



EL AUTOR STEVE SCOTT
PRACTICANDO TÉCNICAS DE
LUXACIÓN CON
CARL NEIDHOLDT.

*Fotografía cortesía de
Kevin Minor utilizada con
permiso de Kirby Minor.*

*Todas las fotografías son cortesía
de Steve Scott, excepto aquellas
en las que se indique lo contrario.*

Resumen

El tema del presente artículo es la descripción de cuatro formas fundamentales de realizar *juji gatame* (luxación en cruz). Nuestro propósito es presentar una sucesión de formas de ataque secuenciadas progresivamente. El lector comprenderá mejor las habilidades propias de *juji gatame* y será capaz de comenzar con una forma básica para después progresar a otra más compleja, todo ello bajo el punto de vista de que las cuatro formas que se presentan constituyen los fundamentos de la habilidad técnica que ayudarán a cualquier persona interesada en realizar *juji gatame* de un modo más eficaz. Las formas que se presentan se basan en los 42 años de experiencia del autor como atleta y entrenador, y parten de la aproximación que realizan muchos especialistas en luxaciones de judo y sambo europeos. Mi conclusión es que si el lector estudia, practica y desarrolla las cuatro técnicas fundamentales que se ilustran en este artículo, será capaz no sólo de comprender mejor *juji gatame*, sino que también se tendrá una mayor habilidad al ejecutarla, especialmente en situaciones competitivas o estando bajo presión.

HABILIDADES FUNDAMENTALES

Y CUATRO FORMAS BÁSICAS DE

JUJI GATAME (LUXACIÓN EN CRUZ)

STEVE SCOTT



Introducción

“Entrenador, soy Shane. Sólo quería llamarle para darle las gracias”. Al otro lado del teléfono estaba uno de mis atletas, quien debido a sus estudios se había trasladado de Kansas a Las Vegas hacía aproximadamente un año. Es un tipo grande y fuerte que no quería dejar de entrenarse en judo y jujutsu, y al trasladarse encontró un buen club en el que continuar sus entrenamientos. Naturalmente, le pregunté por qué me llamaba para darme las gracias. “Realmente, he amortizado todo el tiempo que nos hiciste ejercitarnos en el juji gatame con uke entre las piernas”. Siguió con su explicación. “Nadie la ve venir, y he pillado a un montón de tipos buenos con ella. Ahora comprendo por qué la practicábamos en cada sesión. ¡Este movimiento realmente funciona!”. Shane expresaba lo que muchos luchadores y artistas marciales han experimentado a lo largo de los años. La luxación en cruz (juji gatame) es una de las técnicas más versátiles y efectivas en cualquier forma de combate o deporte de lucha cuerpo a cuerpo.

Juji gatame es una antigua técnica que ha aguantado las pruebas del tiempo y de la competición. Mientras que fueron los japoneses quienes la inventaron y la hicieron parte del jujutsu y judo nativos, fueron los rusos a través de su deporte de lucha del sambo quienes le dieron su distintiva versatilidad y función utilitaria que la han hecho tan popular y efectiva.

Históricamente, la aproximación japonesa al judo se ha realizado enfatizando las técnicas de proyección, especialmente en situaciones de competición. Mientras, la lucha en suelo (*ne waza*) era enseñada y utilizada, pero no era tan enfatizada como el desarrollo de la habilidad para proyectar a los oponentes. Después, en los años sesenta, los practicantes de sambo de la antigua Unión Soviética surgieron en el escenario del judo internacional con su extraña aproximación a las formas de agarrar, proyectar y controlar en el suelo. Trajeron consigo la predilección por juji gatame. Parecía que a estos luchadores de sambo no les importaba si proyectaban a sus oponentes o si les sometían mediante una luxación; sólo se preocupaban del resultado final y si éste era o no la victoria. Esto no fue mucho antes de que el mundo del judo se diese cuenta de que esta técnica en particular era algo que merecía la pena estudiarse, y estudiarse profundamente. Consecuentemente, muchos de los mejores judokas europeos desarrollaron una excepcional habilidad en juji gatame. Entre ellos estaban Neil Adams, Karen Briggs y Steven Gawthorpe, de Gran Bretaña, Robert Van Der Walle e Ingrid Berghmanns, de Bélgica o Peter Seisenbacher, de Austria, entre muchos otros. Por supuesto los rusos, y también los atletas de las muchas antiguas repúblicas soviéticas, tras la caída del régimen, continuaron utilizando frecuentemente juji gatame con resultados efectivos.

