

CAPITULO 9

POSICIONES EN EL SUELO Y SUMISIONES

El posicionamiento es la base de la lucha en el suelo ,si un luchador está controlando a otro desde arriba anclándolo en el piso se dice que ese luchador tiene la posición superior mientras que su oponente tiene la posición inferior . Las posiciones superiores suelen ser dominantes ya que los luchadores pueden usar su peso y la gravedad a su favor ,aunque hay excepciones como la posición de guardia ,donde si bien ,quien está por encima tiene ventaja para golpear quien esta abajo tiene ventajas en lo que a sumisiones se refiere.

La posición dominante en el suelo ,suele ser más fácil de obtener para el peleador que inicio el derribo.

CONCEPTOS BASICOS PARA MANTENER LAS POSICIONES DE CONTROL EN EL SUELO

-Control de cabeza y caderas :una restricción del movimiento de la cabeza dificultara sus posibilidades de crear espacios y escapar. También generara un movimiento limitado de la cadera. La columna vertebral es crucial para la vitalidad de un ser humano por lo que controlar las dos áreas más importantes permite que un luchador atrape al otro.

-Control de brazos : si puedes establecer el dominio aquí le quitaras capacidad de defenderse y atacar

-Evitar que tu oponente pueda rotar : Básicamente, tienes que mantenerlos planos. Cada escape comienza con tu oponente girando de alguna manera. Si detienes su rotación, puedes evitar el escape antes de que comience.

Cómo mantener el control superior dominante en MMA



En MMA , las peleas comienzan de pie y casi siempre van al suelo.

Por tanto, no hay duda de que poder pelear de pie es fundamental, pero tu juego terrestre es igualmente importante. Sin la capacidad de luchar, tus oponentes estarán limpiando el piso contigo, en algunos casos literalmente. Un vistazo rápido a los actuales campeones activos de UFC verificará la importancia que juega la lucha terrestre en el deporte, con peleadores como Daniel Cormier, Henry Cejudo y Khabib Nurmagomedov que a menudo confían en su habilidad en la lona para sobresalir.

Cuando se trata de su juego terrestre, el control superior es esencial para mantener el dominio sobre un oponente.

A continuación, veremos algunos principios básicos que pueden mejorar tu control superior.

Comprender los conceptos básicos



Lo primero que hay que recordar, pase lo que pase, es que hay que mantener la calma a toda costa. Suena contrario a la intuición, quiero decir, ¿cómo puedes estar relajado cuando alguien está tratando de romperte la cara? Lo creas o no, puede marcar una gran diferencia en la cantidad de castigo que recibe. Además, si no puedes permanecer relajado, la tensión agotará rápidamente tus niveles de energía y perderás rápidamente tu capacidad para mantenerte a cargo.

En el grappling, hay tres áreas clave que debes tener en cuenta. Equilibrio, presión y poder, todos juegan su papel. Si te falta alguno, simplemente lo expondrá un practicante experimentado. Hay muchas cosas diferentes que puedes hacer para mejorar estos puntos que comienzan en el tapete. No hay una vía rápida hacia el éxito, y como cualquier cosa en la vida, mejorar requiere transpiración además de inspiración.

Si tienes un compañero de entrenamiento, puedes practicar tu equilibrio montándolo, mientras ambos tienen las manos detrás de la cabeza. Ahora su tarea es intentar despistarte mientras intentas mantener el equilibrio sin la ayuda de tus manos. Esto

te ayudará a mejorar tu equilibrio sin la ayuda de tus brazos, liberando estas extremidades para un ataque.

Siempre es importante tener en cuenta que las MMA se diferencian de la lucha libre pura o BJJ en el sentido de que debes incluir los golpes, las rodillas y los codos en la ecuación y entrenar en consecuencia. Mantener el control superior, por lo tanto, requiere una comprensión de las vulnerabilidades técnicas que lleva al piso. A veces, es mejor evitar intentar hacer la transición desde una posición superior dominante contra un luchador más hábil.

Control superior desde la montada baja

Si bien la montada alta sería más favorable en la mayoría de las situaciones, desafortunadamente, hay ocasiones en las que no es factible hacerlo.

Tu oponente, mientras está de espaldas y en una posición vulnerable, hará todo lo que esté a su alcance para mover los codos hacia el interior de tus piernas. Un luchador experto buscará usar sus codos para forzar la presión con el fin de escapar con la cadera. A partir de aquí, buscarán trabajar en media guardia y, al menos, intentarán ponerte las cosas lo más difíciles posible.

Una de las formas en que puedes darle al oponente de espaldas un poco, digamos, persuasión, es golpear desde arriba. El problema aquí es que puedes volverte susceptible a que te carguen, o incluso a que te tomen el brazo.

Cuando estés en esta posición, donde no puedes meterte debajo de los codos, puedes bloquear los pies en los espacios entre las rodillas levantadas. Al extender las caderas tanto como sea posible, puedes crear una presión adicional que se puede aplicar en el área del abdomen del oponente. Lo que

funciona aún mejor aquí es levantar las rodillas del suelo para adquirir más impulso hacia abajo.

Haciendo difícil respirar



Desde aquí, cruzar los tobillos y empujar hacia el techo coloca todo tu peso sobre el abdomen del oponente, lo que dificulta la respiración. En este punto, asegúrate de tener las palmas de las manos sobre el piso. Luego, desde aquí, usa tu brazo derecho para deslizarte debajo de la cabeza del oponente. Mueve la cabeza hacia la izquierda, con la frente hacia el suelo, para ejercer presión contra su cabeza.

Con la mano izquierda empujada hacia afuera tanto como pueda en el piso, usa su presión hacia abajo para evitar que quede atrapada. Si el oponente intenta atraparla, puedes alejarlo usando esa presión hacia abajo. Si el oponente intenta rodar hacia la izquierda, empuja tu pelvis hacia abajo y levanta los talones bloqueados.

Control superior desde la montada alta

Hay menos cosas más molestas que trabajar en una posición dominante en la cima y luego perder la posición por un luchador con un buen juego de salida cadera.

En MMA, lo único que cambia el panorama es tu capacidad de usar golpes para abrir los escenarios que necesitas para trabajar en una posición más favorable desde la montada. Si bien ser descuidado con los golpes puede dejarte vulnerable, mezclar las cosas puede ayudar. Por supuesto, si confías en tu equilibrio y técnica, hay pocas cosas que puedan convencer como golpes sólidos y codos en la cara.

Si utiliza las técnicas explicadas anteriormente al hablar de la montura baja, puedes pasar a la montura superior sin problemas. Al empujar hacia abajo con la pelvis y dirigir la presión hacia el abdomen de tu oponente, la atención se centrará en la respiración. Golpear desde arriba y aterrizar con los codos o los golpes de antebrazo elevará la guardia de tu oponente y aquí es donde puedes capitalizar aún más el control que tienes.

Al colocar tus manos / puños contra el piso, puedes usar el espacio abierto a ambos lados de tu oponente como palanca para deslizar tus caderas hacia el pecho de tu oponente. Con tus rodillas debajo de las axilas de tu oponente, y tu peso apoyado en la parte superior del torso, haces que sea casi imposible para tu oponente hacer un puente y empujarte.

Rienda suelta

Desde esta posición, estás lo más seguro posible. Puedes colocar tu peso sobre su cara o simplemente aplastarles la cara con golpes hasta que se rindan o el árbitro intervenga. Si

vas por la sumisión, tienes los brazos de tu oponente bajo tu control. Puede hacer la transición a S Mount o simplemente atacar con algún armlock.

Lo único que debes recordar es que, si bien puede sentirse como un reinado libre para hacer lo que quiera hacer, un luchador experimentado puede encontrar la manera de escapar. Si no tienes cuidado, podrías abrirte al luchador en la parte inferior quien empujando sus puños en tus axilas y usando la palanca para empujar te podría invertir

Si sientes que el oponente ha creado espacio para sí mismo, puedes volver a la posición de montaje bajo y volver a entrar desde cero. Es crucial que no renuncies a este control, ya que, si lo haces, todo tu arduo trabajo se arruina.

MONTADA

La montura es una de las posiciones favoritas en MMA porque no solo tienes a tu oponente inmovilizado en la lona también tienes las dos manos libres para lanzar golpes y para las sumisiones.

Me doy cuenta de que hay un grupo de luchadores que no sienten lo mismo. Algunos luchadores temen a la montura porque se preocupan por que sus oponentes puedan puentearlos y ponerlos sobre su espalda. Sienten que el control lateral es una posición mucho más segura para trabajar.

Aunque creo que su preocupación es legítima, no significa que deba ignorarse la montura. Simplemente necesitas dominar la

montura en capacitación. Tu objetivo debe ser desarrollar una montura que sea más fuerte que los escapes de tu oponente.

Esto se puede decir Para todas las posiciones. Si tus pases no son tan fuertes como la guardia de tu oponente, nunca llegarás a la posición lateral. En tal situación, ¿debería evitar la guardia por completo?

No, deberías trabajar en tus pases. Con el tiempo y la práctica, aumentará tu confianza en poder mantener la posición de la montura.

Siempre siento una sensación de urgencia por obtener la montura, y cuando lo hago, siento una sensación de urgencia aún mayor porque el final de la pelea podría estar acechando a la vuelta de la esquina.

Podría terminar con golpes, una sumisión o haciendo la transición a la espalda de mi oponente y estrangulándolo.

La montada es una de las posiciones más dominantes de la lucha en la lona, ya que controlamos totalmente a nuestro rival y él pierde la posibilidad de utilizar su guardia; desde la Montada podemos hacer muchas sumisiones y cambiar nuestra posición a controles laterales o a la espalda, mientras que las posibilidades del rival son bastante limitadas; pero hay ciertos aspectos que debemos tener en cuenta si no queremos perderla.

Montada: puntos clave

-Toma la iniciativa: tu rival está en una posición muy desventajosa, lo peor que puedes hacer es darle tiempo para pensar en cómo puede salir de ahí, así que aprovecha tu ventaja y no dejes de amenazar su cuello con la Corbata Frontal y posicionar la Llave de brazo o el Triángulo para forzarlo a cometer errores que comprometan aún más su posición. En cuanto veas tu oportunidad ve por la finalización.

-Pesa con tu cadera contra el rival: si dejas huecos el rival los utilizará para escapar, recapturar guardia o invertirte; pesa sobre él aplastando su abdomen con tu cadera, si es necesario engancha tus piernas bajo las suyas. El rival nunca debería estar cómodo en tu montada.

-No dejes que atrape tus brazos: en cuanto sientas que tu rival te está atrapando un brazo probablemente esté pensando en hacerte la Inversión de montada hacia ese lado. Si posas tus manos sobre el suelo trata que nunca estén por debajo de sus axilas, así no podrá impedir que los uses para estabilizarte cuando intente la inversión.

Sumisiones más usadas desde Montada:

- Americana
- Guillotina
- Triangulo de brazos
- Llave de brazo
- Triángulo con las piernas

A menudo llamado el 'Rey de todas las posiciones de Jiu-Jitsu', la montura es una posición poderosa pero compleja que debe entenderse adecuadamente para poder utilizarse correctamente. Una vez le pregunté a Roger Gracie, el mejor luchador de jiu-jitsu de todos los tiempos si podía elegir comenzar sus combates de BJJ en cualquier posición, ¿cuál sería? Sin pensarlo dos veces, respondió 'la montada'. Hasta que llegué al nivel del cinturón marrón, solía creer que la montura estaba sobrevalorada. Tanto es así, que una vez que lo aseguré y anoté los 4 puntos, solía dejarlo cambiando a control lateral. Pero después de ver el éxito de Roger con él y estudiarlo intensamente durante varios años, finalmente comencé a comprender cuán efectivo podría ser. Aquí hay

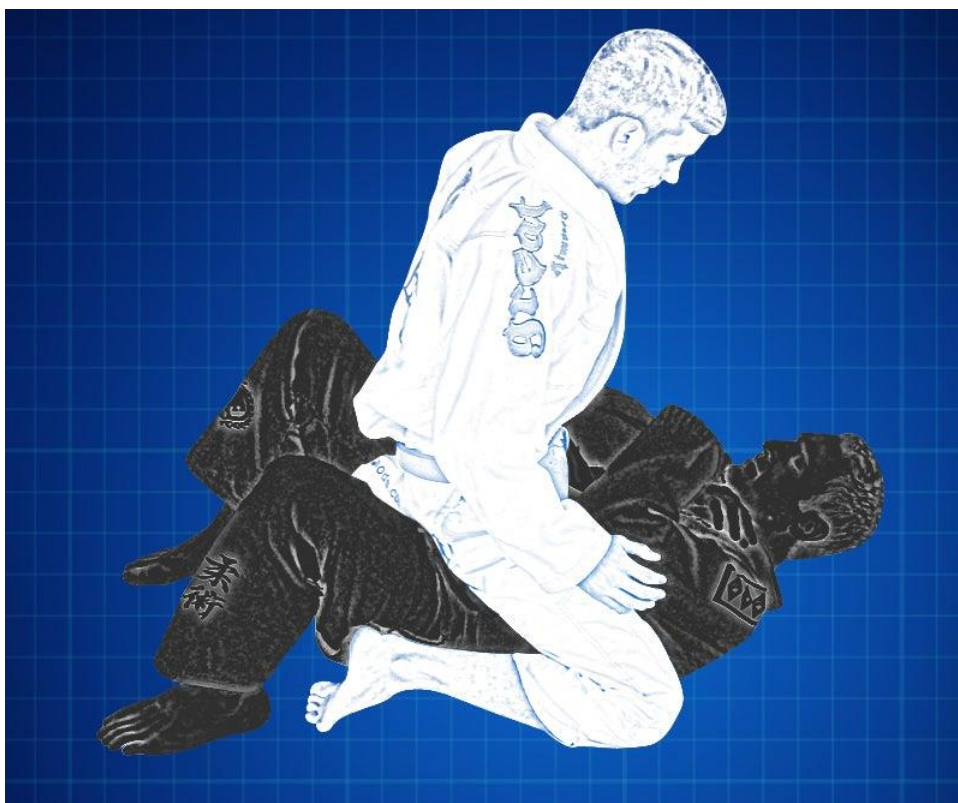
siete de los detalles más importantes que me han ayudado a mejorar mi capacidad para luchar desde la montura.

1. Equilibrio

Si no tienes un buen equilibrio, la posición de la montura es prácticamente inútil para ti. Es casi imposible configurar un ataque cuando solo estás tratando de evitar que te quiten. Este equilibrio tiene que ser instintivo, no es algo en lo que quieras tener que pensar porque tu enfoque debería estar en tus ataques. Hay un ejercicio que uso que realmente puede ayudar con esto. Establece la posición de la montura en un compañero de entrenamiento y pídele que coloque las manos detrás de la cabeza, mientras tú haces lo mismo. Luego, pídele que intente deshacerse de ti mientras tu intentas mantener el equilibrio. Una vez que esto se vuelve fácil, la siguiente progresión del ejercicio es tener los ojos cerrados mientras lo haces. Esto te enseñará el tiempo y la sensibilidad necesarios para sujetar la montura sin usar las manos, que luego se pueden liberar para comenzar a trabajar con los golpes y sumisiones.

2. Posicionamiento del pie

Este simple pequeño consejo de Roger Gracie realmente redujo la cantidad de veces que los oponentes pudieron atrapar una de mis piernas en media guardia. Cuando estés en la posición de montaje clásica, asegúrate de que tus pies estén constantemente 'metidos debajo' del cuerpo de tu compañero de entrenamiento. Cualquier espacio entre tus pies y su cuerpo es una oportunidad potencial para que él atrape uno de sus tobillos y le permita comenzar su proceso de recuperación, y todos sabemos lo frustrante que puede ser.



Mantener los pies pegados al oponente hará que sea más difícil para él escapar.

3. Flexibilidad de cadera

Existe la idea errónea de que apretar a tu oponente con fuerza entre tus rodillas mientras se mantiene la posición de la montura es la forma más efectiva de controlarlo en la montura. Según mi experiencia, los mejores especialistas en monturas hacen exactamente lo contrario. Mientras mantienen los pies metidos, ensanchan las rodillas y 'hunden' las caderas en el otro luchador. Esto mejora enormemente su equilibrio porque amplía su base y baja su centro de gravedad. También ejerce mucha más presión sobre la persona que está debajo de ellos. La única forma de permitirte hundirte lo suficiente para aplicar este tipo de presión es tener cierta flexibilidad en las caderas. Si aún no lo tienes, es hora de comenzar a estirar más.

4. Comprender los diferentes tipos

Las principales variaciones de montaje con las que trabajará son:

Montada baja: en el que estás casi tumbado, con las piernas 'enredadas' alrededor de tu oponente. La montura baja es buena para el control porque te permite conducir hacia las caderas de tu oponente con las tuyas, anulando por completo su puente. Sin embargo, es bastante limitado cuando se trata de sumisiones.

