

GOLPEO EN EL SUELO /GROUND AND POUND

El Ground and Pound es un gran aspecto de las MMA, se refiere a la acción de golpear al oponente cuando este está en el suelo. El atacante se ubica preferentemente boca abajo sobre el rival, los golpes pueden venir en forma de puños, martillos, codos y rodillas. Es una estrategia muy utilizada por los luchadores expertos por su gran capacidad para llevar al piso y mantener la posición sin que su oponente se levante.

En general todos los luchadores usaran el G & P cuando su oponente este herido y cae al piso debido a un golpe certero, pero algunos como los mencionados buscan llevar a su oponente al suelo mediante derribos para controlar la pelea desde el suelo sin necesidad de antes buscar herir al oponente en el combate de pie.

Quien se encuentra por encima siempre va a contar con ventaja para impactar los golpes a quien está por debajo.

Los golpes en el suelo difieren según la posición. Los golpes más comunes son puñetazos y codos, mientras que las rodillas son una posibilidad. Desde la posición superior, la clave para generar fuerza es la postura.

"Ground and Pound"(Golpeo a ras de lona). A algunos les gusta el término, otros lo odian, pero todos los fanáticos de las MMA saben lo que significa. Supuestamente, el término fue acuñado por Mark Coleman. pero la práctica ha recorrido un largo camino desde que "The Hammer" estuvo en la cima del deporte. Atrás quedaron los días en que luchadores como Sakuraba y Royce Gracie podían dominar a los oponentes en

el suelo sin lanzar un solo golpe. Ahora el MMA es un deporte que no solo incluye golpear en el suelo, sino que lo exige.

De hecho, se podría argumentar que "Ground and Pound" define este deporte. El golpe en el suelo es el único aspecto que distingue al MMA de casi todos los demás deportes de combate del mundo. También es el que, más que cualquier otra cosa, parece disuadir a las personas con estómagos débiles. De hecho, podría argumentar que G & P es el mayor obstáculo que queda en el camino de la aceptación generalizada de las MMA. Para mí, sin embargo, es una de las facetas más fascinantes del deporte, y una sin la cual MMA nunca podría ser lo mismo.

Técnicas y estrategias

Antes de profundizar en los detalles, repasemos los fundamentos básicos de la lucha con golpes en el suelo. Como era de esperar, los fundamentos de la lucha terrestre son, en esencia, indistinguibles de los fundamentos de la lucha de pie.

- 1) Equilibrio
- 2) Apalancamiento
- 3) Gestión de distancia

Repasemos estos conceptos básicos uno por uno y echemos un vistazo a cómo juegan en la emocionante frontera que es Scientific Ground & Pound.

EQUILIBRIO

Aparentemente se explica por sí mismo, el equilibrio es un aspecto fundamental no solo de cada fase de la pelea, sino de cada actividad atlética que existe. La necesidad de controlar el peso corporal y el centro de gravedad es esencial para todos los deportes en el suelo, pero la necesidad de un equilibrio excelente se subraya en los deportes de combate, donde el

equilibrio comprometido puede conducir rápidamente a un daño físico profundo.

En una pelea, la necesidad de equilibrio es generalmente defensiva. Un puñetazo desequilibrado puede darle al oponente la oportunidad de contraatacar, por ejemplo. Del mismo modo, un luchador necesita su equilibrio para evitar que el oponente lo barra. Esto generalmente se logra ampliando la "postura" de uno en el suelo, manteniendo las caderas y, por lo tanto, el centro de gravedad bajo.



Jon Jones abre las rodillas para ampliar su base en la guardia de Brandon Vera.

Sin embargo, la lucha en el suelo es única, ya que el equilibrio juega un papel clave en la ofensiva. Aquí podemos entender el equilibrio no solo como una cuestión de estabilidad, sino en términos de distribución del peso. A diferencia de pelear de pie, pelear en el piso a menudo pone a uno parcial o completamente encima del oponente. En cierto sentido, esto significa que un luchador en la posición superior está esencialmente luchando en una superficie inestable. Debe equilibrarse no solo en relación con el piso estable, sino en relación con la resistencia del oponente. Por lo tanto, un luchador en la parte superior necesita saber cómo controlar los

movimientos de su oponente ajustando la distribución de su peso.



Cain Velásquez coloca su peso sobre las caderas de Cheick Kongo para llevarlo al suelo.

La necesidad de utilizar el propio peso para controlar al oponente significa que el poder de los golpes en el suelo es a menudo el resultado de diferentes factores que el poder de los golpes cuando estamos de pie. Un luchador de pie tiene el lujo de cambiar su peso de una manera u otra, lanzando efectivamente todo su cuerpo en sus golpes. El luchador de suelo, por otro lado, muy a menudo tiene que comprometer su peso para controlar al hombre de abajo, lo que significa que otros elementos de la generación de energía tienen prioridad. Elementos como. . .

APALANCAMIENTO/USAR LA POSICION DEL CUERPO PARA GENERAR FUERZA

El apalancamiento como concepto es difícil de describir. Una búsqueda superficial (de Dictionary.com) me dice que el apalancamiento se define como "la acción de una palanca, una barra rígida que gira alrededor de un punto y que se usa para mover un objeto en un segundo punto mediante una fuerza

aplicada en un tercer punto," cuales . . . en cierto modo explica una barra de brazo, pero en realidad no aporta mucho a nuestra comprensión del agarre posicional y el golpe.

Más bien, alejémonos de las explicaciones de las máquinas simples y proporcionemos la definición alternativa de apalancamiento como "usar la posición del cuerpo para generar fuerza". Cuanto mejor sea la posición, más influencia tendrá un luchador a su disposición. De pie, el apalancamiento juega tanto en el golpeo como en la lucha. El hombre cuyas caderas están más bajas generalmente tiene una ventaja de apalancamiento sobre su oponente, aumentando sus posibilidades de derribar al otro hombre.

En el suelo, sin embargo, el hombre que golpea casi siempre está arriba. Pararse o ponerse de pie sobre el oponente no le da a uno ninguna oportunidad de meterse debajo de sus caderas, ni colocar el cuerpo de esta manera crearía una palanca adicional. En cambio, el apalancamiento está vinculado a la capacidad de un luchador para despegar del suelo. Si bien el luchador con frecuencia es incapaz de transferir realmente el peso de un pie al otro, su peso corporal aún puede arrojarse al oponente, usando el suelo sólido y estable como base.



Thiago Silva usa un poco de apalancamiento para reorganizar el morro de Brandon Vera.

Esencialmente, la regla en el suelo es "plantar y conducir", aunque la rotación del cuerpo por sí sola también puede conducir a algunos golpes de poder notables. Sin embargo, no hay duda de la utilidad de agarrarse al suelo. Con la ayuda de una base estable y una cadena cinética fuerte, puede parecer tremendamente fácil noquear a un oponente en el suelo.

En términos de agarre puro, el apalancamiento se puede aplicar incluso en contacto directo con el oponente. Después de todo, un luchador debe agarrar las caderas de su adversario antes de poder aplicar su palanca sobre ellas y derribarlo. Sin embargo, cuando se trata de golpear, hay un factor que simplemente no se puede ignorar.

GESTIÓN DE DISTANCIAS

Suena complicado, pero el concepto de gestión de la distancia es realmente muy sencillo. Para golpear con poder, se debe crear una distancia mínima entre el objeto y el objetivo. Con solo dos cm de espacio, hay poco que se pueda hacer de manera realista para lastimar al oponente con un puñetazo. Sin embargo, agregar varios cm de espacio abierto entre ese puño

y la mandíbula del oponente, y tendrás una receta para un golpe de gracia.

En las peleas en la lona, este espacio generalmente se crea "posturando". Para hacer esto, un luchador necesita ampliar el ángulo entre su torso y el de su oponente. Cuanto más se acerque el ángulo a 90 grados, más espacio para golpear y, por lo tanto, más potencia tendrán esos golpes.

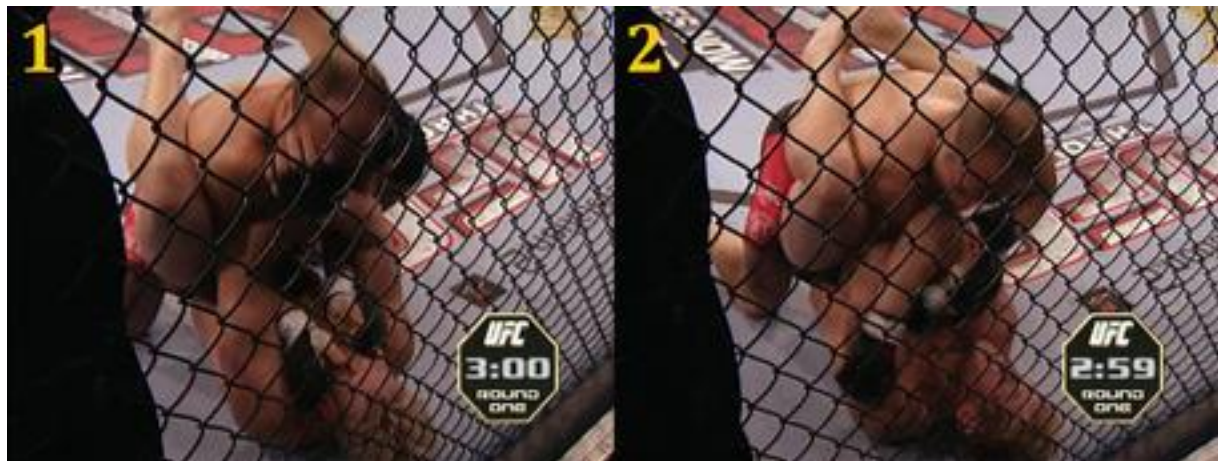


Fedor Emelianenko se levanta para lanzar un golpe directo desde dentro de la guardia de Antonio Rodrigo Nogueira.

Un golpe necesita impulso para lastimar al oponente. Ya sea con mano dura o rápido como un rayo, todo artista del nocaut necesita mover su puño a cierta velocidad antes de que tenga el ímpetu suficiente para noquear al oponente. Se debe aumentar la velocidad; por muy rápido que se acelere un golpe, se necesita un poco de tiempo para realmente ponerse en marcha, y en la lucha el tiempo es igual a la distancia. Dentro de los límites, cuanto mayor sea la distancia entre un golpe iniciado y el objetivo, más poder tendrá ese golpe en el impacto.

La distancia funciona en ambos sentidos, por supuesto. El peleador de arriba puede buscar levantarse y lanzar puños y

codos sobre su enemigo, pero esto le permite al hombre de abajo perseguir sumisiones y golpes por su cuenta. La gravedad y el apalancamiento le dan al luchador superior una clara ventaja al golpear en el suelo, pero hay muchos luchadores astutos que usan la postura de su oponente contra él desde la guardia.



Josh Barnett empuja la cara de Randy Couture lejos de la parte inferior, solo para liberar su presión y dejar que Randy caiga de cara a un codo de ballesta.

El espacio crea tanto riesgos como oportunidades en el terreno. El peleador de abajo no solo puede contraatacar cuando se le da espacio para hacerlo, sino que un combatiente que permite demasiado espacio abierto corre el riesgo de perder el control del cuerpo de su oponente, lo que le da al peleador derribado la oportunidad de escapar y volver a ponerse de pie.

Por supuesto, estos son los fundamentos más básicos. Todavía tenemos que tocar realmente alguna de las muchas técnicas únicas y fascinantes disponibles para los luchadores que desean atacar en el suelo

Como ocurre con casi todo en el MMA moderno, nada es inmune a la evolución o la progresión.

Ground and pound (G & P) no es diferente. Desde los primeros días de UFC, cuando Royce Gracie vencía oponentes sin lanzar un golpe en el piso, hasta la tendencia moderna de luchadores / boxeadores que se apoderan de la mayoría de los títulos, el ground and pound han sido una parte importante del deporte.

Mark Coleman es el hombre al que se le atribuye haber acuñado el término G & P y es considerado uno de los primeros exponentes de este estilo. Muchos pueden sentir que G & P y el estilo técnico en realidad no se mezclan, dada su reputación de brutalidad y no ser más que un medio para golpear la cara de un oponente con agresividad.

El MMA moderno no es como los viejos tiempos. Los luchadores deben tener un buen juego de suelo. Un artista marcial mixto promedio debe estar bien versado en defensa de derribos, defensa de sumisión y, en general, cómo operar cuando está fuera de su zona de confort.

Trabajando hasta llegar a la posición



Esto dificulta al G & P hacer su trabajo. Con el fin de establecerte en una posición para lanzar golpes significativos y poderosos en el piso, necesitas ciertas cosas que funcionen a tu favor. Por ejemplo:

POSICION: Esto determinará qué golpes puede esperar aterrizar cuando estés en el suelo. ¿Puedes trabajar igualmente en montada, control lateral, espalda, etc.?

CONTROL: Necesitarás el equilibrio y la ejecución adecuados para mantener a tu oponente donde está o para maniobrarlo hacia donde quieres que vaya.

NIVEL DE HABILIDAD DEL Oponente: si tu oponente es un luchador de suelo talentoso, es posible que estés jugando en sus manos al derribarlo. ¿Está a tu favor llevar la pelea a la lona?

Si bien estas tres cualidades fundamentales son importantes para mejorar tu G & P, una de ellas estará fuera de su control. Este es, por supuesto, el nivel de habilidad de tu oponente en el suelo.

Para muchos luchadores aficionados, o aquellos que no tienen el lujo de tener horas de imágenes de YouTube para mirar cuando se preparan para un oponente, es difícil saber qué tan hábil podría ser un oponente en el suelo. Esto es algo que solo se descubrirá una vez que la pelea sea así. Sin embargo, si sabes que estás luchando contra alguien con un fuerte juego de sumisión, es posible que desees ser un poco más inteligente en la forma en que usas el G & P.

Mantener tu posición dominante



Una cosa es abrirte camino hacia una posición de dominio, pero es poco probable que tu oponente te deje permanecer allí.

Incluso si el luchador que está con su espalda en la lona no es un especialista en sumisiones, puede estar muy versado en el arte de la defensa desde abajo. Controlar sus caderas y establecer una base amplia sobre él mantendrá efectivamente su mitad inferior donde lo desees. Cuando se trata de aterrizar golpes, tu oponente hará todo lo posible para evitar que encuentres el espacio para hacerlo.

La mejor posición para dominar los golpes hacia abajo en la cara de tu oponente es desde la posición de postura erguida. Si lo piensas bien, esta posición ofrece la combinación perfecta de espacio, distancia, posicionamiento del cuerpo y control. El espacio entre tú y tu oponente se ensancha, lo que significa que la distancia te permite generar más poder. La posición de tu cuerpo sobre las caderas de tu oponente lo mantiene bajo control y en una posición de vulnerabilidad.

Ahora, para mantener esta posición, primero tienes que trabajar un poco. Tu oponente luchará e intentará soltar sus

caderas. Desde esta posición, debes mezclar golpes a la cabeza o al cuerpo, sin que tus brazos o muñecas estén atrapados por su oponente. Mientras haces algunos golpes bastante fuertes desde aquí, usando tus puños o codos, estás lejos de estar en una posición de vulnerabilidad cero.

Neutralizar al oponente

Cuando golpeas a tu oponente, la clave es recordar abrir el lado del cuerpo que estás buscando atacar.

Por ejemplo, si estás atacando con tu mano / codo derecho, entonces quieres abrir el lado izquierdo del oponente. Sabes que debes encontrar palanca y espacio para atacar, y tu primera reacción puede ser empujar su pecho hacia abajo con tu mano izquierda. Por supuesto, tu oponente buscará agarrarte de tu muñeca izquierda para evitar que encuentres ese espacio o contraataques desde abajo.

La mejor apuesta en este escenario es usar tu posición dominante para sofocar a tu oponente en el piso.

Una vez que presione hacia abajo sobre ellos usando el peso desde arriba, con el hombro derecho doblando ligeramente sobre el izquierdo, puede liberar el puño derecho y golpear el costado de la cabeza / mandíbula. Tus disparos deben ser lo suficientemente considerables como para causar suficiente daño, lo que puede hacer que el árbitro termine la pelea, es decir, si no lo noqueaste.

Al comprender las opciones que tiene un oponente en la jaula, puedes desarrollar una estrategia bastante sólida para eliminarlas. En otras palabras, si dejas a tu oponente con poco menos que la opción de sujetar tus muñecas cuando estás arriba, déjalo entrar en pánico y encontrarás la manera de terminar el concurso.