Hoy en día podemos ver juji gatame en cualquier forma de deporte de combate, incluyendo las Artes Marciales Mixtas que se han vuelto tan populares recientemente. Los jóvenes luchadores, sin importar qué deporte o disciplina practiquen, no pueden imaginarse qué sería sin esta técnica. Juji gatame es una de las técnicas más efectivas y versátiles en cualquier actividad de lucha cuerpo a cuerpo, y este artículo se centrará en las cuatro formas fundamentales que son comunes a todos los estilos de combate sobre tatami o tapiz. Mientras que existen muchas formas y variantes de aplicación de juji gatame, si usted utiliza como básicas las cuatro formas que se destacan en este artículo, tendrá una comprensión detallada de la mecánica de esta magnífica luxación.

Las habilidades fundamentales de las luxaciones

Aunque este artículo se centre específicamente en juji gatame, me gustaría abordar el hecho de que existen algunas habilidades fundamentales o nucleares, vitales para cualquiera que pretenda tener una buena comprensión y habilidad con las luxaciones. Es importante estudiar estas habilidades fundamentales y no desdeñarlas como algo propio únicamente de principiantes. Por supuesto que los principiantes deben aprender estas habilidades, pero también constituyen valores fundamentales que deben ser practicados siempre, por cualquiera, sea cual sea su nivel.

Dos de las habilidades fundamentales para lograr el éxito en cualquier luxación son (1) posición, y (2) estructura o secuencia de movimientos (hay más, pero estas dos son vitales para el trabajo del resto). Me gustaría explicar la razón de que estas dos habilidades sean la base del desarrollo posterior de otras habilidades propias de las luxaciones.

Todos hemos escuchado el viejo dicho sobre los bienes inmuebles, de que si quieres vender una propiedad las tres cosas más importantes son localización, localización y localización. En el judo, jujutsu, sambo o cualquier otra forma de lucha ocurre lo mismo, así como en cualquier forma de combate cuerpo a cuerpo. Si no estás en el lugar correcto en el momento preciso, y si no pones a tu adversario en el lugar equivocado en el momento equivocado (para él), tu luxación (o cualquier otra técnica) no funcionará. Punto final.

La posición es colocar tu cuerpo deliberadamente (y con previsión) de tal modo que puedas trabajar con éxito el movimiento o técnica que quieras realizar. Un ejemplo sería, cuando estás en lucha en el suelo, colocarte detrás de tu oponente en la posición montada de lucha, controlando al menos una de sus caderas y su brazo más próximo. Desde esta posición inicial, puedes introducir tus piernas en su entrepierna mientras subes a la parte baja de su espalda y trabajas en la posición de montado a caballo. Desde esta posición, tienes la opción de voltear a tu adversario hacia una posición de sentado, hacer que se derrumbe y aplastarlo, o trabajar desde ahí para realizar variantes de juji gatame u otras técnicas de sumisión.

Esto es lo que quiero decir con “posición”. Me gusta trabajar desde la posición montada de lucha, siguiendo el consejo de Neil Adams, el británico campeón del mundo de judo, quien una vez me dijo “ponte siempre detrás de tu oponente”. Por el contrario, nunca dejes que tu oponente se ponga detrás de ti.

Una de las metas principales en cualquier lucha de suelo es establecer una posición de control y dominar al oponente. Esto es especialmente cierto cuando se trata de asegurar una luxación. Un principio a seguir es intentar estar siempre detrás del oponente. Otro modo de decir esto es “ganarle la espalda”. En otras palabras, sitúate detrás de tu oponente, logra una posición fuerte y no dejes que vea lo que estás haciendo. Desde el punto de vista opuesto, no dejes que te ganen la espalda.

Existen muchas posiciones útiles. Luchar apoyado sobre las nalgas (lo que se ha venido a llamar la posición de guardia) constituye una posición útil y a menudo efectiva. Esta posición es tan antigua como el judo mismo y es un movimiento instintivo para muchos de nosotros.

Recuerda, en cualquier posición que adoptes, ten un propósito en mente. Puede ser una meta inmediata o simplemente un medio de llegar a otra posición más estable y que



proporcione un mayor control. También puede ser para escapar de una mala posición y salir del apuro. No todas las posiciones terminan en formas de sumisión frías y sofisticadas, con el oponente golpeando el tatami para rendirse. A menudo, estar en una posición incorrecta conduce a malos resultados. Cuando estás en una mala posición, haz lo que puedas para salirte de ella. Un ejemplo de una mala posición es lo que llevo llamando desde hace mucho la posición del “gallina”. La posición del gallina es cuando un atleta se tumba boca abajo sobre el tapiz, con el rostro hacia abajo y sus manos hacia arriba rodeando el cuello y los codos metidos en el cuerpo. Hemos visto esto durante muchos años en judo. Es como cuando un avestruz esconde su cabeza en la arena, esperando que se vaya la amenaza. Pero esa amenaza nunca se va. Simplemente, toma ventaja de la situación. Cuando un oponente está en la posición del gallina, piensa en silencio “gracias”, y luego haz con él lo que quieras. Aquí, si eres la persona que está arriba, tienes una gran oportunidad para realizar cualquier tipo de ataque o movimiento. Él está tumbado boca abajo sobre su cara y abdomen, sin contraatacar, y no está en una posición en que pueda hacerlo.

