

MODULO 10

SALIDAS DE POSICIONES ,ESCAPES DE SUMISIONES

¿Alguna vez has luchado con ese tipo que, sin importar lo que hagas, siempre encuentra una manera de escapar de tu ataque y encontrar el camino de regreso a una buena posición, o incluso contraatacar por sumisión? ¿Y todo el tiempo durante la lucha, parece que apenas lo está intentando?

Este es el poder de tener la habilidad de escapar de todo en la lucha. Sin embargo, ¿por qué los escapes a menudo se pasan por alto o ni siquiera se enseñan durante la clase? ¿No crees que eso sería algo que tus estudiantes o tú mismo deberían saber?

Escapes= Poder. Si sabes que no importa lo que te haga tu oponente, ya sea control lateral o un armbar, puedes escapar y defender todos sus ataques, ¿qué confianza tendrías en tu juego? ¡Tienes la defensa definitiva!

Los escapes son definitivamente uno de los movimientos más ignorados, pero se encuentran entre las habilidades más importantes para aprender. Tener confianza en tus escapes te permitirá tener la libertad de atacar y confiar en tu habilidad para encontrar siempre el camino de regreso a una buena posición.

Hay algunos movimientos fundamentales que se requieren para escapar de casi todas las posiciones y ataques de sumisión. Al entrenar estos movimientos durante tu calentamiento en las clases. Ten en cuenta por qué estás haciendo estos movimientos y, cuando luches, intenta ver cómo estos movimientos se conectan con tu juego y pueden ayudarte a defenderte y escapar.

Los principales movimientos para escapes son:

Salida de Cadera/ Camarones

Puentes

Levantada Técnica

Caídas

Roll, adelante/atrás/lateral

Sprawl

Tener estos 6 movimientos fundamentales te llevará por el camino de aprender a escapar, el desafío es dónde aplicarlos... ahí es donde entran en juego los drills y los rodamientos

Los conceptos de tomar espacio, crear espacio y enmarcar serán vitales para tu éxito con los escapes.

Al tratar de decidir en qué escapes enfocarte primero, debes comenzar a ser muy consciente de tus tiradas durante la clase

y comenzar a ver tendencias en las que te atrapan en malas posiciones, o la misma sumisión una y otra vez.

ESCAPE DE LAS POSICIONES

Los escapes posicionales son algunos de los escapes más desafiantes e importantes. Escapar del control lateral en sí mismo, contra un oponente duro es una tarea bastante desafiante.

Estar debajo de alguien que tiene un control lateral realmente estricto y fuerte, montado o con la rodilla en el vientre puede ser una experiencia desmoralizadora e incómoda (por decir lo menos). Además de tener una tonelada de presión y peso sobre ti que puede desgastarte, siempre tienes que preocuparte por los golpes y todas las sumisiones que perseguirá tu oponente. Existen métodos preventivos, como la salida de cadera y el encuadre, pero cuando fallan, necesitarás un par de intentos de escape. Cuando se trata de escapar de malas posiciones, cuanto más simple sea el método mejor. Debería ser rápido y hacer que te levantes o te pongas en guardia, dependiendo de adónde quieras ir.

Cada escape de posiciones tiene algunos movimientos fundamentales como camarones, puente, stand-up técnico, encuadre, etc. A continuación, verá información sobre cómo escapar de posiciones específicas en el suelo utilizando los movimientos de escape esenciales.

Escapes de control lateral



Escapar del control lateral es una de las tareas más frustrantes y desafiantes para todos los niveles de practicantes cuando tu oponente ha establecido un control lateral estricto, no solo es una experiencia frustrante que el peso de tu oponente te aplaste mientras busca sumisiones, sino que puedes gastar mucha energía sin ir a ninguna parte.

Es por eso que es imperativo al escapar del control lateral usar movimientos y principios simples que le den la oportunidad de escapar. Uno de los detalles clave de los escapes de control lateral es enmarcar y crear espacio (sacando caderas). Una vez que haya creado espacio, eso no significa que tu escape haya terminado, debes continuar luchando y progresando para volver a tu guardia o volver a ponerte de pie. Este es uno de los mayores errores que cometen los estudiantes nuevos cuando intentan escapar del control lateral; piensan que su primer intento de fuga les va a dar el resultado. Cuando en realidad, el primer movimiento crea más movimiento, lo que le

permite finalmente escapar de la temida posición de control lateral.

Escapes de montada



El escape de la montada del puente y girar sigue siendo uno de los métodos probados y verdaderos para escapar de la posición de la montura. Pero si alguna vez has tenido un oponente encima de ti que es dominante en la posición de montada, puede ser bastante difícil encontrar la mejor manera de escapar de la posición. Sí, el puente y girar funcionarán; pero también necesitarás tener variaciones y caminos a seguir una vez que crees el bache inicial.

Muchos estudiantes vuelven a cometer el error de pensar que su primer movimiento les permitirá escapar de la posición de la montura. La realidad es que el movimiento crea movimiento. Una vez que comienzas a escapar de tu montura, y eres capaz de crear espacio, lo que te permite moverte, sigue moviéndote y encadenando los movimientos de escape.

Kesa Gatame / Bufanda Escapes



El Kesa Gatame (Judo / Japanese Jujitsu) o Scarf Hold (lucha libre) es una posición de inmovilización muy apretada que también se puede usar como sumisión (Josh Barnett VS Dean Lister (imagen de arriba)). Cuando tienes un oponente duro en kesa gatame, especialmente luchadores experimentados o judokas; el agarre de la bufanda te quita la vida y hace que sea muy difícil encontrar un espacio para escapar.

Lo bueno de escapar de kesa gatame es que cuando creas espacio para golpear tu bufanda y mantener el escape, descubrirás que es fácil tomar la espalda de tu oponente o llegar a la cima. Esta es la razón por la que muchos practicantes no dedican mucho tiempo a aprender la posición de kesa gatame, lo cual es bueno para ti cuando se trata de escapar de kesa gatame; pero nuevamente, cuando tienes un luchador realmente fuerte, que es bueno para inmovilizar a sus

oponentes, necesitas tener tus métodos y conceptos simples para escapar o te encontrarás en un mundo de sufrimiento :)

Escapes de control trasero



Back Control es posiblemente la posición de ataque de sumisión más dominante en Brazilian Jiu Jitsu. En BJJ basado en Gi, el gi se convierte en un gran problema cuando tienes que defenderte contra una variedad de estrangulaciones y configuraciones para barras de brazo y otras sumisiones de control de espalda. En No Gi, el estrangulamiento trasero desnudo es el mayor intento de sumisión con el que debes lidiar. En el agarre no gi y MMA, también verás mucho más uso del triángulo del cuerpo desde el control de la espalda. Esta posición de control de la espalda es una de las más difíciles de escapar. Sin embargo, existen métodos y movimientos simples que puedes usar para escapar de la montada trasera.

Uno de los primeros principios importantes de los escapes de control de la espalda es proteger el cuello. Muchos estudiantes

principiantes e intermedios descuidan la importancia de la lucha manual en el control de la espalda. Si no puedes sacar las manos de tu oponente de tu cuello, no hay forma de que alguna vez escapes al control de la espalda.

Los 5 mandamientos de escapar de abajo

Pregúntele a un grupo de estudiantes de primer año de jiu-jitsu brasileño "¿con qué tiene problemas en su entrenamiento?" ciertas respuestas surgirán inevitablemente. "Me quedo atascado en la parte inferior, bajo el control lateral / montada / norte-sur ... ¿cómo escapo?"

Hay muchos escapes específicos para situaciones específicas y el nuevo estudiante puede esperar que su profesor cinturón negro enseñe estos movimientos en la clase. Los estudiantes más perspicaces notarán que hay principios que son comunes a TODOS los escapes. Reconocerán que por cada escape que muestre el instructor, las instrucciones comienzan de manera similar "Necesitas hacer un puente y mover tus caderas ..."

Hoy, hablemos de los cinco mandamientos para escapar de las bases:

1) Puente y escape de cadera

El calentamiento en tu academia probablemente incluya los 2 movimientos fundamentales: puente y escape de cadera. Camarones a lo largo de la alfombra y los puentes traseros para desarrollar la fuerza del núcleo. ¿Porqué?

¡Porque casi cada escape de la posición inferior comenzará con estos 2 movimientos! Estos 2 movimientos no son instintivos para la mayoría de nosotros que comenzamos a luchar y los nuevos estudiantes deben practicarlos para convertirlos en una

segunda naturaleza cuando nos encontramos en una situación difícil en un combate. Es muy probable que tu entrenador te esté gritando estas cosas cuando te observa en un lugar difícil en la parte inferior. Si está atrapado en el fondo y su situación parece desesperada, y solo puede recordar estas 2 cosas: ¡Puente! ¡Salida de caderas!

2) Comprensión básica de lo que debe hacer.

“La persona que está arriba está tratando de quitar espacio y estar lo más apretada posible. La persona de abajo está tratando de crear un espacio y escapar ”.

Piénsalo. Cuando aplicas el control lateral, quieres que tu peso corporal esté apretado sobre tu oponente, toca el pecho y controla la cabeza con presión. Su estrategia desde abajo es opuesta a lo que su oponente está tratando de lograr.

Cuando estás escapando, necesitas hacer todo lo posible para romper esa conexión corporal. ¡Alivia esa presión... **¡Crea espacio!!!**

3) Pon tus brazos en una posición defensiva segura.

Es difícil escapar cuando tu oponente te amenaza con una sumisión y todo tu esfuerzo se destina a defender. Si la parte superior no puede controlar un brazo y comenzar a amenazar la barra del brazo, el bloqueo Kimura, americana o incluso las estrangulaciones que involucran la cabeza y el brazo (por ejemplo, estrangulamiento del hombro o estrangulamiento lateral), entonces es posible que nunca comiences con tu escape antes de ser sometido.

El primer paso es esconder tus brazos y quitarle lo que tu oponente necesita para iniciar su ataque. Agarrar y sostener la cabeza es ofrecer el codo para un ataque. De hecho, debería

intentar ocultar los brazos, mantener los codos apretados tan pronto como reconozca que han pasado la guardia.

4) Utiliza marcos, no press de banco.

Usa tus antebrazos para crear marcos / estructuras para mantener el peso del oponente superior fuera de ti. Al intentar hacer press de banca a tu oponente es una mala estrategia cuando estás cansado y el oponente se siente más pesado que tú. Se necesita una tremenda cantidad de energía para empujar a alguien fuera de tu pecho y cuando te fatigas, ¡por lo general lo siguiente es una sumisión!

En segundo lugar, al enderezar los brazos en la parte inferior, expondrá los brazos para que estén bloqueados por la parte superior. Solo están esperando a que levantes un brazo para que se bloqueen.

Si extiendes los brazos, ¡es como un regalo de Navidad para el chico de arriba!

5) Ponte de lado

Es difícil escapar de una posición inferior cuando estás tumbado de espaldas. Ya sea que se trate de media guardia, codo a rodilla, escape de la montada, camarones y rodilla dentro del control desde debajo del control lateral, debes ponerte de lado.

Cuando estás de lado, no estás cargando todo el peso de tu oponente. Cuando estás de costado, tu espalda no genera fricción con el piso y tienes una mayor capacidad para moverte. Cuando estás de tu lado, tu oponente debe detener su ataque y concentrarse en aplanarte para mantener la posición.

Cinco fundamentos de escape

Cinco Fundamentos de Escapes desde abajo. En resumen, son:

- Salida de Cadera y Puente: gira una cadera, gira los hombros.
- Brazos entre tú y tu oponente.
- Mira y siente: sepa cómo está inmobilizado.
- 90/10 - Espacio libre: 90% caderas, 10% brazos.
- Escapa: vuelve a la guardia, ponte de rodillas o hazlos rodar.

Los cinco fundamentales para las fugas del fondo

1) La acción de salida de cadera y puente, es la postura de escape crucial que el cuerpo necesita moverse sin un esfuerzo consciente si desea escapar de manera efectiva.

Tratar de estar en UNA cadera y nunca atrapado con dos caderas en la colchoneta. De modo que el movimiento de camarones y el movimiento de la cadera se produce cuando la persona se pone de lado. Comenzar de espaldas hará que cualquier escape sea mucho más difícil, por lo que aprender a ir automáticamente a su lado es crucial.

También que quieres ser una BOLA en el tapete y nunca una tabla.

Lo que quieres hacer es intentar tocar la parte interior de los hombros y, al mismo tiempo, levantarlos como si también estuvieras tratando de tocar tus orejas con tus hombros.

Entonces, tu espalda se vuelve redondeada y tus hombros se arquean hacia arriba creando un cuello de tortuga. Esto hace que sea al menos un 50% más difícil que te controlen

Entonces, al mismo tiempo que te mueves hacia una cadera, también te colocas en la posición jorobada.

2) Manos entre tú y tu oponente. El error más común, después de simplemente recostarse boca arriba, es rodear el cuerpo de tu oponente y agarrarlo. Cuando tus brazos se extienden, son débiles, son fáciles de "matar" y son vulnerables a las sumisiones. Pero, además de todo eso, también restringen en gran medida tu capacidad para moverse pescando camarones o trabajando en un atraco de cadera. Además, cuando tus brazos están fuera del cuerpo de tu oponente, también estás dejando tu propio torso desprotegido. Eso significa que tu oponente ahora tiene una bonita mesa sobre la que colocar su peso. Este error, más que cualquier otro que pueda pensar, hará que tu oponente se sienta el doble de pesado que si tuvieras que mantener los brazos entre tú y ellos correctamente. Cuando sus brazos permanecen dentro, tu oponente se ve obligado a apoyar su peso sobre sus antebrazos y codos. Esto le facilita mucho la creación de espacio. Mientras que al mismo tiempo le hace MUCHO más difícil cavar en busca de ganchos, matar los brazos y, en general, sujetarte. Estos dos primeros principios, son pasos cruciales que deben adquirirse antes de que podamos comenzar a trabajar adecuadamente en los escapes fundamentales.