POSICIONES ESPECIFICAS PARA GOLPEAR EN EL PISO(Videos)

Tu posición determinara que golpes puedes ejecutar cuando estés en el piso. Debes tratar de que tu posición neutralice las habilidades del oponente

MONTADA

-Desde la montada alta puedes golpear con rectos, codos, martillos los ganchos son ideales cuando el oponente cubre el ángulo de los golpes rectos

-Cuando tu oponente te abraza y se pegue a tu cuerpo arquéate hacia atrás y usa una o ambas manos /antebrazos contra su cuello o cara para romper el agarre, usa el control de su cabeza para mantener la posición presionando su cara contra el suelo con tu mano y desliza el codo o golpea con tu otra mano, o agarra su cabeza desde atrás y levántala hacia ti, al levantar su cabeza del piso eliminas el riesgo de puentes de tu adversario

-Cuando te abrazan de la cabeza, levanta la rodilla derecha y coloca tu mano izquierda en el mentón de tu oponente y presiona contra el suelo mientras, levanta tu cuerpo para crear un espacio dentro de su agarre, y por ese espacio ataca con uppercuts deslizantes hasta que suelte el agarre

-Cuando se quiere girar desliza una de tus rodillas por su espalda hasta la nuca y levanta la otra ajustando tu pie contra su estómago para que no tenga espacio, presiona uno de sus brazos con tu pecho y tómalolo con tu mano espejo por detrás

de su cabeza para tener un control fuerte y poder golpear con tu otra mano

-Otra variante de montada es cerrando el triángulo sobre las piernas de tu oponente más precisamente sobre sus pantorrillas, desde aquí puedes golpear con martillos cortos, también puedes controlar su cabeza y golpear con puños y codos.

RODILLA EN EL PECHO

Es una posición que brinda la distancia perfecta para golpear. Al igual que en la montada puedes hacer esta posición más ajustada empujando su cara contra el piso o levantando su cabeza, y puedes golpear con rectos y martillos

Debemos entender como distribuir el peso y tener un buen base

Mantener parte del peso en los metatarsos ya que, si cargamos todo el peso sobre el oponente, él va a poder controlar nuestra estabilidad

Movernos como flotando sobre el oponente, tenemos que fluir con su movimiento.

Generalmente se usa:

Si no podemos avanzar en el control lateral y queremos abrir los agarres del oponente para golpear

Si el oponente intenta escapar de la montada o control lateral nos podemos adelantar a su escape colocando la rodilla en la panza lo que nos va a abrir otras opciones de ataque

Si el oponente está en el suelo y presionado contra la jaula, la rodilla en la panza puede ser muy difícil de escapar

CONTROL LATERAL

Desde aquí puede golpear con puños codos, martillos y hasta rodillas, también puedes pasar a dominar en la montada o con la rodilla a la panza. Otro de los objetivos principales desde aquí es llegar al crucifijo, donde es muy difícil que tu oponente pueda revertir la situación.

VARIACIONES DE CONTROL LATERAL

-Standard con underhook y cabeza: desde aquí tienes buen control, pero pierdes variedades de ataques, la mejor opción es golpear con el hombro

-Con underhook y brazo libre: pierdes un poco de dominio con relación a la anterior, pero tienes el brazo libre para golpear, si logras anular su brazo con tu tibia no tendrá como defender los golpes

-Controlando cabeza y brazo lejano: controla su brazo alejado con tu mano que pasa por debajo de su cabeza con tu antebrazo levántasela atacando sus cervicales, con tu mano libre puedes aplicar uppercuts deslizantes a la cara, martillos y codos al cuerpo.

-Kesa Gatame(con underhook) : desde aquí tienes un buen control y puedes golpear con puños, martillos, rodillas.

-Crucifijo: es una de las mejores posiciones para control y golpeo en el suelo puedes golpear de las mismas maneras que en la posición anterior, pero cuentas con la ventaja de tener

ambos brazos de tu oponente encerrados por lo que no podrá defender.

-Kesa Gatame Invertido: otra gran forma de dominar y desgastar a tu oponente, desde aquí puedes golpear con codos, puños y martillos al cuerpo y también puedes atacar sus piernas con rodillas y codos

DESDE DENTRO DE LA GUARDIA

Si respetas los principios de la lucha en el suelo y perfeccionas tu golpeo es posible que no necesites respuestas al grappling para esta posición si decides no usarlas, lo primero que debes hacer es vencer los agarres de tu oponente para hacer postura y golpear

DETALLES A TENER EN CUENTA CUANDO ESTAS DENTRO DE LA GUARDIA

-Mantén la columna alineada con la de tu oponente, no permitas que gire en ángulo.

-Controla sus caderas, en caso que tu oponente se mueva y fabrique espacio debes ocuparlo moviendo tu cuerpo.

-Controla los brazos de tu oponente por dentro colocando tus manos en sus biceps

-No te sientes sobre tus empeines, apoya el peso en los metatarsos y mantente listo para explotar cuando sea oportuno.

-Mantén los codos cerca de tu cuerpo, jamás apoyes las manos en el suelo

ATAQUES

-Cuando tu oponente toma tus dos antebrazos,
desliza un brazo hacia adelante como si estuvieras aplicando un uppercut deslizante a la barbilla mientras tiras el otro brazo hacia tus caderas para liberarlo y golpea con tu puño o con el codo .

-Cuando controlan tus dos muñecas

Mueve una muñeca debajo de la otra agarra su muñeca inferior con tu mano superior y desliza tu mano inferior y golpea con tu puño o codo . Cuando no puedes liberar una muñeca tira tu brazo hacia atrás y golpea con el codo

-Cuando te controlan cuello y codo

Golpea con tu mano libre dos ganchos a sus costillas y cuando baje su mano a defender golpea su cabeza.

También puedes martillar su cara con la mano libre y si no suelta gana uno a uno con tus dedos dentro de su mano y quita su agarre de tu cabeza.

-Cuando controlan tu cabeza con ambas manos

Si él pone sus manos sobre tu cabeza tus manos están libres, colócalas por dentro de sus brazos y dispara uppercuts deslizantes también puedes golpear con ganchos al cuerpo.

También puedes colocar tus manos en su mentón y empujar hacia adelante mientras tu cuerpo va hacia atrás para romper el agarre

-Cuando el agarre de tu cabeza es muy fuerte y no puedes liberarte ,coloca ambas palmas de tus manos debajo de sus codos ,ponte de pie y presiona sus codos hacia adelante para liberar tu cabeza y atacar con puños y codos

De pie puedes atacar con patadas circulares a sus muslos , pisotón entre sus piernas al estómago ,puede ser controlando sus tobillos o suelto .

Puedes cruzar sus piernas hacia un lado y avanzar por el otro con un overhand.

Si logras plegarlo tendrás gran ventaja , desde el control de sus tobillos arroja sus piernas sobre su cabeza y presiona con tus piernas y cadera ,desde ahí puedes desatar una lluvia de puños rectos .

Otra buena alternativa cuando estas dentro de la guardia es conducir la cabeza /cuello de tu oponente contra la reja eso lo hará sentir muy incómodo , levanta una de tus rodillas para presionar su cadera y golpear .

DESDE POSICION DE BANCO/ TORTUGA

La guardia de tortugas es una posición común en el suelo en las MMA, cuando un luchador está de rodillas y con los codos en el suelo, cubriéndose la cabeza con sus brazos, las formas más efectivas de golpear desde esta posición es con puños (ganchos , uppercuts, martillos) ,con rodillas al cuerpo , patadas al cuerpo puedes presionar su nuca hacia abajo mientras estas de pie y golpeas con la otra mano. Es una buena posición para atrapar al oponente y golpearlo pero esto no significa que debemos dejar de intentar avanzar en el posicionamiento.

Un buen luchador se puede escapar parándose, alguien con un buen bjj nos puede atacar con una llave de rodilla o haciendo un roll y meternos en su guardia, por lo que debemos estar siempre alertas.

Si el oponente está agotado podemos aprovechar la posición para lanzar golpes y terminar desde ahí. Pero si esta fresco vamos a tener que avanzar en el posicionamiento ya sea metiendo los ganchos o tratar de plancharlo para seguir con el control y el golpeo.

LAS ESPOSAS DE DAGUESTAN

Esta posición popularizada por el campeón Khabib Nurmagomedov, consiste en tomar la muñeca de tu adversario primero con tu mano espejo y luego con la otra por detrás de su espalda y deslizar hacia atrás para que caiga planchado con su peso más el tuyo sobre su brazo y cierra un triángulo sobre una de sus piernas ,desde aquí puedes golpear con ganchos ,uppercuts deslizantes , y codos al cuerpo .

En MMA, los luchadores de Daguestán se han apoderado del deporte. Usando una variedad de técnicas que les enseñaron dentro del Sambo y la lucha libre.

Uno de los movimientos característicos de estos luchadores se ha acuñado como "esposas de Daguestán". Un movimiento que fue utilizado con bastante frecuencia por el ex campeón de peso ligero de UFC Khabib Nurmagomedov .



Analicemos todo sobre la Esposa de Daguestán. Vamos a repasar cómo se desarrolló y cómo funciona el movimiento. Luego, veremos varias formas de usarlo, así como una lista de consejos importantes para bloquearlo.

Contenido

- 1 ¿Cuándo se creó la Esposa de Daguestán?
- 2 ¿Cómo funcionan las esposas Dagestan?
- 3 Cerradura de brazo de esposas de Daguestán
- 4 pase de guardia de esposas de Daguestán
- 5 Esposas de Daguestán al G&P (guardia)
- 6 Esposas de Daguestán al G&P (posición de tortuga)
- 7 Contador de esposas de Daguestán
- 8 Hammerlock de paseo cruzado

- 9 consejos para hacer las esposas de Daguestán

¿Cuándo se creó la Esposa de Daguestán?

Si bien esta técnica se ha denominado Esposas de Daguestán, este no es el nombre original del movimiento. El nombre original y más común utilizado para esta técnica es el martillo.

El martillo se ha utilizado durante siglos en la lucha libre amateur, y el sambo. En la lucha libre amateur, la maniobra se usa para inmovilizar a un oponente. Luego, dentro de la lucha de sumisión, el movimiento se convertiría en una sumisión.

Los luchadores de Daguestán MMA han utilizado este movimiento, razón por la cual el candado de martillo fue apodado la Esposa de Daguestán.

Hoy en día, este movimiento tiene muchas variaciones que tienen diferentes propósitos. Todo, desde inmovilizar a un oponente, sumisión, pase de guardia o simplemente exponer la cara de un oponente para ejecutar el G&P.

¿Cómo funcionan las esposas Daguestán?

La función básica es bastante simple, pero muy efectiva. Usar dos brazos contra uno de tus oponentes para poner su brazo detrás de su espalda te da el máximo control sobre ellos.

Con el brazo atrapado detrás de la espalda, no pueden hacer nada más que luchar para recuperar el control de su brazo. Es por eso que todas las agencias policiales del mundo utilizan esta técnica para controlar a un sospechoso.

Una vez que bloques estas esposas, puedes hacer casi todo lo que quieras con tu oponente.

Brazaletes de esposas de Daguestán

La primera técnica de esposas de Daguestán que detallaremos es la llave de brazo. Esta técnica comienza cuando tu oponente está en tortuga y tú estás encima de él.

En la lucha libre amateur, esto se llama una posición de paseo de cadera. Tu oponente intentará escapar de esta posición levantándose y sentándose o volviéndose hacia ti.

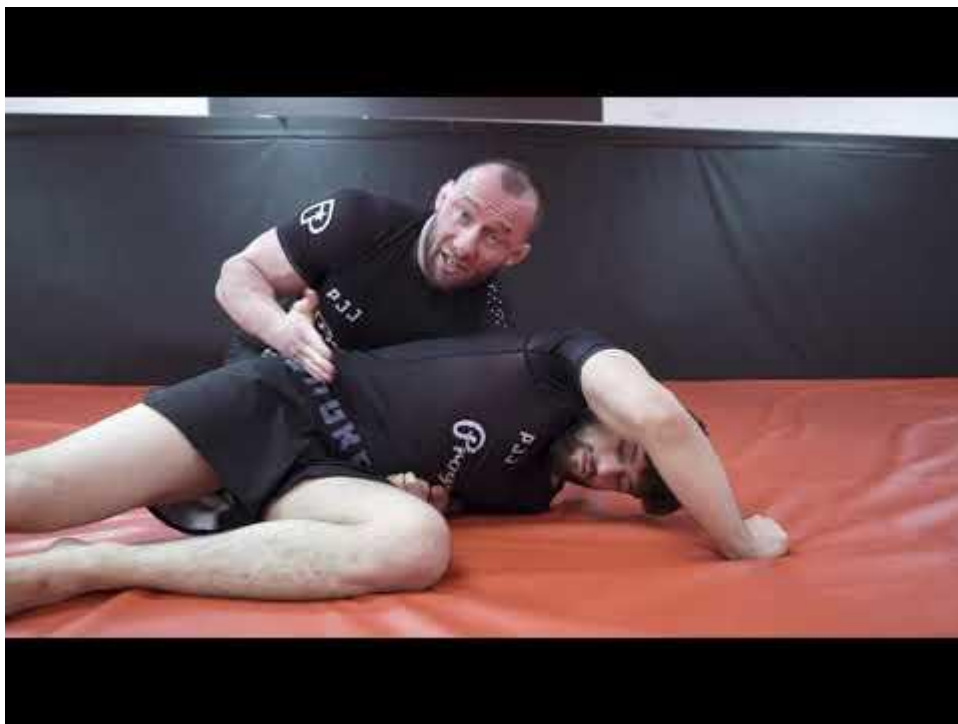
Para evitar eso, agarra un bodylock alrededor del pecho de tu oponente. Luego, coloca tu hombro debajo del hombro de tu oponente y camina hacia un lado para arrastrarlo a la colchoneta.

A partir de aquí, los mantendrá pegados al tapete tomando el control de la muñeca y conduciendo hacia adelante. Todavía pueden ponerse de pie, así que para evitar esto, empuja su pierna hacia abajo con tu mano libre y ve a S-Mount.

En S-mount, forma un triángulo con las piernas y avanza para atrapar el brazo / hombro de tu oponente en la colchoneta.

Para obtener el bloqueo del brazo, salga del soporte S, coloca las dos manos en su muñeca y empuja el brazo hacia arriba.

Empujarlo hacia su hombro para ejercer una presión intensa sobre la articulación del hombro.



Pase de guardia de esposas de Dagestan

La Esposa Dagestani o el candado de martillo también se pueden usar para pasar la guardia de tu oponente. Desde la guardia de tu oponente, comienzas la configuración agarrando el control de la muñeca y plantando su brazo en la colchoneta.

A continuación, llevarás la cabeza a la barbilla de tu oponente, te pondrás de pie y avanzarás. Cuando haces esto, se abre un espacio entre la zona lumbar de tu oponente y la colchoneta.

Esto te da el espacio para llegar debajo de tu oponente y pasar su muñeca a tu otra mano. Si se resisten, puede caminar con las caderas hacia el brazo que está controlando y pasarlo desde allí.

Asegúrate de volver a agarrar su muñeca en el pase con la palma hacia arriba para establecer el mejor control. Ahora, con su brazo atrapado, puedes pasar libremente por ese lado del cuerpo de tu oponente.

Camina con la cadera hacia su hombro, empuja su rodilla hacia abajo para abrir su guardia y pasa al control lateral.



Esposa de Daguestán a G&P (guardia)

En MMA, puedes hacer exactamente el mismo movimiento que la técnica de pase de guardia para aplicar el G&P. Agarra la muñeca de tu oponente, avanza y pasa su brazo a tu otra mano.

Desde aquí, puedes lanzar algunos golpes, pero tu oponente aún puede lanzar una sumisión con el brazo atrapado.

Especialmente si es un buen atacante desde la guardia.

Entonces, para evitar esto, puedes pasar por encima de su pierna y formar un triángulo con las piernas juntas desde la mitad de la guardia. Su pierna y brazo están atrapados y no pueden hacer nada para evitar que lances golpes fuertes.



Esposa de Daguestán a G&P (posición de tortuga)

En lugar de optar por una llave de brazo como en la primera técnica detallada anteriormente, puede esposar para lanzar golpes poderosos. Comienza la técnica manteniendo tu cadera conectada a la de tu oponente sin dejar espacio.

A continuación, establece el control de su brazo lateral cercano para evitar que se enganche y se ponga de pie. Luego, tu otra mano se extenderá por debajo del brazo lejano de tu oponente y agarrará su muñeca.

Con ese control de muñeca, tracciona su mano hacia su vientre y conduce hacia adelante para aplanarlos. Desde aquí, puedes lanzar una variación de golpes para acabar con tu oponente o abrirlos para una sumisión.



Contador de esposas de Daguestán

Si bien parece que es casi imposible salir de esta técnica de esposar, se están desarrollando contraataques. Uno de ellos es esta muñeca para liberar tu mano de las esposas de tu oponente.

El primer paso de este escape es tener la mano levantada defendiendo los strikes. Ya estás en una mala posición, por lo que tienes que estar defendiéndote en todo momento antes de que empeore.

Inclina la cabeza hacia abajo para tratar de cubrir tu cabeza mientras agarras tu muñeca que el oponente está controlando. Una vez que agarres su muñeca, extiende tu espalda y estira tu brazo.

Luego, trabaja para mover el codo alrededor del hombro de tu oponente para darle espacio para girar hacia él. Desde aquí puedes intentar recuperar la guardia o intentar un barrido.