Montada técnica : esto se usa generalmente como un contraataque a la defensa de montura más común, el escape de codo-rodilla, lo que te permite mantener una posición de ataque razonablemente buena cuando tu oponente se ha puesto de lado.

Montada alta : en mi opinión, la más letal de todas las variaciones, la montura alta ideal te tiene sentado, justo sobre el esternón de tu oponente, con tus rodillas forzando sus brazos lejos de su sección media. Es mejor elegir una de las monturas y no pasar demasiado tiempo en 'tierra de nadie' (es decir, sentarse sobre el estómago de tu oponente, entre monturas altas y bajas). Además, como regla general, debes intentar abrirte camino hacia una montura alta, ya que tiene la mayoría de las opciones de ataque disponibles.

5. Cadena de ataques 'altos' y 'bajos'

Aunque hay muchas sumisiones de la montada, los 'pan y mantequilla' son el armbar, la americana, y el triángulo de brazos. Ahora, si un chico inteligente de jiu-jitsu se encuentra defendiendo la montura, intentará hacer dos cosas sin importar qué: 1. Proteger su cuello 2. Mantener sus codos cerca de su centro , y en MMA además deberá protegerse de los golpes. Pero aquí está la cosa: solo puede hacer una de esas correctamente a la vez. Puede proteger su cuello perfectamente con ambas manos, pero luego sus codos comenzarán a ensancharse exponiéndolo a los brazos. O podría mantener los codos pegados a los costados, en cuyo caso sus manos invariablemente se alejan de su cuello, lo que significa que es vulnerable a las estrangulaciones y golpes.

Sabiendo esto, puedes seguir combinando los ataques de golpes y sumisiones hasta que él te dé una oportunidad, haciéndote mucho más peligroso desde la posición.

6. Mantén sus hombros sobre la lona

Casi todos los escapes de la montada requieren que la persona que defiende tenga que levantar uno o ambos hombros de la colchoneta porque necesitará sentarse o girarse de costado. Sabiendo esto, podemos adoptar la mentalidad de un luchador al atacar e intentar sujetar ambos hombros a la colchoneta en todo momento. Esto hará que escapar sea mucho más difícil y te dará más tiempo para moverte a una montada alta y configurar tus ataques.

7. Saber cuándo hacer la transición

A veces, no importa qué tan bien estés haciendo al sostener la montura, un oponente fuerte podrá fugarse. Hay un 'punto sin retorno' en el que no sirve de nada intentar luchar contra su escape (ya sea un puente, un camarón, etc.) porque ha ido lo suficientemente lejos como para haber ganado suficiente influencia. Si puedes identificar este punto y tu sincronización es buena, debes tomar la decisión táctica de renunciar a la montura y hacer la transición al control lateral o espalda. Esto es especialmente importante para los luchadores más pequeños, que pueden tener dificultades para sujetar a los luchadores más grandes debido a la diferencia de peso.

Por qué la montura es superior a la espalda en MMA o para pelear



Muchos consideran que la posición de “espalda” es la posición más dominante en todo el jiu-jitsu y están dispuestos a renunciar a cualquier posición para tomar la parte de atrás. “La Espalda” es considerada por muchos como la posición de oro, un lugar al que todos nos esforzamos por llegar, pero para MMA o Autodefensa no es una posición que recomiendo para mis estudiantes y por lo general les aconsejo NO tomar la parte de atrás si la aseguran. Los coloca en la parte inferior de su oponente. Si tengo la opción, siempre prefiero que mis estudiantes mantengan la montura y permanezcan en la cima y este es mi razonamiento por qué:

Hay una capacidad mucho mayor para hacer daño con golpes desde la posición de montura.

Desde la montada tenemos la ventaja de poder dominar golpes y codos muy fuertes. De espaldas, golpear es bastante limitado porque estamos frente a la parte posterior de la cabeza del oponente y golpear esa área es ilegal en MMA y en una pelea sin ninguna protección para la mano, existe un riesgo muy alto de romper nuestra mano al golpear a la parte de atrás de la cabeza. Dar golpes en bucle al frente de la cara no tiene la misma capacidad de hacer daño debido al ángulo y la falta de peso corporal al atacar.

De hecho, he visto a la persona de adelante capaz de golpear y causar un daño significativo a la persona de atrás al sentir dónde estaba la cabeza de la persona y lanzar golpes hacia arriba y por encima del hombro. También en una pelea, con nuestra cara tan cerca de la parte posterior de la cabeza del oponente, si deciden lanzar cabezazos con la parte posterior de la cabeza, nuestra cara está ahí. No se necesita mucha distancia para poder hacer una gran cantidad de daño con cabezazos. Un buen cabezazo en la barbilla o la nariz y eso podría ser el final del juego para nosotros.

Hay muchas más opciones para terminar desde la montura que desde atrás.

Desde el monte podemos optar por la americana, guillotina, estrangulamiento de cabeza y brazo, estrangulamiento de

puño martillo, varias variaciones de barra de brazo y triángulo. Desde la parte de atrás en MMA o no-gi, generalmente nos quedamos con una sola opción... el RNC o el estrangulador trasero desnudo. (También existe la opción de hacer la transición a la barra del brazo desde la parte posterior, pero muy rara vez lo vemos hecho en jiu-jitsu o mma). Debido a que nuestro oponente solo tiene una sumisión de la que defenderse y no tiene mucho miedo de recibir daño de los golpes, le resulta mucho más fácil defender el único ataque ... el RNC. Las opciones siempre son buenas, especialmente cuando podemos crear presión y pánico con golpes.

Tener a alguien más grande encima puede resultar muy incómodo.

Desde la parte de atrás solemos terminar apretujados entre el suelo y la persona que tenemos encima. Debido a que el jiu-jitsu fue creado para que las personas más pequeñas puedan lidiar y superar a las personas más grandes, siempre pienso para mí mismo, ¿querría tirar a alguien encima de mí 100 libras más incluso si estoy boca arriba? Puede ser extremadamente incómodo con alguien mucho más grande en la parte superior, ahora agregue moverse sobre concreto o asfalto y eso puede provocar un caso severo de erupción en la carretera.

Tener a alguien encima de nosotros ahora hace que sea difícil desconectar, levantarse y correr, si es necesario.

A veces, en una pelea, es mejor correr. Al tener a alguien arriba podemos terminar atrapados en la parte inferior porque está acostado sobre nuestro cuerpo o sobre nuestras extremidades. Esto puede hacer que sea muy difícil levantarse y escapar si es necesario.

Si se dan la vuelta para escapar, ahora estamos en la parte inferior en posición para el suelo y golpear. Si el oponente gira, lo que sucede con frecuencia, nuestro oponente termina en nuestra guardia, lo que le da la ventaja con los golpes y la capacidad de "golpear". Desde la montada si giran todavía estamos a salvo de recibir daño, incluso si escapan de la montada a media guardia si nos quedamos en la parte superior todavía tenemos la ventaja con los golpes. Siempre les digo a mis alumnos que un golpe puede cambiar la pelea. La prioridad

en la lucha es no recibir golpes y si nos mantenemos en la cima tenemos una gran ventaja en no recibir daño.

Obviamente, hay algunos ejemplos de personas que han tenido éxito terminando desde la posición inferior.

Rickson Gracie incluso lo hizo en su última pelea con **Funaki** después de crear presión y castigarlo desde la montada y luego con papel de regalo durante varios minutos. Sin embargo, cómo configuró el estrangulador es realmente importante. Con la posición del papel de regalo, la persona está tratando de sacar el brazo para salir del agarre y, debido a toda la presión que Rickson ejerció sobre él con los golpes, al sacar su brazo, en realidad ayudó a atar el brazo asfixiante de Rickson alrededor de su cuello. Para cuando Rickson realmente tuvo la posición de atrás, el estrangulador ya estaba hundido a través de la transición. Si miran en el video, Rickson cae hacia su lado derecho y se ahoga con el brazo izquierdo. Esto generalmente se evita porque está cayendo hacia el lado del escape, pero cuando se golpeó el costado, ambos brazos estaban bloqueados.

Donde veo que la mayoría de los luchadores tienen una mayor tasa de éxito con el RNC es una posición que mucha gente llama montado trasera, donde tenemos la espalda y el oponente está boca abajo. Esto se debe a que con los brazos inmovilizados debajo de ellos es muy difícil defender el RNC o incluso si se ponen a cuatro apoyos carecen de movilidad con los brazos porque suelen tener peso en las manos o los codos lo que dificulta las manos y brazos para venir a proteger el cuello.

Obviamente, en MMA las cosas son diferentes con los guantes.

La montada



Si pudieras elegir tu posición inicial en la lucha de suelo, ¿cuál elegirías?

Si seleccionaste la posición de montaje completo, no estás solo.

La mayoría de la gente estaría de acuerdo en que la montada, junto con el control de la espalda, es la mejor posición en este deporte.

La montada es crucial para el éxito en los torneos y competiciones de BJJ y en los combates de MMA.

Importancia de la montada completa

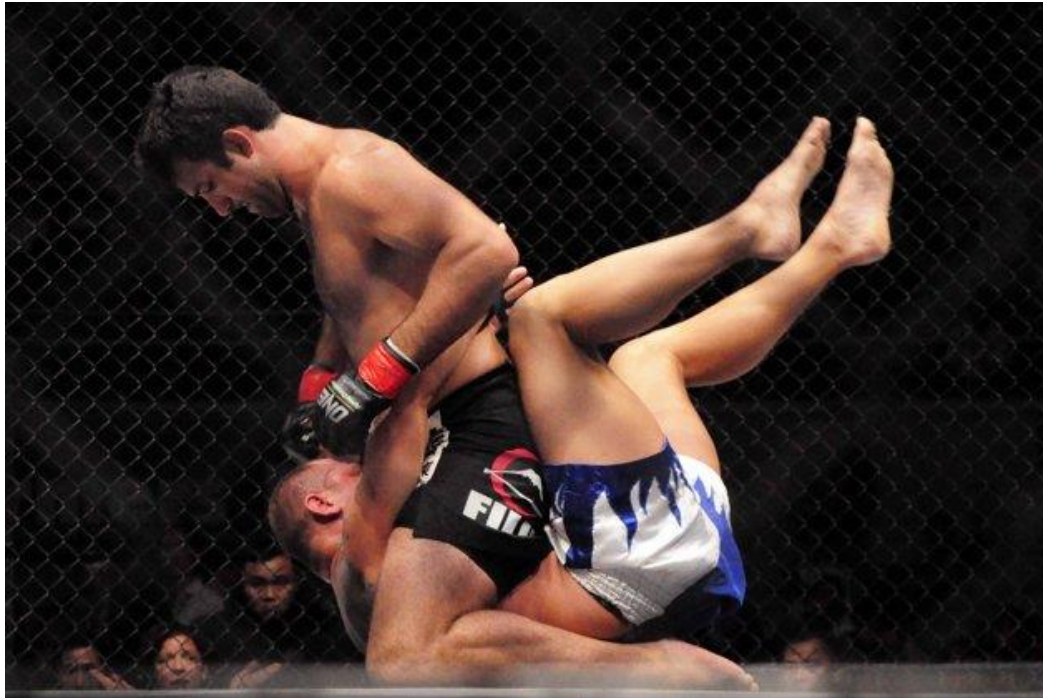
Asegurar la posición de montada completa en la competencia de BJJ te recompensará con cuatro puntos, la puntuación más alta posible de una sola técnica en los concursos de BJJ. La

única otra técnica que se ve recompensada con cuatro puntos es cuando tomas la espalda con ganchos.

Desde los inicios de BJJ, el sistema de puntos se construyó de una manera que recompensa las posiciones que son más favorables en un escenario de lucha de la vida real o en una situación de autodefensa.

La montada, por supuesto, es la mejor y más común posición si alguna vez te encuentras en una pelea callejera. Si estás encima de tu oponente y es probable que su espalda y hombros estén inmovilizados contra el suelo, es probable que puedas alejarte de cualquier peligro de manera segura.

En la competencia de BJJ, la posición no es solo una técnica de alta puntuación, sino que también brinda la oportunidad de bloqueos y estrangulamientos de articulaciones. Además, como se mencionó anteriormente, es una forma brillante de acumular puntos y navegar hacia la victoria.



Montada conceptos y principios

La posición de la montada parece una posición más natural y sin esfuerzo que cualquier otra en la lucha de suelo.

Sin embargo, no te confundas, porque mantener una montura sólida a menudo puede ser complicado. El competidor que está en la parte inferior tiene una gran desventaja, y tratará de salir de la posición con urgencia. Además, las escuelas de BJJ comúnmente practican escapes de montada, y todos los atletas que compiten se sienten cómodos cuando se trata de escapar de la posición de montada completa. Si deseas mantener a alguien debajo de tu montada, debes comprender cómo dominar la posición.

A continuación, indicamos cómo puedes mantener tu montada durante más tiempo:

El equilibrio es fundamental para cualquier montaje completo sostenible.

Si no puedes mantener el equilibrio mientras estás en la posición superior, te resultará difícil intentar intentos de sumisión, aplicar presión o incluso mantener la posición.

Tu oponente estará luchando activamente, moviéndose, girando, tratando de cambiar tu peso y empujando tus rodillas, brazos y cuerpo. Si puedes defenderte de todas estas acciones sin la necesidad de extender los brazos y recuperar el equilibrio, estás en camino hacia una brillante montura completa y una serie de ataques.

Una forma de mejorar tu equilibrio es intentar sostener la montura completa sin usar tus manos mientras tu compañero te está empujando y tratando de escapar.

Otra estrategia fundamental que te ayudará a asegurar la posición de tu montura es **acercar los pies** al cuerpo de tu oponente.

Tu oponente quiere intentar crear cierta separación entre tus cuerpos usando sus caderas para elevarte. Para hacer esto, deberá colocar sus pies lo más cerca posible de sus caderas para generar suficiente fuerza para cambiar su peso.

Si puedes mantener tus propios pies metidos y evitar que sus pies se muevan cerca de tus caderas, estarás en camino de proteger la posición.

Diferentes variaciones de montada

Cuando hablamos de montada completa, nos referimos a una posición que tiene muchas variaciones. De hecho, es raro ver a un competidor usar la posición de montura completa normal y no intentar usar las variaciones bajas o altas de la montura.

Incluso hay pequeñas modificaciones en estas dos posiciones diferentes, como la montada S, que es una montura alta modificada.

Por ejemplo, la montura baja es excelente para trabajar el triángulo de brazos o el estrangulamiento de Ezekiel, pero la postura baja también significa que tus caderas están más cerca de las caderas de tu oponente. ¿El resultado? Pueden elevarte un poco más fácilmente con un puente.

Alternativamente, la montura alta significa que atacarás desde una posición más cercana a la cabeza y los hombros de un oponente. Sin embargo, cuando esté aquí, querrás sentarte en una posición más erguida para poder trabajar con diferentes tipos de bloqueos de articulaciones o estrangulaciones

CONTROL LATERAL

Quien ejerce el control se encuentra boca abajo sobre el cuerpo de su oponente (pecho con pecho), y en dirección perpendicular a él, quien se encuentra boca arriba con la espalda apoyada en el piso. Es una posición ventajosa desde la cual se puede producir un desgaste muy grande sobre el

oponente ya sea por el peso y la posición del cuerpo como también por los golpes .

Claves

- Siempre establecer la posición antes de trabajar los golpes o finalizaciones
- El control lateral standard o kesa gatame reverso son más adecuados para hacer la transición a la montada
- Mantener la espalda del oponente plana sobre la lona y lograr el control del underhook
- Girar tu torso hacia la cabeza de tu oponente (Kesa Gatame) abre más opciones para golpear y finalizar pero hace más dificultosa la transición a la montada
- Maneja tu peso sobre tu oponente para controlar sus movimientos, debemos estar relajados controlar sus movimientos con movimientos y no con fuerza

Las sumisiones más usadas desde aquí son :

- Llave de brazo /Armbar
- Americana
- Kimura
- Triangulo de brazos
- Darce Choke

El control lateral es una de las posiciones más dominantes en el suelo.

También es una de las peores posiciones para estar cuando estás abajo.

En el Jiu-Jitsu brasileño, el control lateral a menudo se puede confundir con una intersección temporal entre otras posiciones dominantes. Pero los jugadores experimentados de control lateral saben que ofrece muchas oportunidades para cambios y transiciones que cambian el juego.

Fundamentos del control lateral

Como ocurre con la mayoría de las posiciones en el suelo, la mejor manera de entender cómo mantener la posición es analizando lo que debería estar haciendo tu oponente. Es decir, debemos respetar sus formas de escapar del control lateral y planificar nuestros movimientos en consecuencia.

Afortunadamente para la persona de arriba, no hay muchas formas para que el competidor de abajo escape de un control lateral estricto. Y desafortunadamente para el atleta en la parte inferior, es probable que experimente ser aplastado por la intensa presión de la persona que está encima de él.