Otro factor que hay que considerar respecto a la posición es que el cuerpo tiene muchas agarraderas. Cualquier parte del uniforme o vestimenta del oponente es una agarradera. Un brazo del oponente es una agarradera, un hombro, una cadera... cualquier parte de su cuerpo puede ser utilizada como un punto de apoyo para fijar o hacer palanca y llevarle a una posición donde pueda obtenerse un mayor control.

Recuerda también que la paciencia es una virtud en la lucha en el suelo. Sé metódico y persistente. Vete desde el punto A al B, luego al C y luego al D. Tómate tu tiempo, pero ¡hazlo rápido!

Con todo esto en mente, existen posiciones específicas que hay que recordar y que llevan a menudo a aplicar exitosamente una luxación. Básicamente, una buena lucha de suelo consiste en establecer una serie de posiciones que lleven con éxito a una inmovilización o sumisión. A menudo, una posición ideal de entrada si quieres asegurar tu luxación es ganar la espalda al oponente, controlarle con las piernas e iniciar un movimiento de ataque de un modo agresivo. Habiendo logrado la posición ideal para realizar una luxación podemos pasar a la siguiente fase de las habilidades fundamentales, y esta es la forma de ataque o secuencia de movimientos.

La forma de ataque es el desequilibrio, giro, vuelco, entrada o aplicación real para llegar a una luxación en particular. Ningún oponente dejará que luxes su brazo, por lo tanto tu trabajo será llevarle a una posición en la que puedas estirárselo o doblárselo. El principal objetivo de este artículo es ilustrar estructuras de movimiento para las luxaciones lo más efectivas y realistas posibles. La secuencia de acciones que culminan con el oponente rindiéndose consiste en que el luchador a) tenga una posición inicial fuerte (una posición montada o de guardia, o derivada de un encadenamiento tras una proyección o caída), b) siga logrando un mayor control del cuerpo del oponente mediante el trabajo de los pies, c) controle una muñeca o brazo, utilizando fundamentalmente las agarraderas del cuerpo para lograr un mayor control, d) termine con la forma de ataque, desequilibrio o volteo hacia la luxación.

Además de los conceptos de posición y forma de ataque, la idea de hacer que una técnica te funcione es vital para tener éxito en cualquier forma de lucha, ya sea en judo, artes marciales mixtas, jujutsu, sambo, etc. Realmente, una aplicación experta de cualquier movimiento o técnica se basa en seleccionar una técnica fundamental y hacer que se ajuste a ti como un guante. Si haces la técnica muy bien tendrás un porcentaje de éxito excelente, ¡incluso aunque tus oponentes sepan que vas a hacerla! Hace años, un gran entrenador de fútbol americano, Vince Lombardi, dijo: Haz cosas sencillas con una consistencia excelente antes que cosas complicadas mal hechas. Realmente, no importa cuántas luxaciones conozcas, lo que realmente importa es que puedas hacer lo que sabes cuando lo necesitas. Esto nos lleva a la siguiente discusión sobre las habilidades fundamentales necesarias para la realización de juji gatame.

Las cuatro formas fundamentales de juji gatame

Para una buena comprensión de juji gatame, hace varios años que desarrollé cuatro formas de ataque o entradas básicas. De ningún modo inventé estos movimientos, pero sí los incorporé en un plan de instrucción para enseñar esta luxación. Si aprendes y practicas estas cuatro formas de llegar a juji gatame y logras realizarlas con un buen nivel de habilidad, no sólo tendrás un detallado conocimiento y comprensión de las formas fundamentales de la luxación, sino que también sabrás cuatro aplicaciones muy prácticas y efectivas y dominarás asimismo un elevado número de habilidades de lucha en suelo necesarias para que estas aplicaciones funcionen. No sólo aprenderás la propia luxación, también aprenderás las habilidades prácticas necesarias para una buena lucha en suelo. Realmente, si quieres sobresalir en esta luxación creo firmemente que un buen comienzo es aprender estas cuatro formas básicas y revisarlas a menudo. Cada persona es diferente, y personas diferentes con diferentes tipologías corporales tendrán preferencia por una o más formas básicas de juji gatame.