3) Ver y sentir: Ahora que estás apoyado en una cadera, tus hombros están doblados, tu espalda está redondeada y tus manos están entre tú y tu oponente, es hora de notar cómo te sujetan y sentir dónde está su peso metido.

A menudo, los principiantes intentan el mismo escape una y otra vez, y el intento de escape no es ni siquiera funcional cuando se considera cómo la persona de arriba te sostiene. Este es un tremendo desperdicio de energía. Entonces, antes de explotar con tu escape, fíjate en dónde están las manos de tus oponentes. ¿Estás en una encrucijada? ¿Tiene dos manos en el lado cercano? ¿Está tu brazo lejano enganchado? etc. Esto te ayudará a evitar desperdiciar combustible. De esa manera, puedes intentar el escape adecuado, para la posición adecuada de la mano. Mientras lo haces, usa los codos debajo de ellos como una especie de cojinetes de bolas, meciéndolos suavemente hacia arriba o hacia abajo, y sintiendo dónde está la mayor resistencia. ¿Su peso está más sobre tu cabeza o tus pies? ¿O quizás está sentado hacia atrás en el tapete, o demasiado hacia adelante sobre el tapete? Todo esto solo se puede hacer sentir, y después de unas horas de repetir, procesarás automáticamente toda esta información en menos de uno o dos segundos. Hacer estas dos cosas cada vez que te encuentres atrapado en el fondo te permitirá escapar de la manera más fácil. Es decir, no luchar contra el peso de tu oponente.

4) La regla del 90% al 10%: una vez que se logran los primeros tres principios, lo bien es que podrás escapar contra un atleta más grande, más pesado y más fuerte se basará en algo que podemos resumir en dos palabras: MOVIMIENTO DE CADERA. Por tanto, la regla general debe ser del 90% al 10%. Eso significa que, en el gimnasio, y en todas las sesiones de entrenamiento, el atleta debe usar un 90% de movimiento de cadera (salida de cadera o camarones) y un 10% de fuerza en la parte superior del cuerpo para trabajar todos los escapes.

5) Los principales escapes:

Hay cuatro formas posibles de escapar desde abajo:

1- Reponer la Guardia.

2- Ponerse de rodillas para levantarse (posición de banco).

3- Invertir la posición haciéndolos rodar.

4-Parada técnica



POR QUE SOBREVIVIR Y ESCAPAR ES LA BASE DE UN BUEN JUEGO DE LUCHA EN EL SUELO

Con la cantidad prácticamente infinita de técnicas de BJJ disponibles, puedes sentirte abrumado fácilmente al decidir dónde concentrar tus esfuerzos. A pesar de la prisa por aprender las sumisiones más llamativas, la mayoría de la sabiduría de la vieja escuela en BJJ recomienda centrarse en la supervivencia y las fugas durante las primeras fases del entrenamiento de BJJ.

Incluso para los luchadores de BJJ intermedios y avanzados, agudizar y mantener su arsenal de escape es vital para el rendimiento general de BJJ.

¿No convencido?

Bueno, continúa leyendo para conocer el análisis de por qué una base sólida de escapes debería ser su base principal en BJJ y para MMA

1 BJJ supervivencia y escapes: lo que tienen que decir los maestros

1.1 Supervivencia

1.2 Escapes

2. Razones prácticas para aprender a sobrevivir y escapar

2.1 Escapes en defensa propia

2.2 La supervivencia y las fugas también mejoran tus ataques

2.3 La supervivencia y las fugas te permiten más opciones contra jugadores experimentados

3 BJJ de alto porcentaje se escapa de malas posiciones

3.1 Escapes de Montada

3.2 Escapes hacia atrás

3.3 Escapes laterales de control

3.4 Escapando de rodillas contra el vientre

4. La conclusión de los escapes



BJJ supervivencia y escapes: lo que los maestros tienen que decir

En el libro atemporal *Jiu-Jitsu University*, del múltiple campeón mundial cinturón negro Saulo Ribeiro, él defiende la supervivencia y escapar como el foco principal en BJJ.

El escribe:

“La supervivencia es el aspecto que más nos acerca al fundador del jiu-jitsu, Helio Gracie. Debido a sus estatuas más pequeñas, Helio se vio obligado a aprender a sobrevivir contra oponentes mucho más grandes y fuertes ... su objetivo era simple, puede que no gane la pelea, pero no moriría ”.

La supervivencia, como la define Ribeiro, "consiste en ponerse en una posición en la que no es necesario utilizar los músculos para protegerse.

En términos de supervivencia práctica en BJJ, Saulo tiene el siguiente consejo:

- Cierra siempre los codos. Un codo abierto es una vía para los armbrars, el control de la parte superior del cuerpo y una mala postura.
- Evita siempre el control de crossface. Si tu oponente controla la dirección de tu cabeza, controla la dirección de todo tu cuerpo.
- Nunca te quedes plano. Un cuerpo plano es un cuerpo inmóvil.
- No empujes. Empujar como defensa te ancla a tu oponente e inmoviliza el movimiento de cadera necesario.
- Usa las caderas y el péndulo de tu cuerpo para generar energía, no tus manos. Tu cuerpo es un arma mucho más fuerte que tus brazos por sí solos.

Escapes

Cuando se trata de fugas, Saulo tiene esto que decir

“Las fugas y la supervivencia son la base de un juego de jiu-jitsu de ataque. Si sabes que tu oponente no puede mantenerte en una posición inferior o terminar la pelea, tendrás más confianza para atacarlo ”.

En esencia, si sabes que puedes escapar de una mala posición, tendrás más confianza en arriesgar una posición perdida para atacar una sumisión.

Por supuesto, al final del día, el objetivo de BJJ es someter a un oponente habilidoso.

Las fugas no solo facilitan tu supervivencia. Te permiten atacar de forma más implacable.

Razones prácticas para aprender a sobrevivir y escapar

Escapes en defensa propia

En defensa propia, siempre existe la posibilidad de que necesites técnicas ofensivas.

Sin embargo, debes poder escapar de los peores escenarios posibles si quieres tener la oportunidad de sobrevivir de manera confiable a las peleas del mundo real.

Con una base de fugas bien afilada, puedes asegurarte de estar preparado para algunas de las peores situaciones en las que puedes encontrarte.

La supervivencia y las fugas en BJJ también mejoran tus ataques

Como explica Saulo, aprender a escapar en BJJ te permite tener más confianza en los ataques.

Muchas sumisiones tradicionales de la parte superior del cuerpo desde arriba y abajo, así como los bloqueos de piernas, requieren que arriesgues una posición dominante para hacer un intento de sumisión comprometida.

Imagina que cada vez que pierdes la posición, te quedas atrapado en una posición de fondo brutal y no puedes escapar.

Si bien esto está técnicamente bien cuando se practica con compañeros seguros, con el tiempo, sin duda, estarás menos dispuesto a intentar sumisiones. La claustrofobia y la incomodidad de quedarse atascado constantemente en el fondo desgastarán tu confianza para correr el riesgo de atacar.

Compara esto con tener la confianza para intentar sumisiones sabiendo muy bien que puede escapar de cualquier mala posición. En el peor de los casos, no te verás obligado a tocar desde la presión de control lateral .

La supervivencia y las fugas te permiten más opciones contra luchadores experimentados.

Las sumisiones son difíciles de lograr una vez que tu oponente conoce la defensa básica y comprende las mecánicas que pueden usar para evitar que se agoten.

Para someter un cinturón negro, debes obtener una cantidad increíble de detalles correctamente.

Por otro lado, aprender a sobrevivir y escapar del control y la sumisión de los luchadores avanzados te permitirá aprender más durante las tiradas contra mejores oponentes.

Además, los cinturones superiores quedarán impresionados por el esfuerzo que se necesita para controlarte y someterte. Sin esta capacidad fundamental de ser un dolor en el trasero, la posibilidad de presionar contra jugadores hábiles disminuye sustancialmente.

ESCAPES POSICIONALES

Salidas de alto porcentaje de efectividad para escapar de malas posiciones

Las posiciones importantes que necesitas para aprender a sobrevivir y escapar son las principales posiciones de control.

Específicamente:

- Montada
- Montada trasera
- Control lateral
- Rodilla sobre el vientre

Escape de Montada



Escapar de la montada en BJJ/MMA se basa en varias habilidades fundamentales. Estos son el puente y el escape de la cadera. Cuando se trata de montar, utilizar alguna combinación de puentes y escapes de cadera te hace increíblemente difícil de controlar.

En general, es mejor dominar el escape de puente y rodar y el escape de cadera por separado antes de integrarlos en un sistema de escape de montura completo.

Escapes de espalda



El control de la espalda es una posición increíblemente difícil de escapar contra un oponente experimentado. Sin embargo, existen algunos métodos probados y verdaderos para escapar del control.

El primer objetivo del control de la espalda es evitar ser estrangulado. Esto requiere una lucha constante con las manos para asegurarte de que tu oponente no pueda meterse debajo de tu barbilla para asegurar la estrangulación.

Una vez que tengas una buena posición defensiva, debes apuntar a poner la espalda en el suelo, en lugar de tener la espalda contra el pecho de tu oponente. Idealmente, querrás poner tu espalda en el piso en el lado debajo del gancho de tu oponente, asumiendo que están usando un cinturón de seguridad clásico.

A partir de ahí, puedes sentarte y girar para llegar a una posición superior y terminar en la guardia de tu oponente. En el peor de los casos, tu oponente te monta y tú trabajas para escapar desde allí.

Escape de control lateral



Los escapes de control lateral fundamentales se basan en una combinación de escapes de encuadre y cadera. Usarás marcos contra la cadera y el cuello de tu oponente, entre otras posibles ubicaciones, para evitar que te vuelvan a aplastar mientras tu cadera se aleja para establecer una guardia.

Tu objetivo es colocar la rodilla, la tibia o la pierna de abajo entre tú y tu oponente. Incluso el extremo de tu rodilla en el lado del oponente permite suficiente apalancamiento para trabajar de regreso a una guardia de mariposa.

Escapando de rodillas sobre la panza



Knee-on-belly es una posición de control dinámico que le da al luchador superior una gran movilidad y un arsenal de ataques.

Además, el luchador de arriba puede ejercer una tremenda presión sobre áreas sensibles del luchador de abajo, lo que hace que escapar de la posición rápidamente sea un asunto urgente.

No es raro que los luchadores con mucha presión te sometan simplemente aplicando presión a través de un brutal rodillazo contra el vientre.

El primer paso, de acuerdo con los principios de supervivencia de Saulo, es ponerse de lado en lugar de estar plano. Ya sea que te alejes un poco de tu oponente o te acerques un poco a él, este cambio redirige la peor parte de su presión a través de la estructura de tu cadera en lugar de tu plexo solar o tu intestino.

A partir de ahí, sacar cadera y poner tu rodilla o tibia entre tú y tu oponente es la máxima prioridad.

Ten en cuenta que girar hacia tu oponente les da la oportunidad de pasar al otro lado o atacar con un armlock.

Darle la espalda al oponente puede exponer tu espalda.

Si comprendes lo que es probable que haga tu oponente para mantener el control, puedes predecir cuándo necesitas crear espacio para que cuando haga la transición, ya tengas una rodilla en su lugar para defender el ataque.

También tienes la opción de golpear a tu oponente y hacer la transición a un barrido de una sola pierna para llegar a la cima.

Las fugas de rodilla contra el vientre varían ampliamente y hay muchos detalles a tener en cuenta.

El resultado final de las fugas de BJJ

Independientemente de tu objetivo a largo plazo para entrenar BJJ/MMA, sobrevivir y escapar de malas posiciones debe ser la base de tu juego.

Ya sea que planees competir o necesites aprender a defenderte, un sistema para escapar de los peores escenarios es vital si quieres tener éxito.

ESCAPES DE POSICIONES

MONTADA

La posición de montaje inferior es la peor posición en MMA.

Tu oponente no solo puede lanzar golpes devastadores, también puede aplicar fácilmente una sumisión

Escapar debería ser tu objetivo principal, y no debes conservar energía en el proceso. No descanses ni un segundo.

Si tu oponente te abraza el cuello en el suelo, debes envolver el brazo con la mano.

Si se pone a lanzar golpes, debes puentear y empujarlo hacia adelante para alterar su equilibrio.

A menos que hagas todo lo que esté a tu alcance para mejorar tu posición, la pelea terminará en un instante.

Una buena forma de mejorar para escapar de la posición de montaje inferior es practicar ejercicios de montaje.

Uno de esos ejercicios es, haz que un compañero de entrenamiento te monte durante un minuto.

Mientras lanza golpes hacia abajo y busca sumisiones, tú único trabajo es escapar.

Cada vez que logres escapar, deja que tu oponente vuelva a montar.

Puede ser bastante doloroso a veces, pero es mejor que meterse en una pelea y perder por no poder escapar de esa posición

¿Qué hace que la montura sea tan peligrosa?