Simplemente hablando, hay dos formas principales en las que alguien puede escapar del control lateral en el Jiu-Jitsu brasileño:

1. Recuperar guardia
2. Ponerse de rodillas

Claro, eso suena simple. Sin embargo, para implementar estos escapes, la persona de abajo deberá ponerse de lado. Eso significa que puedes eliminar su capacidad de escapar manteniéndolo boca arriba.

¿Puedes ver a dónde vamos con esto?

Uno de los aspectos fundamentales del control lateral es comprender la importancia de mantener la espalda de tu oponente plana sobre la colchoneta. Así es como dominas el control de tu oponente.

Por lo general, la persona que tiene el control del lado superior buscará establecer el control de la cabeza y el brazo y empujar su cuerpo hacia el cuerpo de su oponente. Esto funciona y es relativamente eficaz.

Sin embargo, existen otras formas de hacerlo. En lugar de usar el control de la cabeza y el brazo, algunos sugieren usar la mano del lado de la cabeza para agarrar el costado del cuello de tu oponente. No necesitas ser intenso al respecto y clavar tus dedos en su garganta. En su lugar, puede colocar tus dedos a lo largo del costado del cuello y usar este agarre para tirar de su cabeza hacia ti.

Una vez que hayas colocado su cabeza debajo de tu hombro, puedes dejar caer el hombro y aplicar presión. En lugar de ponerse de puntillas y empujar tu peso hacia tu oponente, todo lo que necesitas hacer ahora es simplemente dejar caer la pierna del lado de la cabeza hasta el suelo.

Ahora, puedes trabajar para atrapar ese brazo del lado lejano. Debes agarrar el lugar donde el codo se encuentra con el tríceps, lo que hace que sea más difícil para él darse la vuelta y levantarse.

¿El último consejo? Bloquear la cadera es esencial en el control lateral. Al usar tu rodilla para bloquear su cadera, ahora puedes evitar que giren hacia ti y evitar que recuperen la guardia.

Ahora que sabes cómo establecer una posición de control lateral de mando, podemos ver las formas de configurar sumisiones y transiciones desde el control lateral.

Sumisiones desde Control Lateral

Hay tres presentaciones básicas que cubriremos

- **Americana / Kimura / Al brazo recto**

La primera y más popular opción es la serie americana / Kimura / straight armbar. Estas sumisiones son todas formas de atacar el brazo del otro lado de tu oponente.

- **Armbar del lado cercano**

. Este armbar es particularmente furtivo ya que tu ponente puede estar esperando que intentes un bloqueo de brazo giratorio (o juji gatame), en lugar de simplemente intensificar y terminar esta sumisión en el brazo del lado cercano.

Nuevamente, esta es otra presentación simple pero muy útil desde la posición de control lateral.

Transiciones desde el control lateral

Si tu juego de sumisión no te funciona, siempre puedes pasar a otra posición dominante. Esto te ayudará a desgastar al oponente y te permitirá atacar desde un área diferente.

Aquí hay seis transiciones simples (y prácticas) desde el control lateral:

1-A la rodilla en la panza

2-Para montar (a través de Knee on Belly)

3-A Kesa Gatame (Control lateral de judo)

4-Hacia norte-sur

5-Al control latera Kesa Gatame invertido/ Twister

6-Buscar la posición de crucifijo para golpear

Algunas de estas posiciones son más familiares que otras. Rodilla sobre el vientre es el simple acto de levantarse de la posición de control lateral para colocar una rodilla en el vientre de tu oponente. Es otra posición dominante y se usa a menudo como un camino para el montaje completo.

Kesa Gatame (o Judo Side Control) es una variación relativamente poco común de control lateral. La mayoría de los

estudiantes prefieren mantener el control de la cabeza y los brazos, pero Kesa Gatame es una excelente manera de atacar a tu oponente y aplicar un tipo diferente de presión.

Cómo mantener el control lateral dominante



¿Qué es el control lateral?

El control lateral es una de las posiciones más dominantes en el grappling que te permite controlar y someter a tus oponentes. Ocurre cuando un atleta se acuesta perpendicularmente encima de su oponente, negándole la capacidad de controlar sus piernas, lo que deja al atleta en la parte superior libre para realizar movimientos.

El control lateral solo se logra después de derribar o de pasar la guardia del oponente. Después del pase del guardia, a medida que surgen las oportunidades, el atleta puede decidir si pasar o no al control lateral o directamente a la montura .

Kesa Gatame



El judo es conocido por su variación de control lateral, que se conoce como kesa gatame o sujeción de bufanda. A diferencia del control lateral habitual en Jiu-Jitsu, donde el atleta en la parte superior está tumbado o arrodillado, junto con un gancho o una cruz que ejerce presión sobre el oponente, el kesa gatame, se enfoca más en controlar la cabeza y el brazo. Utiliza una rodilla para bloquear el hombro del oponente y la otra pierna como base mientras el cuerpo descansa sobre la costilla flotante del oponente.

Los principiantes suelen tener dificultades para mantener un control lateral estricto. Como resultado, a menudo se encuentran fácilmente revertidos o barridos durante las transiciones. Idealmente, el control lateral estricto se mantiene manteniendo un contacto de pecho a pecho, para que pueda seguir fácilmente los movimientos de su oponente, junto con una cadera pesada y una amenaza constante de someterse.

También es crucial mantener la rodilla cerca de la cadera del oponente para que pueda bloquear o anticipar fácilmente sus intentos de escapar.

El control lateral puede ser el favorito de los luchadores más grandes y fuertes, pero esto no significa que los luchadores más pequeños no puedan aplicar esta posición de control de manera efectiva también. Para los luchadores más pequeños, puede ser difícil capturar oponentes más grandes y fuertes desde el control lateral. Por eso es crucial incorporar ejercicios de flujo/drills de control lateral para acostumbrarse a cambiar de posición.

Al igual que con cualquier técnica fundamental, todo luchador debe saber cómo mantener y moverse alrededor del control lateral. Aquí 6 formas de ayudar a mantener y crear oportunidades de control lateral dominante.

1) Creación de presión en el control lateral

Es crucial aplicar presión con el hombro(crossface) para crear presión en el control lateral. El peso del cuerpo debe estar directamente en la cara del oponente, junto con la presión del hombro. La presión del hombro bloquea los movimientos del brazo atrapado del oponente, negándole cualquier posibilidad de crear espacio o escapar.

Ten en cuenta que la otra mano que no se utilice debe colocarse en la lona y servir como base. Asimismo, mantén las rodillas cerca de la cadera del oponente para asegurar la posición. Una vez aseguradas, las piernas se pueden extender agregando más presión de peso corporal.

2) Mantener el control lateral contra oponentes más grandes

Los luchadores más pequeños a menudo experimentan dificultades para mantener el control lateral contra oponentes más grandes y más fuertes, ya que son dominados fácilmente. Una cosa a tener en cuenta, cuando se compara con luchadores más grandes, es siempre ensanchar la mano realizando un barrido de rodilla, que tiene como objetivo colocar la rodilla del usuario en la axila del oponente.

Los luchadores más pequeños pueden ser más ágiles; por lo tanto, recuerda no estar demasiado apretado, ya que los muchachos más grandes pueden hacer un puente y rodar fácilmente, invirtiendo la posición. Es esencial mantenerse activo manteniendo los dedos de los pies y las rodillas comprometidos. Aprender a ejecutar correctamente el kesa y el kesa gatame inverso funciona bien y abre numerosas transiciones.

3) Drills de de control lateral

La incorporación de un drill de flujo antes o después de las clases nunca puede salir mal. Un ejemplo de un ejercicio de control lateral es comenzar desde el control lateral con una base extendida y luego ir al kesa gatame. Después de ir a kesa, el atleta en la parte superior luego vuelve al control lateral para revertir el kesa gatame. Sujetando el brazo lejano del oponente en el kesa inverso, el atleta en la parte superior luego gira hacia la posición norte-sur.



4) Transición del control lateral

Para pasar del control lateral a la montada. Comenzando desde el control lateral, si el oponente intenta escapar con la cadera, el atleta debe cambiar a kesa gatame. Después de cambiar a kesa gatame, el atleta debe volver al control lateral, manteniendo una posición tensa.

Como se mencionó anteriormente, los principiantes deben estar familiarizados con el kesa y el kesa gatame inverso. Después de asegurar un control lateral estricto, moverse a kesa gatame inverso y retroceder un poco, para pasar fácilmente por encima del oponente, para llegar a la montura.

5) Ejercicios de transición de control lateral en solitario

El conjunto de ejercicios consiste en alternancia de rodilla sobre el vientre, control lateral, norte sur, kesa gatame inverso para montar y rodilla sobre el vientre moviéndose hacia el control de lado a lado opuesto.

Todos estos ejercicios te ayudarán con la idea de moverte por el control lateral para mantener la posición dominante.

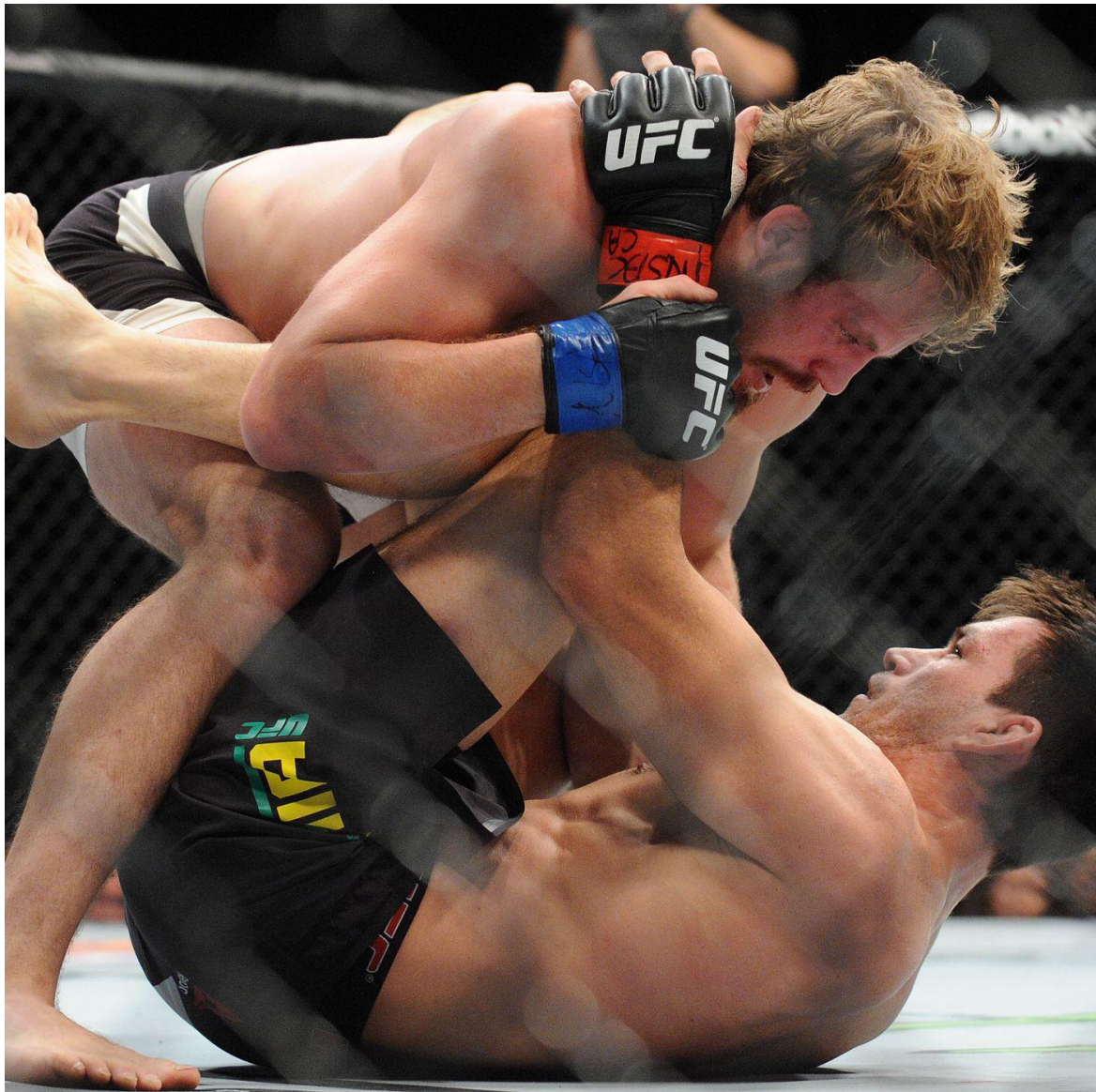
6) Sumisión desde el control lateral

Hay muchas sumisiones desde el control lateral. Una de ellas es el armbar . Se realiza controlando el tríceps del oponente mientras coloca un marco en su cara, empujando la cabeza hacia afuera.

Una vez que todo está listo, se aconseja dar un paso sobre la cara y retroceder para realizar el armbar con el pie bloqueando la axila.



GUARDIA



Es una posición en la que el luchador que tiene la espalda en el piso controla a su oponente usando las piernas , en un combate de MMA el dominio puede ser para cualquiera de los dos ya que quien esta abajo tiene ventaja en lo que a sumisiones se refiere y quien está por encima tiene ventajas para golpear , pero debe tener en cuenta que golpear requiere menos movimientos y habilidades que finalizar por lo que salvo que tengas una guardia muy hábil lo recomendable seria ponerse de pie.

Claves

-Siempre trabaja pensando en la inversión ,finalización o ponerte de pie

- Mantén a tu oponente extremadamente cerca o muy lejos
- Si tu oponente hace una postura erguida puedes optar por una guardia sentado controlando con un underhook y tomando su muñeca
- Si nada está funcionando para ti desde la guardia cerrada abre tus piernas y trabaja desde tu guardia abierta o levántate

En esta posición puedes atacar con las siguientes sumisiones y también con inversiones

- Llave de brazo
- Triangulo
- Kimura
- Guillotina
- Heel hook

Desde dentro de la guardia las posibilidades de finalizar se reducen a las llaves de pie y alguna tracción cervical

MEDIA GUARDIA

Es una posición donde un luchador esta sobre el otro con una pierna atrapada entre las piernas de quien está en la posición inferior . También se dice que quien está en la posición inferior está en media guardia mientras que el luchador que está por encima se encuentra en media montada , la media guardia puede considerarse una posición que se encuentra entre una guardia completa y un control lateral .

El luchador de la posición superior generalmente intentara liberar la pierna y obtener el control lateral o montada utilizando los golpes para pasar y los pases para golpear, mientras que el

combatiente en la parte inferior intentara hacer la transición a guardia completa ,intentar una inversión o tal vez pararse.

Para quien está debajo la regla fundamental será evitar que su oponente sujete su espalda plana contra el piso para esto es necesario ponerse de lado y pasar el brazo debajo de la axila del oponente (undehook) para colocarse en situación de ataque. Y mantenerse en movimiento constante ,eso mantendrá a su oponente fuera de balance lo cual hará que sea más difícil para el poder golpear y pasar

Las principales formas de someter aquí son :

- Kimura
- Guillotina con brazo
- Llaves de pie
- Llave de rodilla

Influencias en el juego de guardia en MMA



Las dos mayores influencias en la guardia en el MMA moderno son que es un deporte sin gi y que golpear en el suelo es legal. En el deporte no-gi grappling, la eliminación de los agarres de la chaqueta reduce la eficacia de varias guardias y ataques. La falta de agarres del gi también hace que sea más complicado retener o evitar los pases. Los golpes limitan aún más las opciones de un jugador de guardia porque tienen que dedicar una parte de su trabajo de guardia a la prevención de golpes, así como a prevenir los intentos de pase y configurar la ofensiva.

Otra influencia es la forma en que se juzga el MMA, la concesión consistente de rondas de agarre bastante cerca, y a veces no tan cerca, al luchador superior establece un sólido precedente de que la posición importa sobre la ofensiva real en MMA. Además, las rondas de 5 minutos en MMA significan que después del tiempo dedicado a golpear y luchar por derribos, cuando un combate golpea la lona, a menudo no es por más de 2 minutos, lo que les da a los jugadores de guardia una ventana muy limitada para trabajar en la ofensiva. La jaula

también juega un papel importante, aprender a operar contra la jaula es una necesidad para la mayoría de los jugadores de guardia, ya que tiene un impacto severo en la movilidad de la cadera.

Una diferencia que no se discute a menudo en MMA es que en el grappling deportivo hay reglas que exigen el compromiso del luchador que está en la posición superior, se espera que el luchador superior sea agresivo y se involucre con el luchador inferior. Sin embargo, en MMA no existen tales reglas y una táctica común para un jugador de élite que siente que se está metiendo en problemas puede desconectarse y luego pedirle al árbitro que reinicie la pelea de pie, lo que a menudo sucederá.