Las cuatro formas seleccionadas se basan en mi observación y en su alto ratio de éxito y adaptabilidad a lo largo de los años en todos los niveles de competición en muchas formas de lucha y deportes de combate. Estas cuatro entradas también enseñan el valor de lograr una buena posición antes de tratar de realizar la luxación. Esta apreciación sobre la posición va más allá de la propia habilidad que se desarrolla en esta luxación, y el tema de la posición ya ha sido comentado. Estas cuatro entradas también pueden ser utilizadas para realizar otras técnicas. En algunos casos, estas formas de ataque tienen que adaptarse para ajustar la situación a nuestras necesidades particulares, pero una buena posición es una buena posición y es necesario establecer un control sobre un oponente que se resiste.

Juji gatame es una técnica de sumisión versátil y efectiva y, como he señalado en el párrafo precedente, estos cuatro modos de llegar a ella son muy prácticos y se han mostrado como las formas más habituales, populares y exitosas de realizarla. Aunque no saques nada más de este artículo, espero que desarrolles una buena habilidad en estas cuatro formas básicas de juji-gatame.

Me gusta enseñar estas cuatro formas o entradas de un modo progresivo, de la siguiente manera. A lo largo de mi experiencia como entrenador, he hecho que los estudiantes realicen estas formas casi en cada sesión de entrenamiento. De hecho, una de las primeras habilidades que se aprenden en mi club es la luxación en cruz rodando hacia atrás. Si se realizan bajo una adecuada supervisión, las luxaciones son tan seguras como cualquier técnica, y, de hecho, son más seguras que muchas otras puesto que pueden ser aplicadas gradualmente y dan tiempo a que el compañero de entrenamiento pueda rendirse.

- ◆ Juji gatame rodando hacia atrás
- ◆ Juji gatame con uke entre las piernas
- ◆ Juji gatame girando a uke por la cadera
- ◆ Juji gatame girando a uke por la cabeza

Sección técnica

Primera aplicación

Juji gatame rodando hacia atrás

La entrada básica a juji gatame consiste en una buena continuación tras una proyección o caída. Esta aplicación es el mejor modo para enseñar a un principiante cómo realizarla. Al principio, aprender esta entrada ayuda a entender la forma correcta de la luxación y el modo de realizar muchas de las habilidades fundamentales que encierra, lo cual es vital para lograr un alto porcentaje de éxitos.

I-a Esta es la posición inicial. El atacante, Steve, está en cuclillas, posiblemente tras haber seguido al suelo a su oponente, Kirt, después de una proyección o caída. Steve ha reducido el espacio entre los dos cuerpos y ha empezado a controlar con sus rodillas y espinillas. La espinilla derecha de Steve está apretando la parte superior de la espalda de Kirt. Steve ya ha empezado a enganchar el brazo de Kirt con ambas manos, llevándolo hacia su pecho. Steve también se ha echado ligeramente hacia atrás, y su espalda no está perfectamente recta. De este modo puede rodar hacia atrás rápidamente y aplicar la luxación. Es importante que en este momento Steve esté en cuclillas y no sobre sus rodillas o sentado. Si estuviese sobre sus rodillas, se echaría a Kirt encima al girarlo.



I-b Steve ha enganchedo su pie izquierdo sobre la cabeza de Kirt. Esto hace que la cabeza de Kirt esté controlada y también logra un buen control sobre el resto del cuerpo. Steve también ha empezado a aplicar algún peso sobre la cabeza de Kirt y su talón izquierdo se ha ajustado sobre su cabeza para lograr aún más control. Realmente, en este momento Steve está sentado sobre el hombro derecho de Kirt y sus rodillas están empezando a juntarse. Advierte que el peso de Steve cae directamente sobre el hombro de Kirt mientras se pone en cuclillas sobre él.



I-c Steve rueda hacia atrás sobre sus glúteos y espalda baja, asegurándose de que su cabeza se mantiene alta y de mirar constantemente a su oponente. Steve ha mantenido una fuerte presión sobre el cuerpo de Kirt mientras rodaba hacia atrás. Es importante que Steve no apoye su brazo hacia atrás ya que podría pillárselo. Debería rodar sobre sus nalgas y espalda baja y llevarse con él el brazo de Kirt mientras lo realiza. Esto reduce el espacio entre el hombro más próximo de Kirt (en este caso el derecho) y la entrepierna de Steve. El impulso de Steve al rodar sobre sus glúteos ayuda a generar la fuerza para mantener el brazo recto y en una posición adecuada para lograr el máximo efecto de la luxación. Las rodillas están muy juntas y Steve realiza un fuerte control con su pie izquierdo.



