



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

Cuando hay una pelea no es raro que por lo menos uno de los implicados termine en el suelo. Seguramente no suceda con un 90 por ciento de probabilidad como venden aquellos que se dedican a enseñar grappling [lucha en el suelo], pero sin duda existen bastantes posibilidades, así que tiene todo el sentido incluir algo de combate en el suelo en tu entrenamiento. Pero antes de presentarte en el gimnasio más cercano y apuntarte a clases de *jiu-jitsu*, mejor será que primero reflexiones sobre qué es lo que necesitas realmente.



**(Artículo publicado en el número de ABR17 de la revista gratuita Tactical Online) (Este artículo es una traducción de un artículo publicado originalmente por RECOIL OFFGRID y escrito por Michael Janich. Se ha traducido y compartido con permiso. Puedes encontrar más artículos sobre supervivencia urbana, preparación frente a emergencias y defensa personal en OFFGRIDweb.com)**

**¡Advertencia!**

**Los conceptos que se muestran a continuación tienen carácter meramente orientativo. Busca a un buen instructor antes de ponerte a practicar cualquiera de las técnicas que se explican y exponen en este artículo.**

Dado que este artículo se publica en una revista de supervivencia, vamos a aplicar la lógica y supongamos que tu principal interés radica en defenderte frente a una agresión violenta en la vida real. Si ese es el caso, olvídate de los combates que emiten en el canal de pago de la *UFC* y vete directo a *Internet*, concretamente a *YouTube*, *Live Leak* o cualquier otro sitio web de vídeos similar. Escribe «pelea en la calle» donde corresponda [o mejor aún «street attack», en inglés, para obtener muchos más resultados de búsqueda] y echa un vistazo a unos cuantos vídeos de los resultados de búsqueda. Muy posiblemente verás cómo en algunos de esos vídeos uno de los implicados acaba en el suelo tras recibir algún golpe. Seguramente además el que le golpea no le acompaña hasta el suelo para terminar el trabajo, sino que en la mayoría de los casos opta por la lógica, fácil y brutal técnica de patear a su víctima. Ten por seguro que no le va a aplicar una palanca de brazo [cross arm-bar] o una estrangulación triangular lateral [triangle choke] para quitarle la cartera.

Sin duda, a los malos les gusta ver vídeos de peleas de *MMA* tanto como a nosotros, pero a la hora de enfrentarse a una de sus víctimas se quedan con lo que siempre funciona. En las patadas se utilizan las extremidades más grandes y más fuertes del cuerpo para generar fuerza, fuerza a la que se suma el peso del cuerpo cuando se patea a alguien en el suelo. Puesto que tanto al dar una patada como al patear en el suelo se suele golpear con el zapato o la bota a una víctima que se encuentra apoyada contra una superficie sólida (el suelo), el daño causado puede ser devastador.

En un estudio médico publicado en 2004 en el que se analizaban los efectos patológicos de las patadas, se determinó que una patada resulta entre un 35 y un 45 por ciento más potente que un puñetazo y que una buena patada contra el suelo genera una fuerza equivalente a un choque frontal a 50 km/h. Por tanto, aprender a evitar que te pateen ha de ser una prioridad de tu entrenamiento.

¿Por qué? No hace falta ser ingeniero aeronáutico ni experto en neurociencia para saber que una persona desesperada puede llegar a hacer cosas desesperadas en momentos



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

desesperados. Un grupo de maleantes podría tenderte una emboscada en un momento de ausencia de representantes de la ley y el orden. O podrías verte rodeado por una multitud enfurecida en alguna situación de malestar social. O sencillamente mañana mismo podrías ir andando hacia tu coche en el aparcamiento de un centro comercial y ser asaltado por un maleante. Así que nunca es demasiado tarde para aprender cómo sobrevivir ante una invitación inesperada a una fiesta de la bota (pateo).

