alejado de la esquina o de la pared de la jaula, pero ocasionalmente ocurren errores y un peleador termina atrapado en una esquina. Para que esto no ocurra cuadra tu postura cuando estás contra la jaula, para aumentar la movilidad y crear una salida segura para que tu espalda esté fuera de las rejas

SI NOS ATRAPAN CONTRA LAS REJAS:

- Separar las piernas, bajar el nivel de tu cadera (caderas pesadas), -gira hacia el lado donde está la cabeza de tu oponente, y mantén tu cadera en ángulo
- Usa tu cabeza para crear espacio, cuando el control es alto, cuando el control sea bajo puedes empujar su cabeza hacia el suelo para romper su postura
- Utiliza los whizzer , underhook , antebrazos, marcos de protección y manos entre tu cuerpo y el de tu oponente para crear distancia
- Siempre aleja su cabeza de tu cuerpo
- Trabaja para revertir tu posición creando distancia o pivoteando. Cada segundo recuerda salir de esa posición

EJERCICIOS DE SALIDAS (videos)

- Cuando te controlan underhook con su brazo derecho y tu muñeca con su mano izquierda, flexiona tu codo derecho y coloca tu mano en su hombro espejo, con tu brazo izquierdo empuja su cabeza para fabricar un espacio y colocar tu antebrazo en posición de corbata simple, usa tus manos y gíralo para tener el control
- Cuando te atacan las dos piernas defiende bajando tu centro y separando las piernas controla uno de sus brazos con un overhook y toma el otro desde el tríceps y levanta su cuerpo para alejarlo de tus piernas, sigue con el underhook y coloca tu otro antebrazo en su cuello y presiona para girarlo

-Cuando te atacan a dos piernas baja tu centro, gira tu cadera y pasa un underhook del lado del brazo donde está su cabeza, coloca el codo de tu otro brazo en su espalda y junta las palmas de tu mano, y usa ese agarre como palanca para girar a tu oponente, desde aquí puedes clinchar y golpear o tomar su pie y llevarlo al piso

-Cuando te toman una pierna toma el brazo cercano de tu oponente con un overhook y tira hacia arriba para alejarlo de tu pierna, haz un gancho con tu pie para anclarte a las piernas de él y empuja su cabeza con tu otra mano luego pateas con tu pierna en sentido contrario para romper el agarre.

COMO PARARSE USANDO LA REJA (VIDEO)



Debes colocarte de frente a tu oponente, de lado y pasar un underhook ,el izquierdo, por ejemplo, y apoya tu codo derecho en el suelo como soporte, gira tu cadera y apoya la rodilla

derecha, y luego tu mano y por último tu pie derecho mientras lo tiras hacia arriba con el control underhook, usa la reja como apoyo contra tu espalda todo el tiempo

-Ejercicios de pararse contra la reja:

Desde sentado caminando con los hombros apoyados en la reja

Apoyando codo, rodilla, mano y pie



Algunos aspectos clave para volver a ponerse de pie. Para hacer esto, debes llegar a la reja, mantener la cabeza por encima de la cabeza de tu adversario y luego volver a ponerse de pie con una mano haciendo base. Vamos a dividirlo en 4 sencillos pasos.

Paso 1: Crea un marco de protección

Crea distancia entre tú cuerpo y la cabeza de tu oponente. Un error común aquí es que el peleador que cae se abraza, lo que permite que su oponente tenga una posición más dominante, lo

que le permite ir a cualquier lugar que desee. A medida que caes al suelo, inmediatamente debes intentar sentarte levantando la cabeza más arriba que la del oponente, colocando una mano como base y empujando la cabeza y el cuello de tu oponente con un marco.

Paso 2: muévete hacia la pared

En este escenario, se supone que estás cerca de la reja contra la que puedes apoyarte. Una vez más, el objetivo aquí es mantener una barrera(marco) y no permitir que la cabeza de tu oponente sobrepase la tuya. Si eso sucede, entonces realmente tienes un problema.

Paso 3: obtén la posición de base más el encuadre(marco)

Esta es una posición relativamente buena. Mantén la cabeza por encima de tu oponente, y mueve tu rodilla hacia atrás y contra la jaula para poder levantarte. Tu otra pierna te empuja físicamente contra la reja. Debes mantener una conexión firme con la reja para evitar que tu oponente te arrastre por las rodillas. Nunca bajes tu barrera de la cabeza y el cuello de tu oponente. Siempre trata de forzar esa cabeza hacia el suelo mientras usas tu posición de encuadre para volver a levantarte.

Paso 4: Levántate y recupera la pierna

Una vez que puedas pararte contra la jaula, tendrás que luchar para recuperar la pierna agarrada. Continúa empujando la cabeza de tu oponente hacia abajo y lejos de tu cuerpo. Al controlar a dónde va, crea la distancia necesaria para llevar la

pierna hacia atrás. Si te quedas abajo cuando estas contra la reja, abres tu defensa para codos, puñetazos, patadas o rodillas al pecho.

DRILL DE ATAQUE Y DEFENSA CONTRA LA REJA

Colócate con tu espalda contra la reja y tus manos en la nuca y tu compañero se colocará con su pierna delantera entre las tuyas su hombro en tu plexo y sus manos en la espalda, al dar la orden deben comenzar a luchar, tú por salir de la posición y tu compañero por derribar, cuando alguno de los dos cumple su cometido vuelven a empezar en la misma posición hasta que termine el round.

Otro ejercicio muy bueno para trabajar contra la reja es colocar a un peleador con la espalda contra la jaula y hacer pasar un compañero para que lance golpes y busque derribar, y cada un minuto cambiar de atacante mientras quien está de espaldas a la reja se mantiene ahí durante todo el round.

¡¡¡¡Existen cientos de técnicas que se pueden utilizar contra la jaula tanto en ataque como en defensa, pero más importante que las técnicas será desarrollar la “sensibilidad” de la jaula y eso es algo que solo se logra con cientos de horas de practica y mucha lucha!!!!