El resultado es que los luchadores en la posición inferior en MMA se enfrentan a una situación de mucho más riesgo que en el grappling deportivo, tanto el riesgo de recibir daño por golpes como que incluso si niegan la ofensiva del luchador superior, quien está por debajo sigue siendo considerado perdedor. El jugador de guardia también está trabajando dentro de una ventana de tiempo ajustada en comparación con el tiempo en el tapete ofrecido en situaciones de grappling puro.

La Guardia en MMA

El juego de guardia en MMA ha evolucionado y cambiado mucho en los últimos diez años y se ha simplificado hacia el objetivo de ganar combates de MMA. El nivel de luchador en los extremos superiores de MMA es generalmente bastante alto, por lo que las sumisiones desde la guardia se han vuelto cada vez más raras y difíciles. Al igual que en el deporte de alto nivel, la ofensiva principal de la guardia es barrer, pero en MMA las rondas más cortas y el tiempo en el tapete hacen que preparar y ejecutar con éxito un barrido sea mucho más difícil. Algunas tácticas distintas sobre cómo usar la guardia de manera más efectiva han surgido como las más comunes en MMA. Ten en cuenta que estas estrategias son generalizaciones, algunos luchadores pueden emplear las tres

en una sola pelea, mientras que algunos pueden usar un solo enfoque durante toda su carrera.

Levantarse desde la Guardia

El uso más común de la guardia en el MMA moderno es como una herramienta para ponerse de pie. La jaula juega un papel clave en la defensa de derribo, muchos luchadores la usan como bastión para su equilibrio. Cuando se golpea con un cambio de nivel, la mayoría de los luchadores de MMA ahora arrastrarán físicamente a su oponente a la jaula y se apoyarán contra ella para combatir el derribo. Como resultado, la mayoría de los luchadores tienen una fuerte cadena de derribos en jaulas, y tener una respuesta para estar abajo contra la jaula se convirtió en una prioridad para los luchadores serios. El juego de guardia contra la jaula es extremadamente difícil, pero si un luchador puede cavar un gancho o un gancho fuerte y poner su espalda contra la jaula, usa la jaula para trabajar de espaldas a sus pies.

Incluso en el centro de la jaula, cuya capacidad total para moverse y atacar muchos luchadores prefieren levantarse, en gran parte debido a los desafíos mencionados anteriormente. La guardia de mariposa se ha convertido en la herramienta elegida por los luchadores que buscan crear espacio y volver a levantarse. Los luchadores de explosiones que les gusta operar en transición a menudo usarán las tácticas de guardia de 'levantarse' para crear revueltas donde pueden encontrar sumisiones o posiciones superiores.

Para la gran mayoría de los peleadores de MMA, el juego de guardia se ha vuelto más problemático que lo que vale, el juego final requiere una gran inversión de tiempo de entrenamiento que a menudo es mejor gastar en otra parte. Por lo tanto, es preferible una forma rápida y repetible de escapar del fondo y hacer que la lucha vuelva a fases que son

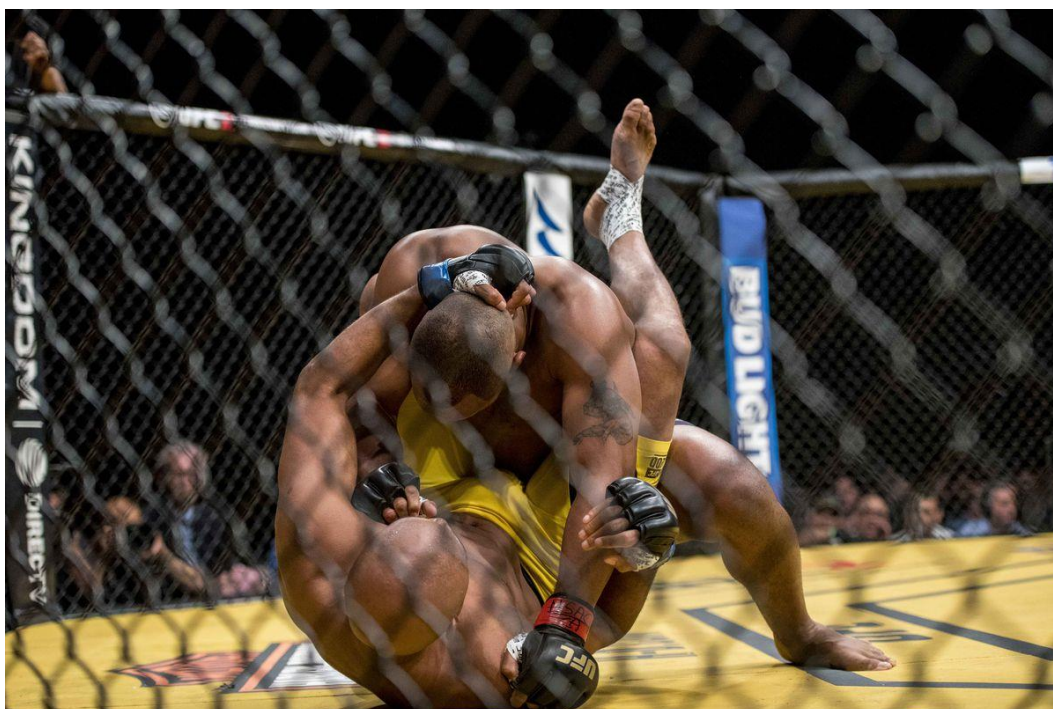
más uniformes desde la perspectiva de los jueces. Este uso de la guardia es el más acorde con el metajuego actual de MMA.

Análisis de la transición y de la mecánica involucrada en levantarse de la guardia.

La Guardia Estancada

La pérdida es parte del trabajo en la alfombra en cualquier deporte de agarre, pero la mayoría de ellos tienen alguna mecánica para castigar la pérdida. En MMA, sin embargo, el único castigo que se aplica comúnmente es simplemente reiniciar la pelea de pie. Es bastante fácil para los luchadores superiores verse lo suficientemente ocupados como para evitar un stand up con golpes de 'mantenerse ocupados', pero para muchos luchadores de MMA desde abajo, un stand up es una recompensa.

Entonces, los peleadores que no tienen suficiente habilidad para atacar o levantarse, o que no tienen la energía, la respuesta a menudo es detenerse en un esfuerzo por lograr que el árbitro resista la pelea. Los luchadores que usan la guardia para detenerse a menudo intentan bloquear los brazos y la postura del oponente y luego no hacen ningún esfuerzo real para atacar o incluso aparentar ser agresivos. Esta guardia puramente defensiva puede ser una carga para la energía de ambos peleadores, pero más allá de eso, no es muy práctico si el árbitro no recompensa el comportamiento con una parada. Este uso de guardia es bastante raro en estos días y normalmente es una señal de que un luchador está extremadamente cansado, herido o completamente fuera de su alcance.



El juego de guardia de Anderson Silva fue puramente defensivo y orientado a la supervivencia en UFC 200.

La Guardia Agresiva

Hay algunos luchadores que todavía invierten mucho tiempo en su juego de guardia y lo utilizan como arma ofensiva. Volar frente a todas las desventajas y el metajuego de MMA es difícil, pero no imposible. Se necesita una habilidad profunda con el jugador de guardia, el acondicionamiento físico para estar en ataque constante y una habilidad adaptada al ataque de uno para contrarrestar las defensas del oponente. Como resultado, los jugadores de guardia agresivos tienden a favorecer la guardia cerrada, incluidas las variaciones de guardia alta como la guardia de goma. Estas guardias han caído en desgracia con la mayoría de los luchadores porque, si bien pueden ser muy ofensivos, tienden a limitar la capacidad de las opciones del luchador.

Si bien este tipo de juego de guardia proviene de una mentalidad de la "vieja escuela", los jugadores de Jiu Jitsu deportivo jugarán también con guardias agresivos que incorporan aspectos del jugador de guardia de la competencia

de grappling puro. Los escoltas agresivos no buscan necesariamente la sumisión en todo momento; a menudo, los mejores escoltas combinan amenazas de sumisión con barridos y tomas de espalda, manteniendo al jugador superior a la defensiva constantemente.

Los luchadores que juegan a este juego deben ser extremadamente efectivos y agresivos, e incluso entonces, a menudo se resignan al hecho de que, a veces, regalarán rounds. Sin embargo, una vez que un luchador establece que su guardia es potencialmente peligrosa, actúa como su propia defensa de derribo ya que los oponentes desean evitarlo. Si bien no es un juego tan común como lo era hace 10 años, todavía hay escoltas muy ofensivos en MMA, el mayor de los hermanos Díaz entre ellos.



El uso de Ben Saunders de la Guardia de goma ha jugado un papel clave en los éxitos de su segunda carrera en UFC.

La Próxima Evolución

MMA continúa progresando a medida que los peleadores de competencias atléticas continúan explorando formas confiables de ganar peleas. Se puede argumentar que el nivel del juego

inferior promedio en MMA ha bajado desde principios de la década de 2000, pero si bien eso ha disminuido, el nivel de agarre ofensivo en la transición de pie a tierra ha tenido una tendencia ascendente en los últimos años. Las sumisiones ofrecen a los luchadores la oportunidad de terminar una pelea en un instante, y más luchadores están cultivando un juego de sumisión de transición.

Es probable que la guardia siga esta tendencia, el trabajo de campo de MMA es esencialmente un sprint grappling y un juego de guardia de desarrollo lento no es adecuado para ello. El trabajo de guardia en Sambo y Judo, cuando se hace bien, se desarrolla mucho más rápido debido al tiempo limitado en el tapete. Los combatientes y los campamentos continúan adaptando la guardia a las MMA y la urgencia es uno de los temas comunes en los que se enfocan. Firas Zahabi, el entrenador en jefe de Tristar y Renzo Gracie cinturón negro, hace que sus luchadores trabajen en lo que él llama la "guardia de 60 segundos", en la que el luchador logra un barrido, sumisión o escape de nuevo a los pies dentro de los 60 segundos de golpear la lona.

Este énfasis en el ataque inmediato y el uso de la transición de pie a suelo es muy adecuado para las demandas del jugador de guardia de MMA. Ese tipo de ataques no son desconocidos en el Jiu Jitsu brasileño, pero son dramáticamente menos comunes, ya que hoy ciertamente habrá jugadores de guardia del futuro que, por pura fuerza de voluntad y habilidad, emplean un enfoque de la vieja escuela. Es posible que con el tiempo el juego de guardia en MMA comience a parecerse a un término medio entre sus raíces brasileñas de Jiu Jitsu y los ataques de mayor ritmo que comienzan con el agarre de pie que se ve en Judo y Sambo.

Pasando la guardia en MMA

Pasar la guardia es una de las cosas más difíciles de hacer en una pelea., pero también que es una de las habilidades más importantes de dominar.

Casi todos los combates de MMA tienen uno o ambos luchadores usando sus guardias en algún momento. Si terminas en la guardia de tu oponente, él tiene 5 estrategias básicas, las llamadas 5 opciones' de la guardia:

1-Amarrar

2-Levantarse

3-Someterte

4-Barrerte

5-Golpear

¿Tu estrategia de lucha incluye respuestas a los cinco escenarios? Una de las mejores cosas que puedes hacer para negar sus opciones es mejorar tu posición pasando su guardia. Una vez que has pasado su guardia, es mucho menos peligroso para ti y es mucho más fácil para ti administrar el castigo y / o buscar una sumisión.

Pase con balanceo de pierna



El pase de la guardia es un proceso de varias etapas. Si tu oponente está usando una guardia cerrada (es decir, con los tobillos cruzados detrás de la espalda), primero debes abrir las piernas. Una vez que sus piernas están abiertas tienes que establecer algún tipo de control sobre sus caderas y piernas, y finalmente tienes que pasar por encima, debajo o alrededor de sus piernas. Por lo general, pero no siempre, los pases de guardia en MMA exitosos terminan en el montaje lateral.

Una forma eficaz de obligar a un oponente a abrir la guardia cerrada es ponerse de pie y darle un puñetazo. La mayoría de los luchadores, al enfrentarse a un aluvión de golpes desde arriba, abrirán las piernas para alejarte o patearte desde abajo. Otra forma de abrir su guardia es controlar su cuerpo con el uso de sus agarres y luego abrir sus piernas con las manos, los codos o las rodillas. Este enfoque a menudo es difícil en MMA porque simplemente no hay muchos agarres seguros o confiables disponibles sin un gi.

Una vez que tenga las piernas abiertas, no querrás darle ninguna opción ofensiva. Ponerse de pie es una táctica válida: esto reduce en gran medida su capacidad para aplicar sumisiones de la parte superior del cuerpo (¡pero ten cuidado con los bloqueos para los pies y las llaves de rodillas)! Si eliges pararte, debes manejar con cuidado la distancia entre tú y tu oponente: ¡demasiado lejos y le das la oportunidad de pararse, demasiado cerca y puedes exponerte a una patada de pedal dañina! Mantener las manos en sus pies o espinillas en todo momento es una buena manera de reducir sus opciones y mantenerse a salvo; con los pies en la mano, es difícil patear con fuerza, ponerse de pie o aplicar la mayoría de las técnicas.

Pase con el brazo detrás de la espalda



Cuando hayas establecido el control sobre sus piernas o caderas, aunque sea momentáneamente, puedes iniciar tu pase de guardia. Básicamente, existen 3 tipos de pases de guardia: puedes pasar por encima, por debajo o alrededor de sus piernas. En MMA, la mayoría de las veces pasa por encima o alrededor de las piernas.

Pasar por debajo de sus piernas, aunque es una táctica válida en el Jiu-jitsu brasileño y el agarre de sumisión, es raro en el salvaje mundo de las MMA. Los pases por debajo de la pierna suelen ser lentos y metódicos, y dependen de un agarre firme y una energía aplastante. El deslizamiento y los golpes pueden dificultar este tipo de pases. Un pase de guardia común en la lucha de sumisión, por ejemplo, es el pase de doble gancho (donde colocas ambos brazos debajo de las piernas de tu oponente). Sin embargo, en un combate con golpes, ¡intentar este pase de guardia es una buena manera de perder algunos dientes! tu cara está expuesta y ninguno de los brazos está disponible para bloquear golpes.

Mezcla tus pases de guardia con golpes, para que tu oponente no sepa qué esperar. Esto te hará impredecible y lo mantendrá adivinando. Cuando decidas que es el momento adecuado para tu pase de guardia, hazlo con total compromiso. La velocidad es importante para la mayoría de los pases de guardia de las MMA, especialmente para aquellos pases de guardia que comienzan de pie.

Pase de guardia con rodilla deslizante



Cuando finalmente pases la guardia de tu oponente, tómate un segundo para estabilizar tu posición: mantén tus caderas bajas, coloca tus brazos y piernas en la posición correcta, etc. Los luchadores comúnmente están tan ansiosos por golpear o someter a sus oponentes inmediatamente después de un pase de guardia que cometen errores y terminan de nuevo en pase de guardia o puenteados. Una vez que hayas estabilizado la posición, puedes proceder a castigar a tu oponente, buscando ese golpe de KO o sumisión final.

Tres guardias de BJJ imprescindibles para MMA



Cuando se trata de Artes Marciales Mixtas , tener una buena guardia es fundamental. La guardia es la posición de marca registrada en Brazilian Jiu-Jitsu , y es una de las posiciones más interesantes en las artes marciales.

En términos generales, el luchador de arriba tiene la ventaja en el suelo, pero el guardia neutraliza las cosas. Muchos expertos en MMA incluso argumentarían que el peleador en la posición de guardia inferior tiene la ventaja. Hay una razón por la que los

peleadores suelen dudar en saltar a las guardias de luchadores como Charles Oliveira, Demian Maia y Gilbert Burns.

La guardia de BJJ te ayuda a minimizar la efectividad de los golpes de tu oponente y te permite terminar la pelea en un instante. Hay innumerables presentaciones , barridos y reversiones que se pueden ejecutar desde la guardia.

Los tres mejores guardias de BJJ para MMA

Estas guardias te ayudarán a mantenerte a salvo y defenderte de los ataques de tu oponente . Ellos también te ponen en una posición para montar tu ofensiva .

Cada guardia tiene sus puntos fuertes y débiles, así que elige el que mejor se adapte a tu estilo de lucha. Entrena duro y sé imparable en la jaula.

1) La Guardia Cerrada

La guardia cerrada es una de las guardias más comunes y básicas en BJJ. Es una guardia simple que se puede usar para controlar el torso de tu oponente, pero limita la cantidad de sumisiones que puedes realizar.

Una excelente guardia cerrada puede reducir significativamente la capacidad de tu oponente para lanzar golpes de suelo efectivos, e incluso puede cansarlo. Sin embargo, se debe tener en cuenta que estar en una posición superior se ve bien para los jueces de MMA . , por lo que no querrás estar atrapado en tu guardia cerrada todo el día.

