



MATERIAL DOCENTE OCW-UCA

TEMA 3

Técnicas de lucha

Cristina Casals Vázquez

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Cádiz

Licencia: Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

TEMA 3. TÉCNICAS DE LUCHA

Índice

1. Descripción del nivel de las técnicas	3
2. Bloques de técnicas	3
3. Descripción de técnicas de lucha en pie	4
4. Descripción de técnicas de lucha en suelo	7
5. Recursos	9

TEMA 3. TÉCNICAS DE LUCHA

1. Descripción del nivel de las técnicas

Se han seleccionado únicamente los niveles de dificultad 1 a 3 (de un total de 5 niveles) que establece el Programa de Enseñanza de la FELODA. El programa audiovisual completo, estructurado en cinco niveles, puede consultarse en los recursos externos indicados al final del tema.

2. Bloques de técnicas

Las técnicas de lucha se dividen en dos grandes bloques, técnicas de pie y técnicas de suelo. De acuerdo a su objetivo, tenemos además las siguientes subdivisiones:

Técnicas de pie:

- Pasada atrás. Movimientos para ganar la espalda de la persona adversaria.
- Técnicas de empuje. Acciones para desequilibrar mediante presión.
- Volteos. Técnicas de giro para proyectar.
- Bomberos. Proyecciones sobre los hombros.
- Souples. Proyecciones de gran amplitud donde se arquea el cuerpo (suplé).
- Levantadas. Técnicas que implican elevar a la persona adversaria del tapiz.

Técnicas de suelo:

- Inmovilizaciones. Para controlar y buscar el "Touché" o puesta de espaldas.
- Empujes. Acciones de presión en suelo.
- Tracciones. Movimientos de tracción para desequilibrar en parterre.
- Giros.
- Levantadas. Técnicas para elevar a quien defiende desde una posición de cuadrupedia.

3. Descripción de técnicas de lucha en pie

Tabla 1. Técnicas de lucha en pie

Objetivo: Llevar a la persona oponente al tapiz mediante desequilibrios o proyecciones.

FAMILIA	NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Jalón de Brazo <i>(Arm Drag)</i>	1. Agarre cruzado en la muñeca y mano al tríceps del mismo brazo. 2. Tracción potente del tríceps hacia nuestro lateral mientras avanzamos. 3. Rodeamos la cintura para asegurar el control.
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Inmersión <i>(Duck Under)</i>	1. Generar presión hacia arriba en el codo de la persona oponente. 2. Bajar el nivel (sentadilla) y pasar la cabeza por debajo de su axila. 3. "Asomarse" por la espalda y cerrar el control de cintura.
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Jalón Ruso <i>(2 on 1)</i>	1. Controlar un brazo de la oponente con nuestras dos manos (una a muñeca, otra a bíceps). 2. Pegar su brazo a nuestro pecho para anular su articulación del hombro. 3. Girar para ganar la espalda.
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Desequilibrio de cabeza <i>(Snap Down)</i>	1. Mano a la nuca (sin golpear) y otra al tríceps. 2. Tracción explosiva hacia el suelo aprovechando cuando la oponente empuja. 3. Cuando toca el suelo con las manos, rodear el cuerpo (Go-behind).
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Pasada por axila <i>(Slide by)</i>	Aprovechar el empuje de la persona rival para deslizarse por su costado.

FAMILIA	NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Derribo por tracción de brazo	Tirar del brazo hacia el suelo haciendo perder el equilibrio frontal.
PASADAS ATRÁS <i>(Ganar la espalda)</i>	Bloqueo de brazo y pasada	Bloquear el codo del rival con el pecho y circular hacia atrás.
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Entrada a Dos Piernas <i>(Double Leg)</i>	1. Cambio de Nivel: Bajar caderas antes de entrar. 2. Penetración: Paso profundo entre sus piernas, impactando con el hombro en su cintura. 3. Finalización: Agarre detrás de las rodillas y empuje lateral para derribar.
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Entrada a Una Pierna <i>(Single Leg - Cabeza dentro)</i>	1. Atacar una pierna con la cabeza pegada al pecho/costillas de la rival. 2. Mantener la espalda recta y las piernas flexionadas. 3. Levantar su pierna y barrer el pie de apoyo o girar.
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Entrada a Una Pierna <i>(Single Leg - Cabeza fuera)</i>	Ataque a una pierna con la cabeza en el exterior (cadera).
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Entrada Alta <i>(High Crotch - Cabeza fuera)</i>	1. Atacar la pierna con la cabeza por el exterior (en la cadera). 2. Cambiar a un agarre de doble pierna o levantar al oponente para proyectar.