Hammerlock de paseo cruzado

El viaje de cuerpo cruzado es donde enganchas la pierna de tu oponente y lo giras para tomar su espalda. En lugar de tomar la espalda de tu oponente, puedes optar por un martillo.

Comienzas con tus piernas en un triángulo alrededor de las piernas de tu oponente en busca de un cortador de pantorrillas. Extienden su pierna para defender y usas ese impulso para moverte hacia su espalda.

A medida que avanzas hacia su espalda, agarra el control de muñeca de tu oponente junto con un gancho en su codo.

Sosteniendo su brazo contra tu pecho para establecer control sobre él.

Luego, usa tu control para empujar el brazo de tu oponente hacia la colchoneta y hacia su axila lejana. Luego, saca tu brazo que se engancha debajo del brazo de tu oponente y haz un gancho desde la parte superior y ahueca su hombro.

Para terminar este martillo, coloca la otra mano sobre su hombro y jálalo hacia tu pecho.



Consejos para hacer las esposas de Daguestán

El Dagestani Handcuff es uno de los controles más poderosos en el grappling, pero debes ser impecable con los detalles. A continuación, se ofrecen algunos consejos importantes para bloquear la Esposa de Daguestán.

- **Distribución del peso:** cuando tu oponente está en la tortuga y tú estás arriba, es muy importante recordar la

distribución del peso. Mantén tu peso bajo y no te inclines hacia adelante o tu oponente se te escapará o te invertirá.

- **Cadera a cadera:** antes de ir a por las esposas, tu cadera debe estar pegada a la cadera de tu oponente. Cualquier espacio abierto les permitirá escapar.
- **Control de muñeca / mano:** cuando te acerques debajo de tu oponente, no solo agarres su muñeca. Para un mejor control, agarre el borde de su mano cerca del meñique junto con la muñeca.
- **De la mano al estómago:** Justo después de tomar el control de la muñeca de tu oponente, llévala a su estómago y pégala a su cuerpo. Hacer esto asegurará que tengas un control completo sobre el brazo.
- **Aplanarlos:** después de establecer el control sobre el brazo de tu oponente, da un paso hacia un lado para arrastrarlos hacia abajo y aplanarlos. Cuando estén aplanados, puedes optar por bloquear el brazo o golpearlos.

-Puedes trabajar tu golpeo en el suelo con una bolsa pesada mientras cambias de posiciones

-Puedes trabajar de alguna posición específica con un compañero sosteniendo las manoplas

GUIA COMPLETA DE GROUND AND POUND

El golpear en el suelo puede parecer una parte fácil de las artes marciales mixtas , pero es difícil de lograr de manera efectiva.

Debido a que estás encima de tu oponente, hacer llover puños y codos sobre tu oponente hasta que el árbitro salte para salvarlo debería ser fácil, ¿verdad? Incorrecto.

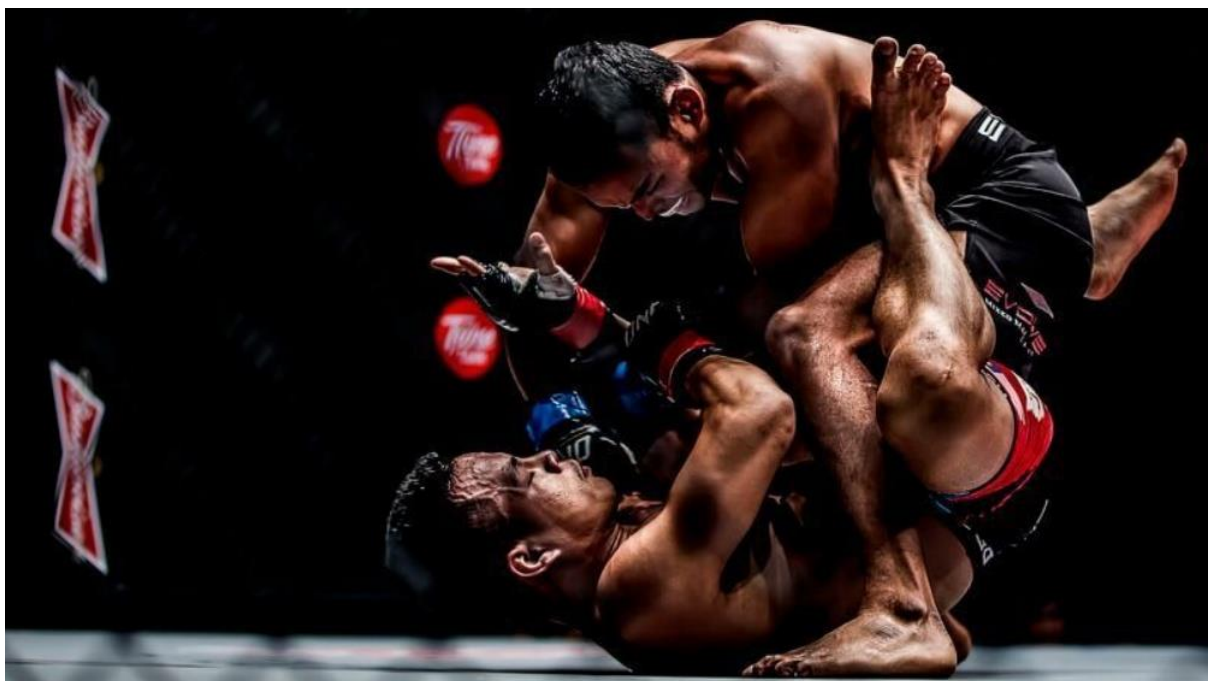
Si ese fuera el caso, todos los luchadores del mundo tendrían un camino sencillo hacia la victoria.

Mientras estés en una posición dominante, tu oponente hará todo lo posible para escapar, controlarte, someterte o devolverte el golpe.

Es más, no puedes generar la misma potencia en tus golpes que de pie porque normalmente no tienes espacio para rotar tus caderas.

Afortunadamente, hay muchas formas de atacar a tu rival con G & P y causar un daño importante.

G & P de pie



Lanzar golpes desde una posición de pie puede ser la variedad más destructiva de G & P.

Aunque no tienes la opción de lanzar los codos porque estás muy lejos de tu oponente, puedes generar bastante poder con tus manos.

El aspecto único del G & P desde esta posición es que tu oponente representa una seria amenaza con las patadas hacia arriba.

Sin embargo, si te defiendes de ellas, podrías estar en un gran lugar para terminar o preparar una ráfaga que te hará ganar un nocaut técnico.

-Acércate a tu oponente con una pierna hacia adelante y mantén la rodilla doblada; esto evitará que tu oponente lastime tu pierna si la patear.

-Da un paso con la otra pierna para que tus caderas queden cuadradas con tu oponente y sobre sus caderas. Ahora estarás de pie sobre ellos y la presión de tu cadera puede controlar su postura.

-En este punto, tu rival puede intentar alejarte con las plantas de los pies. Si es así, empuja uno hacia un lado para despejarlo y darte espacio para golpear.

-También puedes simplemente girar las caderas para ayudar a que un pie se deslice fuera de tu muslo. Gira hacia atrás en la otra dirección y lanza tu puñetazo para generar la máxima potencia.

Como se mencionó anteriormente, no estarás totalmente seguro durante este tipo de ataque, así que ten en cuenta lo siguiente.

A partir de este momento, la mejor ofensiva del luchador defensor es patear hacia arriba, y eso podría terminar en un KO . La mejor manera de evitar esto durante este ataque es inclinarse hacia atrás mientras mantienes las caderas hacia adelante.

Además, ten cuidado con que agarren tu pie para configurar una palanca de piernas. Si sientes una mano en tu talón o tobillo, despeja inmediatamente tu pie y vuelve a golpear.

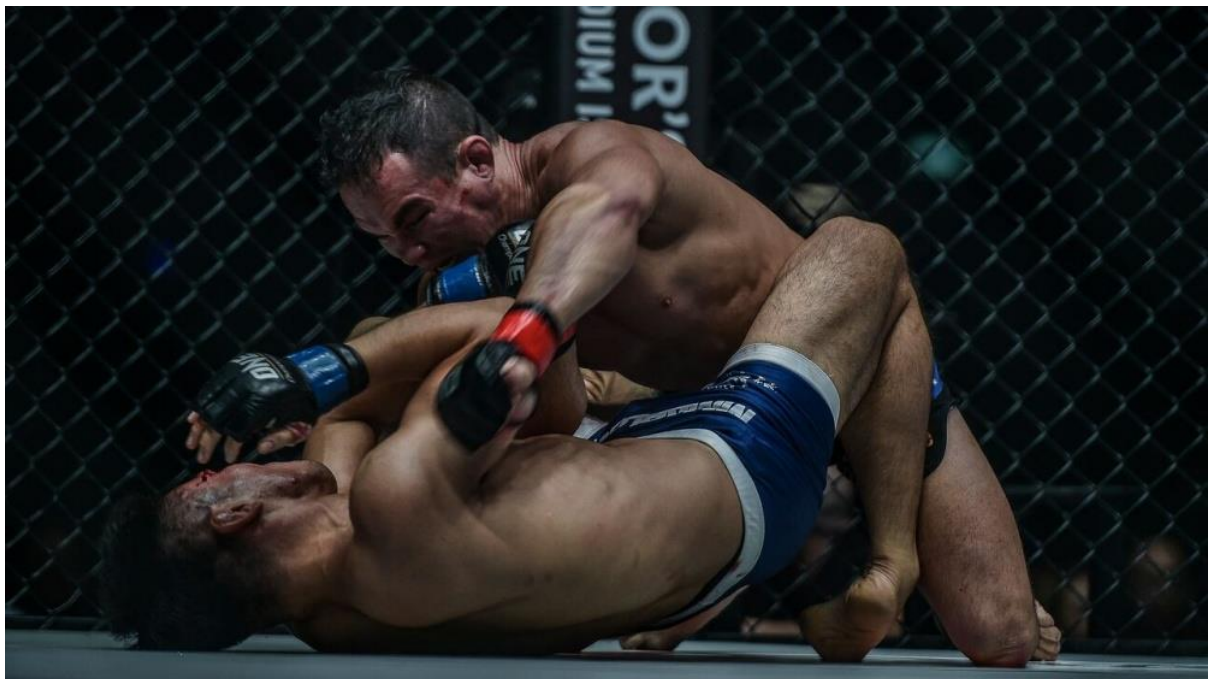
Mientras te mantengas a salvo, tienes varias opciones una vez que hayas dado ese primer golpe.

- Puedes continuar apilando las caderas de tu oponente y disparar con golpes desde una posición de pie.

- Puedes saltar a su guardia y acercarte lo suficiente para golpear con el codo. Sin embargo, asegúrate de que tu oponente esté casi acabado, de lo contrario, tendrá la oportunidad de cerrar la guardia y defender.

- Despeja las dos piernas de tu oponente y muévete a una posición dominante.

G & P dentro de la guardia



Esta podría ser la posición más común en la que un luchador podrá golpear desde el suelo: de rodillas, entre las piernas de su oponente.

En un aspecto, es una situación de riesgo. Si no tienes cuidado, un oponente con una guardia activa puede amenazar con sumisiones, barridos e incluso golpes desde abajo.

Sin embargo, todavía puede ser un gran lugar para aterrizar la ofensiva e incluso trabajar para llegar a la meta.

Al igual que antes, es importante asegurarse de estar a salvo mientras intentas lanzar golpes importantes.

- Establece una base firme, pero no demasiado estática. Trata de estar un poco de puntillas para poder levantarte si es necesario.

- Mantén las caderas cerca de tu oponente y presiona hacia adelante. Incluso podrías levantar un poco sus caderas de la colchoneta para que estén casi en tu regazo.

- Enfréntate cara a cara a tu oponente y controla su postura con los antebrazos entre los hombros y las axilas, con el codo hacia adentro.

- También puedes clavar tu cabeza en tu oponente (pero no como un cabezazo) para que se sienta muy incómodo. Desde esta posición, les resultará difícil controlar la muñeca o la cabeza.

Desde aquí, puedes empujar tu antebrazo sobre su cara y golpear, o girar el codo y golpear de esa manera. A menos que cause mucho daño, intenta recuperar tu posición, conserva tu energía y luego explota con un golpe de nuevo.

Este enfoque se basa en la idea de que no estás realmente en posición de lanzar tiros de remate debido a tu falta de rotación de la cadera.

Si puedes obtener suficiente poder, eso es genial, pero es más probable que estos golpes acumulen daño.

Es natural que un oponente eventualmente detenga tu ofensiva de alguna manera. Si te agarran de la muñeca, puedes girarla

para aterrizar los codos. El movimiento es casi como un puñetazo por encima de la cabeza en un movimiento de arco hacia abajo.

Si estás bloqueado, tendrás que liberarte antes de poder montar ataques más efectivos. También hay algunas cosas que se deben evitar con el G & P desde la guardia.

- No pongas las manos sobre la lona. Té pueden agarrar los brazos y eso puede ocasionar todo tipo de problemas.

- Del mismo modo, no coloques las manos sobre el torso de tu oponente. Aprenderán la oportunidad de tomar el control de la muñeca.

- Mantén tu cabeza lo más centrada posible. Si tu oponente puede tomar un ángulo hacia ti, puede levantar las piernas y amenazar con triángulos , armbars y barridos.

- No levantes las caderas y mantengas el trasero en el aire mientras conduces la cabeza hacia adelante. Eso crea una tonelada de espacio para que tu oponente mueva sus caderas y ataque o escape.

- Trata de no sujetar a tu oponente, tal vez con un underhook y su otro brazo alrededor de la cabeza. Estarás demasiado cerca para dar golpes.

Nota: para las siguientes dos posiciones, las instrucciones se basan en que te muevas en el sentido de las agujas del reloj alrededor de tu oponente, hacia tu lado derecho.

Ground and Pound desde media guardia



Puede ser difícil conseguir un buen control y golpear desde media guardia, pero es posible. De hecho, esta se ha convertido en una posición favorita para muchos profesionales de MMA para quedarse y atacar.

Al igual que antes, la clave es crear suficiente espacio para atacar, manteniendo el control suficiente para que tu oponente no pueda escapar y ponerse de pie o atacar de manera efectiva.

- Manteniendo una base estable como con la guardia completa, pasa tu antebrazo / codo izquierdo a través de su cara.

- Jala tu codo derecho hacia su cadera izquierda para sujetarlos en su lugar.

- Ahora la espalda de tu oponente está sobre la colchoneta y sus caderas están bloqueadas en su lugar, por lo que puedes trabajar con los codos izquierdos mientras mantienes la posición.

Por supuesto, habrá escenarios en los que tu oponente te encuadre para crear distancia y asegurarse de que no puedas mantenerte pegado a ellos. En este escenario, publicarán en

su brazo derecho y crearán una barrera con su antebrazo izquierdo.

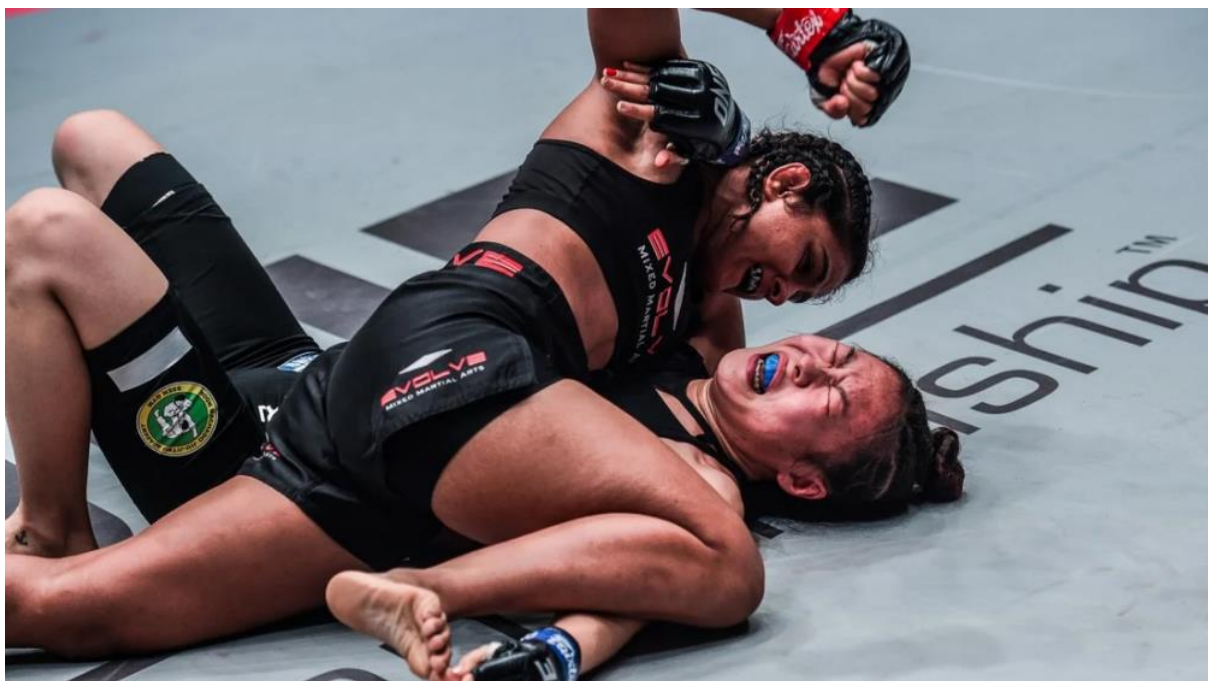
Sin embargo, si actúas rápido, puedes ponerlos en problemas sin demasiado esfuerzo.