Para ejecutar una guardia cerrada, simplemente junta las piernas mientras estás en la posición de guardia. Usa tus manos para controlar las manos de tu oponente para limitar los ataques que pueden lanzarte.

La guardia cerrada es algo que usas cuando estás preocupado por el G&P de tu oponente o cuando necesitas recuperar el aliento. Es una forma efectiva de ralentizar la acción, e incluso puedes obligar al árbitro a que te levante.

2) La Guardia Mariposa

la guardia mariposa es una excelente manera de barrer a tu oponente y al mismo tiempo estar en una excelente posición para someterlo. Esta guardia te permite controlar las piernas de tu oponente al mismo tiempo que tienes la opción de realizar sumisiones o barridos.

Esta guardia es una excelente opción si buscas barrer a tu oponente o buscar sumisiones como la kimura o la americana . También es una buena posición para estar si estás tratando de evitar que te monte.

Es la guardia elegida por muchos peleadores para crear espacio y ponerse de pie

La desventaja de la guardia mariposa es que puede ser difícil mantenerla si tu oponente es más fuerte que tú . Es posible que puedan adoptar una postura hacia arriba y fuera de la posición, o podrían barrer con el movimiento de sus piernas.

Algunas de las cosas simples que puede hacer para que su guardia de mariposas sea más efectiva incluyen:

- No dejes que tu espalda toque el suelo cuando estés en esa posición. En su lugar, siéntate con la parte baja de la espalda perpendicular al suelo.
- Uno de tus pies debe estar ligeramente fuera del pie correspondiente de tu oponente, mientras que el otro está justo dentro de su contraparte. El pie externo se usa para

impulsar tus barridos, mientras que el pie interno se usa para levantar a tu oponente mientras barres.

3) La guardia de goma

El as de BJJ, Eddie Bravo, popularizó la protección de goma a principios de la década de 2000. Es una posición de guardia avanzada que requiere mucha flexibilidad . El protector de goma es una variación del protector abierto . que consiste en agarrar la espinilla con el brazo opuesto por encima de la espalda del oponente.

El protector de goma restringe significativamente la movilidad de tu oponente, y podría decirse que es el protector más efectivo cuando se trata de defenderse de los golpes terrestres. También deja a tu oponente abierto a varias sumisiones como omoplata , gogoplata y triangulos

Lo primero que debe saber sobre el protector de goma es cómo llegar allí. Por lo general, comenzarás desde la parte inferior de la guardia completa. Desde aquí, atraparás el brazo cercano de tu oponente con tus piernas. Puedes hacer esto de diferentes maneras, pero la más común es cruzar la pierna sobre su hombro y agarrar su tobillo con la mano.

Una vez que tenga su brazo atrapado, es hora de trabajar para aislar su brazo lejano. Para ello, pasa la mano libre por encima de su cabeza y agarra el bíceps lejano. Una vez que tenga ambos brazos, es hora de comenzar a aislar su brazo lejano. Tendrás que sentarte y comenzar a deslizar tu trasero hacia sus caderas para hacer esto.

También deberás llevar las rodillas hacia el pecho cuando comiences a sentarte. El objetivo aquí es acercar tus caderas lo más posible a sus hombros mientras atrapas sus brazos entre tus piernas. Esto puede ser un acto de malabarismo, pero lo dominarás con un poco de práctica. Una vez que estés en

posición, es hora de terminar el movimiento atrapando su brazo lejano entre sus piernas.

Ahora que tiene sus brazos aislados, es hora de comenzar a trabajar para someter a tu oponente.

Una de las cosas que hace que el protector de goma sea tan efectivo es el hecho de que te permite controlar a tu oponente sin usar mucha energía. Por el contrario, nuestro oponente se ve obligado a usar mucha energía mientras intenta escapar de tu guardia. Como punto negativo es una posición que requiere extrema flexibilidad y por lo tanto no puede ser ejecutada por quienes no poseen esta característica

Esta es la razón por la que es difícil jugar el juego de guardia inferior en MMA, y cómo cambiar eso



Brazilian Jiu Jitsu y MMA han tenido una relación de amor y odio desde siempre. Si bien el BJJ ciertamente es efectivo en las artes marciales mixtas, como se demostró una y otra vez, sumisión tras sumisión nuevamente, algunos de sus aspectos no parecen encajar bien con la noción completa de ground and pound. Especialmente, como habrás adivinado, el juego de guardia inferior. Sin embargo, ¡esto no significa que usar el juego de guardia inferior de BJJ no dará resultados! Si sabes cómo adaptarlo a la situación específica... O incluso al deporte de MMA en su conjunto, podrás evocar algunos resultados realmente impresionantes.

¿No nos crees? Bueno, aquí hay varias formas de modificar tu juego que han demostrado que funcionan.

"¡SOLO PONTE DE PIE!" BUENO... UN POCO

Pero primero, probablemente sea una buena idea entender un aspecto muy importante del juego de guardias en MMA. Por lo general, se piensa que no sirve de nada tratar de someterse ni jugar en la guardia inferior contra peleadores realmente buenos (especialmente contra aquellos que se destacan en la lucha). ¿Por qué? Bueno, porque cerrarán tu juego y simplemente te golpearán hasta que estés KO o te sometan. Entonces, ¿cuál es la solución a esto? Sí, es ese "consejo" de barra del tipo que nunca lucho en su vida: solo levántate.

¡Solo ponte de pie! Por supuesto, no es tan simple como parece. Los peleadores de MMA han hecho esto colocándose contra la jaula y usándola para volver a ponerse de pie. Sin embargo, a medida que evolucionaron los luchadores de élite, también lo hizo su capacidad para contrarrestar este enfoque. Solo piensa en lo que hace Khabib Nurmagomedov ; clava a sus oponentes contra la jaula, de manera más dominante envolviendo sus piernas con las suyas, procediendo a aplastarlos. De lo contrario, si no los sujetan contra la jaula, estos luchadores simplemente empujarán a sus oponentes contra el suelo con una combinación de golpes poderosos y una presión tremenda.

Entonces, ¿cuál es la salida de esta difícil situación? Sí, así es; ¡Se está volviendo innovador!

MANERAS DE ADAPTAR TU JUEGO DE GUARDIA PARA MMA

Si hay algo que podrías hacer, que hará que tu juego de guardia sea más fácil en MMA, ¡es establecer ganchos inferiores! ¿Por qué?

Por ejemplo, si realmente quieres levantarte, ¡obtener un gancho inferior lo hará mucho más fácil! Sin embargo, no deberías hacer esto contra la jaula. Debes alejarse de la jaula por cualquier medio necesario y luego tratar de obtener un gancho inferior; tal vez usando sus ganchos de mariposa para

ayudarte. Nik Lentz lo hizo extremadamente bien contra Islam Makhachev en UFC 208 .

En segundo lugar, tener una buena Media Guardia e incluso una Media Guardia Profunda te llevará mucho más lejos de lo que la Guardia Cerrada nunca podría en MMA. Y no solo defensivamente, por los golpes, ¡sino también por su naturaleza ofensiva! Puedes usarla para configurar barridos que tomarán a tus oponentes con la guardia baja (juego de palabras intencionado) ... Y aún más si estás experimentando una fuerte presión contra ellos. Por ejemplo, el Twist Sweep que tan bien demuestra Ryan Hall es una forma fantástica de hacer esto.

Y finalmente, una forma extremadamente útil de mantener a raya a tus oponentes en MMA es una configuración que Gordon Ryan usa mucho. Básicamente, tu objetivo será, de una forma u otra, bloquear el brazo del oponente (quizás con un gancho por encima, o incluso cruzando su espalda, por un lado); y luego, con una pierna sirviendo como gancho de mariposa, intentarás elevarlos y barrerlos cuando te golpeen. ¡Alternativamente, también es una gran herramienta para mantenerlos alejados de ti hasta que llegue la oportunidad de barrer!

La media guardia para MMA

La media guardia también ha demostrado ser una posición eficaz para las peleas de MMA. Hemos visto a personas tener éxito en el UFC con la media guardia una y otra vez. Uno de los mejores ejemplos de un medio guardia exitoso en MMA es Demian Maia. Demian siempre intenta disparar con una sola pierna, pero cuando sus intentos fallan, tira de la media guardia. Tira de la media guardia con el objetivo final de que quiere volver a subir para esa misma pierna.

La media guardia es efectiva en MMA por varias razones.

Nuevamente, como en Brazilian Jiu Jitsu, se presenta a menudo. Muchas personas quieren intentar pasar y salir de la guardia cerrada en MMA, por lo que los ves entrar en la media guardia. La media guardia es una excelente posición defensiva en la que puedes evitar mucho daño si comprendes los principios y la media guardia es excelente para barrer.

Entonces, la media guardia es excelente para MMA porque puedes enfrentarte a varios derribos diferentes y usarlos. Los derribos son una parte enorme de MMA, así que cuando tienes un buen luchador que se toma el tiempo de aprender la mecánica de la media guardia, se vuelve extremadamente peligroso desde esta posición. Es muy común encontrar derribos de una o dos piernas desde la media guardia. La media guardia también es fácil de sacar de un derribo fallido o cuando el oponente hace un sprawl.

ESPALDA



En esta posición un peleador se coloca detrás del otro y lo controla envolviendo sus piernas alrededor de su cintura y colocando sus talones dentro de los muslos del oponente mientras también controla el torso y los brazos desde la parte de atrás . Tener el control de la espalda es muy ventajoso ,esto se debe a que el luchador que está siendo controlado no puede defenderse bien y menos atacar , especialmente si ambos luchadores están boca abajo .

-Cuando llegues a esta posición primero estabilízala colocando los ganchos y el cinturón de seguridad extendiendo a tu oponente

Sumisiones desde la espalda

- Mata león
- Crossface
- Llave de brazo

-Triangulo

He aquí por qué la montura trasera es la posición definitiva



Una de las primeras lecciones que se le enseña a un practicante nuevo en su primer día de entrenamiento es la jerarquía de puestos de Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) . Casi de inmediato quedará arraigado en él / ella que la posición de la espalda está en la parte superior de la jerarquía, por lo tanto, ahí es donde siempre debe apuntar a estar. La supremacía del control de la espalda es una de las teorías más importantes del Jiu-Jitsu brasileño, repetida una y otra vez por los entrenadores hasta que sus alumnos la internalizan.

Si bien es necesario saber cómo tomar la parte de atrás y terminar desde allí, es igualmente importante comprender *por qué* la posición de espalda conduce al éxito, ya que comprender estos principios dará como resultado un mayor desarrollo de habilidades. En un esfuerzo por explicar por qué la posición de atrás es la más codiciada de todas las

posiciones dominantes, vamos a desglosar las mecánicas que la hacen tan poderosa y efectiva.

1) Primacía de estrangulamientos

Si bien el mantra del Jiu-Jitsu brasileño de perseguir implacablemente la espalda es una de las filosofías más fundamentales del arte, otra filosofía principal es la superioridad de las presentaciones de estrangulamiento sobre las presentaciones de palancas. Esto se debe al hecho de que ocasionalmente, los oponentes duros simplemente elegirán no hacer tapping para bloquear las presentaciones de palancas, asumiendo las consecuencias en lugar de admitir la derrota. Si bien pocos optarán por tomar la decisión de no hacer tapping en las cerraduras de las uniones, la decisión de no hacer tapping en un dominio absoluto es una elección que no existe. Cuando un dominio absoluto se aplica correctamente, la víctima tiene dos opciones. Pueden hacer tapping, permaneciendo conscientes, pero perdiendo la lucha, o no pueden hacer tapping y quedar inconscientes, lo que también resultará en una pérdida.

Donde esto nos lleva a nuestra discusión sobre la posición trasera es que el estrangulamiento más poderoso, el estrangulamiento trasero desnudo es el ataque principal disponible desde la posición trasera. Si bien hay opciones para ingresar a los sistemas de presentación de bloqueo de brazo y bloqueo de pierna, palidecen en comparación con la potencia y la seguridad que se ofrece desde el estrangulador desnudo trasero. No solo es una sumisión superior, sino que el RNC no requiere que el atacante abandone la posición de espalda como lo haría un bloqueo de brazo o pierna. La combinación del estrangulamiento más poderoso (el estrangulamiento trasero desnudo) que se aplica desde la posición más segura (la espalda) es una combinación hecha en el cielo del agarre. No es una coincidencia que la efectividad y practicidad de los

estrangulamientos se sumen en gran medida a la supremacía de la posición trasera.

2) La espalda es la posición más segura

Como se mencionó anteriormente, la posición de espalda es, con mucho, la posición más segura en el deporte de BJJ, y requiere el mayor esfuerzo para escapar. Si bien algunos pueden creer que otras posiciones crean más oportunidades para las presentaciones, hay poca disputa de que hay posiciones más seguras y estables que el control posterior. Esto se debe a algunas razones. Primero, los humanos no están bien preparados para defender ataques por detrás. Todos los músculos principales que se usarían para tirar a alguien de la montura, como los músculos del pecho y del brazo, son prácticamente irrelevantes una vez que se toma la espalda. La segunda razón es que una vez que se toma la espalda, el atacante tiene la capacidad de "cerrar los círculos" alrededor de su oponente, bloqueándolo en su lugar. El clásico "agarre del cinturón de seguridad" (a veces llamado "over-under") sujeta al atacante al defensor, sofocando el movimiento y previniendo cualquier intento de escape significativo. Cuando se combinan con un triángulo de cuerpo apretado, estos agarres sellan al oponente en su lugar, lo que requiere que el oponente los abra antes de que pueda montar un intento de escape.

Si bien el objetivo final de un practicante de BJJ debe ser someter a su oponente, primero debe poder controlarlo. El control sólido es el primer paso para lograr una sumisión, y no hay método más efectivo para controlar a un oponente que darle la espalda.

3) La espalda brinda la posibilidad de salir a voluntad.

Si bien la espalda es, con mucho, la posición más segura, esto no significa que el atacante esté atrapado allí. Si un luchador tiene la espalda de su oponente, es seguro suponer que ahí es donde quiere estar, ya que tiene la capacidad de simplemente irse cuando lo crea conveniente. Tener la espalda de tu oponente permite que uno se transfiera a otras posiciones, como la montura y el control lateral con un mínimo esfuerzo o riesgo.

Esta capacidad de abandonar el puesto en cualquier momento proporciona varios beneficios, entre los que destaca la posibilidad de cambiar de táctica si la espalda no está dando lugar a suficientes intentos de sumisión. En el contexto de un combate de agarre, esta habilidad permite al atacante darle al defensor un conjunto diferente de ataques del que ahora debe defenderse, aumentando la probabilidad de una sumisión exitosa. Si bien esta es una gran táctica para implementar en el agarre de sumisión, en un combate de artes marciales mixtas esta ventaja es crucialmente más importante. Los guantes que se usan durante un combate de MMA hacen que el nudo trasero sea difícil de asegurar, una táctica efectiva es cambiar del control trasero a montar y comenzar a tumbarse en un terreno pesado y golpear.

Si bien la posición de la espalda es espectacularmente segura, no es inmune a las fugas. Es muy probable que, si tu oponente escapa a tu control de espalda, termine en la posición superior. En lugar de aceptar el escape del oponente y quedarte atrapado en la parte inferior, es una táctica mucho mejor reconocer que se acerca la fuga e iniciar un cambio de posición a control lateral o montura, evitando quedar atrapado en la parte inferior.

Si bien muchas posiciones ofrecerán una o dos de las ventajas estipuladas anteriormente, ninguna además de la posición

trasera ofrece las tres simultáneamente. Es por esta razón, la combinación de seguridad y flexibilidad, junto con la relativa incapacidad del oponente para defenderse de los ataques (principalmente el poderoso estrangulamiento trasero desnudo) lo que crea la posición de la espalda como la posición más dominante en todo el Jiu brasileño. Jitsu, y efectivamente todas las artes marciales.

Cómo mejorar tu control trasero en BJJ

La montura trasera es considerada la posición más fuerte en BJJ . Cuando obtienes la montura trasera , tus probabilidades de acabar con tu oponente con una sumisión son altas, ya que no puede verte para anticipar y defenderse de tus ataques. Sin embargo, obtener el soporte trasero no es suficiente. Más bien, para tener una montura trasera eficaz, debes aprender a mantener la posición el tiempo suficiente para someter a tu oponente. En este artículo, discutimos cómo ser mejor para mantener el control de la espalda.

Requisitos de montaje trasero

Antes de aprender a mantener el control de la espalda, es necesario comprender primero cómo establecer el soporte trasero . Para establecer el soporte trasero, haz lo siguiente:

- Controla la parte superior del cuerpo de tu oponente con el cinturón de seguridad. Para establecer un agarre del cinturón de seguridad, coloca uno de tus brazos sobre el hombro de tu oponente y sobre su pecho. Coloque el otro brazo debajo del brazo opuesto de tu oponente. A continuación, junta las manos y aprieta.