### **Que tengas un buen viaje**

La mejor defensa frente al hecho de que te puedan patear en el suelo radica primeramente en no acabar en el suelo. Obviamente esa ha de ser una de tus prioridades en todos tus entrenamientos, pero no vayas a pensar que nunca vas a acabar en el suelo. En cuanto asumas eso, el siguiente paso consiste en aprender a caer al suelo sin hacerte daño. Lo cierto es que se trata de una de las técnicas más útiles que puedas aprender y constituye una buena razón para practicar algún arte marcial que incluya muchas proyecciones y derribos, como el *judo* o el *jiu-jitsu*.

Por desgracia, el *ukemi* tradicional (caída) que implica golpear el tatami con las palmas de las manos para dispersar la fuerza de la caída no se aplica demasiado bien a la realidad del suelo de cemento y asfalto. El concepto básico de encorvar el cuerpo (como las patas de una silla mecedora) para rodar, metiendo la barbilla en el pecho para proteger la cabeza, y utilizar los pies y las nalgas para absorber el impacto de una caída resulta más aplicable a una superficie dura que la técnica de golpear el suelo con la palma de las manos. La forma más segura de hacerlo que he podido encontrar consiste en aprender primero las caídas tradicionales en el tatami, y posteriormente irle restando importancia al golpeo en el suelo con las palmas para prestarle más atención a la demás mecánica de la caída. Cuando seas capaz de caer en el tatami sin golpear con las palmas, puedes pasar gradualmente a hacerlo en una esterilla y acabar haciéndolo en una superficie dura.



*Caer con seguridad es una técnica fundamental para el combate en el suelo. Las caídas con golpeo de las palmas en el suelo que tan buen*



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

*resultado dan en el tatami no se aplican bien a la realidad de cemento y asfalto, en la que va mejor un movimiento de balanceo dejando las manos libres para cubrirse.*

### **Levántate**

Una técnica fundamental para evitar convertirse en el ojo meneado de una fiesta de la bota consiste en no quedarse en el suelo si te caes. Si te levantas rápidamente te reincorporas a la pelea en mucho mejores condiciones que desde el suelo, pero, una vez más, has de hacerlo de una manera que se ajuste a la realidad de la situación.

Las reglas de **MMA** prohíben darle patadas a un oponente en el suelo, así que en competición muchas formas de levantarse del suelo implican apoyar las manos para poder meter los pies bajo el cuerpo más rápidamente. Sí, es rápido, pero deja la cabeza expuesta ante cualquier patada sin protección alguna. Si tu forma física te lo permite, aprende a levantarte del suelo sin tener que utilizar las manos de tal forma que puedas usarlas para protegerte la cabeza durante todo el proceso.

### **Defensa Básica en el Suelo**

Si no consigues levantarte del suelo antes de que tu atacante acorte distancia, has de adoptar una buena postura defensiva. Esta postura ha de permitirte proteger las zonas vitales y desestabilizar a cualquiera que se ponga a tu alcance. La mejor arma para ello es la pierna de tu lado fuerte, por lo que con esta postura también tienes que asegurarte de que puedes pivotar el cuerpo de forma eficaz para dirigir esa pierna e interponerla entre tú y tu atacante. Si nos ponemos en el peor de los casos, que tu atacante tenga colegas, esta postura defensiva también ha de permitirte en la medida de lo posible una defensa en todas direcciones.



*Muchas artes marciales abogan por echarse sobre un costado y lanzar*



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

*patadas laterales al atacante. Eso puede dar buen resultado frente a un único atacante, pero si tiene colegas esa postura deja expuestas la cabeza y la columna para su uso y disfrute.*

La postura que mejor atiende todos estos criterios consiste en tumbarse sobre la espalda con la barbilla contra el pecho, los brazos protegiendo la cabeza y el cuello y las piernas encogidas. El pie de la pierna no dominante apoya toda la planta en el suelo, pegada a las nalgas, de tal forma que pueda servir para girar el cuerpo a uno u otro lado y dirigir la otra pierna, que está encogida para lanzarla contra las espinillas y las rodillas del atacante.

El plan básico consiste en lo siguiente: cuando un atacante intente acercarse a ti, pivota con tu cuerpo para mantenerlo delante de tus pies. Cuando se acerque lo suficiente, lánzale una patada con tu pierna más fuerte directamente contra la espinilla o la rodilla. La patada consistirá en un empujón con el talón o con la planta del pie, de tal forma que los dedos de los pies apunten hacia fuera para que el pie golpee perpendicularmente a la vertical de la pierna de tu oponente.