I-d Aquí está la posición final. Steve ha liberado de obstáculos el brazo de Kirt gracias a su giro hacia atrás, ha comenzado a estirarlo y lo está apretando con fuerza con sus rodillas para lograr un máximo control. Advierte que Steve está en ángulo hacia la cabeza de Kirt. Esta es una buena posición de finalización para cualquier tipo de juji gatame puesto que este ángulo extra hacia la cabeza del oponente permite al atacante poner más tensión sobre el hombro de un defensor que se encuentra en una posición aún más débil. Un ejemplo de esto es cuando se hace press de banca, donde se tienen los hombros en ángulo recto respecto al banco. Uno no se sitúa en el banco con un hombro más alto que el otro. Los hombros en línea recta dan al luchador que está abajo más fuerza y estabilidad; por tanto, siempre que sea posible, trate de lograr una angulación como la descrita para debilitar a su oponente. Steve está elevando sus caderas mientras tira del brazo recto de Kirt. Esto produce una presión sobre el codo, hombro y bíceps. Asimismo, desde el punto de vista de la seguridad, por favor advierte que Kirt tiene su mano izquierda sobre la pierna de Steve, preparada para rendirse golpeando cuando se aplica la presión. Todo lo que tiene que hacer ahora Steve es tirar del puño de Kirt hacia su barbilla, extendiendo completamente el brazo del defensor.



Juji gatame con uke entre las piernas

Esta es una aplicación que puede usarse a menudo, especialmente si se prefiere luchar con uke entre las piernas, estando sobre los glúteos o sobre la espalda. Recomiendo encarecidamente que practiques esta entrada a juji gatame siempre que realices repeticiones de técnicas. La realización de esta entrada enseña más que la mera luxación. También enseña cómo “mantenerse redondo” (hacer la gamba) y cómo moverse con efectividad y rapidez sobre las nalgas y caderas cuando se lucha en el suelo. ¡Y es una buena forma de ataque para juji gatame!



2-a El luchador que está abajo, Steve, ha atrapado el brazo derecho de Kirt, tirando de él hacia su pecho y, al mismo tiempo, desplaza sus nalgas muy cerca de las rodillas de Kirt, como se muestra en la fotografía. Advierte que las caderas de Steve casi están sentadas sobre las rodillas de Kirt y que Steve está sentado sobre sus nalgas. Es mejor no iniciar este movimiento mientras se está plano sobre la espalda puesto que se trata de estar redondo y tener movilidad desde esta posición.



2-b De nuevo, es importante iniciar esta entrada con el luchador que está abajo casi sentado sobre las rodillas del oponente. Si intentas realizar esto desde una distancia excesiva, con mucho espacio entre los cuerpos, el movimiento no funcionará. Steve ha curvado su cuerpo a modo de bola apretada y hace la gamba hacia su derecha tratando de llevar su oreja derecha tan cerca de la rodilla derecha de Kirt como sea posible. Al mismo tiempo, Steve engancha por debajo la rodilla izquierda de Kirt (con la palma de su mano mirando hacia él, como muestra la fotografía), llevando su cuerpo aún más cerca de la rodilla de Kirt. Steve también ha colocado su pierna derecha contra la caja torácica de Kirt, asegurándose de extender los dedos de sus pies para lograr una fuerza extra. Advierte que Steve aún tiene el brazo derecho de Kirt estrechamente atrapado sobre su pecho.

2-c Tal y como se muestra, Steve engancha ahora su pierna izquierda sobre la cabeza y cuello de Kirt, asegurándose de extender sus pies para obtener tanta fuerza de enganche como sea posible. Mientras realiza esto, Steve comienza ahora a elevar su brazo derecho, que está enganchando por debajo la pierna izquierda de Kirt. Steve empuja con fuerza contra el cuello y cabeza de Kirt con su pierna izquierda, mientras hace lo mismo con su pierna derecha sobre la caja torácica de Kirt. Es importante que no permitas a tus piernas “ser perezosas”. En otras palabras, dirige los dedos gordos de ambos pies y engancha con fuerza la pierna derecha sobre las costillas y parte lateral del cuerpo de tu oponente, con la pierna izquierda enganchando su cuello. Recuerda, cuanto más redondo estés (haciendo la gamba hacia la derecha, y permaneciendo redondo), mayor movilidad tendrás y podrás controlar mejor a tu oponente.