La Montada es muy peligrosa porque le da todas las ventajas al luchador que está arriba. Incluye potencia, alcance, movilidad, gravedad y objetivos. Correr no es una opción para una persona que está atrapada debajo. Se queda pegado allí mientras su oponente lo obligue a quedarse allí.

La posición inferior hace que los golpes sean lastimosamente débiles. Además, cualquier cosa que intentes hacer desde abajo, él puede ejecutarlo de una mejor manera desde arriba. Además, la posición superior aumenta efectivamente el alcance de tu oponente.

Un dicho de BJJ dice "Sobrevive primero, gana después", así que lo siguiente que te vamos a decir es cómo puedes sobrevivir a la montada antes de que entremos en ella.

Ejercicio para sobrevivir a la montada

Tu habilidad para sobrevivir a una montura depende de cuán capaz seas de ponerte a tu lado mientras luchas bajo la montura. Cuanto más rápido aprendas la técnica detrás de él, mejor podrás defenderlo. Para hacerlo, se te pedirá que realices algunos ejercicios sencillos para que pueda estimular la memoria muscular.

Lo hago colocando mi espalda plana sobre el suelo, luego pongo ambas manos en la posición defensiva y doblo ambas rodillas para contrarrestar el movimiento que viene. Creo que sobrevivir a una posición de montaje es difícil, ya que permitirá a mi oponente atacar ambos lados de mi cuerpo.

Practico este ejercicio que me ayuda mucho para sobrevivir. Utilizo mi pierna derecha, para empujar ligeramente la colchoneta para elevar mis caderas y aligerar la pierna izquierda. Luego empiezo a encoger las caderas a mi derecha para que el cuerpo mire hacia la izquierda. Esta es mi postura de defensa de montura. Una vez que lo ejecuto, mantengo ambas manos en la postura defensiva mientras envuelvo mi cuerpo para solidificar aún más mi base.

Sobrevivir al inevitable bombardeo de golpes

Es posible que hayas observado en los videos de peleas que uno de los peleadores tiende a llegar a la cima. Esa es una reacción humana natural. La persona en la parte superior tiene el potencial de terminar la pelea que lo anima y le permite el segundo aire. Incluso si está por debajo de la cantidad, sus principales trabajos no deberían dejarse llevar por esa descarga de golpes duros.

Te vas a lastimar si te colocas en la posición inferior, ninguna técnica te salvará de esos golpes al 100%, pero debes mantener la calma mientras te das cuenta de que estos golpes son sobre vivibles.

Cualquier golpe en la cabeza puede lastimarte, pero los golpes en las partes sensibles pueden doler más. Una persona

sentada en el pecho golpeará hacia abajo, lo que significa que debe proteger el objetivo número uno es la barbilla y el otro es la sien. Además, no expongas tu nariz, los instintos comunes relacionados con ser empujado hacia abajo a la posición inferior no protegen esos lugares.

Empujar a tu oponente con los brazos rectos puede hacer que te golpeen en el costado. La posición defensiva efectiva en la que puedes estar mientras estás debajo de la montura es siguiendo una técnica llamada "el casco". Esta posición cubre los puntos de nocaut de su cabeza. Puedes hacerlo siguiendo estos pasos:

- Comienza pegando ambos puños en las sienes.
- Luego junta los codos en la parte frontal de la cara.
- Después de eso, coloca uno de tus codos ligeramente más alto que el otro para cerrar los espacios más grandes.

Hacer esto reducirá el impacto de los golpes. Otro enfoque para defender el aluvión de golpes es abrazar alrededor del pecho o la cintura de tu oponente. Hazlo acercándolo a ti y pegando la cabeza contra él. Hacer esto hará que fuerce sus manos mientras reduce el poder de golpe.

Hacerlo disminuirá el daño que experimentarás mientras estés en esa posición.

Escapes de la montada

Escapar de una montura implica múltiples habilidades fundamentales. Hay muchos enfoques para escapar de la posición de la montura, sin embargo, no todos son igualmente adecuados y efectivos en determinadas situaciones. Pocos escapes de montura exigen que las manos permanezcan en la posición baja mientras permiten que el oponente tenga acceso libre a la cara. Otras técnicas de escape exigen ciertos atributos, como flexibilidad, fuerza y explosividad.

Según mi experiencia, el porcentaje más alto de escapar de la montura es fundamental para la técnica 'up o' bridge & roll '.

Estos son relativamente simples y fáciles que no requieren un alto nivel de atletismo, te mantienen seguro y limitarán el rango de movimiento de tu oponente. Este espacio se practica más en MMA.

Bridge & roll es la técnica clásica. El siguiente enfoque es romper su postura hacia adelante. Desde el contexto estricto del grappling, es muy común que ambas manos del oponente estén firmemente plantadas en el suelo, pero durante la pelea, el oponente puede sentarse en una posición más erguida y recta. La posición erguida permite al oponente golpearte directamente en la cara y también para saltar por el puente. La modificación consiste en combinar el puente con la protuberancia del muslo de las nalgas.

No vas a que la rodilla golpee el riñón, o rompa la pelvis, o rompa su columna vertebral usando tu rodilla o haciendo movimientos locos como ellos. El objetivo de realizar el puente con una pierna y el golpe de muslo es romper la postura hacia adelante, de manera que puedas asegurar el brazo de tu oponente y pasar a la acción. Una vez que haya terminado de plantar su brazo con éxito en el suelo, realiza los siguientes pasos:

- Comienza a realizar esto asegurando uno de sus brazos en el pecho usando la variedad de agarres
- Luego pisa la pierna de su oponente en el mismo lado que el brazo usando las piernas
- Después de eso, puentea las caderas a la altura mientras te mueves adelante hacia el techo
- Y finalmente, gira a un lado y sube a la cima.

Esto requerirá mucha práctica, al hacerlo una y otra vez, puedes evitar grandes errores. El punto clave para realizar esta técnica en particular es realizar una resistencia progresiva: debes entrenar contra una mayor resistencia y desarrollar la resistencia para superarlas.

Una de las posiciones más dominantes de la lucha en el suelo es la montura. La montura es un alfiler aplastante que le da al atacante una tremenda ventaja tanto en situaciones deportivas como de defensa personal, utilizando la posición del cuerpo, el peso y la gravedad a su favor. Hoy hablaremos sobre lo que hace que la montura sea una posición tan peligrosa, y también discutiremos las mejores formas de escapar de la posición de la montura.

¿Qué es la montada?

La montura es un alfiler en el que estás encima de tu oponente y de frente a su cara. Te sientas sobre su torso en una configuración similar a una arrodillada, y tus caderas están sobre las de ellos. Tu peso debe estar principalmente sobre el cuerpo de tu oponente para que le resulte difícil respirar o moverse.

Usar pines(anclajes/controles) como la montura es una excelente manera de usar la fuerza de tu oponente contra ellos mismos. La montura tiene muchos usos, pero se usa principalmente para someter a tu oponente o avanzar a otras posiciones dominantes. En el contexto de las artes marciales mixtas, también puede utilizar la montura para golpear la cabeza o el cuerpo.

Sabiendo lo peligrosa que es la montura, aprender a escapar de la posición es una habilidad fundamental para evitar ser sometido o noqueado. Si aprendes cómo escapar de la montura, puedes defenderte y repartir algunos daños simultáneamente. También tendrás espacio para trabajar en la mejora de tus habilidades de lucha.

Siempre es mejor prevenir que curar

Es importante tener en cuenta que, si bien hay varios escapes efectivos a la montura, siempre es una buena idea NO aceptar la montura en primer lugar. El MMA es un deporte dinámico, y hay muchas formas de evitar que se pase la guardia utilizando la retención de la guardia, encuadre y la gestión de la distancia. Ahora, con eso fuera del camino, aquí están los mejores escapes de la posición de montaje.

1) Escape de montaje en puente y girar

El puente y girar es una técnica que utiliza la capacidad del cuerpo para crear espacio haciendo un puente utilizando las caderas. La técnica básica de puente y balanceo consiste en rodar sobre la parte superior de tu oponente mientras haces un puente con las caderas en alto. Comienza aislando un brazo, generalmente agarrando la muñeca o el codo y colocándolo cerca de la línea central. Luego atrapas el mismo pie lateral colocando tu pie delante de él, evitando que el oponente ajuste su centro de gravedad. Luego, haz un fuerte movimiento de puente levantando las caderas lo más alto posible e inclinándote hacia el lado donde están atrapados el brazo y el pie. Este movimiento debería permitirte empujar a tu oponente desde la parte superior, invirtiendo la posición.

El bridge and roll es el primer escape de montaje que se enseña a los principiantes tanto en BJJ como en MMA . Incluso se puede argumentar que esta es la técnica más importante que todo principiante debería aprender en todo el grappling, ya que enseña conceptos cruciales como establecer agarres, puentes y relajarnos bajo presión. Esta técnica es útil porque no requiere ningún movimiento complicado, pero requiere una cantidad decente de tiempo y conciencia corporal.

2) El escape de los camarones/ salida de cadera

El escape de los camarones es otro escape fundamental de la posición de montaje. Comienza a cambiar ligeramente la posición de tu cuerpo de estar acostado boca arriba a inclinarse hacia la cadera. Luego enmarca la pierna y encoge la cadera para crear espacio; cuanto más lejos va la cadera, más distancia recorre, lo que te permite recuperar la guardia. Es esencial mantener los marcos adecuados antes de los camarones porque puedes exponer tu espalda.

El beneficio de aprender el escape de los camarones es que se basa puramente en la técnica adecuada y puede funcionar con cualquier tipo de cuerpo. Como se mencionó anteriormente, la clave para un escape de camarón efectivo es el camarón en sí, no te desanimes si un camarón no es suficiente para crear distancia, ¡haz otro camarón y ve cuánto espacio creas! La combinación del escape de los camarones con el puente y el rollo crea una base sólida como una roca para escapar de la posición de montaje.

3) Escape de arrastre de pie

El arrastre de pie es un gran seguimiento del escape de los camarones. Comienza haciendo la misma posición de cambio, colocando tu peso hacia una cadera. En lugar de escabullirse para crear espacio, ahora das un paso hacia el pie exterior de tu oponente, colocas el talón cerca de la parte superior del pie y lo arrastras lentamente por tu otra pierna mientras agarras la rodilla de tu oponente. Este movimiento crea espacio al atrapar la pierna y te da la capacidad de ir a media guardia. Desde la media guardia, puedes crear un plan para barrer o someter a tu oponente. ¡Cualquier guardia es mejor que estar abajo!

Esta técnica es muy útil, especialmente si el oponente es mucho más grande que tú. Dado que aísla una pierna para crear un desequilibrio, puede concentrar gran parte del trabajo en una pequeña parte del cuerpo de tu oponente, anulando cualquier ventaja de fuerza o tamaño. Muchos atletas más pequeños parecen favorecer este escape, ya que es fácil de hacer y se puede realizar con poco o ningún riesgo posicional.

Pensamientos finales

Aprender a escapar de la montura es una herramienta vital para aprender a luchar. Prácticamente no hay ataques que puedas hacer cuando te colocas en la montura, por lo que es fundamental que comprendas cómo usar las técnicas para escapar de ella. Se mencionó que la montura es solo uno de los pines más comunes en el BJJ/MMA. Aun así, es una posición tan poderosa que la mayoría de los luchadores acuden instintivamente a ella si se les da la oportunidad.

Trabajar para escapar eficazmente de la montura es una habilidad que requiere muchas horas de trabajo. Desde cinturones blancos hasta cinturones negros por igual, las habilidades aprendidas de estos escapes pueden significar la victoria o la derrota, dependiendo de cuándo y cómo las uses.



CONTROL LATERAL

Cuando estás atrapado en la posición de control lateral inferior, nunca debes girar dando la espalda a tu oponente.

Debes girar hacia él, para enfrentarlo, la posición de tus brazos también es muy importante si tu oponente tiene sus piernas en tu lado izquierdo, debes mantener tu brazo izquierdo en alto para proteger tu cabeza de golpes devastadores, y quieres mantener tu brazo derecho cruzado sobre tu torso para poder empujar a tu oponente para llegar a tu lado, crear separación(enmarcar) y trabajar para escapar.

Si tu oponente logra aplanar tu espalda, estás en un mal lugar.

Te verás obligado a luchar y defenderte exclusivamente con los brazos, lo que se vuelve agotador.

Pero incluso cuando tu logras obtener una buena postura y un ángulo hacia tu oponente, todavía necesitas salir de allí lo más rápido posible

Lo más probable es que tu oponente se desate con golpes, busque sumisiones e intente trepar a la montada o tomar tu espalda.

Al igual que cuando está en la posición de media guardia inferior, debes tener un sentido de urgencia, excepto que aquí esa sensación de urgencia debe ser aún mayor.

Lo ideal es que quieras tender un puente sobre tu oponente a menudo entre las mejores posiciones.

Y crees un espacio entre tú y tu oponente para ponerte de rodillas.

También puedes trabajar para meter a tu oponente en tu guardia.

No te sucederá nada bueno mientras estés en la posición de control lateral inferior

así que debes hacer lo que sea necesario para escapar.



-Reponer la guardia

Coloca tus antebrazos en forma de marcos por delante de su cuello y cadera y realiza un puente explosivo y saca tu cadera para fabricar espacio y pasar tu pierna por delante del cuerpo de tu oponente y atraparlo en tu guardia.