Las patadas contra la parte inferior de las piernas de tu atacante, de la rodilla hacia abajo, será difícil que pueda evitarlas y lo mantendrán a suficiente distancia. Cuanto más arriba lances las patadas más se podrá acercar a ti y más fácil le resultará evitarlas o agarrarte un pie. Si le calzas una buena patada contra una pierna y se la bloqueas, puede que se incline la cabeza hacia delante. Si esto sucede, aprovecha la oportunidad para darle una patada en la cabeza, pero si no es el caso continúa lanzándole patadas contra la parte inferior de las piernas.

Esta misma técnica también la puedes utilizar para defenderte de las patadas en el suelo, siempre que puedas interponer el pie a tiempo delante de la patada que viene. Si te lanza patadas fuerte y rápido, dale una patada en la espinilla de esa pierna en cuanto se acerque. No te limites a bloquearla, sino que dale una patada. Acto seguido e inmediatamente lanza una patada con todas tus fuerzas contra la pierna de apoyo, a ser posible a la rodilla o a la cara interna del tobillo. Si la patada viene más despacio o retira la pierna demasiado hacia atrás antes de lanzarla, no esperes a que llegue. Ataca la pierna de apoyo directamente, apuntando a la rodilla o al tobillo, que al soportar todo el peso del cuerpo puede hacerle más daño.



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.



*El autor prefiere esta postura defensiva en la que la columna queda protegida al apoyarla contra el suelo, los brazos protegen la cabeza y al levantar las rodillas se protege la zona inguinal. Con la pierna izquierda apoyada en el suelo puede pivotar el cuerpo para mantener la pierna derecha, su arma principal, apuntando hacia el atacante. Esta postura permite una defensa eficaz frente a ataques que vengan prácticamente desde cualquier dirección.*

### **Patadas desde los lados**

Si no puedes pivotar el cuerpo lo suficientemente rápido o si te enfrentas a varios atacantes, puede que recibas patadas desde los lados. Para defenderte frente a patadas de fútbol dirigidas a las costillas o a la cabeza, levanta la rodilla de ese lado del cuerpo hasta que esté en contacto con el codo de ese mismo lado al mismo tiempo que te proteges la cabeza. Cuando la patada se acerque, rueda hacia ese lado y utiliza el brazo y la pierna para frenarla prematuramente. Así interceptas la patada antes de que la pierna llegue a extenderse por completo para darle toda la fuerza a la patada.

Una vez detengas la patada, lleva inmediatamente el codo hacia las costillas y agarra el pie del atacante con la mano para que no pueda separarlo del suelo. Acto seguido gira las piernas hacia el atacante y presiona con la espinilla contra la espinilla de la pierna del atacante. Si lo haces bien conseguirás fijarle el pie al suelo e inmovilizarle la rodilla para que pierda el equilibrio. Mientras le tienes el pie agarrado y él intenta mantener el equilibrio, aprovecha la oportunidad para darle una patada en la entepierna con el talón del otro pie. Además del golpe y el correspondiente dolor, el objetivo es empujarle la cadera hacia atrás





## Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

hasta que caiga al suelo. Con un poco de suerte se caerá de espaldas y se romperá el coxis contra el suelo. Si no tienes tanta suerte, con la patada en la entrepierna conseguirás que adelante la cabeza y se convierta en tu blanco.

En cuanto puedas levantarte, no pierdas ni un segundo en el suelo. Y mientras te levantas sujétale el pie contra el suelo para que no pueda darte patadas y mantenlo en el suelo a base de pisotones en el tobillo.

Practica esta técnica por ambos lados y aprende a colocar rápidamente el brazo y la pierna en posición para frenar la patada, rodar hacia ese lado y agarrar el pie. Además dile a tu compañero de entrenamiento que te dé patadas tanto con la pierna izquierda como con la derecha para que aprendas a adaptarte a la situación según se trate de una u otra pierna. Si la pierna con la que te lanza las patadas te complica la tarea de darle una patada en la entrepierna, practica con una patada en la rodilla de la pierna de apoyo en su lugar. Si está demasiado cerca como para poder presionar con tu espinilla contra su espinilla, engánchale el pie por detrás con el muslo para fijarlo al suelo y continúa según lo previsto.