2-d Ahora Steve ha girado a Kirt sobre la espalda e inmediatamente aprieta sus nalgas tanto como le sea posible contra el hombro más próximo de Kirt. Es importante que ahora Steve se flexione sobre sus nalgas como se muestra en la fotografía. Mediante esta flexión, el luchador que ataca continúa el impulso del giro y sitúa sus caderas cerca del hombro más cercano del oponente. Mientras Steve gira a Kirt, ha controlado su cabeza con su pierna izquierda (con el movimiento de gancho ya descrito, asegurándose de mantener la extensión de los pies) y tiene su pierna derecha cruzada sobre el torso de Kirt. Steve continúa llevando el brazo del oponente hacia su pecho como preparación para dejarse caer hacia atrás y aplicar la luxación.

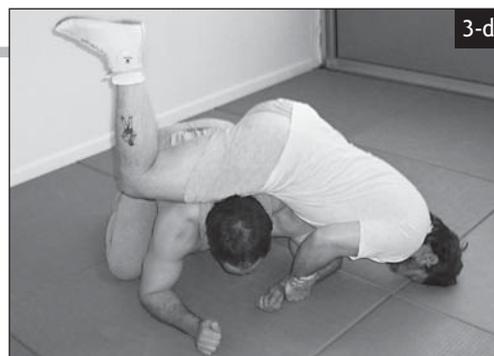
2-e Steve rueda sobre su espalda para realizar la luxación. Para añadir más fuerza a la misma, Steve arqueará sus caderas mientras lleva el brazo de Kirt hacia su barbilla. Advierte también que la cabeza de Steve está elevada sin contactar con el tatami. Esto aumenta la acción de palanca del movimiento y permite al atacante observar lo que sucede. Los pies de Steve están enganchados bajo el hombro más alejado de Kirt, lo cual hace aproximarse a ambos hombros y los debilita.



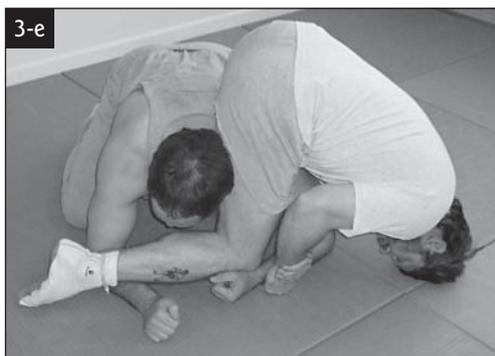
Juji gatame girando a uke por la cadera

Esta aplicación de juji gatame es muy efectiva y puede ser utilizada por atletas de cualquier categoría de peso, tanto hombres como mujeres. Es un movimiento sencillo que utiliza la acción de giro del oponente para colocarlo en una posición adecuada que permita la luxación.

- 3-a** Bill se ha colocado por detrás de su oponente, Steve, y comienza a controlarle con las piernas metiendo su pierna izquierda en la cadera y entrepierna de Steve.
- 3-b** Ahora Bill controla la parte superior del cuerpo de Steve engancharlo con su brazo izquierdo el brazo izquierdo de Steve y agarrándole la muñeca o antebrazo del mismo lado. Lo importante para el luchador que está arriba es controlar todo el cuerpo del oponente, empezando por las extremidades inferiores para continuar con la parte superior del cuerpo.
- 3-c** El cuerpo de Bill está sobre la espalda de Steve y ligeramente paralelo a ella (como se muestra en la fotografía). En este momento Bill puede apoyarse con la mano o con la cabeza para tener una mayor estabilidad. En esta fotografía, Bill muestra cómo puede apoyarse la mano derecha para dar estabilidad al cuerpo mientras se está sobre el oponente. Algunos atletas prefieren apoyar la mano y otros la cabeza. Tampoco es incorrecto si se pone primero la mano y luego se apoya la cabeza, con el fin de colocarse lo más redondo posible para el próximo giro.
- 3-d** Si te apoyas sobre la cabeza, asegúrate de usar la parte superior, sin mirar a un lateral u otro. Esto proporciona una mayor estabilidad. En esta fotografía, Bill está apoyado con su cabeza e inmediatamente ha llevado su pierna derecha sobre el cuerpo de Steve con la intención de engancharla sobre la cabeza de Steve. La pierna derecha de Bill será utilizada para proporcionar el control sobre la cabeza de Steve y dará una fuerza extra a la acción de volteo. Cuando enganches la cabeza del oponente, introduce bien el pie. No seas suave. Debes enganchar con la pierna y pie, con las puntas de los pies como se muestra en la fotografía para tener más fuerza en la pierna.