-Girando a banco

Luego de realizar el puente ponte de lado y pasa un underhook y gira hasta arrodillarte para :

- buscar una inversión atacando sus piernas , o
- levántate para continuar la pelea en pie .

-Salida de Kesa Gatame con la pierna

Empuja el mentón de tu oponente hacia arriba con ambas manos y haz una especie de roll atrás para enganchar su cabeza con tu pierna y empujarlo hasta el suelo

-Salida de Kesa Gatame cuando te golpea

Frena su brazo con tu mano espejo y pasa tu otra mano por detrás de su espalda y controla su brazo con ambas manos ,ahora realiza un movimiento de puente empuja con tus manos y gíralo.

3 escapes imprescindibles del control lateral



A pesar de ser una posición inferior a la montura completa, el control lateral puede ser una posición problemática para quedarse atrapado.

Se vuelve aún más difícil cuando se coloca debajo de un oponente más pesado y fuerte que probablemente ya haya asegurado el control de la cabeza y los brazos. De vez en cuando, puedes rodar con alguien con un fuerte juego de control lateral que le permite descansar en la posición mientras aplica una fuerte presión. O podrías enfrentarte a alguien con

un excelente conocimiento de las sumisiones desde el control lateral .

Por lo tanto, es importante comprender los fundamentos para escapar del control lateral.

El empujón del codo

La técnica Elbow Push, consiste esencialmente en romper el control de la cabeza y el brazo de tu oponente para escapar moviendo la cadera.

El primer paso para escapar del control lateral usando el método de empujar el codo es bloquear adecuadamente la cabeza y la cara con el brazo. Al mover la mano y el brazo entre la cabeza y el pecho, ayuda a proteger el brazo y al mismo tiempo disminuye el poder que pueden aplicar a la parte superior del cuerpo.

Con la mano interior, puede intentar cavarlo debajo de su brazo, sin embargo, esto no siempre es posible. Si no puedes poner tu mano debajo de su brazo más cercano, empuja hacia su cabeza con tu brazo exterior y oblígalo a adoptar una postura hacia arriba. Este movimiento te permitirá colar tu mano y conectar tus manos.

Con esta empuñadura, puedes encuadrar contra tu oponente conectando tus manos y extendiendo tus brazos hacia afuera. Idealmente, esto debería romper el control de su cabeza y brazos y permitirte crear el espacio necesario para escapar.

Si no puedes romper el agarre, al menos deberías poder sacar tu cabeza de su control de cabeza y brazo. Al hacerlo, esto te brinda un ángulo excelente para empujar el codo más cercano

antes de que la cadera se escape.

El acto de escapar de la cadera puede ser difícil si te enfrentas a un oponente más grande, pero puedes generar fuerza adicional usando el impulso de tus piernas para ayudar a puentear y empujar.

Prevención de la presión de control lateral

Evitar que tu oponente aplique una presión significativa en la posición de control lateral debe ser tu objetivo principal. Por supuesto, la prevención siempre será mejor que tener que depender de escapar de una mala situación.

Simplemente, no quieres que tu oponente controle tus caderas. Para asegurarse de que no puedan controlar tus caderas con facilidad, debes concentrarte en evitar que controlen tu cabeza, porque controlar la cabeza es una forma de controlar el cuerpo.

Es importante crear un amortiguador entre tu pecho y tu oponente para evitar que controlen tu cabeza y tu cuerpo. La importancia de mantener los codos apretados es fundamental. Tus brazos actuarán como una pared adicional de protección y crearán espacio entre tú y tu oponente.

Otro detalle útil que es apoyar la rodilla interna contra el cuerpo de tu oponente. Esta técnica limita su capacidad para deslizarse a la posición de montaje completo creando una barrera simple entre las dos posiciones.

Si tu oponente no puede controlar tu cabeza, deberías poder mover tus caderas libremente. La acción adecuada para

escapar de las caderas es empujarlas hacia afuera y hacia abajo en un ángulo de 45 grados. Este ángulo recién creado te permitirá invertir y levantar una pierna para aplicar fuerza al cuello de tu oponente.

Este simple escape e inversión de cadera no solo defiende una mala posición, sino que establece varios ataques. Si continúan tratando de pasar tu guardia, puedes intentar una sumisión de brazo en su brazo que está extendido de su cuerpo.

Alternativamente, el simple acto de atacar a tu oponente obligará a tu oponente a reconsiderar su posición y alejarse. Si lo hacen, puedes utilizar esta creación de espacio para mejorar tu postura o para tirar de la guardia.

Cómo escapar del control lateral



Ser aplastado en la parte inferior del control lateral es uno de los sentimientos más terribles de la lucha en el suelo.

En el peor de los casos, su peso pesa sobre tu pecho, lo que dificulta la respiración. Tus extremidades están completamente fuera de posición, lo que te impide enmarcarlo o alejarlo. Y su brazo está anclado debajo de tu cabeza, lo que le permite clavar su hombro en tu mandíbula.

Primero, cubramos lo que NO quieres ...

Si el oponente tiene el crossface, entonces puede convertir tu mandíbula en una palanca y obligarte a mirar hacia otro lado. En este punto, tu postura (también conocida como posición de la columna vertebral), tu estructura (posición de brazos y piernas) y tu base (la capacidad de generar fuerza en una dirección significativa se ven comprometidas).

Si tu base, postura y estructura cada uno cuenta para un punto, entonces ahora mismo tu puntaje es '0' y el puntaje de tu oponente es '3'. Eso significa que tu oponente tiene todas las cartas y puede enviarte muy fácilmente. ¡No es un buen lugar para estar!



Posicionamiento en el peor de los casos por estar en el lado inferior transversal

Si estuvieras en la parte inferior del lado transversal en el mundo perfecto, entonces tus caderas estarían inclinadas hacia tu oponente (es decir, una buena base), tu cabeza estaría libre y tu columna recta (es decir, una buena postura), y estarías encuadrando tu oponente usando los codos, los antebrazos y los huesos de la parte superior del brazo (es decir, una buena estructura).

No solo estás en una buena posición para escapar, sino que la salud de tu cuello no se ve comprometida por todo el desgaste infligido por el oponente.



Posicionamiento en el mejor caso para estar en la parte inferior transversal

Así que salgamos del peor de los casos y avancemos hacia el mejor de los casos y / o un escape completo.

No hay una técnica mágica de escape que funcione aquí sin antes arreglar tu alineación para que puedas generar fuerza nuevamente de manera efectiva.

El paso 1 es ahuecar su hombro cruzado con tu mano cercana ...



Escape transversal 1: agarre el hombro

En la mayoría de los casos, solo tirar con la mano no será suficiente para aliviar ese cruce, por lo que debes respaldarlo con una segunda herramienta.

Tira hacia atrás con la mano, pero al mismo tiempo levanta el hombro cercano hacia arriba, tratando de pasar por debajo de la parte superior del brazo con una cuña que interrumpa aún más la presión del crossface.



Escape lateral 2: eleva tu propio hombro para crear una cuña

Puentea ligeramente las caderas para levantar el codo inferior de la colchoneta y luego mueve las caderas hacia un lado. Esto te permite reposicionar tus pies para que puedas hacer un puente de manera efectiva hacia él y también te permite llevar tu brazo lejano debajo de su barbilla para crear un marco efectivo.



Escape transversal 3: aleja las caderas y establece el primer cuadro (brazo lejano)

En este punto, ahora tienes suficiente espacio para nadar con la otra mano (cercana). Vas a agarrar la parte superior del brazo con ambas manos, manteniendo la distancia con los huesos de la parte superior del brazo y comenzar a llevar la rodilla cercana hacia la suya. cadera.



Escape lateral 4: traer el segundo marco (brazo cercano)

Solo ahora que tus marcos están en su lugar y tu postura ya no está destruida por el crossface es el momento de comenzar realmente el escape.

Puedes usar el escape básico de codo-rodilla, un escape al estilo Granby o cualquier otra técnica que desees.

El punto es que, si estás fuera de posición, ningún escape funcionará de manera confiable contra un buen oponente. Pero si tu base, postura y estructura son buenas, entonces tienes muchas más técnicas disponibles, y esas técnicas funcionarán un porcentaje mucho mayor de las veces.



Escape transversal 5: continúe con el escape tradicional codo-rodilla

GUARDIA

Hay muchos practicantes excelentes de jiu-jitsu que se olvidan de las sumisiones y barridos cuando se encuentran en la posición de guardia inferior en la competición de MMA.

En lugar de trabajar su jiu-jitsu, lanzan una variedad de golpes en un intento de noquear a su oponente.

No sería tan malo si usaran strikes para ayudar a configurar sumisiones, pero muchas veces no es así.

Simplemente se sienten cómodos golpeando desde la espalda.

A menos que aterrices un golpe justo o si tienes mucha suerte y logras abrir un corte, generalmente no vas a terminar una pelea con golpes mientras está acostado boca arriba.

Puedes irritar a tu oponente, puedes forzar el movimiento con golpes, pero usualmente, la única forma en que puedes terminar una pelea desde la posición de guardia inferior es con una sumisión.

Tienes que adaptar tu jiu-jitsu/grapling para lidiar con los golpes, pero tus objetivos en la parte inferior deben estar orientados puramente al jiu-jitsu/grapling, o trabajar para ponerte de pie.

Los tres objetivos por los que debes trabajar son una sumisión, un barrido y un escape de nuevo a tus pies.

Es importante centrarse en los tres, no solo en las sumisiones.

Si te enfrentas a un buen peleador de Ground and Pound que es un maestro en escabullirse de las sumisiones, él va a hacerte pagar cada vez que fallas un intento de sumisión.

Si no, usa el movimiento para generar espacio para establecer un barrido o un escape y ponerte de pie.

Cuando un oponente se pone en guardia, su capacidad para bloquear una sumisión se reduce en gran medida, mientras que su capacidad de aterrizar golpes aumenta enormemente.

Puede lanzar una variedad de golpes, así como clavar tu cabeza en el tapete y aterrizar golpes brutales con el codo.

No queriendo estar en el extremo receptor de una paliza, por lo general conviene cerrar la distancia lo que reduce en gran medida su capacidad para aterrizar golpes

Todavía puede dar algunos golpes en nuestro cuerpo, pero ciertamente no son esos codos devastadores en la cara

Si tu oponente debe capitalizar su habilidad para lanzar golpes al cuerpo cuando juegas a la guardia, no siempre debe considerarse negativo.

Mientras tu oponente esté golpeando, no puede sostenerte, lo que significa que tienes movilidad.

Tienes que hacer que tu oponente dude en atacar por temor a ser atrapado en una sumisión, y la mejor forma de hacerlo es ponerse en una posición en la que las sumisiones sean posibles.

Para sentirte cómodo trabajando tus finalizaciones cuando tu oponente está lanzando golpes hacia abajo, es importante practicar constantemente ese escenario en el entrenamiento.

Haz que un compañero de entrenamiento se suba a tu guardia y trabaje su G&P.

Todo lo que puede hacer es lanzar golpes y todo lo que puedes hacer es trabajar para un barrido, una sumisión o un escape para volver a ponerte de pie.

Es importante entrenar con tantos tipos diferentes de luchadores como sea posible.

Cada competidor al que te enfrentes se comporta de manera diferente cuando está en tu guardia, y hay muchos estilos diferentes de G&P.

Existen tipos como Mark Coleman, que intentará golpearte con su postura rota, y hay tipos como Fedor, que intentará ponerse de pie y golpear.

Hay luchadores completamente contentos quedándose en tu guardia cerrada y golpeando, y hay luchadores que usarán golpear para pasar tu guardia a un lugar más dominante.

Tienes que entrenar con diferentes tipos de luchadores para aprender qué funciona mejor para ti en una situación determinada.

Conceptos clave para la posición de Guardia

Siempre debe trabajar por tres cosas: un barrido, una sumisión o volver a ponerte de pie.

Mantén a tu oponente muy cerca o lejos de ti.

Si tu oponente hace postura, puedes utilizar la guardia sentada, romper su postura y trabajar desde el clinch o aprovechar el espacio para ponerte de pie.

Si nada te está funcionando desde la guardia cerrada, abre las piernas y haz que algo suceda desde la guardia abierta.

Cómo levantarse de la guardia y volver a ponerse de pie

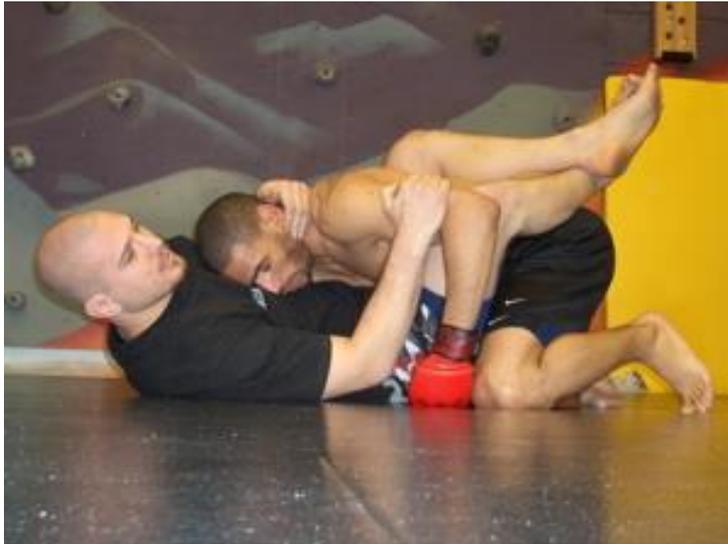


Marc es un pensador e innovador de jiu-jitsu radical, y su enfoque de la lucha desde la guardia en MMA es particularmente único. les enseña a los combatientes que una parte importante de la lucha de la guardia levantarse y volver a la posición de pie.