-Arquea tu brazo izquierdo alrededor, casi como si estuvieras lanzando un puñetazo por encima de la cabeza, para empujar la cabeza de tu oponente hacia abajo con tu antebrazo. Extiende tu pierna izquierda mientras haces esto.

Con la postura de tu oponente rota, puedes tirar de tu rodilla y llevar tu cabeza hacia su barbilla.

-Ahora puedes empujar hacia abajo la cara de tu oponente con tu mano o antebrazo para crear espacio, luego golpear tu codo hacia abajo para golpear.

G & P desde el control lateral



Una vez más, tendrás que crear espacio para maniobrar y generar fuerza con tus brazos para golpear.

Pero, primero, antes de siquiera pensar en golpear desde esta posición, asegúrate de mantenerla. Probablemente hayas trabajado duro para llegar al control lateral, así que no permitas que tu oponente se escape apresurándote a atacar y dándole a tu oponente la oportunidad de recuperar la posición.

Apretarlos y asegurar un underhook con el brazo derecho lo más rápido posible. Espera a que gasten energía mientras intentan escapar explosivamente y luego ponte a trabajar.

El luchador en la parte inferior intentará bloquear cualquier golpe de tu brazo izquierdo usando su mano derecha para controlar el bíceps.

Para solucionar este problema, una gran opción es el crucifijo. Esta es una posición dominante que se hizo famosa por los campeones de UFC Matt Hughes, Jon Jones y Khabib Nurmagomedov mientras llovían un gran daño sobre sus rivales.

- Controla el brazo derecho con la mano izquierda y desliza la rodilla izquierda sobre el bíceps derecho.

- Mantén un underhook apretado con el brazo derecho.

- Aprieta su brazo izquierdo entre tu cabeza y hombro derecho.

- Con ambos brazos aislados, la cabeza está expuesta para que puedas golpear o dar un codazo.

El crucifijo no es la posición más fácil de lograr porque cualquier luchador con una defensa decente en el suelo sabrá hacer todo lo que esté a su alcance para evitarlo.

Si es así, puedes atrapar un brazo en su lugar y anotar con una ofensiva significativa con las rodillas al cuerpo.

- Clava las rodillas derechas en las costillas de tu oponente.

- Si intenta usar su brazo derecho para bloquear, puedes atrapar su brazo entre tu rodilla y tu codo.

-Eso deja todo su lado derecho abierto, por lo que puedes golpear con el brazo izquierdo.

-Si tu oponente intenta bloquear tus puñetazos y codos con el brazo izquierdo con el derecho, toma el control y luego ataca con el derecho.

Si estás en una organización como ONE Championship que permite rodillazos a la cabeza de un oponente en el suelo, puedes disparar con la rodilla izquierda.

G & P desde la montada



Podrías pensar que se acabó el juego si pasas a la posición de la montada, pero al igual que el control lateral, tu oponente explotará con cada gramo de energía que tenga para intentar escapar.

Una vez más, primero tendrás que consolidar tu posición, y luego estarás en un lugar que podría conducir a un final muy rápido.

Primero, establece una montura baja con las caderas justo por encima de las caderas de tu oponente.

-Aprieta las rodillas con fuerza, esconde los talones debajo de su trasero y mantén la parte superior de los pies presionada contra la colchoneta.

Coloca tus manos ligeramente por encima y a los lados de su cabeza.

-Con tu posición segura, mueve las manos hacia adelante y las rodillas hacia la axila de su rival para establecer una montura alta.

Tu oponente está atrapado en una posición terrible ahora, así que ataca.

-Publica en un brazo y lanza poderosos golpes y codazos con el otro.

También puede combinar golpes con ambas manos sentándote. Incluso si tu rival tiende un puente para escapar, estás en una buena posición para mantener la posición inclinándote un poco hacia atrás.

-Si necesitas estabilizarte, coloca el puntal en un brazo nuevamente y golpea con el otro.

Cuatro principios básicos para G & P

Hay cuatro principios importantes para golpear en el suelo que uno debe entender si se quiere separar una técnica de G & P verdaderamente superior de simplemente golpear a un oponente en tierra con un abandono imprudente. Estos principios son 1) controlar los brazos 2) controlar las caderas 3) controlar la cabeza y 4) mezclar los golpes. Cualquiera que estudie el arte del Jiu-Jitsu brasileño sabe que controlar las caderas y la cabeza hace que un oponente con los pies en la

tierra sea casi indefenso, y este mismo principio se aplica a la lucha libre y al G & P. Si un oponente no tiene un rango de movimiento libre con la cabeza, entonces el movimiento de la cadera será muy limitado y, del mismo modo, si no tiene el movimiento completo de las caderas, el movimiento de la cabeza probablemente no será mucho. Déjame explicarte más claramente. Todo movimiento corporal depende del movimiento de la columna, que llega hasta la parte posterior del cuello y la base de la cabeza, y desciende hasta el coxis, que es paralelo a las caderas en la parte delantera del cuerpo. Los dos puntos del cuerpo donde la columna realiza su mayor función son la parte superior e inferior, es decir, la zona del cuello / cabeza y la zona de la cadera / zona lumbar. Si un luchador controla uno de estos dos puntos, tiene mucho control sobre su oponente. Si controla ambos, la movilidad de su oponente es prácticamente nula, ya que ha aislado su columna en ambos puntos clave y esto hará que los golpes sean muy difíciles de defender. Básicamente, así es como el control del movimiento de la cadera y la cabeza se convierte en una técnica eficaz de G & P.

Por otro lado, controlar los brazos de un oponente es importante porque le quitas sus principales herramientas de ataque y lo más importante, su mejor método de defensa. Controlar uno de los brazos de tu oponente suele ser suficiente para evitar que escape o contraataque la mayoría de las formas de G & P, mientras que controlar ambos hace que su capacidad para contrarrestar o escapar sea aún más difícil, dado que el agresor tiene algún tipo de control de la cabeza o la cadera.

Finalmente, mezclar golpes es una táctica efectiva de G & P porque el oponente nunca sabe realmente qué esperar. Esto significa dirigir golpes a diferentes partes del cuerpo, la cabeza e incluso las extremidades, así como utilizar diferentes tipos de

golpes como puños en martillo, codos hacia abajo, codos diagonales y golpes rectos y en gancho.

Con el ataque "cabeza a cara" de Mark Coleman contra Igor Vovchanchin, hizo un buen uso de los dos primeros y el cuarto principios. Controló muy bien la cabeza de Igor, lo que a su vez le permitió controlar sus caderas, y mezcló sus golpes al cuerpo y la cabeza. Lo que Coleman hizo en esta pelea fue esencialmente ponerse de pie con la guardia completa de Igor y clavar su cabeza directamente en la cara de Igor, haciendo que su propia cabeza y cuello sean un quinto punto de contacto con el suelo para que pueda basarse y lanzar sus golpes con plena potencia sin sacrificar su equilibrio. Con los pies plantados y las caderas por encima de las de sus oponentes, las caderas del último hombre también estaban limitadas en su movilidad. En esta situación particular, dado que Igor no pudo liberar su cabeza, su columna y cuerpo en su conjunto quedaron aislados y su guardia se volvió bastante ineficaz. La colocación de la frente de Coleman en la cara de Igor proporcionó otras dos ventajas especiales, ya que limitaba la visión de Igor de los golpes que se le acercaban y también le causaba bastante incomodidad. Coleman también dirigió sus golpes a diferentes áreas, generalmente lanzando varias veces al cuerpo y una o dos veces seguidas a la cabeza. Como tal, Igor era menos capaz de adivinar dónde aterrizarían los golpes a continuación y, por lo tanto, tuvo más dificultades para defenderse. Esta es una técnica que el protegido de Coleman, Kevin Randleman, también usaría más tarde con gran éxito en su carrera de lucha, generalmente lanzando varias veces al cuerpo y una o dos veces seguidas a la cabeza.



Rickson Gracie haciendo el papel de regalo

Sin embargo, una táctica de G & P aún más efectiva que la "técnica de cabeza a cara" de Coleman es el "papel de regalo" o Lazo montado que el gran Rickson Gracie usó para derrotar a Masakatsu Funaki en 2000. La familia Gracie es bien conocida por presentar al brasileño Jiu-Jitsu para el mundo, pero su estilo de lucha en el suelo no solo es efectivo para las sumisiones, también es efectivo para golpear, como lo demostró Rickson en esta pelea. Ahora es importante tener en cuenta que el aspecto más significativo del "papel de regalo" de Rickson en Funaki no es la captura de su brazo, sino la posición de la montura en sí. Cuando un luchador pasa la guardia de sus oponentes y puede montarlo, tiene control total sobre las caderas de sus oponentes porque todo su cuerpo está colocado por encima de ellos. Como tal, las piernas del oponente han sido sacadas de la ecuación y la parte superior de su cuerpo ha sido aislada. Sin embargo, todavía tiene movimiento de la cabeza y la parte superior de la columna, pero como veremos, la técnica de Rickson lo previene más adelante. En esta pelea, después de debilitar a Funaki con

algunos disparos desde la montura, agarra la muñeca derecha de Funaki con su mano derecha, mientras alcanza debajo de la cabeza de Funaki con el brazo izquierdo. Después de esto, Rickson alimenta la muñeca derecha de Funaki con su propia mano izquierda, que está debajo de la cabeza de Masakatsu. Esto da como resultado que Rickson esté montado sobre Funaki mientras que el brazo derecho de este último está completamente envuelto alrededor de su propia cabeza, dejándolo con un solo brazo para defenderse de los golpes de Rickson. No solo el brazo derecho de Funaki ahora está atrapado, pero su cabeza también está sostenida firmemente en su lugar por su propio brazo y sus caderas están completamente controladas por la montura de Rickson. Los objetivos 1, 2 y 3 de nuestro esquema G & P ya se han cumplido, y Funaki no tiene forma de defenderse ya que casi todo su cuerpo está siendo controlado. Esta es otra técnica sobresaliente que funciona bien para MMA.



El crucifijo

La tercera posición de G & P que discutiremos se ha vuelto bastante popular en las artes marciales mixtas hoy en día y generalmente se la conoce como "el crucifijo de control lateral". Este movimiento tiene diferentes variaciones y ha sido utilizado con mucho éxito por varios luchadores, sobre todo Jon Jones en su victoria de UFC Live 2 sobre Vladimir Matyushenko y Roy Nelson en su victoria sobre Kimbo Slice en la temporada 10 de "The Ultimate Fighter". Al igual que el "papel de regalo" montado de Rickson, el componente más importante de esta técnica es tener primero una posición dominante, en este caso, el control lateral. Una vez montado de lado, el oponente de arriba pasa las caderas del hombre de abajo, como lo haría un oponente montado, excepto que en este caso tiene su peso distribuido lateralmente a través del pecho y el abdomen de su oponente en lugar de estar directamente encima de él como lo estaría cuando lo haría. montado. Desde esta posición, ambos brazos del oponente están atados y el hombre de arriba tiene un brazo libre para golpear o dar un codazo en la cabeza de su oponente. Esta técnica cubre los puntos 1, 2 y 3 de nuestro índice de "G&P". Primero, no solo uno, sino ambos brazos del oponente están atrapados. En segundo lugar, las caderas están aisladas en el sentido de que se ha pasado la guardia y las piernas no se pueden usar mucho y la distribución del peso del oponente de arriba dificulta el movimiento de la cadera para el de abajo. Finalmente, con los hombros y las caderas pegados a la colchoneta y un cuerpo grande sobre el pecho del luchador de la posición inferior, la cabeza del defensor también tiene poca movilidad.

La posición final de G & P que me gustaría discutir en este artículo generalmente no se reconoce como tal porque se hace desde una posición inferior, pero personalmente la consideraría tan válida como muchas realizadas desde el control superior y esto es la "posición triangular" desde la guardia. La mayoría de las personas ven el triángulo como una

sumisión solo debido a su capacidad para cortar la sangre al cerebro, lo que hace que el oponente se golpee o se desmaye. Sin embargo, como Anderson Silva demostró en su victoria sobre Travis Lutter en UFC 67, esta también puede ser una posición dominante desde la cual lanzar múltiples golpes de codo cortos que en este caso resultaron en una sumisión no por el estrangulamiento, sino por los golpes que se estaban lanzando. En general, el término G & P parece estar reservado para las técnicas de golpe entregadas por el peleador superior al peleador inferior. y la razón de esto es más probable porque los golpes lanzados desde arriba tienden a tener más peso y fuerza detrás de ellos. Por lo general, terminar una pelea con golpes desde abajo es difícil de hacer, a menos que, por supuesto, cumpla lo suficiente de las 4 reglas de nuestro índice de "G&P", como lo hace el triángulo. Primero, es importante tener en cuenta que la posición de guardia es la única posición de abajo capaz de ser considerada dominante porque las piernas del hombre de abajo cierran parcialmente el movimiento completo de las caderas del hombre de arriba. Debido a que el jugador de la guardia inferior tiene los tobillos colocados por encima de las caderas del hombre de arriba, el luchador de arriba no puede avanzar más para aislar completamente las caderas del hombre de abajo. Esta es la primera clave de por qué el triángulo puede considerarse una posición dominante a pesar de estar hecho desde abajo. La segunda razón es que uno de los brazos del oponente de arriba se saca de la ecuación por la posición única del hombre de abajo, y el otro brazo queda atrapado en el pecho del hombre de abajo, lo que le dificulta defenderse de los golpes, que fue otra clave para el éxito de G & P que mencionamos. Finalmente, el aspecto más importante de por qué la "posición del triángulo" es un ángulo dominante para G & P es porque ejerce el máximo control de la cabeza. La cabeza del oponente de arriba está completamente controlada por las piernas y los brazos del hombre de abajo. Como tal, el punto superior de su

columna está aislado y su movilidad se ve muy disminuida. En el caso de la pelea Anderson / Lutter, Anderson tenía un triángulo tan bueno hundido que pudo lanzar golpes con el codo hacia abajo hasta que el árbitro intervino.

Claramente, las técnicas de G & P no son efectivas debido únicamente a la posición superior, dependen de una serie de principios que se utilizan con eficacia. La pelea de Mark Coleman / Igor Vovchanchin es un excelente ejemplo de cómo se puede usar el control de cabeza único para crear suficiente presión desde la posición de guardia superior para amenazar a un oponente. La pelea Rickson Gracie / Funaki es un ejemplo de cómo se puede obtener el control de la cabeza y el brazo simultáneamente desde la montura superior dejando al oponente sin método de defensa contra los golpes. Los "crucifijos laterales" de Jones y Nelson son ejemplos de cómo ambos brazos del hombre de abajo pueden quedar atrapados simultáneamente dejándolo vulnerable. Finalmente, el ejemplo del triángulo de Anderson Silva en Travis Lutter muestra que, si se utiliza el control adecuado de la cabeza, incluso una posición inferior puede darle al luchador suficiente poder para detener una pelea con golpes sucesivos. La próxima vez que veas MMA y veas que se lanzan golpes al suelo, te sugiero que prestes atención a cuál de los cuatro puntos de nuestro "Índice de G & P" se está aplicando, y toma nota de lo que el agresor podría estar haciendo para lograr su golpeo más eficaz. El conocimiento de las técnicas de "G&P" y los principios detrás de ellas mejorarán su disfrute como espectador de artes marciales mixtas tanto como puede aumentar la efectividad de un luchador en el ring.

La evolución del G&P de Coleman a Khabib



"Ground and pound", como se concibió originalmente, se refería a una estrategia específica en una pelea de MMA: llevar a un oponente a la lona, golpearlo con strikes una vez que esté allí. Coloquialmente, sin embargo, suelo y golpe significa cualquier tipo de golpe en el suelo desde una posición superior. Y así como la frase es una creación única resultante de la mezcla de artes marciales, también lo es la técnica de golpear el suelo. Con la excepción del Sambo de combate (que no es significativamente más antiguo que el MMA), ningún arte marcial en particular dedica tanta atención a los golpes en el suelo como el MMA.

Debido a que es esencialmente exclusivo de MMA, hemos podido presenciar el desarrollo de golpes de tierra como una técnica junto con enfoques estratégicos de tierra y golpes en

su conjunto. El deporte evoluciona a medida que evolucionan las técnicas, con nuevas técnicas y respuestas a esas técnicas (y respuestas a esas *técnicas*) introducidas regularmente. El G&P no son diferentes.