FAMILIA	NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Entrada a Tobillo <i>(Ankle Pick)</i>	1. Agarre de nuca para bajar la cabeza del rival hacia su rodilla. 2. Con la otra mano, bloquear el talón opuesto. 3. Empujar la cabeza mientras se bloquea el pie para que caiga.
TÉCNICAS DE EMPUJE <i>(Ataques a piernas)</i>	Barrido de pie <i>(Foot Sweep)</i>	Barrer el pie de apoyo del rival con nuestro pie.
VOLTEOS <i>(Proyecciones)</i>	Proyección de Cadera <i>(O-Goshi / Hip Toss)</i>	1. Brazo profundo a la cintura de la persona oponente. 2. Cruzar nuestras caderas completamente delante de las suyas (cargando su peso). 3. Extensión de piernas y rotación de tronco para proyectar.
VOLTEOS <i>(Proyecciones)</i>	Cadera al Cuello <i>(Koshi Guruma)</i>	Similar a la anterior, pero rodeando el cuello. Nota de seguridad: No estrangular, solo rodear la cabeza para guiar el movimiento.
VOLTEOS <i>(Proyecciones)</i>	Proyección de Brazo <i>(Seoi Nage)</i>	1. Controlar el brazo de la oponente. 2. Girar dando la espalda y meter el hombro bajo su axila. 3. Cargar y proyectar usando el brazo como palanca.
BOMBEROS	Bombero <i>(Kata Guruma)</i>	1. Agarre de brazo y mano profunda a la pierna interior. 2. Meterse completamente debajo del centro de gravedad del rival (sosteniéndolo sobre los hombros). 3. Lanzarlo lateralmente hacia el tapiz.

4. Descripción de técnicas de lucha en suelo

Tabla 2. Técnicas de lucha en suelo.

Objetivo: Controlar a la persona abajo y girarla para exponer su espalda al tapiz.

FAMILIA	NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
INMOVILIZACIONES	Inmovilización en Cruz	Control pecho con pecho perpendicular al rival.
INMOVILIZACIONES <i>(Buscar el Touché)</i>	Media Nelson	1. La rival está boca abajo. Metemos un brazo por debajo de su axila hasta su nuca. 2. Con la otra mano controlamos su muñeca contraria. 3. Empujamos su nuca hacia abajo para voltearla sobre su espalda.
INMOVILIZACIONES	Lateral de Cuello <i>(Bulldog / Kesa Gatame)</i>	1. Control lateral pecho con pecho. 2. Un brazo rodea el cuello de la rival y el otro controla su brazo bajo nuestra axila. 3. Piernas abiertas (base amplia) para evitar ser volteados.
INMOVILIZACIONES <i>(Buscar el Touché)</i>	El Paquete / La Cuna <i>(Cradle)</i>	1. Bloquear la cabeza y una pierna de la rival. 2. Unir nuestras manos acercando su cabeza a su rodilla (haciendo un "paquete"). 3. Empujar para ponerla de espaldas.
EMPUJES Y TRACCIONES <i>(Romper la postura)</i>	Rompimiento de base <i>(Breakdown)</i>	1. Tracción del codo de la oponente hacia su propio cuerpo. 2. Simultáneamente, empuje con nuestro pecho para que pierda el apoyo de brazos y caiga "plano" al tapiz.

FAMILIA		NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
EMPUJES TRACCIONES	Y	Control de muñecas	Agarrar muñecas y empujar para quitar apoyos.
<i>(Romper la postura)</i>			
EMPUJES TRACCIONES	Y	Ala de Pollo	1. Meter brazo bajo la axila del rival y llevar su mano a su propia espalda.
<i>(Romper la postura)</i>		<i>(Chicken Wing)</i>	2. Usar esa palanca para girar el cuerpo del oponente.
EMPUJES TRACCIONES	Y	Desequilibrio por muslo	Meter rodilla entre las piernas y empujar lateralmente.
<i>(Romper la postura)</i>			
EMPUJES TRACCIONES	Y	Apertura de piernas	Forzar la apertura de las piernas de la persona rival para entrar en la guardia.
<i>(Romper la postura)</i>			
GIROS		Cintura Rodada	1. Abrazar la cintura de la rival a la altura de las costillas flotantes (agarre cerrado).
<i>(Puntuar volteando)</i>		<i>(Gutwrench)</i>	2. Pegar nuestro cuerpo a su espalda.
			3. Dejarse caer lateralmente y arquear el cuerpo para arrastrar a la rival en un giro completo.
GIROS		Cruce de Tobillos	1. Aislar las piernas de la rival.
<i>(Puntuar volteando)</i>		<i>(Leg Lace)</i>	2. Cruzar una tibia sobre la otra (haciendo una X).
			3. Hacer presión con nuestras piernas para girarla rodando sobre nosotros mismos.

FAMILIA	NOMBRE TÉCNICA	DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN
GIROS <i>(Puntuar volteando)</i>	La Turca <i>(Gator Roll)</i>	1. Atrapar el brazo de la rival y su tronco desde un lateral. 2. Girar violentamente hacia el lado del brazo atrapado, llevándonos a la rival con nosotros.
GIROS <i>(Puntuar volteando)</i>	Giro con presa de cabeza	Girar controlando la cabeza y un brazo (Front Headlock).
GIROS <i>(Puntuar volteando)</i>	Cintura rodada con pierna	Variante de cintura rodada enganchando también una pierna.

5. Recursos

Recursos audiovisuales externos del tema

El Programa de Enseñanza de la FELODA puede consultarse mediante los siguientes recursos audiovisuales externos. Los enlaces remiten a contenidos alojados fuera de OCW-UCA:

[Nivel I - Programa de Enseñanza FELODA](#)

[Nivel II - Programa de Enseñanza FELODA](#)

[Nivel III - Programa de Enseñanza FELODA](#)

[Nivel IV - Programa de Enseñanza FELODA](#)

[Nivel V - Programa de Enseñanza FELODA](#)

Ejemplos técnicos complementarios:

[Nivel II: técnica de cadera con presa de cabeza/hombro y brazo](#)

[Nivel I: inmovilización costal](#)