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

En este artículo, Marc comparte un par de sus métodos favoritos para salir de la guardia. Nadie dice que los barridos y las sumisiones no sean importantes, pero si dominas estas técnicas, siempre tendrás un as en la manga cuando te encuentres en la parte inferior de una pelea.

Técnica 1: Levantarse de guardia cerrada



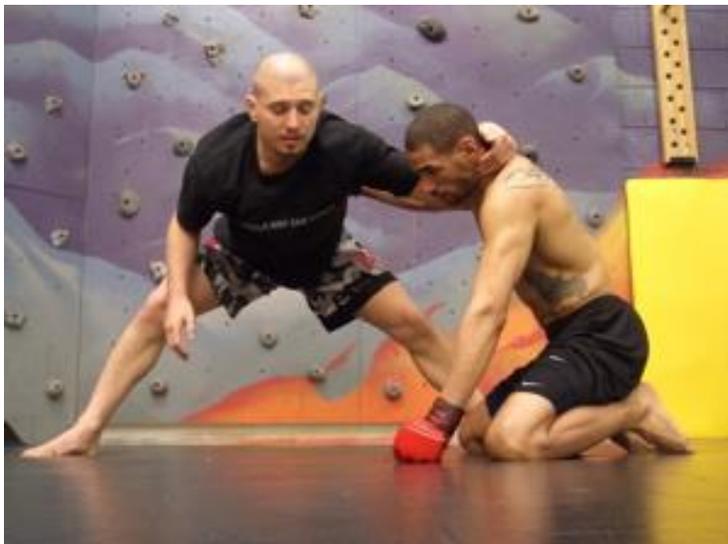
Aquí Marc controla a Jay en una buena guardia defensiva.



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



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



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



Él chasquea la cabeza de Jay hacia abajo y se echa hacia atrás, aplicando una llave frontal.

Técnica 2: Ponerse de pie contra la valla



Marc usa la conciencia de la jaula para no dejar que su cabeza quede atrapada contra la jaula.

Cuelga su peso de la cabeza de Jay con su mano.



Marc camina con los omóplatos más arriba de la valla. Se basa en su mano izquierda y continúa controlando la cabeza de Jay



Marc envuelve el brazo izquierdo de Jay con su derecho para aplicar un whizzer ...



... y empuja contra la cerca para mantener el equilibrio mientras comienza a ponerse de pie



Marc ahora se cuadra y busca el gancho izquierdo para lograr una posición neutral

**CUANDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA
ESCAPAR DE UN CONTROL**



Hace poco me hicieron una pregunta interesante...

Cuando estás inmovilizado, ¿es mejor esperar una buena oportunidad para escapar o gastar un poco de energía para recuperar la guardia de inmediato?"

¡La respuesta a esto es fácil!

Escape ANTES de que el control esté completamente establecido.

Tu oponente no apareció mágicamente encima de ti; ¡algún tipo de progresión tenía que ocurrir primero!

Abrió tu guardia... consiguió el control de tus piernas... pasó por delante de tus piernas... dejó caer su peso y te inmovilizó. Algo como eso.

Lo que esto significa es que tuviste tiempo para preparar tu escape ANTES de que las cosas se pongan feas. No te dejes caer boca arriba, con los dos hombros sobre la colchoneta y con un crossface, y luego comienza a escapar.

Incluso algo tan simple como *ponerse de lado mientras él está bajando de peso* puede ayudar, ¡de esa manera tienes mucho más espacio y también es más fácil respirar!

Es mejor gastar 1 unidad extra de esfuerzo luchando para llegar a una buena posición mientras pasan tu guardia que gastar 5 unidades de energía para escapar después de que hayan solidificado su posición.

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



Brazilian Jiu Jitsu y MMA han tenido una relación de amor y odio desde siempre. Si bien BJJ ciertamente es efectivo en las artes marciales mixtas, como se demostró una y otra vez, con las sumisiones, algunos de sus aspectos no parecen encajar

bien con toda la noción de G&P Especialmente, como habrás adivinado, el juego de la 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 se ha *demostrado* que funcionan

"¡SOLO PONTE DE PIE!"

Pero primero, probablemente sea una buena idea comprender un aspecto muy importante del juego de guardia en MMA. Por lo general, se piensa que no sirve de nada tratar de someterse ni jugar en la guardia inferior contra luchadores realmente buenos (especialmente contra aquellos que se destacan en el grappling). ¿Por qué? Bueno, porque cerrarán tu juego y te golpearán hasta que te KO o te sometan.

Entonces, ¿cuál es la solución a esto? Sí, es ese "consejo" del tipo que nunca luchó en su vida: simplemente levántate.

¡Solo ponte de pie! Por supuesto, no es tan simple como parece. Los luchadores 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. Basta pensar en lo que hace Khabib Nurmagomedov ; que pone sus oponentes contra la pared, dominando, envolviendo sus piernas con sus propias piernas, procediendo a aplastarlos. De lo contrario, si no los inmovilizan contra la jaula, estos luchadores simplemente empujarán a sus oponentes al suelo con una combinación de golpes poderosos y una presión tremenda.

ESPALDA

Cuando un oponente te gana la espalda, lo primero en lo que debes concentrarte es en defenderte del estrangulamiento.

No hay nada más importante en ese momento, por lo que debería ser tu principal prioridad.

Mientras trabajas para defender contra el estrangulador, también debes concentrarte en evitar que tu oponente establezca sus ganchos.

Si el ponente ya tiene sus ganchos, entonces debes trabajar para escapar poniendo tu espalda/hombros en el suelo, lo cual veremos en los videos.

Claves

Protege tu cuello ante todo.

Si su oponente tiene tu espalda, realiza un movimiento de puente y coloca tu espalda plana contra la colchoneta.

Una vez que gestionas esto, trabaja para revertir tu posición, ya sea escapando para protegerte o girando hacia la guardia de tu oponente.

3 escapes de montaje trasero que necesitas saber



Si bien practicar escapar de las posiciones dominantes nunca es tan divertido como practicar las posiciones dominantes en sí, es igualmente importante. Especialmente al comienzo de tu viaje de la lucha, te encontrarás en malas posiciones, como que te ganen la espalda. Si bien puede parecer que no hay nada que puedas hacer, ¡hay muchas formas de escapar del control y poner a tu oponente a la defensiva! Echa un vistazo a algunas de nuestras formas favoritas de escapar del control que se muestra a continuación, ¡y recuerda que nunca estarás fuera de combate!

1) Escape de camarones

Si bien los neófitos probablemente estén enfermos y cansados de escuchar que necesitan "camarones" para escapar de las malas posiciones, realmente es una de las mejores formas de escapar de todo tipo de posiciones dominantes. Por lo tanto, no debería sorprendernos saber que el Shrimp Escape es una de las mejores formas de escapar del control de espalda de tu oponente.

Al igual que con cualquier otro escape por la espalda, el Shrimp Escape solo funcionará si defiende su cuello de los estrangulamientos manteniendo las manos en alto y la barbilla doblada. Una vez que te hayas protegido colocando tus manos en una posición de “oración” dentro del agarre del cinturón de seguridad de tu oponente, puedes comenzar tu escape. Comienza moviendo los hombros hacia ambos lados de tu oponente en un intento de poner la espalda plana en el piso. Puede parecer obvio cuando se dice, pero si tu espalda está tocando el tapete, ¡tu oponente ya no está boca arriba!



Cuando tu oponente está en back mount , es hora de empezar a pensar en la defensa.

Una vez que hayas creado con éxito una desalineación entre tú y tu oponente al colocar tus hombros sobre la alfombra, puedes comenzar a encogerte. Al igual que todas las demás veces, intenta alejar tu trasero de tu oponente mientras lo empujas con las manos. Sucederá una de dos cosas. O reconocerá que has escapado y subiste a una posición superior, o no reconocerá que has escapado. Si no llega arriba, agarra la del lado más alejado y úsala para levantarte, tomando la posición de arriba por ti mismo. Independientemente de si terminas en la guardia superior o

inferior, ¡estás en una posición mucho mejor después de haber escapado del control de la espalda!

2) La fuga del bate de béisbol

Cuando tu oponente te tiene atrapado en una montura trasera apretada, la mayor parte de su control sobre tu cuerpo proviene de sus manos, no de sus piernas. Debido a este mecánico, una excelente manera de escapar por la espalda es romper el agarre del cinturón de seguridad y controlar sus manos, luego concentrarse en quitar los ganchos de tus piernas. Quizás la mejor manera de controlar las manos de tu oponente y escapar es con el escape del bate de béisbol.

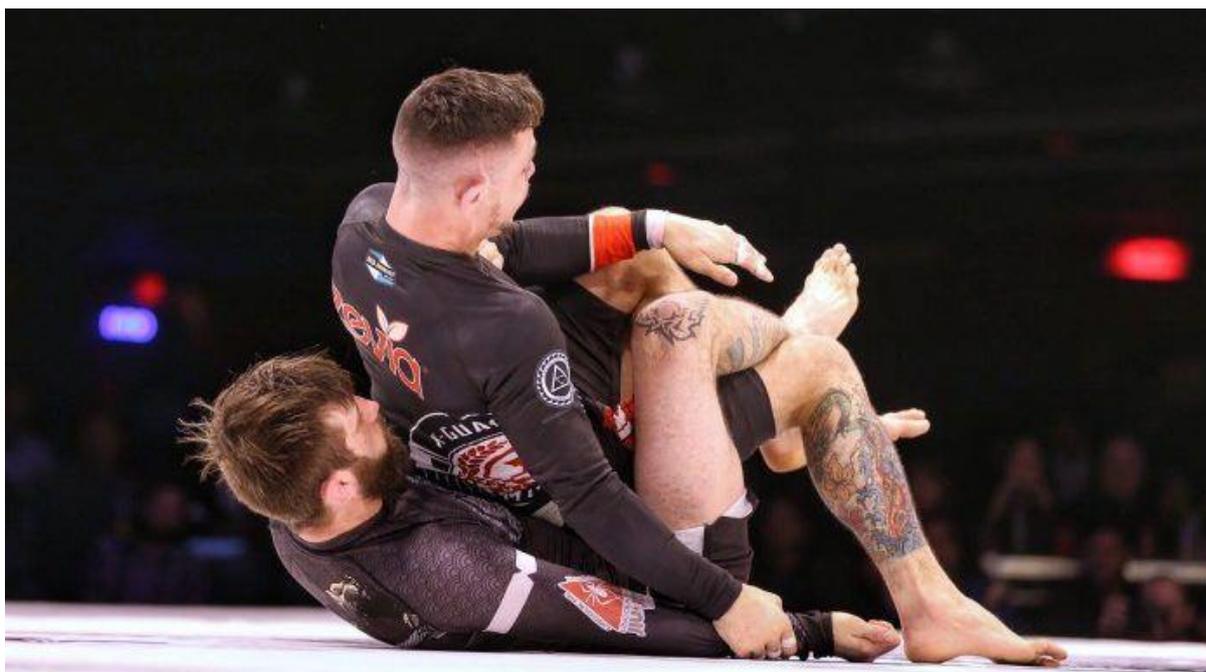


La montura trasera es posiblemente la posición más dominante. Como su nombre indica, para esta fuga vamos a controlar el brazo de nuestro oponente como si fuera un bate de béisbol, con dos de nuestras manos agarrando una de las suyas. El primer paso es agarrar la muñeca de la mano "superior" de tu

oponente con un agarre de bate de béisbol. Inmediatamente comienza a alejar su brazo, rompiendo su agarre. Debido a que agarraste su brazo "sobre", no podrá moverse hacia el mata leon hasta que te rompa el agarre. Una vez que hayas roto el agarre del cinturón de seguridad, mueve inmediatamente tu brazo "sobre" el otro lado de su cuerpo, de modo que ambos brazos queden a un lado de su cuerpo. Esto obstaculizará significativamente el control que tiene sobre ti. Empieza a girar hacia él, girando hacia el lado en el que están sus dos brazos. Es posible que tu oponente pueda evitar que gires con sus piernas. Si lo hace, y siente que puede controlar momentáneamente su brazo con una mano, agáchate rápidamente y tira del gancho del lado lejano de entre tus piernas. Ahora podrás seguir girando hacia él y llegar a la cima. Si lo deseas, incluso puedes ingresar directamente a un D'arce Choke disparando tu brazo debajo del brazo que controlaba con la empuñadura de tu bate de béisbol. Bloquea el estrangulador y aprieta lentamente, ¡obligando a tu compañero a tocar!

3) Escape de bloqueo de piernas

A menudo, cuando estés trabajando para escapar por la espalda, tendrás la oportunidad de ingresar directamente a una presentación de Leg Lock. Esto se debe al hecho de que, si bien tu oponente está en una posición mucho más dominante que tú una vez que toma tu espalda, tus piernas todavía están dentro de las de él, un requisito previo para atacar con un Leg Lock. Una vez que hayas comenzado a escapar de su poderoso agarre del cinturón de seguridad y hayas despejado sus piernas del interior de las tuyas, su control se habrá ido, pero la posición interna de tus piernas permanece, lo que te permite pasar a la ofensiva.



Es importante ponerse constantemente en malas situaciones al entrenar.