- Coloca tus piernas alrededor de la cintura de tu oponente, usando sus pies para "engancharse" las piernas de tu oponente.

-Aprieta tus rodillas para inmovilizar las caderas de tu oponente.

Consejos para mantener el control de la espalda

Una vez que hayas establecido el soporte trasero, debes controlar la posición. Si no logras ejercer un control suficiente sobre tu oponente mientras está atrapado en la montura trasera, corres el riesgo de perder la posición. A continuación, se ofrecen algunos consejos para mantener el control de la espalda.

Consejo n. ° 1: mantén fuerte el agarre del cinturón de seguridad

El agarre del cinturón de seguridad mencionado anteriormente es la clave para mantener el control de la espalda. Una vez que hayas establecido un agarre del cinturón de seguridad en tu oponente, debes asegurarte de que permanezca apretado. Al aplicar un agarre del cinturón de seguridad:

- Mantén los brazos apretados contra el cuerpo de tu oponente. Si no mantienes un agarre firme, tu oponente puede romperlo y escapar.
- Mantén tu brazo asfixiante sobre el pecho de tu oponente cubierto por tu otro brazo y cierra el puño con la mano asfixiante.
- Controla la cabeza de tu oponente con tu cabeza en el lado de tu brazo que no estrangula (brazo under). Cuando controlas la cabeza de tu oponente, controlas su cuerpo.
- Controla el hombro de tu oponente con tu hombro asfixiante.

Consejo n. ° 2: usa el triángulo del cuerpo

Como se señaló anteriormente, debes usar tus pies para controlar la parte inferior del cuerpo de tu oponente. Esto se conoce comúnmente como controlar a tu oponente con tus "ganchos" porque usas tus pies para enganchar las piernas de tu oponente. Aunque usar tus ganchos para controlar la mitad inferior de tu oponente es una gran opción, a veces necesitas un control adicional, especialmente contra un oponente duro. Para situaciones en las que necesita un control adicional, considera la posibilidad de aplicar un triángulo corporal. El triángulo del cuerpo brinda un control superior de la alineación de la cadera y el cuerpo de tu oponente. Además, la posición te permite ejercer mucha presión sobre el cuerpo de tu oponente apretando el triángulo. En pocas palabras, no es divertido ser el destinatario de un triángulo corporal apretado. Además, el triángulo del cuerpo elimina la capacidad de tu oponente de usar sus piernas para quitar tus ganchos.

- Desde la montura trasera, empuja a tu oponente hacia un lado.

- Empuja la cadera de tu oponente con el pie.

- Lleva la pierna opuesta al mismo lado de la cadera que acabas de empujar.

- Crea una forma de triángulo con tus piernas.

- Aprieta ligeramente las piernas para crear presión en la sección media de tu oponente.

Consejo n. ° 3: aislar un brazo

Otro consejo para aumentar el control de la espalda es aislar uno de los brazos de tu oponente. En la posición estándar de montaje trasero, los brazos de tu oponente son libres para defender tus intentos de sumisión. Sin embargo, cuando le quitas a tu oponente la capacidad de usar uno de sus brazos,

aumentas en gran medida tus probabilidades de una sumisión exitosa. Para aislar uno de los brazos de tu oponente, haz lo siguiente:

- Desde la montura trasera, comienza a amenazar el cuello de tu oponente con un estrangulamiento.
- Cuando tu oponente se estire para defender el estrangulador, engancha uno de sus brazos con tu pierna.

Después de atrapar uno de los brazos de su oponente con tu pierna, él o ella solo tendrá un brazo disponible para defender sus intentos de sumisión.

Cómo abordar las fugas traseras comunes

Otra clave para mantener el control de la espalda es comprender lo que tu oponente puede intentar hacer para escapar. Al comprender los escapes de espalda comunes, puedes hacer ajustes para ayudar a aumentar tu nivel de control. A continuación, se muestran algunos escapes de espalda comunes y cómo lidiar con ellos.

Escape # 1: Despeja el gancho

Una vez que haya establecido el control hacia atrás, una de las primeras cosas que su oponente puede intentar hacer es quitar uno de tus ganchos. Tan pronto como tu oponente retire un gancho, haz lo siguiente:

- Extiende tu pierna para crear espacio.
- Retrae la pierna y empuja la lona con los pies.
- Mueva tus caderas y reemplaza el gancho.

Escape # 2: Despeja el gancho y muévete hacia un lado.



Si tu oponente despeja un gancho y se pone a su lado, haz lo siguiente:

- Apoya la cabeza en la lona.
- Establece la posición del trípode y coloca tu rodilla en el otro lado del cuerpo de tu oponente cerca de su axila.
- Usa tu otra pierna para arrastrar a tu oponente hacia ti.
- Vuelve a establecer el control de la espalda.

Escape # 3: Puente y sube por el cuerpo

Con este escape, tu oponente levanta las caderas y mueve los hombros lo más alto posible en tu cuerpo. Luego, tu oponente coloca la cabeza en el suelo e intenta recuperar la guardia. Cuando tu oponente intente escapar, haz lo siguiente:

- Retira tus ganchos de los muslos y colócalos detrás de las rodillas de tu oponente.
- Extiende tus ganchos hacia afuera. Esto extenderá las piernas de tu oponente.
- Vuelve a establecer tus ganchos.

Conclusión

Mantener el control de la espalda es una habilidad importante de Bjj /MMA. Por lo tanto, debes practicar esta habilidad de manera rutinaria con tus compañeros. Al colocar a tus compañeros de entrenamiento en la montura trasera y hacer que intenten escapar mientras trabajas para mantener la posición, desarrollarás un fuerte control de la espalda. Esto te beneficiará enormemente a medida que avances.

Cómo asegurar el control trasero

Quizás uno de los aspectos más difíciles de la montura posterior es aprender a asegurarlo. Muchos principiantes hacen la transición de inmediato a las presentaciones u olvidan poner sus ganchos, lo que hace que pierdan la posición. A continuación, se presentan algunos aspectos importantes a tener en cuenta al intentar asegurar el soporte posterior:

Alineación

Siempre debes asegurarte de que tu pecho y la mitad de la columna vertebral de tu oponente estén alineados. Cuanto más alineados estén, más fácil será para controlar a tu oponente y menos posibilidades tendrá de escapar.

Si estás demasiado alto o demasiado bajo, tu oponente tiene más posibilidades de recuperar la guardia o escapar.

Manos

Una de las mejores formas de controlar a tu oponente es moviendo constantemente tus ganchos. Por supuesto, debes moverte de acuerdo con la forma en que se mueve tu oponente y mantenerte consciente de tu alineación. Tus ganchos siempre deben estar atacando, lo que te ayudará a asegurar el estrangulamiento que deseas obtener. Cuando usas tus ganchos, siempre debes tratar de causar molestias a tu oponente para romper su voluntad de defensa.

Si está buscando terminar siempre un combate por sumisión, tu mejor opción es tomar la decisión. Independientemente de tu tamaño, te brinda la mejor oportunidad de atacar. Al retroceder,

aprovechas la incapacidad del cuerpo humano para enfrentar las amenazas desde la retaguardia. Deberíamos aprender a aprovechar las asimetrías del cuerpo humano y amenazar las áreas más débiles o más vulnerables que otras. Aprender esto, ciertamente le daría la ventaja a cualquiera en cualquier combate.

POSICION DE BANCO /TORTUGA



Se está en banco cuando el luchador se encuentra apoyado sobre sus rodillas y sobre los codos los antebrazos y las manos cubren el cuello y el rostro . Esta es una posición defensiva que suele adoptar un peleador como transición para escapar de un control lateral , evitar un pasaje de guardia o cuando falla una entrada a las piernas del oponente y este defiende con un sprawl . Quien está por encima además de las técnicas de golpeo puede desarrollar finalizaciones desde diferentes ángulos y también se puede hacer la transición a la posición montada trasera

Claves para mantener la posición

- Mantén tu cadera baja cuando sujetes a tu oponente sino podría hacerte volar
- Coloca tu peso contra su cadera
- Controla su pierna lejana con una mano por dentro(espiral y usa el crossface
- También puedes tratar de controlar sus muñecas o tobillos para evitar sus escapes
- Trabaja para meter los ganchos y establecer la montada trasera

Principales sumisiones/ataques/avances posicionales

- Guillotinas
- Darce choque
- Anaconda
- Bulldog Choque
- Tomar la espalda
- Inversiones (Nelson)

Control de la posición de tortuga - Para luchadores - MMA

Veremos cómo controlar la posición de la tortuga / la posición de conducción de los luchadores para grappling y MMA.

La clave para el control de la posición.

- Peso inclinado de cadera a cadera
- Palanca de la entrepierna en su lugar
- Manteniéndose hacia atrás
- Controlando el codo cercano con un agarre en C

El control C-grip te ayudará a evitar que giren hacia atrás y repongan la guardia. Un simple consejo que marcará una gran diferencia en el control de la posición.

La diferencia entre tortuga y guardia es lo que elijas hacer con tus cuatro extremidades. En guardia eliges dedicarlos todos a controlar a tu oponente, pero te dejas con opciones de movimiento muy limitadas. Cuando tortugas, abandonas el intento de controlar a tu oponente, pero tus cuatro extremidades pueden ayudarte a levantarte. En la lucha folklórica, el movimiento número uno una vez que te derriban es colocarte en 4 apoyos y tratar de ponerte de pie, y esto también es extremadamente común en MMA. Sentarse apretado en una posición fetal inmóvil es algo que puede verse obligado a hacer si está perdiendo mucho, pero usar la tortuga de manera efectiva significa volver a levantarse.

SUMISIONES/ FINALIZACIONES

Se puede llamar sumisión a la aplicación de una técnica sobre una articulación o musculo que provoca la rendición o un impedimento para continuar el combate a quien lo padece. Los ataques pueden ir dirigidos principalmente al cuello , hombros ,codos rodillas , tobillos y también a varios músculos.

Para realizar una sumisión es necesario el control del cuerpo del oponente y también es conveniente ejecutar golpes antes para que tu oponente este ocupado pensando en cubrirse y se olvide de defender la sumisión

"Posición antes de la sumisión" es una frase comúnmente utilizada en Jiu Jitsu. Cuando entiendes cómo controlar una posición, la presentación se vuelve mucho más fácil.

También debes tener en cuenta que en el caso de fallar algún intento de someter puedes perder el control de la posición y quedar en una posición inferior por lo que hay que ser precavido y pensar tácticamente antes de arriesgarse .

SUMISIONES MAS USADAS Y EFECTIVAS EN MMA

Las sumisiones se agrupan en dos grandes categorías: palancas contra articulaciones y estrangulaciones.

Estadísticamente, las estrangulaciones han demostrado ser mucho más populares en las artes marciales mixtas, en gran parte debido al hecho de que son más fáciles de lograr durante una pelea.

-Estrangulación trasera /Mata León



Desde la espalda de tu oponente con tus piernas envolviendo su cadera desliza tu brazo izquierdo por su cuello que tu codo quede alineado con su tráquea y coloca tu mano en tu hombro derecho ,coloca tu mano derecha en su cabeza y ejerce presión hacia abajo mientras con tu antebrazo y bíceps izquierdo ejerces presión sobre los laterales de su cuello(arterias carótidas) y extiéndete hacia atrás

Guillotina



Se puede aplicar tanto de pie cuando defiendes un derribo ,como en el suelo siendo más comúnmente usada desde la posición de guardia ,envuelve el cuello de tu oponente de forma que su nuca quede debajo de tu axila y tu antebrazo sobre su tráquea , con tu otra mano sujeta tu muñeca para ayudar a ajustar agarre ,pega tu codo junto a tu cuerpo para que no haya espacios y realiza una hiperextensión lumbar.

Triangulo



Esta estrangulación se ejecuta comúnmente desde la guardia y consiste en atrapar el cuello y uno de los brazos de tu oponente entre tus piernas y realizar presión hacia adentro para cortar el flujo de aire, el pie de la pierna que envuelve el cuello se debe colocar detrás del hueco poplíteo de la otra rodilla y debes mover tu cuerpo en un ángulo de 90 ° respecto a tu oponente.

Triangulo de brazos



Se ejecuta comúnmente desde montado o control lateral , envuelve el cuello y uno de los brazos de tu oponente y cierra igual que en el Mata león , también puedes tomar tus dos codos para presionar hacia adentro mientras tu cabeza ejerce presión sobre su brazo .

Anaconda



Es una variación de triángulo de brazos y se aplica generalmente desde posición de banco cuando dominas frontalmente , desliza tu brazo izquierdo entre el hombro derecho y la cabeza del oponente y toma tu bíceps del otro lado y ajusta el triángulo, acuéstate sobre tu pierna derecha y gira la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda, obligando al oponente a rodar sobre su hombro atrapado y termina la estrangulación acercando tu cuerpo a suyo

Guillotina desde Norte Sur



Este estrangulamiento de sangre se realiza 180 grados opuestos al oponente mientras están boca arriba en el suelo, conocida como la posición norte-sur.

A menudo se inicia mientras te mueves desde el control lateral a la posición norte-sur, desliza un brazo por debajo del cuello de tu oponente con el bíceps firmemente presionado contra la arteria carótida en un lado y luego cambia a la posición norte-sur mirando a 180 grados de tu oponente mientras aplastas con las caderas suelo y juntas las manos ,usa tu hombro para presionar su garganta.

Llave de brazo /armbar



Es la palanca de brazo más utilizada en MMA ,y se puede usar desde casi cualquier posición en el suelo ,el objetivo a atacar es el codo del oponente

Desde la montada toma su brazo derecho desde el tríceps con tu mano derecha y tira hacia ti mientras levantas tu rodilla derecha y te perfilas coloca tu mano izquierda en su cara ahora pasa tu pierna izquierda por sobre su cabeza para rodear su brazo con ambas piernas ajusta su muñeca con ambas manos sobre tu pecho y levanta tu cadera contra la articulación de su codo.

Americana



Esta llave ataca la articulación del hombro mediante una rotación externa ,se aplica generalmente desde montada ,control lateral , media guardia arriba

Desde control lateral toma con tu mano izquierda la muñeca izquierda de tu oponente del brazo alejado, que debe estar en posición de L hacia arriba , desliza tu otra mano por debajo de su brazo y toma tu muñeca izquierda formando un cuadrado ,manteniendo la muñeca de tu oponente clavada en el piso levanta su codo y llévalo en dirección a su cadera.

Americana invertida / Kimura



Esta llave ataca el hombro mediante una rotación interna y se aplica generalmente desde media guardia, control lateral , montada ,guardia también se puede aplicar de pie cuando el oponente está en tu espalda

Desde la guardia toma la muñeca espejo de tu oponente ,y sentándote pasa tu otro brazo por encima de su hombro rodeándolo y toma tu muñeca cerrando el candado vuelve a llevar la espalda al suelo mientras giras 90° respecto a tu oponente y empuja su brazo hacia atrás/arriba

Llave de tobillo /Aquiles lock /Botinha/ Ashi Garami



Este es un ataque al pie en línea recta y generalmente se ejecuta desde de la guardia cuando estas arriba ,envuelve el pie de tu oponente con tu brazo ,que su empeine quede justo debajo de tu axila y el filo de tu antebrazo presione sobre su tendón de Aquiles toma tu muñeca con tu mano libre cierra el agarre y pega tu codo a tu cuerpo ,luego realiza una hiperextensión mientras bloqueas su cuerpo con tus piernas

Llave de rodilla / Knee Bar



Este movimiento consiste en atacar la rodilla de tu oponente mediante una sobre extensión , se puede llegar a este ataque desde varias posiciones , media guardia abajo y arriba , de pie dentro de la guardia , desde banco por debajo ,desde control lateral ..

Desde media guardia por encima con tu pierna derecha entre las piernas de tu oponente ,libera tu rodilla y pasa tu brazo derecho por debajo de su pierna izquierda abrazándola ,luego gira y pasa tu pierna izquierda alrededor de la pierna izquierda de tu oponente y recuéstate sobre tu hombro izquierdo y toma su pierna con tus dos brazos y realiza una hiperextensión, es importante que su rodilla apunte de frente a tu cadera.

Llave de talón / Heel Hook /Llave de calcanhar



Es una llave que ataca el talón y la rodilla con un movimiento de rotación interna y es una de las técnicas más peligrosas en lo que a lesiones se refiere, se aplica comúnmente desde la guardia ,desde dentro de la guardia, también se puede realizar desde control lateral

Desde la guardia con tu oponente de pie envuelve su pierna izquierda con tu pierna derecha flexionando su rodilla para que pierda la postura ahora envuelve su talón con tu antebrazo derecho junta tus manos termina de bloquear su cuerpo con tus piernas y realiza una torsión mientras te extiendes hacia atrás

Finalizaciones más comunes en MMA (Top 5)



Brazilian Jiu Jitsu ha sido una parte clave de MMA desde los primeros eventos de UFC. En UFC 1 en 1993, la leyenda de BJJ Royce Gracie mostró al mundo lo útil que es este arte de agarrar en la lucha real. Lo hizo venciendo a luchadores de otras artes en enfrentamientos de estilo contra estilo y ganando tres torneos de UFC.