A continuación, se muestra una lista de los portadores de la antorcha de ciertas etapas de desarrollo del golpe en el suelo. Estos luchadores no son los únicos creadores de esos enfoques tácticos específicos (Mark Coleman no inventó la idea de golpear a una persona en el suelo), ni son los únicos luchadores o incluso los primeros o mejores luchadores en emplear esos enfoques. No son necesariamente los técnicos más creativos. Sin embargo, son ejemplos de especialistas en tierra y golpes que señalan la evolución de las tácticas.

Con cada luchador viene una pelea ejemplar, una plantilla brillante para ese enfoque particular del G&P.

Mark Coleman

“El padrino de Ground and Pound” es un apodo que Coleman se ganó legítimamente. Claro, hubo luchadores talentosos como Dan Severn antes que él, pero Coleman fue el primer luchador exitoso en la historia temprana del deporte en hacer del G&P su único enfoque. Severn tuvo éxito con la puesta a tierra, no tanto con los golpes. Coleman, por otro lado, explícitamente hizo terreno y golpeó su "estilo". (A Coleman se le atribuye el origen de la frase *ground and pound*, cuando lo dijo durante una entrevista previa a la pelea de UFC 14).

Coleman hizo su debut en MMA en 1996 en UFC 10, derrotando a tres peleadores por nocaut técnico, cada uno usando su lucha para derribarlos antes de golpearlos y darles cabezazos hasta dejarlos sin sentido. Usaría ese mismo enfoque para lograr un gran éxito en UFC 11, donde derrotó a dos luchadores más, y UFC 12, donde venció a Severn.

La mayor contribución de Coleman a la técnica del ground and pound es que la convirtió en un enfoque estratégico viable (y

dominante) en MMA. En un momento en que los estilos eran el diferenciador más fuerte de los luchadores, Coleman fue el primer portador de la antorcha del "estilo" de G&P. La lucha era la base de Coleman, pero el derribar y golpear eran su enfoque fundamental para la lucha.

En términos de técnica, el enfoque de Coleman reflejó sus raíces en la lucha libre. Con su inclinación entrenada para sujetar los hombros y controlar la cabeza, la posición preferida de Coleman en la colchoneta estaba dentro de la guardia de su oponente, impulsando su peso hacia adelante y hacia la cabeza de su oponente. El enfoque terrestre de Coleman enfatizó en apoyar su peso sobre su oponente, y con fuerza. Con la cabeza de su oponente inmovilizada, Coleman podría golpear el cuerpo, salpicar las sienes de su oponente con golpes, cabezazos o ráfagas de golpes antes de regresar a esta posición de inmovilización.

1 de mayo de 2000 - Mark Coleman contra Igor Vovchanchyn - Finales del Gran Premio del Pride 2000

En lo que probablemente fue la mayor victoria de su carrera, Coleman hizo una demostración de 23 minutos del poder del G&P, derrotando a Igor Vovchanchyn para ganar el Gran Premio Pride de peso abierto. La pelea también sirve como un excelente ejemplo del enfoque de Coleman hacia el G&P, un enfoque que fue dominante durante los años 90.

Al principio de la pelea, Coleman realizó un fácil derribo a dos piernas, aterrizando en la guardia de Vovchancyn antes de ponerse de pie inmediatamente y empujar su peso hacia la cabeza de Vovchancyn. Esta fue, esencialmente, la base de operaciones de Coleman.

Sin la capacidad de usar cabezazos o codos, y sin una jaula para inmovilizar la cabeza de su oponente, y en una pelea sin límite de tiempo, Coleman tuvo un desafío frente a él. Sin embargo, de manera inteligente, Coleman llevó la cabeza de

Vovchancyn a la esquina, donde el tensor del anillo hizo la mitad del trabajo por él, inmovilizando la cabeza de Vovchanchyn.

Cuando no estaba en la esquina, Coleman usaba un brazo para sujetar la cabeza de Vovchancyn, mientras que el otro golpeaba el cuerpo y ocasionalmente la cabeza.

En particular, Coleman pareció comprender las limitaciones de su estilo. Lanzaba golpes con moderación para evitar la fatiga y ocasionalmente pasaba la guardia de Vovchanchyn, donde podía dejar caer su peso de manera más eficiente. Cuando comenzó la segunda ronda de 20 minutos, Coleman todavía tenía energía y Vovchanchyn estaba golpeado y magullado.

Coleman arrinconó rápidamente a Vovchanchyn y lo puso en el tapete, regresando inmediatamente a su posición de base en la guardia de Vovchanchyn. Después de un par de minutos, Coleman pasó a la posición norte-sur donde golpeó la cabeza de Vovchanchyn con las rodillas antes de brindar a los fanáticos una de las celebraciones más icónicas en la historia del deporte.

Coleman, por supuesto, no fue el único peleador que usó este enfoque de G&P. Los compañeros de equipo de Coleman en Hammer House, Mark Kerr y Kevin Randleman, tuvieron éxito con el ataque al suelo orientado a la lucha libre. Con ese fin, esos luchadores sufrieron las mismas debilidades que Coleman.

Había desventajas obvias en el método Coleman de G&P. Incluso contra guardias mínimamente competentes, Coleman se agotaría de empujar constantemente su peso hacia su oponente. Coleman perdió tres peleas seguidas en UFC, todas contra hombres que no eran particularmente amenazantes desde la espalda, pero sabían cómo defenderse lo suficientemente bien como para mantenerse a salvo o incluso luchar desde la espalda.

Más adelante en la carrera de Coleman, a medida que el deporte seguía evolucionando, la voluntad de Coleman de extenderse en la guardia de su oponente lo dejó susceptible a las sumisiones, dos veces contra Fedor Emelianenko y una vez contra Antonio Rodrigo Nogueira. Coleman había introducido la idea de ground and pound como el enfoque dominante de MMA, y en respuesta, MMA desarrolló respuestas.

Tito Ortiz

Una estrella de la "Edad Oscura" de UFC, Tito Ortiz representa la siguiente iteración de la evolución del G&P.

Para un luchador de MMA, Ortiz era un luchador de sumisión relativamente logrado. Había tenido un buen desempeño en el torneo de grappling de sumisión ADCC 2000, mostrando una aptitud para el grappling más allá de la lucha libre. De hecho, aunque era un muy buen artista de derribos para su época, Ortiz era un luchador mucho menos consumado que Coleman. Sin embargo, su acercamiento al G&P marcó un avance en el deporte.

Lo que Ortiz pareció entender que Coleman no entendió fue que la clave para mantenerse a salvo dentro del guardia era la capacidad de controlar las caderas del jugador de guardia, en lugar de su cabeza y hombros. La posición de base de Coleman - colilla en el aire, cabeza clavada en la cabeza del oponente - fue ciertamente incómoda para el hombre de abajo, pero dejó sus caderas libres para moverse y espacio para insertar ganchos de mariposa para crear más espacio. Todo esto sucedería mientras el hombre de arriba está ejerciendo más energía que el de abajo.

Esta fue una lección que Ortiz aprendió tanto a través de su experiencia con luchadores de élite como en las peleas de MMA. En UFC 22, Ortiz se agotó trabajando dentro de la guardia de Frank Shamrock durante más de 19 minutos antes de sucumbir a la fatiga y los golpes de Shamrock. Esa noche, a

Ortiz se le enseñó una lección importante más allá de la idea de que necesitaba un mejor acondicionamiento (que, por alguna razón, se convertiría en un tema de conversación constante de Joe Rogan en los años venideros). Aprendió (consciente o inconscientemente) la importancia de seguir y bloquear las caderas de su oponente mientras estaba dentro de la guardia.

El juego inicial de Ortiz evolucionó para permitirle trabajar durante un período prolongado de tiempo desde el interior de la guardia de su oponente. En lugar de avanzar, como lo había hecho Coleman, la posición de "descanso" de Ortiz en la parte superior estaba bloqueada en las caderas de su oponente. Ortiz entendió que para que el luchador inferior lance básicamente cualquier ataque, primero debe mover sus caderas. Y si su oponente movía sus caderas, Ortiz lo seguiría con sus propias caderas. De esta manera, Ortiz pudo sofocar cualquier ataque desde el fondo, todo mientras conservaba su energía y agotaba a sus oponentes.

Al igual que Coleman, Ortiz todavía descansaba su peso relativamente hacia adelante en la guardia, con la cabeza y el hombro por encima de la cabeza y los hombros de su oponente. Sin embargo, en lugar de levantar su trasero en el aire para empujar a su oponente, Ortiz colocaba sus piernas a ambos lados de las caderas de su oponente, todo mientras capturaba el torso de su oponente, manteniendo efectivamente las caderas de su oponente metidas debajo de las suyas. Para que el hombre inferior atacara, necesitaba crear espacio con sus caderas, y la posición inicial de Ortiz mató ese espacio.

Desde esta posición, Ortiz empleó un enfoque de G&P que se adaptaba al conjunto de reglas bajo el que estaba luchando mientras mantenía un control superior constante. Con los hombros tan adelantados en la guardia, los golpes con el codo o el antebrazo eran armas naturalmente efectivas para Ortiz. Esas armas fueron doblemente efectivas cuando Ortiz pudo

inmovilizar la cabeza de su oponente en la jaula, liberando ambos brazos para atacar.

Si bien el G&P de Ortiz ciertamente podrían hacer algo de daño, su enfoque se basó, por encima de todo, en el control. El enfoque, para Ortiz y otros luchadores de G&P de su época, era mantener la posición. Pasaría la guardia si tuviera la oportunidad, pero solo si estaba seguro de que aún podría ocupar la posición superior. Se abriría a golpes (a menudo al final de las rondas), solo cuando sabía que podía mantenerse en la cima. Con una mejor comprensión de la guardia, el enfoque de Ortiz hacia el G&P fue un poco más matizado que el de Coleman.

29 de junio de 2001 - Tito Ortiz vs. Elvis Sinosic - UFC 32

Elvis Sinosic no fue uno de los oponentes más formidables de Ortiz. Pero con su guardia activa y su voluntad de jugar allí, Sinosic fue el complemento perfecto para Ortiz, entonces en medio de su mejor momento en el campeonato, para mostrar todo el potencial de su G&P. En su última pelea antes de enfrentarse a Ortiz, Sinosic había sometido al especialista en grappling Jeremy Horn desde su espalda. Sobre el papel, al menos, Sinosic planteó problemas para el enfoque de Ortiz.

Al principio de la pelea, Ortiz llevó a Sinosic a la lona con un simple derribo desde el clinch, aterrizando en la guardia de Sinosic. Inmediata y deliberadamente, Ortiz movió la cabeza de Sinosic contra la cerca y se sentó en guardia.

Ortiz pasó brevemente a media guardia, donde conectó fuertes golpes, pero estaba feliz de volver a ponerse en la guardia completa de Sinosic. Es importante destacar que Ortiz estaba menos preocupado por la disposición posicional específica (media guardia o guardia completa) que por mantener sus caderas directamente sobre las caderas de Sinosic. El control superior es primordial.

Con la parte superior del cuerpo de Sinosic atrapada e inmovilizada contra la jaula, Ortiz pudo aplastar las caderas de Sinosic con las suyas, matando cualquier movimiento desde la parte inferior. Ortiz, el luchador mucho más poderoso, descargó golpes para ganar rápidamente el final.

El enfoque centrado en el control de Ortiz hacia el G&P era típico de esta época. En su mayor parte, los guardieros no estaban lo suficientemente avanzados como para amenazar al luchador superior, las paradas de los árbitros eran pocas y espaciadas, y los jueces casi siempre otorgaban la ronda al luchador en la parte superior por defecto. Obviamente, el luchador superior podía repartir daño, pero no había un fuerte incentivo para ser particularmente activo en la primera posición, siempre y cuando ese luchador pudiera evitar las sumisiones.

Comprensiblemente, este fue el enfoque favorito de los luchadores en transición a MMA en ese momento. Otro luchador convertido en campeón de UFC que compitió en el torneo ADCC 2000, Matt Hughes, empleó un método similar de control de tierra y golpes durante gran parte de su carrera en UFC.

Por supuesto, hubo inconvenientes. A menos que pudiera dominar físicamente a su oponente (como lo hizo contra Sinosic), Ortiz luchó para causar toneladas de daño desde la posición superior. A medida que su carrera progresaba y las guardias de los peleadores avanzaban, a Ortiz le resultó menos valioso dedicar el esfuerzo a un derribo porque sus oponentes pudieron volver a ponerse de pie después de recibir poco daño. Ortiz luchó en peleas contra Forest Griffin, a quien pudo derribar, pero no pudo lastimar más allá de los cortes.

Fedor Emelianenko

Con el enfoque de Ortiz para el control del ground and pound basado, la próxima ola de especialistas en golpes de tierra

enfaticizó la creación de espacio para lanzar los golpes más poderosos posibles. Primero Coleman introdujo la idea de G&P, luego la era Ortiz de luchadores afinó la técnica de agarre para mantenerse a salvo en la guardia, y luego Fedor Emelianenko y sus contemporáneos marcaron el comienzo de una era de G&P que *evitaba* a la guardia y se enfocaba en la gran ofensiva.

El enfoque de Emelianenko al G&P corrigió las deficiencias de Ortiz. En lugar de hundirse en la guardia de su oponente, y en lugar de usar su peso para sofocar los ataques de su oponente, Emelianenko anuló la guardia retrocediendo *por completo*. La posición de base de Emelianenko para el G&P estaba de pie, completamente libre de amenazas por parte de la guardia de su oponente. Mientras su oponente continuara acostado de espaldas (como muchos lo hicieron en ese momento), Emelianenko podría efectivamente "mantener" la posición superior simplemente parándose allí. Este enfoque fue, obviamente, mucho más eficiente que el enfoque de Coleman y Ortiz que se basaba en aplicar su peso.

E incluso cuando Emelianenko se encontró dentro de la guardia, descansando sobre sus rodillas, su enfoque fue todavía para crear espacio, postura y siempre estar listo para retroceder de la guardia ante el primer indicio de problemas.

A diferencia de muchos antes que él, el G&P de Emelianenko se desarrollaron en torno a los golpes, en lugar del control. En lugar de lanzar golpes cortos a corta distancia, Emelianenko prefirió lanzar golpes grandes, a menudo lanzándose desde una posición de pie. Rara vez Emelianenko empujaría su peso hacia adelante y hacia abajo sobre su oponente. Con experiencia en Sambo en lugar de lucha libre, la preferencia por Emelianenko siempre fue crear espacio y golpear.

El enfoque de Emelianenko fue producto del reglamento y la evaluación de Pride. Se prohibieron los codos, pero se

permitieron las patadas de fútbol y los pisotones en la cabeza, incentivando la posición de pie para crear la oportunidad de armas de mayor alcance. Además, los árbitros de Pride se apresuraron a penalizar a los luchadores por inactividad, y las peleas se juzgaron por el daño y el esfuerzo para terminar la pelea, por lo que el enfoque de Emelianenko se centró naturalmente en la ofensiva, en la creación de oportunidades para terminar la pelea.

Es importante destacar que Emelianenko cambió la idea de qué tipo de luchador podría ser un especialista en G&P. Su ataque de creación de espacio y de golpes pesados era más adecuado para luchadores más ligeros y rápidos con poder de golpe, en lugar de luchadores físicamente imponentes. La leyenda del peso ligero Takanori Gomi - él mismo un golpeador y luchador naturalmente dotado - encontró un gran éxito bombardeando con golpes a un oponente derribado desde sus pies. Incluso en el MMA moderno, el enfoque de Emelianenko sobre el suelo y el golpe perdura. Otro peso pesado basado en la velocidad, Cain Velásquez, usó un método de derribo y repetición para pararse sobre su oponente derribado, aterrizar un puñado de golpes, dejar que su oponente volviera a ponerse de pie y repetir el proceso una vez más.

16 de marzo de 2003 - Fedor Emelianenko vs. Antonio Rodrigo Nogueira - Pride 25

Emelianenko ganó el campeonato de peso pesado Pride con una de las exhibiciones más icónicas de G&P en la historia del deporte, y lo hizo contra uno de los guardieros más peligrosos en la historia del deporte.

En ese momento, la guardia de Antonio Rodrigo Nogueira era todo un rompecabezas, y en términos de lucha de MMA, estaba a años luz por delante de la mayoría de sus contemporáneos. Más allá de una guardia cerrada básica, Nogueira usó una guardia abierta con las espinillas en los

bíceps de su oponente para defender los golpes y crear aberturas para las sumisiones. Sin embargo, desafortunadamente para Nogueira, ese enfoque le dio a Emelianenko el espacio que prefería para lanzar grandes golpes.

Para comenzar la pelea, Emelianenko rápidamente empujó a Nogueira a la lona e inicialmente fue cauteloso con la guardia abierta de Nogueira. Emelianenko creó espacio, pero Nogueira, queriendo atacar desde su espalda, rápidamente se tragó el espacio que creó Emelianenko. Esta secuencia demuestra una dinámica clave de esta lucha; Nogueira quería tragarse el espacio y Emelianenko quería crearlo.