El Leg Lock Escape funciona bien cuando ha comenzado a utilizar el Shrimp Escape, pero no puedes liberar las piernas. Supongamos que has puesto los hombros en el tapete, pero los ganchos de tu oponente son demasiado fuertes para despejarlos. En lugar de intentar liberar las piernas, gira para enfrentar a tu oponente tanto como sea posible, disparando una pierna mientras la otra se contrae en un gancho de mariposa. Usa tu gancho de mariposa para crear espacio entre tú y tu oponente, mientras la pierna que disparaste llega a su cadera, atrapándolo en un apretado entrelazamiento de piernas Ashi-Garami. ¡Ahora puedes comenzar a atacar con todo tipo de Leg Locks, incluido el poderoso gancho de talón!

El hecho de que el control de la espalda a menudo se promoció como la posición más dominante en BJJ, eso no significa que sea imposible escapar. Si bien a menudo puede sentirse como si estuviera indefenso frente a un mejor oponente una vez que él le ha tomado la espalda, esto no es

cierto. ¡No solo puedes escapar de la espalda de tu oponente, sino que también puedes atacar con sumisiones en el proceso!

¡Defender y escapar cuando alguien está en tu espalda!



Tener a alguien de espaldas en el soporte trasero es una situación absolutamente terrible.

No importa si estás haciendo BJJ, lucha, MMA o estás en una situación de defensa personal. Cuando alguien está detrás de ti con los ganchos adentro y sus brazos bloqueados en la posición del cinturón de seguridad, entonces estás muy cerca de ahogarte en un lío babeante.

Hay una razón por la que quedar atrapado en el montaje trasero está en la parte inferior de la jerarquía de posiciones de lucha en el piso.

Si la espalda está en una posición tan mala, entonces saber cómo escapar sin ahogarse o bloquearse los brazos en el camino es una habilidad absolutamente crítica.

Tabla de contenido

- Cómo escapar de la espalda
- ¿Cuáles son los lados fuertes y débiles de la espalda?
- Escapar del lado débil de la espalda
- Escapar del lado fuerte de la espalda
- Escapar de posiciones alternas de piernas
- Más recursos de Back Attack y Back Escape

Cómo escapar de la espalda

¿Cuáles son los lados fuertes y débiles de la espalda?

Lo primero que hay que entender es que en realidad hay dos variaciones principales de la posición de la espalda: los lados fuertes y débiles. Tus fugas se verán bastante diferentes según el lado en el que te encuentres.

La distinción principal es donde se coloca su brazo superior, su brazo asfixiante.

Si el brazo que asfixia pasa por encima del hombro inferior, entonces estás en el lado fuerte.

Si el brazo que asfixia pasa por encima del hombro superior, entonces estás en el lado débil.

Escapar del lado débil de la espalda

La primera técnica mostrada es contra el llamado "lado débil" del montaje trasero. Eso significa que su brazo inferior pasa por debajo de tu axila y su brazo superior pasa por encima de tu hombro.



Estás atrapado en el lado débil del montaje trasero. El brazo debajo del gancho de tu oponente está en la parte inferior de tu cuerpo.



Mantén las caderas en un puente alto y apoya la cabeza en el suelo. Luego usa la colchoneta para raspar a tu oponente de tu espalda.



Inevitablemente, una vez que se dé cuenta de que la espalda está perdida, intentará escalar para montar. Evite esto controlando su tobillo con una mano y detrás de su rodilla con la otra.



Levanta la pierna, deslízate hacia abajo y gira hacia la puerta trasera para terminar el escape.

Escapar del lado fuerte de la espalda

La segunda técnica mostrada es contra el llamado "lado fuerte" del montaje trasero. Eso significa que su brazo inferior pasa por encima de tu hombro y su brazo superior pasa por debajo de tu axila.



Esta vez estás atrapado en el lado fuerte del soporte trasero. O rompes sus agarres o reconoces el momento en que abre su agarre voluntariamente para atacar con el estrangulador.



Controlar su brazo, sujetarlo al suelo con el cuello y la cabeza.



Dejando su brazo en su lugar, desliza la cabeza hacia abajo para que quede libre de su brazo derecho.



Empuje detrás de sus tríceps con la mano derecha para que sea más lento para que llegue a la posición superior.



Manteniendo tu cuerpo en la misma posición gira con fuerza para que termines boca abajo en su guardia.

Escapar de posiciones alternas de piernas

Es fundamental tener escapes sólidos para los lados débiles y fuertes de la espalda. Pero también es importante tener respuestas para las diferentes variaciones con las que podría encontrarse. En esta técnica, se muestra un escape que puedes usar si tu oponente decide usar una posición de pierna alternativa para detener tu primer intento de escape.



Tu oponente de espaldas con las piernas cruzadas sobre una de tus piernas, por lo que tuvo que rasparlo como lo hiciste en la primera técnica.



Gripfight para meter tus manos dentro de su brazo inferior



Controla su muñeca y sujeta su codo al suelo con la otra muñeca o antebrazo.



Ponerse de rodillas para ralentizar su capacidad de seguirte manteniendo su brazo inmovilizado en la colchoneta.



Gira y mira a tu oponente manteniendo tu cabeza en el medio de su pecho para evitar estrangulamientos.

BANCO /TORTUGA

La posición inferior de banco o tortuga es cuando apoyados sobre los codos y las rodillas, con las manos protegiendo el cuello o cubriendo la cara, se suele adoptar esta posición para escapar de un control lateral, para evitar un pase de guardia o cuando fallamos una entrada a las piernas del oponente y este defiende con un sprawl, o sea que la vamos a usar como transición para evitar que el oponente llegue a otra posición de mayor dominio, pero no nos podemos quedar mucho tiempo por que vamos a terminar noqueados o finalizados

Cuando quedamos abajo debemos mantenernos cerrados y compactos para cubrir los golpes, defender las estrangulaciones y para evitar que nos metan los ganchos

También debemos tener el centro de gravedad bajo y una base amplia para evitar que nos puedan invertir fácilmente.

Las claves para escapar de la posición son:

- sentir hacia donde está cargando el peso el oponente
- tratar de salir lo más rápido posible.

Hay muchos escapes diferentes debido a todas las posibles orientaciones del cuerpo del oponente que está en la posición superior.

En MMA las principales opciones son :

- 1-Ponerse de pie, la mayoría de las veces es la opción más recomendable y una habilidad fundamental que no puede faltar en ningún luchador
- 2-Realizar algún switch para escapar invirtiendo la posición

3-Girar con un Roll Granby para escapar o girar par reponer la guardia

El código de trucos para BJJ Turtle Escapes

¡La tortuga es una posición terrible! Estar a cuatro patas es una invitación para que tu oponente aplique la estrangulación del reloj , te tome la espalda y te ahogue , o te ataque con otras sumisiones.

Y si estás hablando de una situación de MMA o defensa personal, es aún peor. ¡Ahora tu oponente puede darte codazos, rodillas y puños de martillo hasta el olvido sin siquiera tener que tomar tu espalda!

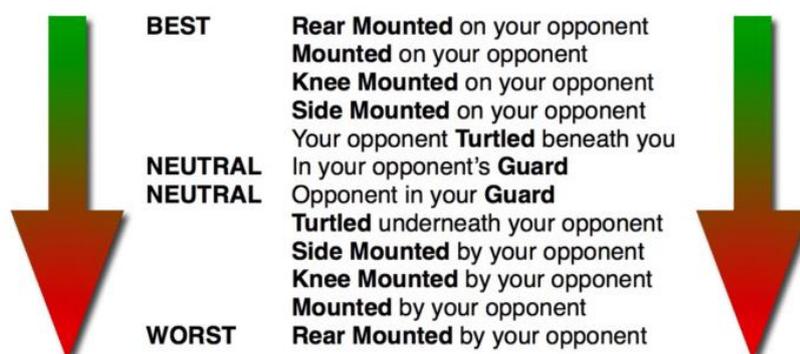
Veamos cómo escapar con seguridad de la posición de tortuga cuando tu oponente está encima de ti de la manera que te expone lo menos posible...



A menos que seas uno de los pocos practicantes de BJJ como Eduardo Telles que se especializa en la tortuga, solo debes usar esta posición en emergencias extremas.

Dicho esto, la jerarquía posicional de BJJ nos dice que estar en la tortuga debajo de tu oponente es mejor que estar atrapado en cualquier otra posición inmovilizada.

La tortuga en la jerarquía posicional de BJJ



Esta jerarquía significa que si tu oponente está a punto de pasar tu guardia y llegar a un control lateral, es posible que desees llegar primero a la tortuga. No es una gran posición, pero sigue siendo el menor de dos males.

En la tortuga tienes más movilidad que si estuvieras de espaldas, así que en lugar de quedarte ahí, ¡quieres **MOVERTE!** Usa una técnica de escape de tortuga y ponte de pie.

Así que cuando llegas a tortuga **NO** quieres parar y felicitarte. ¡**NO** es un lugar en el que quieras pasar el rato!

Existen numerosas técnicas para escapar de la posición de tortuga, que incluyen ponerse de pie, girar, rodar, sentarse, medio Granby.

Pero todas estas diferentes técnicas se hacen mucho más fáciles si primero usas lo que mi amigo Rory Van Vliet llama 'The Turtle Cheat Code'...

El código de trucos de la tortuga



El código de trucos de tortuga es una táctica de agarre y posicionamiento que puedes usar en la parte inferior, lo que hace que sea MUCHO más difícil para tu oponente someterte o tomar tu espalda.

Para usar el código de trucos de la tortuga para configurar tu escape, vas a hacer 3 cosas principales...

1. Controla el brazo superior de tu oponente (el que está más cerca del lado cercano de tu cara) con *ambas* manos en la muñeca usando un agarre de bate de béisbol
2. Pon la parte superior de tu cabeza contra el interior de la axila de tu oponente.
3. El uso de estos dos puntos de contacto crea y mantiene algo de tensión en el brazo de tu oponente.

Una vez que tienes su brazo neutralizado de esta manera, es difícil para él extraerlo o incluso moverse de manera efectiva alrededor de tu cuerpo.

Pero como dije antes, no quieres quedarte aquí. En su lugar, comienza a moverte de inmediato para escapar, por lo general, volviendo al guardia o poniéndote de pie.

Aquí, brevemente, hay tres opciones de escape de tortugas que quizás quieras usar desde la posición del código de trucos...

1, el escape sentado



El escape sentado implica que te sientas hasta el trasero y luego vuelves a poner a tu oponente en guardia.

Esto parece muy simple, pero mucha gente lo hace mal. El principal error es que simplemente se sientan *al lado* de su oponente, en lugar de alejar primero la cabeza de su oponente.

Como puede ver en la imagen de arriba, Rory mantiene el control de mi muñeca todo el tiempo que puede mientras mueve la cabeza y la parte superior del cuerpo a 90 grados de su posición inicial.



Una vez que hayas puesto cierta distancia entre tú y tu oponente en el escape sentado, el siguiente paso es bastante fácil...

Continúa retrocediendo y lleva las rodillas hacia el pecho para restablecer la guardia. ¡Oye, listo, estás fuera!

2, La fuga de Half Granby



A veces sentirás que la distribución del peso y la energía de tu oponente no son las adecuadas para que hagas el escape sentado. En ese caso, es posible que desees probar la técnica de Half Granby.

Es difícil describir esta técnica con palabras; , pero esencialmente te levantas, alejas la cabeza de tu oponente,

conduces tus caderas hacia tu oponente, y luego rueda de un hombro al otro.



Al final de la mitad de Granby terminarás a 90 grados de donde empezaste con tu oponente ahora en tu guardia. Has escapado de una mala posición y te ves totalmente rudo al hacerlo.



Aunque puedes volver a protegerte de la tortuga usando la posición del código de trucos, también puedes volver a ponerte de pie.

Si puede quitar el peso de su oponente de usted empujando con la cabeza, entonces puede comenzar a ponerse de pie mientras aún controla su muñeca.



Sigue controlando su muñeca cuando vuelvas a ponerte de pie para que no pueda simplemente entrar y derribarte con un derribo bajo a dos piernas o con una sola pierna.

Volver a ponerse de pie usando este escape de tortuga no es complicado; en su mayoría, solo requiere que no te concentres por completo en tirar de la guardia y recuerda que ¡estar de pie también es una opción!

Como escapar?

¿Qué pasa con las fugas? Seguramente son importantes, ¿no? Por supuesto, pero un escape adecuado se hace en el momento adecuado. Si el único objetivo de tu oponente es controlarte, tus intentos de escape son mucho más difíciles y es una pérdida de energía tratar de escapar de un control muy fuerte. Mirando la montura como lo hicimos arriba, su momento ideal para escapar es antes de que su oponente haya establecido completamente la posición, o cuando su oponente se haya comprometido a un ataque. Esto significa que tienes unos segundos para escapar antes de que el gasto de energía no valga la pena. Esto se aplica tanto a la competencia en la que hay puntos involucrados, como

a la defensa personal en la que puedes enfrentarte a un oponente físicamente más fuerte.

Después de los primeros segundos, es obvio que tu oponente tiene el control de la situación. Tu mejor camino ahora es ponerte a la defensiva. Desperdiciar energía o intentar escapes difíciles solo le dará a tu oponente lo que quiere, que es la oportunidad de someterse. Cada movimiento que hagas se usará en tu contra, especialmente cuando te enfrentes a alguien más fuerte o más hábil técnicamente que tú. Entonces, cuando esté montado, adopte una postura defensiva en la que protejas tus brazos y tu cuello.