A lo largo de los años, BJJ ha evolucionado y sus luchadores se encuentran entre los mejores del mundo. De alguna manera, no puedes sobrevivir a un combate de MMA sin al menos habilidades básicas de BJJ. Tarde o temprano, la falta de juego terrestre será contraproducente para ti.

Los luchadores usan varios estranguladores y bloqueos de articulaciones que pueden parecer confusos para el fanático promedio. Para simplificarlo todo, te traemos las cinco presentaciones más comunes que usan los luchadores de MMA.

1. Estrangulador trasero desnudo/ Mata León

Esta es, quizás, la presentación de BJJ más popular en MMA simplemente porque no hay forma de salir de ella. A diferencia de otras estrangulaciones, no puedes salir del estrangulador trasero desnudo ni con fuerza. Una vez que está bloqueado, la única forma de vivir para luchar otro día es haciendo tapping o vas a tomar una siesta corta.



Para colocar esta sumisión, los luchadores generalmente deben tomar la espalda de sus oponentes primero. La posición

ideal es la montura trasera desde la que puedes atacar fácilmente el cuello. Solo necesitas poner un brazo debajo de la barbilla del oponente y agarrar el bíceps con el otro brazo. Mientras un brazo está debajo de la barbilla, su otro brazo debe estar detrás de la cabeza del oponente.

O la otra variación es poner el brazo debajo de la barbilla y luego juntar las manos en lugar de agarrar los bíceps. La forma en que se desempeñan realmente depende de un luchador y de qué forma les conviene mejor.

Una vez bloqueado, el estrangulamiento trasero detiene el flujo de sangre al cerebro y una persona puede irse a dormir en solo unos segundos. Según las estadísticas , un tercio de todas las sumisiones de UFC se produjeron a través del estrangulamiento trasero. Uno de los más famosos fue cuando Nate Diaz finalizó a Conor McGregor en UFC 196.

2. Estrangulador de guillotina

El estrangulador de guillotina es un estrangulamiento muy útil que se origina en el judo (Mae Hadaka Jime). Lo mejor es que puedes colocarlo desde varios lugares o ángulos. A los luchadores de MMA les encanta, ya que es una excelente manera de contrarrestar los derribos de lucha a dos piernas o incluso a una sola pierna.



Además de eso, tiene un efecto sorprendente ya que se puede bloquear muy, muy rápido. Esto se debe a que, en las peleas de MMA, los luchadores a menudo se descuidan y olvidan lo fácil que es “caer en” el estrangulamiento. Por ejemplo, los luchadores tienden a dejar el cuello expuesto durante las entradas con una o dos piernas. Los luchadores hábiles de BJJ pueden atraparlos fácilmente en el estrangulador de guillotina, y se acabó el juego.

Como se dijo anteriormente, hay muchas formas en que los combatientes pueden aplicar el estrangulamiento de guillotina. Puede estrangular al rival mientras está de pie, en la posición inferior o superior. La forma más común es colocarlo mientras se defiende un derribo. Un luchador debe colocar un brazo debajo de la barbilla del oponente y luego agarrar la muñeca de la otra mano.

Para evitar que el rival escape, los luchadores tiran de una guardia cerrada, lo que también agrega más presión al estrangulador. La guillotina detiene el flujo sanguíneo o el flujo de aire a los pulmones según cómo se aplique. De todos los

finales en la historia de UFC, alrededor del 18% de ellos llegaron a través de estrangulamientos de guillotina.

En MMA, uno de los mejores estrangulamientos de guillotina fue cuando el campeón de UFC Jon Jones terminó con Lyoto Machida en UFC 140. Jones pudo agarrar a Machida por el cuello mientras estaba de pie, lo que provocó que Machida colapsara en la lona y se quedara sin aire.

3. Armbar

Un armbar es un poco más difícil de aplicar que otras presentaciones y también es un bloqueo articular muy doloroso. Si no tienes cuidado, puede resultar fácilmente en una lesión grave en el brazo, ya que una persona tiene poca o ninguna posibilidad de escapar de ella. Alrededor del 15% de todos los acabados de sumisión en la UFC se realizaron a través de una barra de brazo que le muestra cuán efectivo es este bloqueo de articulación.



A pesar de que es uno de los conceptos básicos de BJJ, tocar a alguien a través de una barra de brazo no es algo fácil de hacer de ninguna manera. Sobre todo, los luchadores pueden aplicarlo desde varias posiciones, e incluso pueden mezclarlo con otras presentaciones también. Puede disparar desde la posición inferior o incluso realizar un movimiento de armar volador.

Pero, la forma más común en MMA es tomar primero la posición de montaje completo. Luego, el oponente extenderá sus brazos para defender o cubrir los golpes, lo que te facilitará aislar el brazo. Una vez que agarres el brazo, usa el agarre para levantar su hombro del suelo primero. Luego, desliza las

caderas por debajo del brazo del oponente para que tu pierna pase por encima de su cabeza.

Para mantenerlos en su lugar, una de tus piernas debe pasar sobre su pecho y la otra sobre su cabeza. Para finalizar el movimiento, aprieta las piernas, tira del brazo hacia el pecho y retrocede lentamente. Asegúrate de hacer un puente entre las caderas, ya que eso te permite aplicar más presión. En este momento, el oponente estaría en un lugar muy doloroso y haría tapping rápido.

La ex campeona de UFC Ronda Rousey es ampliamente conocida por sus finales de brazo. Ganó ocho combates profesionales de MMA a través del armbar y fue una maestra en colocarlo desde todas las posiciones.

4. Estrangulador triangular

El estrangulamiento triangular se origina en el judo (sankaku-jime) y es una presentación muy popular en las artes marciales mixtas. Es uno de los mejores movimientos de agarre que uno puede realizar con la espalda en la lona o un par de otras posiciones. Es un estrangulamiento de sangre que presiona las arterias carótidas, lo que detiene el flujo de sangre al cerebro.



El estrangulador triangular a menudo se mezcla con el armbar, y los fanáticos de MMA a menudo los mezclan uno con el otro. Pero estas son dos técnicas diferentes que comparten una forma similar de atacar. De hecho, es muy fácil pasar del triángulo al brazo y viceversa, lo que suelen hacer los luchadores.

Al igual que otras presentaciones de esta lista, el estrangulador triangular también tiene muchas variaciones. Pero la forma más común de obtener el grifo es atacar desde la posición inferior, especialmente con la guardia cerrada. La clave es envolver las piernas alrededor de la cabeza con el brazo de un oponente hacia adentro y el otro hacia afuera.

Apretar las piernas con fuerza detendrá el flujo de sangre al cerebro y obligará al rival a hacer tapping o desmayarse. El estrangulador también se puede colocar desde otras posiciones como montaje, montaje lateral o montaje trasero.

A lo largo de los años, los estrangulamientos triangulares han decidido muchos combates memorables de MMA. El más famoso, quizás, fue cuando Fabricio Werdum sometió a Fedor Emelianenko en Strikeforce en 2010. Werdum usó este estrangulador para darle a Fedor la primera derrota en casi una década y poner fin a su racha de 27 victorias consecutivas.

5. Triangulo de brazos

Aunque no lo vemos con tanta frecuencia como algunos otros envíos de esta lista, el estrangulador del triángulo del brazo es un arma muy eficaz. Ejecutado por primera vez en UFC 4, este estrangulador tiene diferentes variaciones, y puedes colocarlo desde varias posiciones. Pero la forma más común en MMA es aplicarlo desde la posición de montaje o control lateral de tres formas diferentes:

- Kata Gatame
- Choke de anaconda
- D'Arce Choke o Brabo Choke

Aunque se vean diferentes, el proceso de estrangular a tu oponente es el mismo en las tres variaciones. El objetivo principal es colocar un brazo alrededor de la parte posterior de su cuello y usar el otro brazo para bloquear la sumisión en su lugar. De esta manera, aplicará la presión con el brazo desde un lado y forzará el hombro del oponente hacia su cuello en el otro.



Cada una de estas tres variaciones tiene sus pros y sus contras y algunos luchadores usan una mejor que las otras dos. Pero para defenderse de Arm Triangles, todos los luchadores deben saber cómo detener los tres ataques.

En la historia de las MMA, ha habido muchos maestros del triángulo de brazos. El ex campeón interino de UFC Tony Ferguson es sin duda uno de ellos. Usó el estrangulador D'Arce para anotar dos sumisiones seguidas en el UFC. Contra Edson Barboza en la final de TUF 22 fue una obra de arte de BJJ.

9 MOVIMIENTOS DE SUMISIÓN DE MMA QUE TE PONDRÁN A DORMIR

Las artes marciales mixtas requieren que sus combatientes tengan un conocimiento profundo de todas las facetas del deporte. A diferencia del baloncesto, donde puedes jugar una sola posición en la cancha, los luchadores que son muy buenos en una esfera, pero tienen habilidades limitadas en otras áreas no duran mucho.

Técnicamente, una de las habilidades más desafiantes de aprender en MMA es el arte de la sumisión en todas sus muchas formas, pero es un componente esencial de cualquier juego de luchadores en esta época.

Las sumisiones se agrupan en dos categorías amplias: Palancas y estrangulaciones. Estadísticamente, los estrangulamientos han demostrado ser mucho más populares en las artes marciales mixtas, en gran parte debido al hecho de que son más fáciles de realizar durante una pelea. De hecho, cuatro de los cinco movimientos de sumisión más exitosos aplicados en los principales eventos de MMA en los últimos años han sido estrangulamientos.

Entonces, con eso en mente, ¿cuáles son las mejores técnicas que usan los luchadores para enviar a sus enemigos a la tierra de los sueños?

1. Choke trasero desnudo



A lo largo de años de competencia dentro de la jaula, el estrangulador trasero desnudo se ha establecido como el movimiento de sumisión más exitoso en MMA. Se aplica desde la espalda del oponente (de ahí el término trasero), y se le dio el término "desnudo" debido al hecho de que se originó a partir de un estrangulamiento de judo llamado "Hadake Jime" o "Desnudo estrangulamiento".

Un error común cuando se trata de este movimiento es que está cortando el suministro de aire del oponente, ese no es el caso. La versión básica del movimiento es, de hecho, lo que se conoce como "estrangulamiento de sangre", lo que significa que se aplica en puntos del cuello que evitan brevemente que la sangre llegue al cerebro, provocando que el oponente se desmaye.

Para hacer esto, un luchador desliza su brazo debajo del cuello de su oponente, manteniendo la tráquea del oponente en el hueco de su codo, y aprieta su antebrazo en un lado del cuello

mientras su bíceps presiona en el otro lado. El otro brazo del luchador empuja la parte posterior del cuello del oponente, lo que tiene el efecto de ejercer presión desde los lados trasero y lateral, induciendo tiempo de sueño si no golpean.

2. Estrangulador triangular



El triángulo recibe su nombre del hecho de que las piernas del atacante y el brazo aislado del oponente forman una forma de triángulo a medida que se realiza el movimiento.

El movimiento se usa típicamente como un contraataque cuando el atacante está en guardia de espaldas.

Generalmente, cuando el oponente lanza golpes, el atacante agarra uno de sus brazos y lo empuja hacia adelante y luego envuelve una de sus piernas alrededor del cuello y los hombros del oponente. Su otra pierna se usa para bloquear el movimiento colocando la rodilla alrededor del tobillo del otro pie.

Una vez que el bloqueo está en su lugar, el oponente queda atrapado con su cuello apretado por la pierna del atacante y su

propio brazo y con la presión aplicada es solo cuestión de tiempo hasta que se salga o quede inconsciente.

3. Guillotina



Derivado del dispositivo de ejecución medieval, el estrangulamiento de guillotina es uno de los movimientos más comunes en el deporte. Puede emplearse tanto de pie como desde abajo.

Si bien hay muchas oportunidades para aplicar el movimiento durante una pelea, los luchadores en particular a menudo son víctimas de la guillotina cuando se lanzan al derribo debido al hecho de que tienden a dejar la cabeza y el cuello expuestos. Eso deja la oportunidad para que el movimiento se realice deslizando un brazo debajo de la barbilla del oponente, agarrando esa mano con la otra mano y luego tirando hacia arriba.

A menudo, cuando se realiza este movimiento, los dos luchadores caerán al suelo con la persona que aplica la guardia de cierre del estrangulador para evitar que su oponente se mueva y obtener un apalancamiento adicional, como se puede ver en la imagen de arriba.

4. Triángulo de brazos



También llamado estrangulamiento lateral, esta sumisión se ve principalmente cuando un luchador asegura la posición superior en el tapete.

El luchador atrapa el brazo y el cuello del oponente envolviendo su propio brazo detrás del cuello del oponente y agarrando su bíceps o juntando sus manos.

A partir de ahí, se desliza hacia el lado de su oponente y empuja la cabeza del oponente hacia abajo hasta que se somete.

5. Gogoplata



Puede ser mejor conocido como el movimiento final del Enterrador en la WWE, pero, aunque rara vez se ve en las artes marciales mixtas, el gogoplata es tan punitivo como cualquier estrangulamiento.

Una vez más, es un movimiento de contraataque realizado desde la guardia. Se aplica tirando al oponente hacia adelante bloqueando tus manos detrás de su cabeza, luego deslizando una pierna sobre su cuello y enganchando la otra pierna debajo de la barbilla del oponente.

Luego, el luchador tira de la cabeza del oponente hacia abajo hasta que su garganta está contra la tibia, ejerciendo presión en la tráquea.

6. Anaconda Choke



La anaconda es un triángulo de brazos que se aplica desde la posición de bloqueo de cabeza frontal. Cuando un oponente dispara para derribar la pierna derecha de un luchador, el luchador se desploma y empuja su cadera derecha hacia abajo. Luego desliza su brazo izquierdo entre el hombro derecho y la cabeza del oponente mientras busca su tríceps en el otro lado.

El luchador luego triangula su brazo mientras clava su bíceps izquierdo profundamente en el cuello de su oponente. Después de asegurar el triángulo, se deja caer sobre su pierna derecha y gira la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda, lo que obliga al oponente a rodar sobre su hombro atrapado. ¡Buenas noches!

7. Choke Norte-Sur



El estrangulamiento norte-sur es una sumisión de estrangulamiento de sangre que se realiza 180 grados frente al oponente mientras está de espaldas sobre la colchoneta, conocida como la posición norte-sur.

A menudo iniciado mientras gira en círculos desde el control lateral a la posición norte-sur, el atacante desliza un brazo por debajo del cuello de su oponente con el bíceps firmemente presionado contra la arteria carotida en un lado y luego cambia a la posición norte-sur mirando a 180 grados de su oponente mientras aplanándose con las caderas contra el suelo y juntando las manos.

Usar el hombro del brazo rodeado para presionar hacia abajo en la garganta ayuda a tensar el flujo de aire y completar la sumisión.

8. Corbata peruana



A menudo acreditado al artista de artes marciales mixtas Tony de Souza de Perú, esta es una de las presentaciones más raras en la competencia de artes marciales mixtas.

Hasta la fecha solo se ha realizado dos veces en el UFC, por CB Dollaway contra Jesse Taylor y Brad Pickett contra Kyle Dietz. En Bellator 46, Pat Curran le sacó una corbata peruana a Luis Palomino, que irónicamente es peruano.

La oportunidad de esta sumisión a menudo se materializa después de que un oponente ha tenido un derribo de relleno, dejando el torso del atacante colocado por encima de su cabeza. A partir de ahí, un brazo se desliza por debajo del cuello y por debajo del hombro opuesto, donde la otra mano lo sujeta en su lugar, atrapando uno de los brazos del oponente en el proceso.

El atacante luego comienza brevemente a pararse, luego cae hacia atrás hacia el lado que tiene el brazo en su lugar mientras lanza sus piernas hacia arriba sobre la espalda del oponente. Hacer girar este movimiento doloroso debería forzar rápidamente la rendición.

9. D'Arce Choke



Este fue nombrado en honor a Joe D'Arce, aunque afirmó que no fue el primero en usar la retención de sumisión.

Curiosamente, ha dejado constancia de que, de hecho, fue el muy respetado entrenador John Danaher, famoso por entrenar a Georges St. Pierre, quien se lo mostró por primera vez.

También conocido como el estrangulamiento de Brabo, el movimiento a menudo comienza desde la posición extendida con el atacante pasando un brazo debajo de uno de los brazos de su oponente y luego alrededor de su cuello. la otra mano completa el agarre y luego esa posición de control se usa para hacerlos rodar sobre su hombro mientras se mantiene el

agarre. El estrangulamiento funciona mediante una mezcla del propio hombro del oponente y el bíceps del atacante aplicando presión sobre el cuello.