*Cuando el atacante intenta darle una patada desde un lado, el defensor levanta el brazo y la pierna hacia ese lado de forma que el codo y la rodilla estén en contacto y rueda hacia ese lado para frenar la patada antes de que llegue a alcanzarle con toda la fuerza. Acto seguido agarra el pie del atacante por el talón, lo aprieta contra el suelo y empuja con la espinilla contra la del atacante para bloquearle la pierna. Al mismo tiempo levanta la otra pierna y le lanza una patada con el talón a la entrepierna para derribarle. Inmediatamente*



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

*se pone de pie y empieza a darle pisotones al atacante para dejarlo donde le corresponde, en el suelo.*

### **Evitar que te pateen**

Un pisotón resulta tremendamente peligroso porque tiene mucha fuerza y te sitúa entre una bota y una superficie dura. Según el estudio de 2004 anteriormente mencionado, la cabeza y el cuello son los blancos elegidos para un pisotón. En el sesenta y cuatro por ciento de los casos contemplados en el estudio se produjeron fracturas de cráneo y en el 29 por ciento de los casos existieron fracturas en los huesos del cuello. El lado bueno de estas estadísticas es que indican claramente que el atacante que pretenda patearte va a buscar como blanco de sus pisotones una zona que está al alcance de tus manos. En realidad eso te facilita la defensa.

Al igual que antes, si no consigues levantarte inmediatamente o no puedes interponer tus pies entre tú y tu atacante, protégete adoptando una postura defensiva con la espalda apoyada en el suelo tal y como se ha descrito anteriormente. Cuando el atacante levante el pie para patearte, agárralo rápidamente con ambas manos. Con el pie todavía en el aire, desplaza enérgicamente el pie a un lado u otro de tu cuerpo. Al desviarle el pie en mitad del pisotón harás que pierda el equilibrio y puede que lo tires al suelo. Si no es así, por lo menos dispondrás de blancos contra los que atacar. Si le llevas el pie al otro lado de tu cuerpo, su entepierna se te quedará mirando fijamente a la espera de un rodillazo o una patada. Si le desplazas el pie hacia el mismo lado de tu cuerpo en el que se encuentra posiblemente le obligues a darse la vuelta y dejar la espalda expuesta a tus golpes. Lánzale patadas detrás de las rodillas para tirarle al suelo o, literalmente, dale patadas en el culo para alejarlo de ti y aprovechar ese momento para levantarte del suelo.

«Patear a una persona cuando está en el suelo» es una técnica muy socorrida para los delincuentes callejeros. Si quieres sobrevivir y que no te revienten, tratar de evitar que puedan patearte y defenderte frente a ello ha de ser una prioridad en tus entrenamientos.





Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.

*Mientras un atacante lo distrae, un segundo atacante le lanza un puñetazo por sorpresa. Se las arregla para caer al suelo sin hacerse daño y justo a tiempo adopta una buena postura defensiva en el suelo. Cuando uno de los atacantes intenta patearle, levanta las manos y le agarra el pie cuando todavía está en el aire. A continuación se lleva el pie del atacante al otro lado de su cuerpo, lo que hace que el atacante pierda el equilibrio y caiga al suelo. Mientras se levanta del suelo sujeta las piernas del atacante y le sacude la cabeza contra el suelo con unos cuantos golpes con las palmas de la manos al tiempo que se gira hacia el segundo atacante y se prepara para defenderse.*

### **Geometría de una patada alta**

Una técnica de defensa en el suelo que se suele enseñar habitualmente es la «patada de bicicleta». Básicamente consiste en echarse sobre la espalda y lanzar patadas seguidas con ambas piernas hacia la entrepierna o el abdomen del atacante. Si se hace con energía el movimiento de los pies parece como si estuvieras pedaleando en una bicicleta, de ahí que se le llame así.