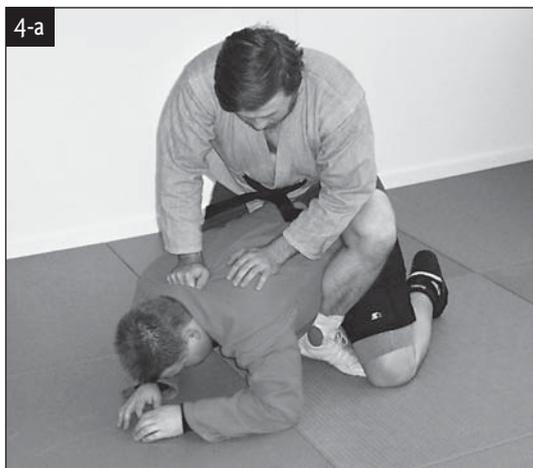


- 3-e** Esta fotografía muestra cómo Bill está apoyado en su cabeza y ha empezado a enganchar su pierna derecha sobre la cabeza y cuello de Steve. Advierte que el pie derecho de Bill está estirado, dándole más fuerza a la acción de enganche. Bill ha agarrado el brazo izquierdo de Steve con ambos brazos y empieza a llevar el codo izquierdo de Steve hacia su pecho. Después de establecer estos movimientos, Bill rodará sobre su hombro izquierdo.
- 3-f** Bill rueda sobre su hombro izquierdo y engancha la cabeza de Steve. La razón por la que esta forma se denomina “girando por la cadera” es porque el atacante rueda en dirección a la cadera del oponente. Bill se asegura de mantener extendidos sus pies, logrando mayor fuerza en su pierna derecha mientras engancha la cabeza de Steve. Bill sigue redondo como una pelota mientras rueda, manteniendo firmemente atrapado contra su pecho el brazo izquierdo de Steve. Advierte nuevamente que Bill está muy agrupado y gira a Steve con fuerza enganchando su cabeza con la pierna derecha. La pierna derecha de Bill está enganchada al torso del oponente, lo que añade más control sobre el cuerpo. Bill mantiene atrapado contra su pecho el brazo izquierdo de Steve, de modo que cuando complete el volteo el brazo estará en el lugar correcto para aplicar presión y asegurar la luxación.
- 3-g** Bill está a medias del giro y ha enganchado con fuerza su pierna derecha sobre el cuello de Steve. La pierna izquierda de Bill está enganchada al torso de Steve y Bill está utilizando ambas piernas para ayudar a que Steve ruede sobre su espalda. Bill ha tirado firmemente del brazo izquierdo de Steve, hacia el pecho, de modo que puede realizar inmediatamente la luxación.
- 3-h** Bill finaliza el volteo subiéndose sobre sus nalgas, asegurándose de pegar bien sus caderas al hombro más próximo del oponente. Bill mantiene su pierna derecha firmemente enganchada al cuello y cabeza de Steve. No hay que apresurarse en la finalización. Alcanza esta posición y después échate hacia atrás para aplicar la luxación. Desde esta posición de presión con las piernas, y para afirmar el control, Bill se asegura de tener sus rodillas bien juntas y enganchar por debajo el hombro lejano del oponente. Después se echará hacia atrás arqueando sus caderas y tirando del brazo de Steve para aplicar presión y lograr la luxación.



Juji gatame girando a uke por la cabeza

Esta es una aplicación popular de juji gatame que se ha visto mucho en las competiciones de judo y sambo. No la recomiendo habitualmente para los pesos pesados puesto que el peso y perímetro corporal de los atletas suele impedir que ésta sea una técnica viable para ellos. Sin embargo, inténtelo usted mismo y vea si le funciona. Realmente, es un volteo efectivo para llegar a juji gatame y uno de los movimientos más populares entre los deportistas de mi club.

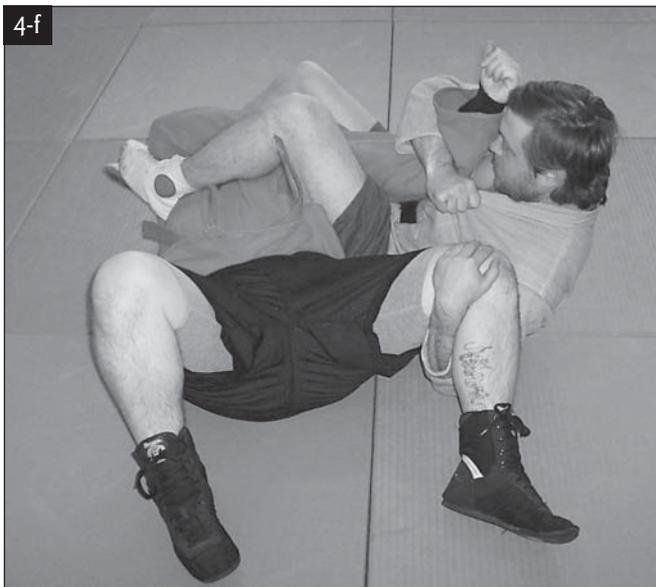
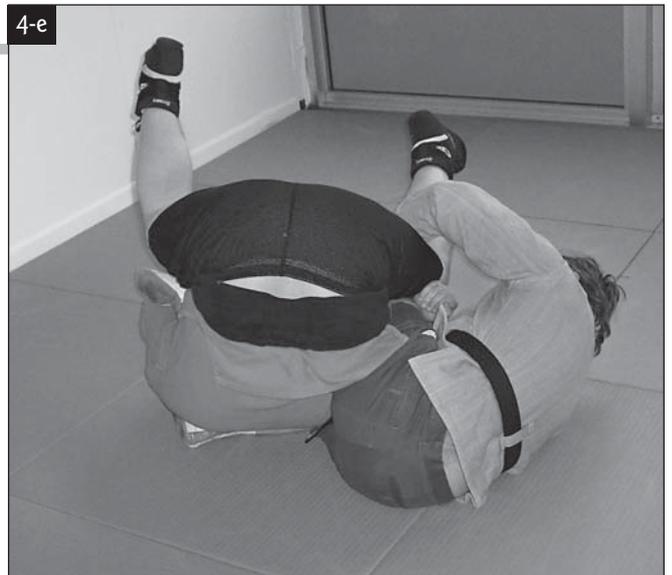