A menos que tengas menos puntos en una competencia, hay pocos incentivos para hacer otra cosa que no sea mantener tu posición defensiva y esperar a que tu oponente se comprometa con un ataque en particular. Incluso con un control superior, casi todos los ataques implican numerosos movimientos para finalizar el ataque. Las americanas requieren separar el brazo del cuerpo mientras se mantiene una distribución adecuada del peso. Los estrangulamientos requieren que ambos brazos estén comprometidos con el cuello, lo que deja menos capacidad de postear para mantener la posición. En todos estos ataques, la persona de arriba debe abrir oportunidades para que la persona de abajo escape. No existe un ataque perfecto. Tu objetivo es mantener una defensa sólida que frene a tu atacante y te brinde más oportunidades de encontrar el momento adecuado y el escape correcto.

Como un todo

Todos estos ángulos de pensamiento sobre el jiu-jitsu se pueden resumir así:

Defensa antes de escapar

Escapar antes que el control

Control antes de la sumisión

Tu forma de pensar principal debe ser mantenerte a salvo en todo momento, utilizando la defensa adecuada para protegerte incluso de escenarios poco probables, como intentos de sumisión desde malas posiciones. Idealmente, una buena defensa te permitirá pasar directamente al control, como cuando comienzas un combate de jiu-jitsu en el que ambos están de pie, que es una posición neutral frente a tu oponente. Aún necesitas una buena defensa contra los derribos de tus oponentes, pero si puedes iniciar tu propia progresión deseada, pasarás del derribo al control y la sumisión sin necesidad de escapar.

Las cosas no siempre salen según lo planeado y te encontrarás en una posición inferior. Ahora debes implementar una buena defensa antes de pensar en escapar. Una vez que haya escapado, puede intentar controlar a tu oponente y obtener una posición dominante, lo que lleva a controlar esa posición. Después de luchar hasta una posición que puedas controlar, tu objetivo es evitar retroceder a algún lugar al que tengas que volver para defenderte y escapar. Asegúrate de que todos los aspectos del control estén en su lugar, entonces y solo entonces podrá comenzar a pensar en las finalizaciones.

Tácticas y Beneficios

Este estilo de pensamiento te servirá tanto para la competencia como para la defensa personal. No te apresures a obtener escapes y sumisiones. Si, en cambio, te enfocas en la defensa y el control, no solo tendrás tiempo para idear un buen plan, sino que también desmoralizarás y frustrarás a tu oponente. Esa frustración a menudo conduce a oportunidades para que avances en tus metas.

Otra ventaja de esto es que es mucho menos probable que se lastime a sí mismo o a otros. Por ejemplo, los ganchos de talón se consideran peligrosos porque pueden provocar lesiones graves en la rodilla. Si trata un gancho de talón como una posición que debe controlar antes de pensar en la sumisión, hay muy pocas posibilidades de lastimar a tu oponente. Cuando

piensas en los ganchos de talón como algo que debes atrapar antes de que tu oponente pueda deslizarse fuera de la posición, vas a ir rápido y duro, lo que es mucho más probable que lastimes a tu oponente.

Cuando demuestras el tipo de control requerido para inmovilizar a tu oponente y prevenir todos sus intentos de escape, las sumisiones son muy fáciles, requieren muy poca fuerza y están tan controladas que hay muy poco riesgo de lastimar a tu oponente. Cuando tu defensa es tan buena que incluso un oponente con más habilidades técnicas tiene problemas para atacarte, tus escapes se realizan en tus términos y con una posibilidad mínima de sumisión o peor posición.

Concéntrate primero en la defensa, luego concéntrate en el control. Los escapes y las sumisiones fluirán de forma natural y sencilla cuando lo hagas.

ESCAPES POSICIONALES Y DE SUMISIÓN, EL SECRETO DE UNA BUENA OFENSIVA

Los escapes son uno de los componentes más esenciales para un juego completo de bjj. En Brazilian Jiu Jitsu es muy común pasar por alto los beneficios de los buenos escapes. Para desarrollar una ofensiva agresiva y segura, necesitas tener confianza en tu defensa.

Qué mejor manera de tener confianza en tu defensa que desarrollar buenos escapes. Hay tantos escapes diferentes. Se pueden trabajar escapes de sumisión, o escapes posicionales.

Estas son las dos categorías principales de escapes. Si desea aumentar su ofensiva, primero debe aumentar su defensa.

ESCAPES DE SUMISIÓN

Los escapes de sumisión son a lo que la gente asume que se refiere el término "escapes". Esto se debe a que generalmente asociamos el término escape con un esfuerzo frenético por salir de una sumisión. Es imperativo desarrollar escapes de sumisión fuertes y confiados para poder progresar en bjj. ¿Por qué es tan importante tener buenos escapes de sumisión?

Si mejoras tus escapes de sumisión, en última instancia, ayudará a tu juego de ataque. Esto se debe a que cuando atacas implacablemente a tu oponente, tendrás la confianza para moverte rápido y agresivo. ¿Por qué? Debido a que no tendrá miedo de quedar atrapado en una sumisión, la confianza en tus escapes de sumisión te dará la libertad de estar libre de preocupaciones en el suelo ¿Por qué tener miedo de quedar atrapado en una guillotina si conoces un buen escape? Este es el mayor beneficio de aprender a escapar de la sumisión.

ESCAPES POSICIONALES

Los escapes posicionales son otro elemento para desarrollar una defensa segura. Teóricamente, utilizarás escapes posicionales con más frecuencia que escapes de sumisión. Los escapes posicionales se refieren a salir de una mala posición o mantener la guardia. Por ejemplo, el control lateral de escape,

el montaje completo y el control trasero son partes del desarrollo de escapes posicionales.

Desea desarrollar buenos escapes posicionales por la misma razón que desea mejorar sus escapes de sumisión. Otro gran beneficio de tener buenos escapes es el hecho de que puedes usarlos para preparar ataques. Muchos ataques pueden provenir de buenos escapes.

Por ejemplo, puedes escapar de la montura e ir directamente a una llave de pierna, o escapar de una barra de brazo e ir directamente a un pase. Aumentar tus escapes ayudará en todos los aspectos de tu juego. Te beneficiarás exponencialmente.

DEFENSA DE SUMISIONES

¡Cómo defender y escapar de las presentaciones más comunes en UFC!



¿Con qué frecuencia se terminan las peleas por sumisión en las peleas profesionales de MMA?

Aproximadamente el 20% de las peleas de UFC se terminan por presentación en promedio cada año.

- * Estadísticamente, las presentaciones más exitosas en UFC en orden descendente

- Choke trasero desnudo/ Mata leon
- Guillotinas
- Armbars
- Estrangulador del triángulo del brazo
- triangulos

La pregunta natural después de ver esas presentaciones que ponen fin a la pelea sería: "¿Cómo defender / escapar / contrarrestar esas presentaciones?"

* Si peleas en MMA y te consideras un striker, es imperativo que al menos aprendas a defender las mayores amenazas de sumisión en el terreno.

1) RNC / Rear Naked Choke (36% de las presentaciones en UFC)

Cómo escapar del estrangulador trasero desnudo

Una vez que una llave o estrangulación está completamente cerrada, completarla tiene poco que ver con la técnica.

Terminar una finalización es principalmente solo fuerza. En consecuencia, una vez que un ataque está encajado, hay poco que se pueda hacer al respecto, excepto tocar o dejar que te duerman !!!!.

Como con cualquier mala situación, la prevención es siempre la mejor opción. Cuanto más permitas que progrese una mala situación, peor será.

Hay veces en las que los luchadores, reaccionan demasiado tarde . Solo comienzan a defender la sumisión una vez que está encajada. Esa debería ser su última línea de defensa, no la primera.

Hay varias cosas que tu oponente tiene que hacer antes de completar la sumisión. Tienen que establecer los agarres correctos. Tienen que crear el ángulo correcto. Tienen que abrir tus defensas y completar todos los pasos de la técnica para poder realizar el sometimiento

3 conceptos esenciales para defender cualquier sumision

Todos los luchadores conocen la sensación una fracción de segundo antes de quedar atrapados en una sumisión. Es el momento en que te das cuenta de que has cometido un error y no hay nada que puedas hacer al respecto. Tu única opción es hacer tapping y cuidar tu ego maltratado.

No me malinterpretes, ser sometido en un entrenamiento es algo bueno . Significa tu entrenamiento en un entorno que te ayudará a mejorar y que estás ampliando tus zonas de confort.

¿Cuándo debería tocar?

Antes de continuar, quiero compartir mis pensamientos sobre cuándo debe hacer tapping. Veo a mucha gente lesionarse inútilmente porque intentan luchar con una sumisión que está fijada.

Una vez que una sumisión está bien cerrada, completarla tiene poco que ver con la técnica. Terminar una presentación es principalmente solo fuerza. En consecuencia, una vez que una presentación está bien cerrada, hay poco que pueda hacer al respecto, excepto tocar o romper.

Personalmente, me gustaría poder entrenar al día siguiente, así que lucho con todo lo que tengo hasta que una sumisión se bloquea firmemente , tan pronto como eso sucede, hago tapping. Y les aconsejo a todos mis alumnos que hagan lo mismo.



Tiempo lo es todo

Ok, volvamos a defender las presentaciones.

Independientemente de si eres un campeón mundial experimentado cinturón negro o un cinturón blanco nuevo, cómo reaccionas en los momentos antes de que una sumisión se bloquee estrictamente determinará si tocas o no.

Y como ocurre con cualquier mala situación, la prevención es siempre la mejor opción. Cuanto más tiempo permita que progrese una mala situación, peor se volverá.

Donde mucha gente se equivoca es en reaccionar demasiado tarde . Solo comienzan a defender la sumisión una vez que está bloqueada. Esa debería ser su última línea de defensa, no la primera.

Si lo piensas bien, hay varias cosas que tu oponente tiene que hacer antes de recibir la sumisión. Tienen que establecer los agarres adecuados. Tienen que crear el ángulo correcto. Tienen que abrir las defensas de tu oponente. Y tienen que pasar a la sumisión.

En cualquiera de estos puntos, puedes detener su intento de sumisión en seco y obligarlos a cambiar su ataque. En este

artículo, veremos **tres conceptos clave que le permitirán defenderte de cualquier sumisión.**

Concepto # 1: Matar el ángulo

La mayoría de los ataques de sumisión requieren que tu oponente cree un ángulo contigo.

Toma el triángulo, por ejemplo, si tu oponente está frente a ti, entonces será mucho más difícil terminar el ataque ya que la presión en el cuello será incorrecta.

Lo mismo se aplica a los armbars, los bloqueos de piernas, las estrangulaciones y casi todas las demás presentaciones.

En consecuencia, **si puedes matar el ángulo antes de que tu oponente comience el ataque de sumisión, nunca necesitarás defenderlo.**

Concepto # 2: Control de la línea central

Controlar la línea central está muy relacionado con matar el ángulo. Siempre que tus brazos crucen el centro de tu cuerpo o el cuerpo de tu oponente; **te estás poniendo en riesgo de sumisión.**

Un excelente ejemplo de esto es la barra de brazo de la guardia cerrada. Para aplicar un armar de manera eficaz, tu brazo debe estar en el centro del cuerpo de tu oponente. **Si detienes esto, hay poco riesgo de sumisión.**

Si puedes controlar la línea central, **estarás en una excelente posición para evitar innumerables ataques de sumisión.**

Concepto # 3: Líneas de defensa.

El concepto de defensa de la sumisión final que quiero compartir con ustedes son las líneas de defensa.

Cuando pienso en defender la sumisión, lo veo como si hubiera tres momentos diferentes para defender.

En primer lugar, **puede defender antes de que ocurra la sumisión** (*hablamos de esto antes con matar el ángulo y el control de la línea central*).

En segundo lugar, **puedes defenderte durante la sumisión** . Eso sería algo así como esconder tu brazo mientras tu oponente intenta el ataque.

Tu línea de defensa final es una fracción de segundo antes de que te veas obligado a hacer tapping. Esto podría ser algo así como el escape del armar de autoestopista (haciendo dedo).

Debes estar seguro antes de escapar

Para cerrar, quiero compartir un pensamiento final sobre los escapes de sumisión.

Ten en cuenta que cada vez que defiendes una sumisión, tu **objetivo principal es escapar de la sumisión, NO barrer o someter a tu oponente.**

A veces, su presentación contrarresta mi resultado en una revocación o una oportunidad de presentación, pero **estos deberían ser subproductos de tu defensa** , no de tu objetivo.

Recuerde siempre **que debes estar a salvo antes de poder escapar.**

Las tres formas de escapar de CUALQUIER sumisión...



La lucha en el suelo tiene cientos de presentaciones que incluyen estrangulamientos, llaves de brazo, llaves de muñeca, barras de rodilla, llaves de pie, aplastamientos y muchas otras formas de hacer que la gente se rinda.

Pero si estás atrapado en una sumisión, cualquier sumisión, solo hay tres formas de salir. Esto se relaciona con el momento de la defensa: antes, durante o después.

Vamos a repasarlos, uno por uno...\

1, puedes evitar una sumisión antes de tiempo o de forma preventiva.

Digamos que estás de espaldas en el piso y tu oponente comienza a buscar un bloqueo de tobillo. Rodea tu tobillo con su brazo y puedes ver lo que viene, pero aún no lo ha bloqueado por completo...

Además, supongamos que hay un espacio, por lo que giras la pierna (en la dirección correcta, por supuesto) y tu pie sale antes de que esté en peligro real.