En mi opinión, esta técnica presenta varias desventajas. Debido al movimiento que hay que hacer con las piernas los pies tienen que disponerse verticalmente al dar las patadas, lo que te deja una «franja» bastante estrecha con la que golpear. Dado que se lanzan patadas con ambos pies, no te queda otro remedio más que utilizar las manos y los brazos para pivotar el cuerpo y orientarte hacia el atacante. Al apoyar las manos en el suelo para poder pivotar el cuerpo la cabeza y el cuello se quedan peligrosamente expuestos, y el hecho de girar el cuerpo al mismo tiempo que intentas mantener una cadencia constante de patadas resulta más difícil de lo que parece.

Puede que el mayor inconveniente de esta técnica radique en que se asume que el atacante se pondrá voluntariamente al alcance de este ventilador de patadas. Si el atacante es lo suficientemente inteligente como para apartarse y acercarse desde otra dirección, va a ser bastante complicado girar el cuerpo para hacerle frente. Si además es un poquito más inteligente, te apartará los pies hacia un lado y se te echará directamente encima.





Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.



*Las patadas en la parte inferior de las piernas, concretamente en la espinilla y la rodilla, mantienen al atacante lo más alejado que cabe esperar y puede que le rompan algo que necesita para mantenerse en pie. Si no puede mantenerse en pie, no puede atacarte.*

Si lo piensas por un momento, la pierna con la que lanzas patadas es la que crea distancia entre tú y el atacante. Cuanto más levantes la pierna más se te podrá acercar el atacante y más fácil lo tendrá a la hora de bloquear la patada o agarrarte la pierna. Por el contrario, las patadas en la parte inferior de las piernas lo mantendrán alejado, no lo tendrá nada fácil para bloquear la patada o agarrarte la pierna y podrás darle patadas en la rodilla, el tobillo o la espinilla, donde los golpes de tus patadas podrían restarle movilidad y que así tú puedas aprovechar el momento para levantarte y escapar. Por estas razones, tiene más sentido esperar a que el atacante se acerque y se ponga a tu alcance antes de lanzarle ninguna patada. Entonces aprovecha la ocasión para lanzarle una buena patada donde sea más probable que pueda dejarlo fuera de combate al mismo tiempo que te aleja tanto como sea posible de sus armas.

Alguna vez escucharás de boca de sus defensores cómo la eficacia de la patada de bicicleta ha quedado demostrada en ejercicios de doble acción [force-on-force]. Estoy convencido de que da buen resultado en tal contexto, pero es importante recordar que los ejercicios que se basan en un determinado supuesto o escenario se desarrollan de forma limitada y controlada para garantizar la seguridad. Si los participantes en tales ejercicios pudieran darles patadas de verdad en las rodillas a los figurantes, esa técnica también demostraría resultar eficaz, pero muchos figurantes acabarían lesionados y los ejercicios de entrenamiento durarían bien poco. Del mismo modo, soltar puñetazos con un guante de boxeo puede resultar muy eficaz y se puede practicar habitualmente en los entrenamientos, pero eso no quiere decir que resulte más eficaz que meterle los dedos en los ojos a alguien. Sencillamente resulta muy difícil practicar algunas técnicas sin causar lesiones de verdad.



Realidades de combate en el suelo y cómo evitar que te pateen. La fiesta de la bota. Por Michael Janich.



*Cuanto más alta sea la patada, más se podrá acercar a ti el atacante, y sus armas. Además fácilmente podría desviar tu patada a un lado.*

#### **Sobre el autor:**

**Michael Janich** es un destacado instructor de defensa personal, miembro del cuadro de honor de la prestigiosa revista **Black Belt** [Cinturón Negro] y fundador del sistema de combate con cuchillo **Martial Blade Concepts**. Colaboró estrechamente con el difunto **Coronel Rex Applegate** y es uno de los más destacados expertos contemporáneos en **tiro dirigido** [point shooting] con pistola.

#### **¡Compártelo!**

Haz clic para compartir en Facebook (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para compartir en Twitter (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para compartir en LinkedIn (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para enviar por correo electrónico a un amigo (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para compartir en Telegram (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para compartir en WhatsApp (Se abre en una ventana nueva)

Haz clic para imprimir (Se abre en una ventana nueva)