Momentos después, Emelianenko lanzó su primera salva seria de golpes al suelo, una serie de golpes que aterrizaron en la cara de Nogueira. Tenga en cuenta que Emelianenko no estabiliza su peso; está más interesado en aterrizar strikes que en solidificar la posición.

Emelianenko movió gradualmente a Nogueira a la esquina del ring donde aterrizó su ofensiva más poderosa de la pelea. En un movimiento, Emelianenko explotó hacia arriba y hacia abajo con golpes. Nuevamente, en lugar de controlar primero y luego golpear, Emelianenko está renunciando al control y creando espacio para encontrar una mejor oportunidad de golpear. Esto es fundamental para el juego de Emelianenko.

Emelianenko dominaría el resto de la pelea con una dieta constante de G&P, siguiendo este mismo enfoque de golpes fuertes. Por supuesto, Emelianenko no pasó cada momento de cada minuto creando espacio; felizmente descansaría su peso sobre Nogueira, pero solo como una forma de descansar, no de control. Esos momentos de descanso fueron interrumpidos con violentas ráfagas de golpes de tierra que solidificaron a Emelianenko como el luchador de G&P más peligroso del mundo.

Dos años después de ganar el título de Nogueira, Emelianenko derrotó a Mirko Cro Cop en una de las peleas más grandes en la historia de las MMA, nuevamente usando G&P. Aunque la lucha de Cro Cop no era ni remotamente tan amenazante como la de Nogueira, esa fue, de alguna manera, una pelea más difícil para Emelianenko porque Cro Cop no *quería estar* de espaldas.

Esto revela una debilidad inherente en el enfoque de Emelianenko al suelo y al golpe: le da al hombre de abajo más oportunidades para volver a ponerse de pie. A medida que el deporte evolucionó, los strikers desarrollaron juegos de tierra que no se construyeron en torno a las sumisiones, sino que volvieron a como ponerse de pie rápidamente. Para los oponentes dedicados a crear una pelea de pie, Emelianenko no podía permitirse el lujo de crear espacio constantemente.

Otra debilidad del enfoque de Emelianenko se hizo evidente en 2010 cuando finalmente sufrió la primera pérdida real de su carrera. Con un golpe tan agresivo dentro de la guardia, Emelianenko necesariamente se extendió. Dar golpes de la forma en que lo hizo Emelianenko va en contra de todos los fundamentos del jiu-jitsu. Su brazo está completamente extendido. Su peso está hacia adelante, desequilibrado. Fabricio Werdum, el único peso pesado con mejor guardia que Nogueira, se aprovechó de la agresividad de Emelianenko dentro de la guardia, golpeando un triángulo mientras Emelianenko entraba en peligro, con las armas encendidas.

Georges St-Pierre

El enfoque de Georges St-Pierre sobre el G & P señaló una comprensión del poder de la jerarquía posicional en el terreno. Comprendió que, para lanzar golpes más efectivos con mayor facilidad, necesitaba invertir algo de energía en avanzar en la posición y pasar la guardia. Su enfoque también unió esta

comprensión de la posición con la capacidad de golpear. A diferencia de las leyendas del G&P antes que él, St-Pierre estaba posicionalmente enfocado y usó strikes para configurar sus avances posicionales. St-Pierre no solo estaba feliz de estar en la cima; quería pasar la guardia y solía usar strikes para hacerlo.

Matt Hughes, el peleador al que St-Pierre venció inicialmente para ganar el título, pudo haber sido uno de los primeros campeones importantes en comprender el valor del avance posicional para crear mejores oportunidades para los strikes, pero fue St-Pierre quien hizo el pase de guardia y G & P un foco fundamental de su juego. Más que solo jiu-jitsu y más que solo golpes en el suelo, St-Pierre combinó los dos.

El G & P de St-Pierre eran el punto medio lógico entre Ortiz y Emelianenko. En lugar de centrar sus esfuerzos en mantener el control superior (Ortiz) o en golpear (Emelianenko), St-Pierre hizo un poco de ambos. Mientras que Ortiz se pondría de nuevo en la guardia para mantener el control máximo, St-Pierre buscaría pasar y golpear. Y mientras que la máxima prioridad de Emelianenko era aterrizar golpes, St-Pierre buscaría controlar a su oponente y establecer la posición primero.

Incluso cuando St-Pierre recibió instrucciones de no pasar la guardia, ya que estaba contra Dan Hardy en UFC 111, el enfoque de St-Pierre representó una combinación de métodos. La posición de base de St-Pierre para golpear desde el interior de la guardia estaba sobre Hardy, pero de una manera que aplastó las caderas y la movilidad de Hardy. De esta manera, St-Pierre creó espacio para lanzar poderosos golpes, pero lo hizo sin darle a Hardy el espacio para volver a ponerse de pie.

Pasar al guardia ayudó a St-Pierre a aterrizar y golpear de dos maneras. Primero, tendría más oportunidades para lanzar golpes indefensos y dos, podría gastar menos energía

manteniendo la posición superior mientras su oponente gastaba más energía para recomponer la guardia.

31 de enero de 2009 - Georges St-Pierre vs. BJ Penn 2 - UFC 94

Después de ganar una controvertida victoria por decisión dividida sobre BJ Penn en UFC 58, St-Pierre se enfrentaría a Penn tres años más tarde en UFC 94, dominando a Penn durante 20 minutos con un paso constante de guardia y G & P. Sigue siendo una de las actuaciones más memorables y magistrales de St-Pierre.

En Penn, St-Pierre tenía un oponente que atacaría desde su espalda, pero si se le diera suficiente espacio, felizmente regresaría a sus pies, donde pudo haber tenido una gran ventaja. Vale la pena señalar que después de la pelea, Penn acusaría a St-Pierre de engrasar. Si St-Pierre lo hizo o no está más allá del alcance de este artículo, pero la acusación por sí sola demuestra un componente clave del mejor juego de St-Pierre: nunca permitió que Penn controlara su postura en la guardia, creando así oportunidades para golpear y pasar.

Después de pasar gran parte de la primera ronda buscando el derribo, St-Pierre finalmente puso a Penn de espaldas al principio de la segunda ronda. Después de conectar varios golpes desde el interior de la guardia cerrada de Penn, St-Pierre fue a su juego A: pararse y apilar su peso sobre las caderas de Penn y lanzar golpes para permitirle pasar la guardia.

Observe que los golpes que St-Pierre aterriza desde sus pies detienen a Penn lo suficiente como para permitir el pase a la media guardia, y los golpes de la media guardia ocupan los brazos de Penn, creando una oportunidad para el pase al control lateral.

Penn finalmente recompuso la guardia, pero St-Pierre nuevamente pasó la guardia de Penn usando el mismo enfoque exacto nuevamente. Se puso de pie, golpeó y usó el golpe para pasar al guardia. También repetiría ese proceso durante gran parte del tercer asalto, golpeando a Penn con strikes mientras continuamente amenazaba y completaba pases de guardia.

En la cuarta ronda, St-Pierre mostró el valor de invertir energía en pases de guardia. Desde el control lateral, St-Pierre se movió a una posición de crucifijo, donde conectó golpes indefensos durante casi 30 segundos.

Después de eso, St-Pierre no necesitó lanzar strikes para ayudarlo a pasar la guardia de Penn exhausta. Pasó el resto de la ronda golpeando y pasando, pasando y golpeando. Si Penn defendía su cabeza, St-Pierre pasaba, y si Penn usaba un brazo para enmarcar para evitar el pase o recomponer la guardia, St-Pierre golpearía.

La esquina de Penn tiró inteligentemente la toalla entre el cuarto y el quinto asalto.

No hay nada particularmente anticuado en el método de G&P de St-Pierre. Otros grandes de todos los tiempos como, Demetrious Johnson, usó y continúa usando un juego de primera que se enfoca en el avance posicional y el uso de strikes para lograr ese objetivo.

Después de UFC 94, St-Pierre ganaría sus próximas ocho peleas hasta su retiro, por lo que es difícil señalar una derrota en la que su acercamiento al G&P fallaron. Sin embargo, al igual que con otros estilos, el juego inferior en MMA continuó evolucionando para ponerse al día con los avances en el juego superior. Luchadores como Carlos Condit y Michael Bisping reconocieron que no podían superar a St-Pierre desde la posición inferior, pero fueron efectivos al lanzar golpes desde

la espalda. Una desventaja del enfoque de St-Pierre fue que se estaba metiendo en el fuego, exponiéndose a los golpes.

Además, el juego inferior de MMA continuó desarrollando más formas de volver a los pies. Contrariamente a la intuición, pasar la guardia crearía aberturas para que el luchador de abajo explotara y se pusiera de pie porque liberaba sus caderas para moverse; este fue un concepto que Ortiz entendió bien.

Khabib Nurmagomedov



El actual campeón de peso ligero de UFC, Khabib Nurmagomedov, representa la iteración más reciente en la evolución del G & P. Si St-Pierre se especializó en usar golpes para establecer una mejor posición, Nurmagomedov hace lo contrario; usa la posición para establecer sus golpes. La distinción es importante y refleja una respuesta táctica al enfoque del fondo del juego en volver a los pies.

Nurmagomedov es un luchador de control superior aplastante, sin duda uno de los mejores que ha visto el deporte. Parte de

lo que hace que su ataque sea tan efectivo, y su mayor contribución al enfoque técnico y táctico actual del G&P, es su capacidad para sujetar a un oponente de tal manera que los golpes son increíblemente difíciles de defender.

Nurmagomedov busca constantemente atrapar el brazo de su oponente, busca pisar las muñecas y *establece* constantemente sus golpes al suelo. Rara vez lanza golpes al suelo con golpeteo o golpes salvajes en el suelo. Al igual que Emelianenko, la atención se centra en los golpes de tierra, pero a diferencia de Emelianenko, el enfoque comienza con un control posicional específico.

Al controlar las extremidades de su oponente, Nurmagomedov no solo está creando oportunidades de golpe, sino que también está limitando la capacidad de su oponente para golpear desde la posición inferior, un problema que preocupó a St-Pierre al final de su carrera.

Dos de las técnicas favoritas de Nurmagomedov son una respuesta directa a los luchadores modernos que usan la jaula para volver a ponerse de pie. Primero, el soporte de la pierna. Con su oponente sentado con la espalda en la jaula, a Nurmagomedov le gusta envolver las piernas de su oponente con las suyas, evitando así que su oponente use sus piernas para empujar contra la jaula y volver a ponerse de pie. Esta no es de ninguna manera una nueva técnica exclusiva de Nurmagomedov, pero ningún luchador antes que él la ha convertido en un punto focal de su enfoque.

Con ambas manos libres, Nurmagomedov puede usar esta posición para aterrizar golpes en el suelo. El enfoque no está en el avance posicional para los golpes terrestres, sino en la creación de una posición donde los golpes estén disponibles.

En segundo lugar, Nurmagomedov hace algunos de sus mejores trabajos en una posición que se conoce como las "Esposas de Dagestán". Mientras su oponente está contra la

jaula, Nurmagomedov rodea la espalda de su oponente para atrapar el brazo lejano. A partir de ahí, su oponente puede publicar en su brazo libre, dejando su rostro completamente indefenso de los golpes, o usarlo para bloquear golpes y aceptar que Nurmagomedov lo llevará a la lona. Es uno de los desarrollos técnicos más efectivos e inteligentes de la memoria reciente.

12 de noviembre de 2016 - Khabib Nurmagomedov vs. Michael Johnson - UFC 205

El campeón ha estado en peleas de mucho más alto perfil, pero su dominio de Michael Johnson fue un escaparate de la gama completa de G & P de Nurmagomedov. Terminó a Johnson en el tercer asalto con una sumisión, pero la pelea se ganó con su G&P.

Dos minutos después de la primera ronda, Nurmagomedov arrastró a Johnson a la lona e inmediatamente vimos el acercamiento táctico de Nurmagomedov y a su G&P en acción, mientras se movía directamente hacia un crucifijo. Johnson escapó a la media guardia momentos después, pero Nurmagomedov continuó buscando atrapar los brazos para aterrizar golpes, encontrando rápidamente el éxito y estableciendo el tono para el resto de la pelea.

Johnson se abrió camino hacia la jaula, pero Nurmagomedov se puso las Esposas de Dagestán, golpeando a Johnson durante casi un minuto completo.

En la segunda ronda, Nurmagomedov volvió a derribar a Johnson, pasó su guardia y se trasladó a un crucifijo. Desde el crucifijo, Nurmagomedov jugó con una posición particularmente brutal de la rodilla en la mandíbula, lanzando golpes continuamente.

Nurmagomedov continuó castigando a Johnson durante el resto del asalto e hizo lo mismo en el tercero antes de

asegurarse una kimura. Lo que hizo que este G&P fueran tan notables fue el enfoque singular de Nurmagomedov en atrapar y controlar los brazos para crear aberturas para los golpes.

Más allá de las posiciones específicas que Nurmagomedov usa para crear oportunidades para golpear, su enfoque general del G&P no es infrecuente entre los mejores strikers terrestres de la actualidad. El actual peso pesado de UFC, Curtis Blaydes, por ejemplo, tiene un ataque de G&P, como Nurmagomedov, que se basa en controlar las extremidades de su oponente de formas particulares que crean aberturas para golpes de tierra.

Nurmagomedov no ha perdido una pelea en su carrera, ni nunca se ha encontrado en muchos problemas en el suelo, por lo que es difícil identificar cualquier debilidad evidente. Dicho esto, la historia se repite y el deporte seguirá evolucionando para desarrollar respuestas técnicas y tácticas al enfoque de Nurmagomedov. Más que defender los derribos de Nurmagomedov, los luchadores adaptarán su juego inferior para abordar su enfoque en el G&P.

Ground and pound, como cualquier otra técnica, táctica o estrategia, evoluciona. A lo largo de la corta historia de MMA, surgieron respuestas al suelo y al golpe, y los luchadores adaptaron su enfoque a esas respuestas, y así sucesivamente. Desde Coleman hasta Nurmagomedov, el destino sigue siendo el mismo: dañar al oponente con golpes desde la posición superior. Sin embargo, la ruta hacia ese destino ha cambiado y seguirá estando en constante cambio.

El Ground and Pound en las artes marciales mixtas

En las competiciones de artes marciales mixtas, una forma de ataque que ha prevalecido es el golpeo en el suelo. Esto fue popularizado por luchadores notables de UFC como Mark Coleman, GSP, Randy Couture y Quinton Jackson. Esta técnica generalmente es utilizada por tipos de luchadores más poderosos que pueden derribar fácilmente a un oponente y luego pasar a la ofensiva. El G & P también tienen un gran potencial de nocaut en manos de un experto.

Ponerse en la posición correcta

La posición ideal para el G & P es el montaje completo y desde esa posición debería ser bastante sencillo. Sin embargo, esta posición dominante no siempre puede obtenerse. Otras buenas posiciones son dentro de la guardia completa, media guardia o pararse sobre un oponente. Desde cualquier otra posición en el suelo, además de un buen golpe en una posición extendida, cualquier golpe lanzado incluso por un monstruo son más molestos que cualquier otra cosa.

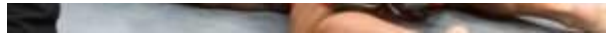
Desde una posición de pie sobre tu oponente, puedes lanzar poderosos golpes hacia abajo y aún tener el poder de tus piernas para ayudar con el golpe. Sin embargo, cuando se encuentra en una posición de guardia completa o media guardia, todo su poder tiene que provenir de sus brazos y torso. Esto significa que estos golpes no son necesariamente tan poderosos como los golpes de pie, pero se ha visto que son igual de mortales cuando se usan correctamente.

De Media Guardia

Cuando te encuentras en una posición de media guardia, el G & P puede ser muy útil. En el grappling, la mitad de la guardia superior no es necesariamente una posición dominante, pero al golpear, le da a la mitad de la guardia una ventaja distintiva. Desde esta posición, se encuentra a una distancia de ataque

directa de la cabeza y la cara del oponente. Usando la técnica correcta, uno puede aislar los brazos de un oponente y dejarlos indefensos contra golpes fuertes a corta distancia.

De Guardia Completa



Golpear desde la posición superior de la guardia completa en un combate de artes marciales mixtas

Cuando estás en la guardia completa y tratando de usar el G & P, uno se coloca en una posición muy dominante si usa la técnica correcta. Desde esta posición se pueden lanzar fuertes golpes rectos y ganchos. Sin embargo, estos golpes usan toda la fuerza del brazo y el núcleo en lugar de que la potencia provenga de la rotación de todo el cuerpo, incluidas las piernas y las caderas. Esto significa que cuando intentas golpear con fuerza, tus brazos y tu cuerpo se cansarán más rápido, por lo que golpear con eficacia también es importante.