Este es un escape temprano, ocurre ANTES de que aplique el candado. Si tienes una opción de defensa temprana, antes de que realmente comience, ¡es definitivamente la mejor manera de hacerlo!

2, puedes escapar Cuando tu oponente está aplicando la sumisión.

Volviendo al ejemplo del bloqueo del tobillo... Digamos que lo ha bloqueado y está cayendo hacia atrás.

Si puedes "hacer autostop" y llegar a la cima mientras él cae hacia atrás y aplastarlo como un insecto, entonces acabas de contrarrestarlo DURANTE el ataque.

Escapar de los envíos a medida que se aplican es el momento más infrutilizado, pero es muy útil. Es mucho más fácil hacerlo

ahora que durante la siguiente etapa (es decir, cuando está completamente bloqueado).

3, y finalmente puede escapar de una presentación tardía, DESPUÉS de que ya se haya aplicado.

En el caso de defendernos de un bloqueo de tobillo, digamos que nuestro oponente ha caído en una buena posición, se pone de costado, comienza a arquearse, etc.

Ahora estás haciendo un escape tardío o DESPUÉS DEL HECHO.

Los escapes tardíos no son tan fáciles de lograr, ni tienen un porcentaje tan alto, como escapar antes o durante, pero aun así necesitas conocerlos.

Si estás intentando un escape tardío contra el bloqueo del tobillo, puedes intentar desdoblarse sus piernas y escapar tus caderas hacia los lados, o aplicar un gancho de talón a una de sus piernas, etc.

Última hora, cosas del tipo Ave María...

Ahí vas; ¡Se supone que debo hacerte la vida más fácil, pero en lugar de eso, he triplicado lo que necesitas saber!

Es posible que hayas pensado que solo necesitabas un buen contraataque al estrangulador triangular, el armbar y el mata león.

Pero ahora sabes que en realidad necesitas aprender TRES defensas, temprana, intermedia y tardía.

ESCAPES BASICOS CONTRA SUMISIONES (videos)

ESCAPE DE ESTRANGULACION TRASERA / MATA LEON



Es muy difícil escapar de esta técnica ,lo principal será defender el cuello , levantar tus hombros y bajar tu mentón al pecho , y controlar los brazos de tu oponente y tratar de abrir el candado . Luego completar el escape saliendo de la posición

ESCAPE DE GUILLOTINA



Debes tomar el brazo que te estrangula y tirar hacia abajo para aliviar la presión ,gira tu mentón hacia el cuerpo de tu

oponente ,si estas de pie puedes seguir defendiendo con un brazo y pasar el otro por encima de su hombro y desplazar tu pierna detrás de la de tu oponente para derribarlo y caer dominando ,si estas en la guardia trata de apoyar tu cabeza en el suelo y levantar tu cadera mientras colocas tu antebrazo o tu hombro delante de su cuello y presiona para que suelte su agarre.

ESCAPE DE TRIANGULO



Como regla general, un triángulo suelto es mucho más fácil de defender que un triángulo ajustado. Esto puede sonar obvio, pero la defensa más común y efectiva de un triángulo es la prevención: evitar el ataque inicial en primer lugar. La segunda defensa más efectiva y común es la postura ,pero aun así a veces puedes ser encerrado en un triángulo en este caso una defensa seria levantarte y colocar tus pies a los lados de la cadera de tu oponente y siéntate hacia atrás mientras cruzas tus piernas delante de su cuerpo y te extiendes hacia atrás para romper su cruce de piernas, otra forma de salir puede ser tomando la parte posterior de su cabeza con ambas manos como un agarre de thai clinch mientras realizas un movimiento

similar al sprawl y traccionas atacando sus cervicales para que abra su triangulo.

ESCAPE DE TRIANGULO DE BRAZOS



Toma tus manos y empuja con tu brazo atrapado hacia la cabeza de tu oponente eso creara algo de espacio ,luego mientras sigues empujando su cabeza realiza un puente con tu cadera para crear más espacio, por ese espacio puedes sacar tu brazo atrapado rodeando la cabeza de tu oponente.

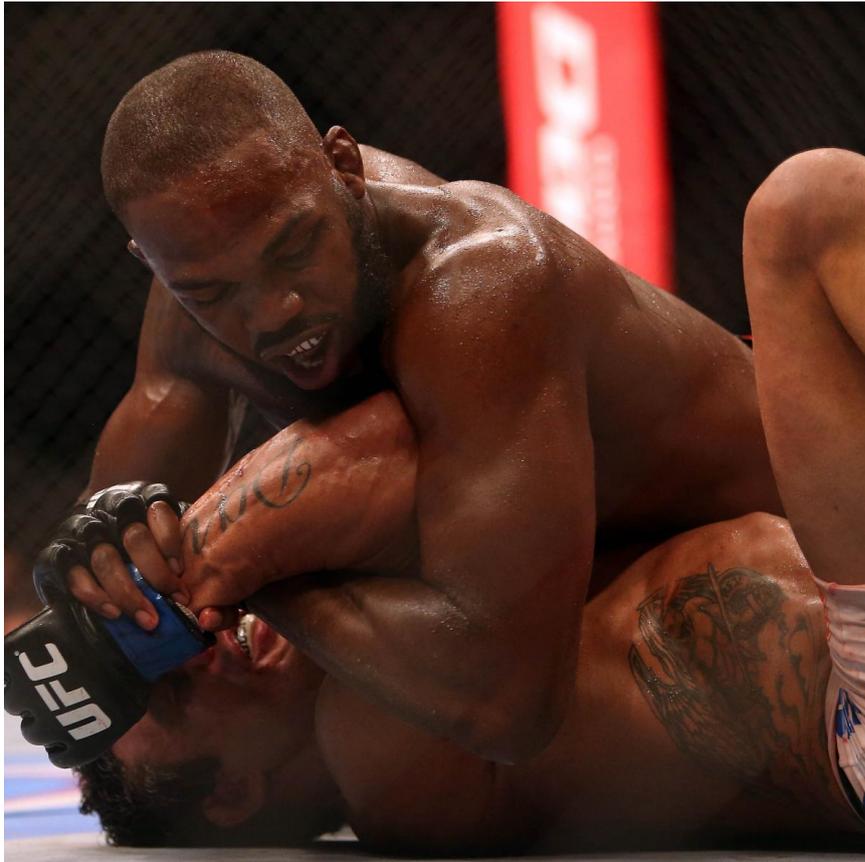
ESCAPE DE LLAVE DE BRAZO /ARMBAR



El escape girando y aplastando es probablemente el escape de armar más importante . Puedes usar este escape si tu oponente está atacando tu brazo de su guardia, pero también es posible defenderse con esto desde la montada, si puedes girar y ponerte de rodillas rápidamente usando el impulso de tu oponente, coloca tu brazo atacado en el bíceps de tu otro brazo y flexiona el codo y tomate de su pierna externa pliega a tu oponente y usa tu rodilla para bloquear sus caderas .Una vez que está inmobilizado, usa un movimiento de martillo neumático para sacar el brazo y terminar con el control lateral sobre su oponente.

Si tu brazo está a punto de ser extendido puedes deshacer cualquier agarre defensivo que tengas y girar el pulgar hacia abajo y hacia un lado (como haciendo dedo). Con la otra mano, levanta la pierna que está sobre tu cuello y gira y luego hacia tu oponente. No solo te salvarás de ser finalizado, sino que también podrás obtener el control lateral de tu oponente.

ESCAPE DE AMERICANA/ KEY LOCK



Desde posición montado comienza a girar y agarra la muñeca atacada tan rápido como puedas. Tira de ese brazo hacia tu cuerpo apuntando hacia el techo para aliviar la presión con tu otro brazo abrázalo por su espalda. A partir de ahí, puedes comenzar a elevar las caderas con un puente mientras lo giras hacia un lado y tomas la posición superior.

Desde control lateral si tu oponente está atacando tu brazo izquierdo ,ponte de lado y coloca tu mano derecha debajo de su axila y realiza un puente mientras empujas sobre su axila y pegas tu codo izquierdo a tu cuerpo para liberarte del agarre.

ESCAPE DE KIMURA



Desde control lateral puedes defender este ataque colocando tu rodilla entre el brazo atrapado y el brazo de tu oponente que controla tu muñeca, y haciendo fuerza con tu pierna para romper el agarre si empujas su cabeza podría atacar con un triángulo desde esa posición.

Desde la guardia cuando el oponente se levanta apoyándose en su antebrazo, pasa tu mano que no está atrapada por su espalda toma su antebrazo y tira hacia ti para q caiga ,aprovecha que su guardia está abierta para pasar , si tu oponente ya tiene sujeta tu muñeca con ambos brazos esconde tu mano atrapada bajo tu rodilla y carga el peso sobre ese lado mientras con tu otro brazo puedes atacar con ganchos a sus costillas hasta que suelte el agarre.

ESCAPE DE LLAVE DE TOBILLO/AQUILES LOCK



Un buen escape de esta llave al tobillo recto comienza con "ponerse la bota", que imita exactamente lo que describe. Si imaginas ponerte una bota, debes estirar la pierna para alejar el tobillo del alcance del agarre y doblar los dedos hacia ti ,flexionando el tobillo. Para tener una bota efectiva, debes comenzar contrayendo tus cuádriceps (y no con tu pantorrilla) involucrando al grupo muscular más fuerte de tu pierna, también puedes buscar el brazo que está atrapando la pierna y tirar hacia ti. Luego quita su pie de tu cadera y siéntate sobre él ; puedes usar tu otro pie para ayudarte a romper el agarre o, ir sobre tu oponente apoyando la planta del pie en el piso y atacar con golpes.

ESCAPE DE HEEL HOOK /GANCHO DE TALON



La base y la postura son elementos extremadamente importantes para defender los ganchos del talón y las llaves de piernas antes de que ocurran. Teóricamente, el gancho de talón no se puede terminar si estás de pie y tu pie aún está plano sobre el suelo. Entonces, si tienes una buena base y postura, puedes evitar que tu oponente te aplique el ataque. Si logras mantener un juego agresivo y tener una buena postura, podrás anular el gancho del talón. Controlar la muñeca de tu oponente es vital para la supervivencia si ya te has caído y estás cerca de engancharte el talón intenta obtener un agarre dos a uno a la muñeca de tu oponente. Luego debes girar 180° liberando tu rotula y lanzar un rodillazo hacia adelante para sacar tu pierna

Hay pocas cosas más frustrantes que verse atrapado en una mala posición y no poder escapar. Por supuesto, aprendes cientos de técnicas y escapes durante un año de clases y en ese año repites cada técnica o escapes cientos de veces

durante las clases (si no miles de veces). Sin embargo, la simple técnica de repetición no es suficiente para prepararte para escapar de malas posiciones. ¡Debes practicar escapando de las malas posiciones durante el combate! ¿Cómo haces esto? Fácil. ¡Comienza tus sesiones de sparring desde malas posiciones! Comenzar en una posición inferior es una buena manera de mejorar rápidamente tus escapes de posiciones y de sumisiones. También es una excelente manera de desafiarte a ti mismo si tus compañeros de entrenamiento del día son personas con menos peso o con menos experiencia.

Aquí hay algunas ideas para comenzar:

- Comienza a entrenar con tu compañero de entrenamiento que te inmoviliza en la montura, control lateral o incluso la espalda. Haz que ataquen implacablemente desde esa posición y no solo se aferren a sus vidas. Reinicie cuando toques o escapes a una posición neutral (por ejemplo, de guardia o de pie).
- ¡Deja que tu compañero tome tu brazo! ¡Junta tus manos y comienza a trabajar tus defensas! Si escapas, reinicia, si tocas, ¡sigue intentándolo!
- Empieza la ronda en posición de tortuga con tu compañero encima (sin ganchos) y con el agarre que quiera.
- ¡Deja que tu compañero dispare el triángulo! ¡Ahora trabaja tus escapes! Si tocas comenzar de nuevo, si escapas, permítele volver a la guardia y disparar otro triángulo.
- Empieza a ponerte de pie con tu compañero agarrando ambas piernas detrás de tus rodillas como si acabara de disparar con una pierna doble. Su objetivo es derribarte y tu objetivo es escapar o contrarrestar su derribo. (también puede hacer ejercicios similares desde una sola pierna, entrepierna alta, posición baja simple o doble)

Se creativo y practica cualquier otra mala posición que se te ocurra; particularmente aquellas de las que tiene dificultades para escapar en sparring o torneos. De manera similar, se inventivo con la forma en que haces drills. Podrías simplemente comenzar tu sesión de sparring en esta posición y, si escapas, simplemente continúa practicando hasta que termine la ronda o alguien toque. Quizás cuando escapes de tu situación posicional, detente y vuelve inmediatamente a la misma posición. Tú y tu pareja pueden incluso intentar cambiar de posición después de cada sumisión o escape para que ambos puedan obtener los beneficios de estar arriba y abajo. Recuerda que estos ejercicios benefician a todos: mientras tu trabajas en los escapes de su montura, él está trabajando para mantener la posición de la montura y atacar.

¡Ten en cuenta que este método de entrenamiento no es para aquellos con egos frágiles! Comprende esto: si dejas que las personas comiencen en una posición dominante, SERÁS SOMETIDO con más frecuencia en el entrenamiento. Por otro lado, tu capacidad para defenderse de las sumisiones y escapar de las malas posiciones se disparará para que cuando quedes atrapado en una mala posición no entres en pánico.