Las presentaciones más populares en MMA



Los mejores artistas de sumisión en MMA como ONE Lightweight Superstar Shinya Aoki , Fabricio Werdum, Ronaldo “Jacare” Souza, Ronda Rousey, BJ Penn, Demian Maia y Nick Diaz sin duda esperan con ansias cada vez que una pelea termina en el suelo. Les permite terminar una pelea a su manera, lo que obliga a sus oponentes a hacer tapping con una sumisión.

Independientemente del historial de artes marciales de un luchador, las presentaciones en MMA tienen raíces en el Jiu-Jitsu brasileño.. Cuando los Gracies todavía estaban dirigiendo el espectáculo y Royce pudo ganar el primer evento de UFC

con una sumisión, el mundo de los deportes de combate se convirtió en un hervidero de la efectividad de BJJ. A partir de entonces, estudiar BJJ se volvió obligatorio para todos los luchadores de MMA. Hoy en día, hay muchos cinturones negros de BJJ que han tenido éxito dentro de la jaula.

Para que una presentación sea efectiva, deben estar perfectamente configurados. Al igual que un golpe de nocaut, una sumisión necesita una sincronización perfecta y una gran habilidad técnica. Ya sea que se trate de un estrangulamiento o bloqueo de una articulación, si un luchador se niega a hacer tapping, podría correr el riesgo de quedarse dormido o romperse una extremidad. Hay muchas presentaciones diferentes en BJJ, sin embargo, no todas son fáciles de lograr en la jaula de MMA. A diferencia de un combate regular de BJJ, eres susceptible a los golpes y debes saber cómo defenderlos y contrarrestarlos. Por lo tanto, la mayoría de las sumisiones que tienen un alto porcentaje deben ejecutarse desde una posición dominante, como montar o el control trasero. Estar boca arriba es muy peligroso en MMA, ya que estás en la posición perfecta para una patada en la cabeza o cualquier golpe al cuerpo.

Aquí están las presentaciones más efectivas para MMA:

El estrangulamiento trasero desnudo

Hay una razón por la que el estrangulador trasero desnudo encabeza esta lista. Una vez dentro, es muy difícil para tu oponente escapar.

El estrangulamiento trasero desnudo se ejecuta desde la posición de control trasero y requiere que el practicante coloque ambos ganchos (piernas y pies) a cada lado del torso de su oponente. Esto asegura que su oponente no pueda moverse y salir del estrangulamiento.

El estrangulador trasero desnudo tiene como objetivo bloquear el flujo de oxígeno y sangre a la cabeza, bloqueando las arterias carótidas. Si uno se niega a tocar un estrangulamiento trasero desnudo, se encontrará inconsciente.

La guillotina

La guillotina es la segunda presentación más utilizada en MMA porque se puede realizar tanto en el suelo como en posición de pie. A diferencia del estrangulamiento trasero desnudo, se aplica frente al oponente.

Para ejecutar la guillotina, ambos brazos deben rodear el cuello de tu oponente como el instrumento de tortura del mismo nombre. Si deseas probar la guillotina en el suelo, debes poder controlar las caderas de tu oponente.

Dependiendo de la guillotina que elijas usar, la presión podría estar en la tráquea o en las arterias carótidas. Si se hace correctamente, su oponente debería sentirse mareado, ya que la guillotina tiene como objetivo restringir el flujo de sangre a la cabeza como un estrangulamiento trasero desnudo.

El armbar

Como estudiante de BJJ, la barra de brazo es probablemente una de las primeras presentaciones que aprenderás. No te dejes engañar por su simplicidad: el armbar tiene la capacidad de estirar y torcer los músculos, tendones y ligamentos. Se puede realizar en cualquier posición en el suelo y también fuera de un salto.

Para ejecutar el armbar, tus piernas deben colocarse sobre el pecho de tu oponente, con uno de sus brazos entre sus muslos y la articulación del codo contra tus caderas. Para finalizar la sumisión, debes sujetar el brazo de tu oponente con tus brazos, su antebrazo sobre tu pecho. Simplemente recuéstate

y arquea las caderas al mismo tiempo.

Tu oponente debe sentir una presión intensa en la articulación del codo. Si no hace tapping, correrá el riesgo de desgarrar los ligamentos o tendones en la articulación del codo.

Triángulo de brazo

Una de las presentaciones más fáciles, efectivas y menos arriesgadas de realizar desde la posición superior es el triángulo de brazos. Una vez que tienes el control lateral, es fácil hacer la transición al triángulo del brazo, especialmente cuando tu oponente intenta enmarcar y hacer espacio con su brazo. Con tu presión sobre el hombro y el brazo de tu oponente, tu oponente no tiene más opción que golpear el estrangulador, ya que también está asfixiado por sus propias extremidades.

Para ejecutar el triángulo del brazo, toma el control lateral y usa tu antebrazo junto con el brazo y el hombro de tu oponente y presiónalo en el lado opuesto de su cuello. También puedes obtener el triángulo de brazo desde la posición de montaje.

Si se realiza correctamente, tu oponente debe hacer tapping de inmediato porque el flujo sanguíneo se corta en ambos lados del cuello.

Triángulo

Aunque se considera una presentación arriesgada ya que implica estar de espaldas y renunciar a una posición dominante, la estrangulación triangular, una vez ejecutada correctamente, es una de las mejores presentaciones para usar en MMA. Esto se debe a la variedad de formas en las que se puede configurar el triángulo y realizar la transición.

Para ejecutar la posición del triángulo, debes estar en la

posición de guardia cerrada y debes tener el control de al menos uno de los brazos de tu oponente. Al abrir la guardia cerrada, pisa rápidamente la cadera de tu oponente y dispara una pierna por encima de su hombro, bloquea ambas piernas. Pon tu mano detrás de la cabeza de tu oponente y jálalo hacia ti para terminar el estrangulamiento. También puedes ejecutar el triángulo desde la posición de montaje.

Si tu oponente escapa del triángulo, existe la opción de hacer la transición a una barra de brazo u omoplata.

Aunque terminar una sumisión en MMA puede resultar complicado debido a la falta de fricción y la posibilidad de una avalancha de golpes, sin duda es una de las mejores formas de terminar una pelea. Recuerda, la clave para realizar una sumisión es una excelente configuración y una cadena de ataques a seguir en caso de que el primero salga mal. No olvides analizar estas presentaciones en tu próxima clase de BJJ y presta especial atención a los detalles; sin duda te ayudarán a conseguir el acabado que estás buscando.

GUÍA DE SUMISIONES DE MMA

Extrajimos nuestra enorme base de datos de resultados de MMA junto con la historia de UFC y descubrimos que estas presentaciones (enumeradas en orden de uso) son las que se usan con más frecuencia para ganar en MMA.

Entonces, aprende esto y serás el hombre en poco tiempo.

Estrangulamiento trasero desnudo/ Mata leon



El estrangulamiento trasero desnudo es un movimiento de sumisión altamente efectivo en artes marciales mixtas. Esta técnica comienza apuntando a la arteria carótida y la tráquea del oponente de un luchador, haciéndolos incapaces de respirar o defenderse.

Para ejecutar el movimiento, debes ponerte detrás de tu oponente, alcanzar alrededor de su cuello y bloquear tu brazo en su lugar para pellizcar el flujo sanguíneo. Debido a que no requiere mucha fuerza o fuerza física para aplicar con éxito esta sujeción de estrangulamiento, el estrangulamiento trasero desnudo puede ser realizado por luchadores de todos los niveles de habilidad. Con un poco de práctica, te convertirás rápidamente en un experto en la aplicación de este movimiento letal en el fragor de la batalla.

Barra de brazo /Armbar



La barra del brazo es uno de los movimientos de sumisión más efectivos en las artes marciales mixtas. Es un movimiento simple de ejecutar, pero puede ser muy efectivo si se hace correctamente. La barra del brazo funciona mediante la hiperextensión del codo, que fuerza de compresión en la articulación del codo. Esto puede causar daños graves a los ligamentos y tendones en el codo, e incluso puede dislocar el codo. Por esta razón, es importante intentar una barra de brazo solo cuando esté seguro de que puede ejecutarla correctamente. Cuando se hace correctamente, la barra del brazo es un movimiento muy poderoso que puede terminar rápidamente una pelea.

Guillotine Choke



El estrangulamiento de guillotina es un estrangulamiento en artes marciales aplicado desde la parte delantera de un

oponente que implica el uso de los brazos para rodear el cuello del oponente. La técnica es un tipo de restricción de compresión traqueal (estrangulamiento por viento) que impide el flujo de aire a los pulmones, o un estrangulamiento de sangre, dependiendo de cómo se aplique.

El estrangulamiento de guillotina es un movimiento utilizado en competiciones de lucha y artes marciales mixtas. Es un estrangulamiento que implica usar el brazo para cortar el suministro de sangre al cerebro de su oponente mediante la aplicación de presión a sus arterias carótidas.

El estrangulamiento de guillotina es un movimiento efectivo porque se puede aplicar rápidamente y no requiere mucha fuerza para tener éxito. También es un movimiento relativamente seguro para la persona que aplica la sujeción, ya que hay poco riesgo de lesionar a su oponente si tapea.

Para ejecutar un estrangulamiento de guillotina, primero deberás poner a tu oponente en un bloqueo de cabeza. A partir de ahí, deberá cruzar sus brazos frente a su garganta y aplicar presión con su brazo hasta que se golpeen o se desmayen. El estrangulamiento de guillotina es un movimiento versátil que se puede utilizar tanto como herramienta ofensiva como defensiva en competiciones de grappling y artes marciales mixtas. Con el entrenamiento adecuado, puede ser una forma extremadamente efectiva de controlar o terminar una pelea.

Triangle Choke



El estrangulamiento triangular es un tipo de estrangulamiento de figura cuatro utilizado en la competencia de artes marciales mixtas (MMA). Es una de las retenciones de sumisión más comunes en el Jiu-Jitsu brasileño (BJJ) y otros deportes basados en el grappling.

El estrangulamiento del triángulo ocurre cuando la cabeza y un brazo de un oponente se pasan por debajo de las piernas, y el brazo restante se usa para sujetar el cuello del oponente, restringiendo así el flujo sanguíneo al cerebro. La sujeción se puede apretar empujando la cabeza del oponente con las rodillas o usando otros puntos de palanca como las caderas, los codos y los hombros.

La sujeción generalmente se aplica desde una posición de guardia, pero también se puede hacer desde otras posiciones, como el control lateral o el montaje. Dada su versatilidad, el estrangulador triangular es una parte importante del conjunto de herramientas de cualquier grappler. Cuando se aplica correctamente, puede ser una forma extremadamente efectiva de obligar a un oponente a someterse.

Kimura



La cerradura conjunta Kimura es una poderosa sujeción que se puede usar tanto en Gi como en No-Gi Jiu-Jitsu. A menudo conocido como la "Figura-Cuatro" o el "Ala de Pollo", el Kimura ejerce una inmensa presión sobre el hombro, el codo y la muñeca, lo que lo convierte en uno de los agarres de sumisión más dolorosos en Jiu-Jitsu.

La muñeca del oponente se agarra con la mano del mismo lado, y el brazo opuesto se coloca detrás del brazo del oponente, nuevamente agarrando la muñeca del atacante y formando una figura cuatro. Al alejar el brazo del atacante, se ejerce presión sobre la articulación del hombro.

La clave para aplicar el Kimura es controlar el brazo de tu oponente con las piernas y usar las caderas y el núcleo para generar apalancamiento. La sujeción se puede aplicar desde una variedad de posiciones, pero se ve más comúnmente en la transición de la guardia al control lateral. Cuando se aplica correctamente, el Kimura es una sumisión extremadamente efectiva que puede terminar una pelea rápidamente.

Gancho de talón



El gancho del talón es una sumisión brutal que implica envolver el pie alrededor de la pierna de un oponente, generalmente en el tendón de Aquiles o el área de la pantorrilla. Este movimiento puede causar dolor extremo y lesiones a un oponente cuando se ejecuta correctamente y está prohibido en muchos deportes.

Para realizar un gancho de talón exitoso, uno debe ser rápido, fuerte y muy flexible. A menudo utilizado como un movimiento final o como una forma de salir de las sumisiones, el gancho del talón se ha convertido en uno de los movimientos de sumisión más temidos en las artes marciales de hoy en día.

Si estás planeando pelear con alguien que es conocido por usar un gancho para el talón, ten cuidado: ¡este movimiento tiene un poderoso golpe! Y si te encuentras en uno, tu mejor opción es tocar antes de que las cosas empeoren.

Americana /ude garami



La sumisión conocida como keylock o cerradura lateral es una técnica de agarre devastadora que se centra en atacar el hombro, el codo y la muñeca de su oponente. Este poderoso movimiento está estrechamente relacionado con el Kimura, otra técnica de sumisión popular en el jiu-jitsu brasileño y otras artes marciales. Al igual que el Kimura, el bloqueo de llave implica usar tus propios brazos para controlar y manipular el brazo único de tu oponente con el fin de inmovilizarlos o neutralizarlos.

Al controlar y manipular cuidadosamente el brazo de tu oponente con el tuyo, puedes aplicar una presión intensa sobre su hombro, codo y muñeca. Esta presión los obliga a aprovechar o arriesgarse a lesiones graves en estas áreas vulnerables.

Ya sea que te enfrentes a un oponente que es más grande, más fuerte o más experimentado que tú, el bloqueo de llave tiene el potencial de darte una ventaja significativa en cualquier situación de lucha

Barra de rodilla / Kneebars



La barra de rodilla es un bloqueo articular eficaz en las artes marciales. Al hiperextender la rodilla, puede dañar gravemente la pierna de un oponente, lo que dificulta que continúen luchando.

La barra de rodilla es similar a una barra de brazo, ya que requiere el enredo de las piernas del oponente. Sin embargo, la principal diferencia es que la barra de rodilla implica manipular la rótula hacia el cuerpo, en lugar del brazo. Esto crea una hiperextensión mucho más severa de la rodilla, lo que resulta en un mayor daño. Para ejecutar una barra de rodilla exitosa, los luchadores deben empujar sus caderas hacia adelante, enderezando la pierna de su oponente. Esto ejerce una inmensa presión sobre la rodilla, causando un dolor severo y dificultando que el oponente continúe luchando.

La barra de rodilla es un movimiento brutal que puede terminar rápidamente una pelea, lo que la convierte en una parte esencial del arsenal de cualquier luchador.

Bloqueo de Aquiles/ Botinha



Un bloqueo de Aquiles es un bloqueo articular en artes marciales que consiste en presionar el tendón de Aquiles en la parte posterior del tobillo o la parte inferior de la pierna. Por lo general, se realiza acunando un antebrazo, especialmente una parte ósea del mismo, en el tendón de Aquiles, mientras se aprovecha el pie y la pierna sobre el antebrazo que sirve como punto de apoyo.

Anaconda Choke



El estrangulamiento de anaconda es una de las sumisiones más efectivas en las artes marciales. También conocido como estrangulamiento de sangre o estrangulamiento para dormir, el estrangulamiento de anaconda puede dejar inconsciente rápidamente a un oponente. La retención funciona cortando el flujo de sangre al cerebro.

Para ejecutar la sujeción, debe enhebrar su brazo debajo del cuello de su oponente y a través de la axila, y luego agarrar los bíceps. Luego intentas fijar a tu oponente en el hombro atrapado, mientras aplicas presión con los bíceps agarrados. Esto interrumpe el flujo de sangre al cerebro y hace que su oponente se desmaye. El estrangulamiento de anaconda es un movimiento de lucha altamente efectivo que puede darte la ventaja en una pelea.

Twister



La presentación de Twister es una de las presentaciones más únicas y mortales de todas las MMA. Las presentaciones de Twister generalmente provienen de la posición inferior, cuando tu oponente te tiene en guardia. Primero tendrás que establecer un gancho inferior con tu brazo derecho y luego agarrar la pierna lejana de tu oponente con la mano izquierda. A partir de aquí, tendrás que girar tu cuerpo para que estés mirando hacia su cabeza, y luego torcer tu torso mientras mantienes el agarre en su pierna. Esto los obligará a girar sobre su estómago, y luego puedes hacer la transición a una sumisión americana. La sumisión twister es peligrosa porque puede causar daños graves a la columna vertebral y el cuello de su oponente. Es un movimiento que solo debe ser utilizado por luchadores experimentados, y solo debe usarse en una pelea si estás seguro de que puedes terminar el combate.

Ya sea utilizando una compleja llave de estrangulamiento triangular o un brazalete ultrarrápido, los luchadores de MMA siempre deben estar alerta, listos para burlar a sus oponentes con pensamiento rápido y maniobras oportunas.

A través del entrenamiento constante y las horas dedicadas al combate en el ring, los luchadores se convierten en expertos en sumisiones, confiando en su familiaridad con estas técnicas para derrotar incluso a los oponentes más hábiles.