También cuando está en esta posición y golpea sus brazos se dejan lejos de su cuerpo. Por lo tanto, cuando se golpea contra un buen luchador que es rápido y agresivo, se debe tener cuidado con el uso de sumisiones. Aunque el G & P puede causar un daño masivo desde esta posición, no es una estrategia invencible.

Defensas

En defensa de esta estrategia de G & P, un oponente generalmente intentará hacer dos cosas. Intentará barrerlo y colocarlo en una posición menos dominante. Esto se debe a que solo se puede trabajar un golpeo sólido desde un par de posiciones en el suelo. En segundo lugar, intentará romper tu postura porque puedes golpear muy bien si estás presionado contra su cuerpo. Esto significa que, además de potencia, necesitas equilibrio y precisión en tu juego de G & P.

ESTRATEGIAS PARA DEFENDER EL G & P

-Mantener a tu oponente lejos puede ser la mejor opción, usa tus pies o piernas contra su cadera para crear distancia y poder pararte, en caso de que tu oponente este de pie usa tus patadas desde el piso

Saber cómo mantener la calma y evitar que tu oponente establezca ese control te ayudara a mantenerte a salvo

Para golpear tu oponente necesitará espacio por lo que trabar y envolver sus brazos te cubrirá de los golpes más potentes, si estas en una posición peligrosa atar a tu oponente anulara su trabajo y el árbitro intervendrá y los separara.

Todo se reduce a la gestión de distancia y alcance. Mantén a tus oponentes muy cerca, o muy, muy lejos. ¡Generalmente es en el rango medio donde ocurre la mayor parte del daño!

Ground and Pound VS BJJ - ¿Cuál es la mejor posición y estrategia para MMA Ground Fighting?

¿Cuál es la mejor posición y estrategia para la lucha terrestre de MMA?

Exploraremos 2 estrategias diferentes para pelear en el suelo en MMA y cuál es la mejor posición para lanzar golpes.

Este articulo está inspirado en el video que Meta Switch hizo hace un tiempo atras. Se trata del cambio de táctica terrestre de Ben Askren a lo largo de su carrera. BJJ Scout explica cómo Askren se volvió mucho más eficiente y peligroso al emplear Folkstyle Meta en lugar de BJJ Meta que usó al principio. Meta se refiere a la estrategia general o al plan de juego.

Eso significa que el nuevo Askren usa técnicas y tácticas de la

lucha Folkstyle para controlar y acabar con los oponentes mejor que cuando confiaba en las tácticas de BJJ.

Cuando salió el video de Meta Switch, me emocioné mucho porque así es casi exactamente como se desarrolló mi desarrollo de GNP, solo que antes (porque soy mayor). Originalmente vengo del judo y nunca he entrenado lucha folklórica, pero la estrategia general en el suelo era muy, muy similar y confiaba en el control superior pesado, siendo el control lateral mi posición preferida.

Entonces, en este video contrastaremos esas dos tácticas terrestres: BJJ Meta y Folkstyle Meta. También contrastaremos el montaje y el montaje trasero, que se consideran las mejores posiciones en BJJ, con el control lateral, que creo que es la mejor posición para GNP.

Sin embargo, lo resumiré aquí explicando rápidamente ambos estilos:

¿Qué es BJJ Meta?



BJJ Meta o estrategia reflejan el sistema de puntos de BJJ. Así que pasas de pasar la guardia al control lateral, luego montas donde golpeas, el oponente gira y te vuelves a montar y ahogas a tu oponente con un RNC. Eso significa que el

montaje y el montaje posterior son el objetivo principal. Es lo que la mayoría de la gente está haciendo en MMA y funciona.

¿Qué es Folkstyle Meta?



Folkstyle Meta gira en torno al control superior sin colocar los ganchos de un oponente en posición de banco/tortuga, lo que significa que generalmente se evita la montura trasera para mantenerse en la parte superior en todo momento.

El oponente es controlado y golpeado en posición de cadera extendida, los bodylocks se utilizan si el oponente intenta levantarse y el crucifijo de control lateral es el objetivo principal.



Hay más en este estilo que esto, como ser pesado, usar varios bodylocks y golpear desde todas las posiciones superiores, pero esta es una explicación rápida.

BJJ Meta es una buena estrategia, pero tiene algunos problemas:

- Si no obtienes la sumisión, generalmente pierdes la posición.
- La montura y la montura trasera requieren habilidad para sostenerse.
- la conciencia de sumisión requiere tiempo para desarrollarse.
- los oponentes pueden levantarse más fácilmente.

No me malinterpretes, no digo que no sea eficaz y que no debas aprenderlo. Definitivamente deberías. Askren ha entrenado BJJ extensamente al igual que muchos otros tipos de Ground & Pounders de estilo Folk y les ayuda mucho. También me ayudó mucho.

Y si te está preguntando por qué los practicantes de BJJ buscan activamente la montura y el backmount, la mejor explicación proviene de un entrenador de BJJ de renombre mundial: John Danaher.



"Jiu Jitsu es un sistema basado en cuatro pasos distintos:

1. Lleva a tu oponente al suelo.

¿Qué pasa cuando llevas a un ser humano al suelo? Cuanto más se acercan al suelo, menos pueden emplear fuerza explosiva. Los pones en el suelo, el movimiento explosivo dinámico se reduce enormemente. Elimina el elemento más arriesgado de la lucha, que es el movimiento dinámico rápido que puede generar energía cinética. Es inherentemente más seguro. Menos cosas pueden salir catastróficamente mal en el suelo que en la posición de pie.

2. Pasa la guardia.

Si termino dentro de tu guardia, y eres un hábil jugador de jiu jitsu, puedes bloquearme con el brazo, puedes bloquearme con la pierna, puedes estrangularme. Incluso si fueras un luchador sin entrenamiento, podrías patearme. Más de un hombre ha sido noqueado por una patada.

3. Pasar por una jerarquía de anclajes.

Ábrete camino a través de una jerarquía de posiciones donde estas se clasifican en valor de acuerdo con su capacidad para golpear con efecto en el suelo.

4. Sumisiones

Danaher estaba explicando la jerarquía de posiciones de BJJ en contraste con su sistema de bloqueos de piernas, por lo que no está conectado a Folkstyle Meta ground & pound. Pero lo incluí aquí porque encuentro que es una explicación muy valiosa.

Entonces, si la rodilla sobre el vientre y la montura ofrecen más espacio para golpear la cara del oponente, ¿no son mejores que el control lateral? Si el backmount es el santo grial de BJJ y no hay mucho de lo que el oponente pueda hacerte allí, ¿no es también mejor que el control lateral?

Exploremos esto.

Rodilla sobre el vientre



La rodilla sobre el vientre, como señaló Danaher, es intrínsecamente inestable cuando la sostienes durante períodos de tiempo más largos. Creo que debería usarse en cinco casos:

1) Cuando alguien está tratando de escapar de su control lateral y está a punto de arrepentirse. Luego, se adelanta a su escape con la rodilla sobre el vientre, lo que abre otras posiciones dominantes.

Montar, tomar de espaldas o tumbarse sobre la cadera.

2) Cuando no puedes avanzar en el control lateral y necesitas que tu oponente se abra.

3) Cuando tu oponente está en el suelo y presionado contra la jaula, la rodilla sobre el vientre puede ser muy difícil de escapar.

4) Cuando el oponente montado intenta escapar con el codo (o con la cadera) y te das cuenta de que ya no puedes sostener la montura. Luego pasa a la rodilla sobre el vientre y tal vez vuelva a montar más tarde.

5) Después de un pase de guardia, aunque esto no es tan común en MMA.

Montar



Montar es una buena posición y, a menudo, hace que el oponente se vuelva boca abajo para evitar golpes y luego sea estrangulado desde la espalda. Esto suele ocurrir cuando el oponente está cansado. Cuando está fresco, es muy difícil sostener la montura alta que es mejor para golpear. Los montadores a menudo son invertidos de espaldas y terminan con el oponente en guardia, perdiendo así la posición superior.

Y quieres la superior en todo momento. Incluso si emplea tácticas estándar de BJJ. Escuche lo que el campeón mundial de BJJ y ADCC, Robert Drysdale, dijo al respecto.



"Muchas veces, un luchador que hace MMA está luchando directamente. Creo que eso es un error. Creo que los golpes funcionan a favor del luchador. Si sabes cómo colocarte, sabes cómo golpear correctamente, entonces eres una máquina de matar. y se abrirá para una sumisión.

Una cosa que cambió drásticamente mi juego de Jiu Jitsu, no solo para MMA sino también para deportes Jiu Jitsu, fue la importancia del posicionamiento. Creo que eso es algo que mucha gente en Jiu Jitsu descuida. Existe la idea errónea de que el Jiu Jitsu tiene que ver con la sumisión. No es verdad. Jiu Jitsu es combate, Jiu Jitsu es un arte marcial. Y la posición es extremadamente importante, no confíe en mi palabra, mire el UFC.

Entonces, de alguna manera, las MMA han influido en muchos de mis deportes Jiu Jitsu porque fue un recordatorio de que el Jiu Jitsu antes de ser un deporte era combate. Fue un arte marcial. Y creo que muchos practicantes de Jiu Jitsu lo han perdido. No quieren aprender a derribar. No les importa estar en la cima. De hecho, a menudo luchan por estar en la posición inferior, lo cual es extraño. El Jiu Jitsu brasileño es el único arte de agarre en el plano donde la gente lucha por estar en el fondo. Personalmente creo que debes luchar para estar

en la cima y el aspecto de combate es algo que no debemos perder.

Entonces comencé a luchar por la posición superior y sabiendo cómo controlar la posición superior, y manteniéndome en la posición superior, no dejar que la persona se vuelva a levantar. Esa es otra preocupación en Jiu Jitsu: no tienes Jiu Jitsu tienes MMA. No se trata solo de derribar a tu oponente, sino de asegurarte de que se mantenga abajo. Creo que eso es algo que mucha gente descuida. No hay contradicción entre luchar por estas cosas y permanecer en posiciones dominantes y pasar de sumisión en sumisión. No hay contradicción entre eso y ser un buen practicante de deportes ”.

Backmount



¿Qué pasa con el backmount?

A menudo sucede que los luchadores que defienden la espalda invierten la posición y se colocan encima de quien los dominaba. Ya sea girando y escapando del backmount

completamente, o yendo boca arriba y aun siendo montado. Así que, de nuevo, pérdida del control superior.

Las peleas se pueden terminar a partir de ahí y se terminan a menudo, pero muchos prefieren mantenerse en la cima en todo momento.

Hay tácticas para evitarlo.

Control lateral



Pero, ¿qué tiene de especial el control lateral? ¿No pueden ponerte al revés en esa posición también y terminar de espaldas? Sí, pero mucho, mucho más difícil.

Podrías tener un puente, pero eso no es tan fácil de hacer. El control lateral se escapa principalmente al volver a protegerse reponiendo la guardia, pero aún tienes la posición superior. Otro escape común es tratar de girar con el underhook y levantarse. Si bien la gente usa esto todo el tiempo, puedes dar vueltas y darles la espalda o ponerte de espaldas. Si no

tiene éxito, es muy probable que ambos terminen de pie, lo que es mejor que terminen de espaldas.

En el control lateral la meta es el crucifijo donde es muy difícil revertir por completo al luchador superior, aunque posible.

Tienes menos espacio para que viajen tus puñetazos y codos, pero el atrapamiento es total y la cabeza está desprotegida. En rodilla sobre barriga y monte puedes generar más potencia con golpes, pero esas posiciones son más inestables. Y el control de la espalda se puede revertir.

También hay presentaciones de control lateral que encajan perfectamente con el golpe. Te mantienes en la cima mientras vas por ellos y no comprometes la posición. Si no los obtiene, todavía está en la cima.

Conclusión

¿Significa esto que el control lateral es la mejor posición y que Folkstyle Meta es la mejor estrategia para la lucha terrestre?

Para muchos luchadores lo es, y también lo fue para mí, pero BJJ Meta sigue siendo una muy buena estrategia empleada por muchos.

Todo se reducirá a cuántas horas practicaste BJJ o Lucha / Judo, cuáles son tus afinidades, qué forma de pelear prefieres ... Los estilos de MMA no están escritos en piedra y todos elegimos y usamos las técnicas y estrategias por nuestros arsenales.

Me di cuenta de que muchos competidores con experiencia en lucha / judo usan Folkstyle Meta. Supongo que les resulta natural. Sin embargo, existen diferencias.

Comparemos a Cain Velásquez y Daniel Cormier, por ejemplo. Ambos tienen un estilo GNP muy similar, pero Velásquez prefiere atacar y nunca busca sumisiones.

Dijo eso abiertamente. Cormier, por otro lado, no se limita solo

a golpes en el suelo, sino que también incluye sumisiones en su juego. Creo que eso lo hace más peligroso.

Cualquiera que sea la estrategia que prefieras, conocer bien un solo puesto nunca será suficiente. Para que seas un luchador terrestre asesino, debes tener un sistema en el lugar donde puedas fluir de una posición a otra y donde tengas muchas soluciones para muchos problemas que tus oponentes pueden plantear. Las posiciones pueden fallar y algunas veces lo hacen, pero es mucho más probable que un sistema tenga éxito.

¿Cómo funciona Ground and Pound?

Al principio, un aficionado casual de MMA pensaría que el ground and pound es un juego fácil, simplemente llega al piso y lanza strikes. Eso es cierto en teoría, pero es mucho más que eso.

Ground and pound es ciencia en este momento, que requiere concentración, energía, habilidad y control total de todo en el octágono, desde la posición en la jaula hasta los movimientos, golpes e intentos de escape del oponente.

La parte inicial está clara; necesitas llevar la pelea al suelo. Eso suele suceder con cualquier forma de derribo: doble pierna, una sola pierna, barridos, etc. Una vez que hayas asegurado el derribo, ponte en una posición dominante. Por lo general, en la guardia superior, pero pueden ocurrir varias variantes en la jaula.

Guardia completa

La primera y, con mucho, la posición más común desde la que se utiliza el suelo y la libra es la de la guardia completa. Estás de rodillas y el oponente tiene sus piernas envueltas alrededor de tu abdomen o cintura.

Es el enfoque menos arriesgado para ti, pero, aun así, hay cosas que debes cuidar. Tu oponente puede atacar con golpes o incluso sumisiones. También necesitas controlarlos y mantenerlos en el suelo en la posición inferior, por lo que debes mantenerlos presionados con tu peso corporal y estar activo con tu ofensiva.

Media guardia

Para ponerte en media guardia, despeja una de las piernas de tu oponente de la guardia completa. Ahora tienes su otra pierna entre la tuya. Lleva el antebrazo más cerca de su cabeza en su lugar, inmovilizándolos para preparar un ataque. Ten cuidado con las fugas y la pasividad desde esta posición, ya que tu oponente puede meterte en problemas si pierdes el control de esa posición.

Control lateral

Te pondrás en control lateral si logras mover tu otra pierna hacia un lado desde la mitad de la guardia. Es difícil mantener a tu oponente inmovilizado de esa manera, pero si actúas rápidamente, puedes inmovilizar uno de sus brazos con tu cabeza y el otro con tus piernas para crear una posición de crucifijo, dándote un boleto gratis a su cara.

Posición de pie

Finalmente, la posición más arriesgada pero la más poderosa desde la cual ir por terreno y libra sería de pie. Por supuesto, tu oponente debe estar en el suelo mientras intentas atacar desde tus pies.

Digo que es arriesgado porque tu oponente es móvil en el suelo y tú tienes el menor control de su movimiento. Las patadas hacia arriba son un gran riesgo aquí, por lo que debe saber cómo eliminarlas.

El enfoque más común es intervenir con la pierna delantera con la rodilla doblada para evitar el daño de la patada y

moverse para bloquear una pierna. Despeja la otra pierna con la mano y luego explota para golpear.

Si puede despejar ambas piernas hacia un lado, le da una dimensión completamente nueva a la posición. Tendrás muchas posibilidades de terminar la pelea si llegas allí.

El G&P desde una posición de pie es muy peligroso porque puedes generar la mayor fuerza de esa manera. Tienes espacio para rotar tus caderas para generar energía. Para agregarlo, puedes usar la gravedad para hacer llover sobre tu oponente y causar el máximo daño.

Por lo general, puedes colocarte de pie sobre tu oponente después de una caída o un resbalón. De lo contrario, puede ser difícil llegar allí, pero tampoco imposible.

¿Duele el G&P?

No puedo pensar en una técnica de golpe que duela más que esta. No me malinterpretes; los poderosos nocaouts de un solo golpe duelen como el infierno, pero te ponen a dormir. Ground and pound te mantiene consciente mientras te golpean en los mismos lugares una y otra vez.

Y no solo golpes: codos, antebrazos, rodillas al cuerpo, aplastar tu cabeza contra la colchoneta y la cabeza de tu oponente y todo eso mientras tu cabeza rebota en la lona repetidamente. Confía en mí; es mejor cortarse y quedarse dormido antes de golpear el suelo que soportar ese tipo de tortura en el suelo.

¿Quién tiene el mejor G&P en UFC?

Hubo muchos peleadores fenomenales de G&P en la historia de UFC : Tito Ortiz, Randy Couture, Cain Velasquez, Matt Hughes, etc. Sin embargo, algunos muchachos simplemente lo han elevado al siguiente nivel.

Georges St-Pierre

Georges St-Pierre tuvo un gran stand-up, pero como luchador superior, aprendió a controlar todos los aspectos de los movimientos de su oponente para ganar ventaja y atacar con G&P.

Jon Jones

Los luchadores como Jon Jones han tomado la creatividad sorprendente en el suelo y han mejorado un poco.

Khabib Nurmagomedov

Aun así, hay un capo absoluto en esta categoría cuando se trata de dominar a todos con G&P, y ese es Khabib Nurmagomedov .

El tipo está invicto en toda su carrera (29-0), y prácticamente perdió solo un asalto en toda esa carrera (contra Conor McGregor en una pelea que terminó con una manivela en el cuello).

Lo que está haciendo con su G&P es innovador. La forma en que controla las extremidades del oponente para crear una posición para golpear el suelo de manera efectiva es notable.

Por ejemplo, cuando tiene la espalda de su oponente contra la jaula sentado en el suelo, Khabib bloquea sus piernas con las piernas para evitar que se empujen contra la jaula y se pongan de pie. En cambio, los controla en el suelo y contra la jaula, demoliéndolos con una ráfaga de golpes.

Kamaru Usman

Después de que Khabib se retiró, creo que Kamaru Usman es actualmente el líder del G&P en UFC. Si necesita una demostración de por qué ese es el caso, solo mire la pelea contra Tyron Woodley, donde Usman le quitó el título de peso welter.

Cómo combatir a un especialista en G & P en MMA



En las artes marciales mixtas (MMA), el G&P son un aspecto importante del deporte. A lo largo de la breve historia de MMA, este método ha sido utilizado por varios luchadores en camino a importantes victorias.

A diferencia de muchos otros deportes de combate organizados, las MMA requieren que los luchadores sean expertos en un juego de pie (golpear) y de tierra (agarre). En los pies, se combinan diversas técnicas en un intercambio de golpes. Muay Thai, boxeo, taekwondo, kickboxing y otras notables disciplinas sorprendentes se combinan para este propósito.

En el suelo, los luchadores utilizarán técnicas de Jiu-Jitsu brasileño (BJJ), lucha libre, sambo y otros deportes de agarre para obtener la ventaja. Si bien la mayoría de los deportes de grappling tradicionales no permiten los strikes, las MMA sí.

Esto le da al deporte una ventaja única. Los luchadores que son excepcionales en BJJ, por ejemplo, tendrán que tener en cuenta los golpes en el suelo en su juego, algo a lo que no estarían acostumbrados en la competencia de BJJ.

Preparando Ground and Pound

Para colocar a un luchador en la posición correcta, un practicante de Ground and Pound debe primero establecer el dominio. Idealmente querrán un montaje completo, pero posiciones como el crucifijo montado lateralmente también les permiten hacer algunos golpes fuertes.

Para hacer esto, hay 3 aspectos a marcar:

- Controlar los brazos
- Controlar las caderas
- Controlar la cabeza

Casi todos los luchadores del planeta son iguales en lo que respecta a la anatomía. Tenemos cabeza, torso, dos brazos, dos piernas y articulaciones. Nuestro movimiento está determinado por nuestro diseño. Como tal, hay formas en que un luchador puede inmovilizar a su oponente al comprender la función básica de la anatomía.

Al preparar el G & P, los luchadores buscarán controlar sus brazos, caderas y cabeza para hacer llover golpes. En BJJ, por ejemplo, aprendemos cómo una restricción del movimiento de la cabeza hace que el movimiento de la cadera sea limitado. La

columna es crucial para la movilidad de un ser humano, por lo que controlar las dos áreas más importantes (el cuello y las caderas) permite que un luchador atrape a otro.

Controlar los brazos es enormemente importante para un luchador de G & P. Si pueden establecer el dominio aquí, les quitan la capacidad de defenderse y atacar desde el suelo. Una vez que un luchador está de espaldas y atrapado, el oponente dominante puede abrirse camino hacia la victoria con puñetazos y codazos.

Cómo defenderse contra el G&P

Uno de los conceptos centrales del uso de la guardia para la autodefensa es mantener a tu oponente muy cerca o muy lejos.

Cuando está muy cerca, es difícil para él generar suficiente potencia para un golpe de gracia. Y si está muy lejos, sus golpes simplemente no pueden alcanzarte.

Es el término medio lo que hace que te maten. Aquí es donde los golpes alcanzan su máximo poder de KO y donde los codazos pueden abrir tu cara.

Es fácil decir 'mantente fuera del rango medio', pero implementar esto en el caos de una pelea real es un poco más difícil.

Esto se ejemplifica con Conor McGregor, siendo golpeado en la posición inferior durante sus peleas contra Khabib Nurmagomedov y Dustin Poirier.

Conor en realidad tiene habilidades decentes para la lucha en el suelo, a pesar de tener solo una victoria por sumisión. Dicho esto, en su reciente revancha con Dustin Poirier, se expuso una debilidad importante, una que estuvo presente en su pelea con Khabib Nurmagomedov, defendiendo contra golpes desde el fondo.

Para ser justos, es fácil interpretar a un mariscal de campo de sillón y criticar la técnica de alguien que se enfrenta a uno de los mejores del mundo, pero todavía parecía estar perdiendo un fundamento básico de BJJ, algo que vemos con demasiada frecuencia en los luchadores de todos los niveles: efectivo. contraataques a una ofensiva de G&P.

Repasemos las principales tácticas cubiertas.

Ground and Pound Defense 1: Cerrar la distancia



Lo primero que debemos hacer para evitar golpes es atar al oponente. Desde nuestra guardia, los jalamos hacia adentro con nuestras piernas y envolvemos uno o ambos brazos, controlando su postura, quitando lo que necesitan para golpearnos: la distancia.

Desde aquí podemos configurar barridos y sumisiones, pero lo más importante es que no nos pueden afectar. Vimos a Connor intentar esto contra Poirier y Khabib, pero, como ocurre a veces con cualquier técnica utilizada contra oponentes de alto nivel, falló.

Es el rango medio en el G&P donde va a hacer sonar su campana, así que, si te encuentras aquí, ¡es hora de moverte!

Por encima de Elliott comienza en la zona de peligro; tiene a su oponente en la guardia cerrada pero la distancia es incorrecta. Su oponente puede lanzar golpes poderosos a voluntad.

Para cerrar la distancia, Elliott se cubre la cara y las sienes con los antebrazos (una posición conocida como casco). También jala a su oponente hacia él con sus piernas mientras mantiene sus tobillos cerrados alrededor de su torso.

Una vez cerca, usa el gancho para controlar un brazo y usa el otro brazo en una variedad de formas para controlar la postura y evitar que su oponente vuelva a sentarse.

Hay muchos barridos y sumisiones desde esta posición de control de cabeza y overhook desde la guardia cerrada, pero lo más importante es que estás relativamente seguro aquí.

¡Sobrevivir primero y ganar después es el nombre del juego cuando estás en el fondo siendo golpeado!

Ground and Pound Defense 2: Rodillas en el pecho



Si no podemos atraer al oponente, debemos mantenerlo alejado. Nuestros brazos no serán suficientes para bloquear golpes o controlar la distancia y por eso debemos poner nuestras piernas como barrera.

Muchos luchadores sienten que están a salvo de sus guardias y por eso tratan de mantener las piernas bloqueadas, pero esto

solo mantiene al oponente en el rango necesario para atacar. En lugar de sujetarnos a la guardia, tenemos que desbloquear nuestras piernas y poner nuestras rodillas entre nosotros y el oponente, usándolas como escudo.

Muchos lo intentan, pero les falta el detalle clave que lo hace funcionar: levantar las caderas. Con las caderas en el suelo, el oponente aún puede llover golpes incluso si las rodillas están sobre su pecho. Con las caderas levantadas, la línea desde nuestros hombros hasta nuestras rodillas se endereza y se vuelve demasiado grande para que un oponente haga contacto.

Desde aquí, ante todo, estamos a salvo. Podemos mirar para tirar de ellos hacia atrás si se comprometen demasiado a avanzar, poner los pies en sus caderas y patearlos lo suficientemente lejos para que podamos ponernos de pie con seguridad, o mirar para atacar sus piernas expuestas.

Mira las 3 imágenes de arriba e imaginemos que estás en la parte inferior. Además, digamos que no puedes empujar a tu oponente hacia adelante. Tal vez se apoye en tu cuerpo con su brazo, o tal vez tenga una increíble fuerza de erección espinal.

Tienes que cambiar la situación de inmediato. ¡NO querrás dejarlo permanecer en el rango perfecto para hundir tu rostro con sus puños!

Lo que vas a hacer aquí es abrir la guardia y juntar las rodillas frente a su pecho. Pero esa es solo la parte 1 porque aún puede estirarse y tocarte.

Ahora también necesitas unir tus caderas hacia arriba. Esto pone tus zonas de nocaut (mentón, sien y cuello) fuera de rango.

Esta es la 'posición de doble protector de rodilla' y ¡funciona! Pruébalo y verás.

Al poner las rodillas en su pecho y hacer un puente, has tomado una mala situación y la has mejorado mucho.

Esta es una buena solución para un problema muy urgente, pero es solo una solución temporal. No se puede pasar el rato aquí para siempre porque son vulnerables a los golpes al cuerpo y leglocks si tu oponente está tan inclinado.

Es por eso que una vez que hayas protegido tu cabeza aquí, querrás patear a tu oponente, trabajar para volver a ponerte de pie o, si tiene mucha confianza en tu guardia, comenzar a atacarlo desde abajo con barridos y sumisiones.



Como puedes ver en la foto de arriba, juntar las rodillas y unir las caderas hacia arriba funciona incluso si tu oponente está de pie mientras se adentra en ti.

Si retrocedes, entonces no puedes usar esta defensa, pero, por otro lado, ahora también estás fuera del alcance de los golpes. ¡Empieza a dar patadas de pedaleo en bicicleta y vuelve a ponerte de pie!

Ground and Pound Defensa 3: Pies en las caderas



Si tu oponente está de pie, tener tus pies en sus caderas es una excelente manera de mantenerlo alejado de ti. Pero como todas las técnicas, hay un rango correcto e incorrecto para usar esta estrategia.

Si tu oponente se acerca mucho, si levanta y empuja tus caderas hacia adelante (imagen 2), entonces convertirá tus piernas de marcos en dos palancas gigantes. En este punto, es hora de volver a la posición de rodillas juntas que discutimos anteriormente.

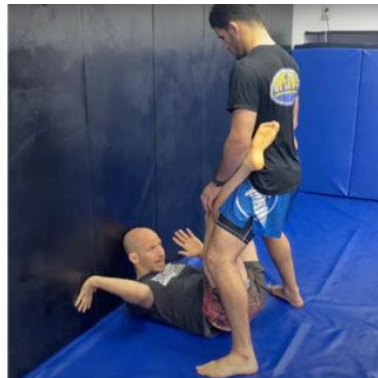
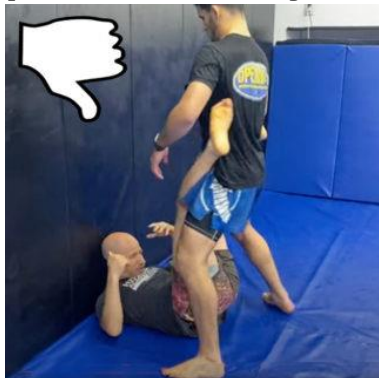
Suponiendo que estás en un rango medio y tienes los pies en sus caderas, también puedes retroceder un poco las piernas (imagen 3) y luego empujar violentamente hacia adelante en un movimiento de prensa de piernas que lo lanzará del suelo y lo arrojará al revés (imagen 4).

Ahora que tienes suficiente distancia entre tú y tu oponente, puedes usar un movimiento de levantada técnica para volver a ponerte de pie de manera segura.

Conor se puso de rodillas entre él y Poirier y Khabib, y también intentó usar los pies en las caderas, pero en ambos casos tenía las caderas en el suelo. Esto es ineficaz, especialmente cuando se presiona contra la jaula.

Lo que nos lleva al siguiente punto ...

Ground and Pound Defensa 4: Defender contra una pared o una jaula



La vida se vuelve más complicada si estás apiñado contra una pared, una jaula u otro obstáculo

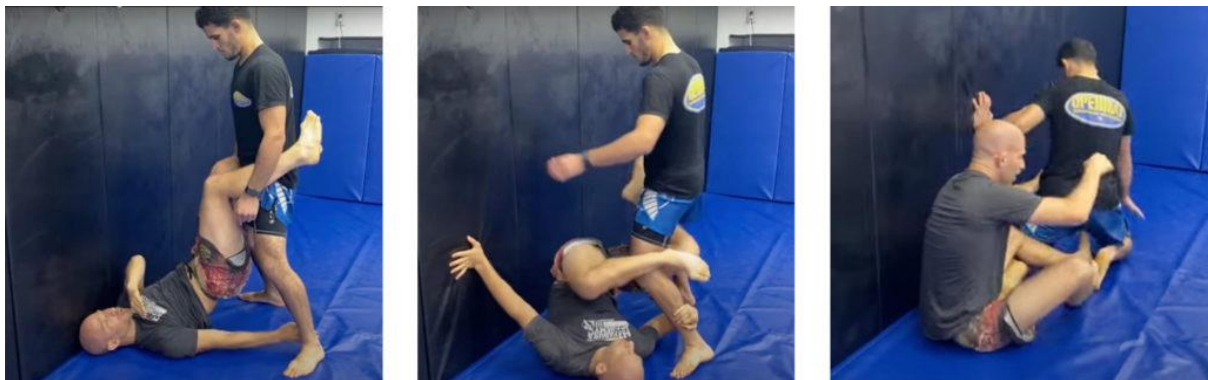
Eso es porque el otro chico ahora puede apiñarte contra la pared, lo que te dobla el cuello hacia adelante (imagen 1). Con tu postura espinal rota de esta manera, se vuelve imposible hacer un puente. En este punto, ni las rodillas sobre el pecho ni los pies sobre las caderas serán efectivos.

¡Así que no te quedes en esta posición privilegiada!

Abandona el barco poniendo una mano en la pared (imagen 2) y girando para que puedas enderezar la columna vertebral y colocar las rodillas en la misma posición defensiva (imagen 3).

Desde aquí, puedes continuar mejorando tu posición moviéndote a un protector de rodilla de un solo lado (imagen 4), colocando el otro pie en su cadera (imagen 5) y luego reiniciando la posición de los pies dobles en las caderas.

Una vez que hayas puesto ambos pies en sus caderas, no te detenga; ¡Es hora de patearlo hacia atrás, hacer espacio y trabajar de regreso hacia tus pies!



Para el practicante más avanzado, tiene otra opción desde la posición de doble escudo de rodilla: girar sobre sus piernas.

Por lo general, para hacer esto, enganchará uno de sus brazos dentro de su pierna (imagen 1), luego girará boca abajo llevando una rodilla entre sus piernas y la otra pierna detrás de su rodilla o caderas (imagen 2).

En la imagen 3 se puede ver que Elliott ha terminado detrás de su oponente, lo que obviamente tiene una gran ventaja táctica. Pero esa no es la única forma en que pueden ir las cosas; a partir de este enredo básico, puede ingresar a una variedad de bloqueos para las piernas (incluidos ganchos para el talón y barras para las rodillas), barridos, tomas traseras y revueltas.

Ground and pound

Ahora es muy difícil dominar a los oponentes en el suelo sin lanzar un solo golpe. Ahora debes incluir golpes en el suelo para completar tu juego de MMA. Ground and pound es un aspecto enorme de las artes marciales mixtas, pero no hay un estilo de lucha que enseñe cómo ejecutar correctamente el golpe en el suelo.



Mientras haces Ground and pound, debes:

- Mantener un buen equilibrio para tener una ventaja sobre el oponente y evitar que contraataque. Mantén tu postura amplia, baja tu centro de gravedad y evita los barridos. La distribución del peso debe estar en relación con un oponente que se resiste en constante movimiento.

- Crea espacio para encontrar la apertura y golpear con poder sin mucho esfuerzo. La postura erguida puede crear espacio entre tú y tu oponente. Crear espacio entre tú y tu oponente le permite a tu oponente atacar y realizar sumisiones o pararse. Mantente alerta.

Controla tus posiciones para llegar a la cima y lanzar una variedad de golpes. Hay muchas posiciones para realizar un buen G & P (montaje completo, media guardia, crucifijo de

montaje lateral). Controlar los brazos o la cabeza de tu oponente puede darte más oportunidades de golpear.

El posicionamiento es la clave para ejecutar las técnicas de G&P. Crea el espacio y el ángulo necesarios para golpear con eficacia.