4-a Bill ha ganado la espalda del oponente y mete su pie izquierdo en la zona de la entrepierna de Eric. Advierte que Bill llega desde el lado derecho de Eric y que la pierna izquierda de Bill está sobre la espalda baja de Eric. Bill podría haber empezado este movimiento desde la posición de montado a caballo. No obstante, haciéndolo como hemos descrito se obtiene un mayor impulso que desde dicha posición.

4-b Bill engancha su pierna izquierda sobre el lateral izquierdo de Eric, enrollándola firmemente sobre la línea del cinturón de Eric, “atándole”. La pierna derecha de Bill (sobre la espalda de Eric) añade una acción de pinza sobre el cuerpo de Eric. El cuerpo de Eric está controlado por esta acción de presión con las piernas, y en este momento el peso de Bill está centrado sobre el cuerpo de Eric. Puede que Bill desee lograr una mayor estabilidad apoyando su brazo izquierdo antes de apoyarse sobre la cabeza, o puede que elija

girar sobre el cuerpo de Eric e inmediatamente apoyarse en la cabeza para lograr esta estabilidad. En este caso, Bill ha apoyado su cabeza y ha enganchado el brazo próximo de Eric (izquierdo) con su brazo derecho. Advierte que Bill ha colocado su pierna izquierda en la cadera de Eric y está en proceso de llevar su pierna derecha por encima del cuerpo de Eric.

- 4-c** Bill tiene ahora su pierna derecha sobre la cabeza y cuello de Eric y (brevemente) apoya su rodilla derecha sobre el tatami. Bill coloca su espinilla o su empeine sobre la parte posterior del cuello de Eric para hacerlo descender y aproximarse, ya que esto ayudará mucho al volteo. Bill sigue tirando firmemente del brazo de Eric hacia su pecho. Un aspecto importante aquí es que el cuerpo de Bill está agrupado como un balón y va a rodar sobre su propio hombro derecho.
- 4-d** Bill rueda ahora sobre la parte lateral derecha de su cuerpo y empuja la cabeza de Eric con su pie y espinilla derechos. Mientras Bill “clava” la cabeza de Eric al tatami, le fuerza a rodar sobre su cabeza. Mientras Bill rueda sobre su lateral derecho, su propia rodilla derecha apunta en dirección a los pies de Eric.
- 4-e** En esta fotografía Bill ha volteado a Eric, ayudando al movimiento mediante el enganche de la pierna próxima de Eric (izquierda) con su brazo izquierdo. A esto se denomina un gancho a la pierna o un arrastre de pierna. Si Eric llevase pantalones como en judo o en jujitsu, Bill podría agarrar la tela de los pantalones para hacerlo girar, pero el método de gancho a la pierna es muy fuerte y muy recomendable. Es importante mencionar que esta secuencia global de acción es continua y explosiva.
- 4-f** Bill ha volteado a Eric sobre su cabeza y espalda. Advierte que Bill ha atrapado la pierna próxima de Eric poniendo su mano izquierda en la rodilla para ayudar a la acción de volteo. Ahora Bill está listo para rodar hacia atrás para obtener la luxación.
- 4-g** Bill finaliza la acción echándose hacia atrás, tirando de la mano de Eric hacia su barbilla y arqueando las caderas. Esta forma de juji gatame es popular entre los atletas de pesos medios y ligeros y, como se ha dicho antes, se usa a menudo en situaciones de competición, especialmente en judo y sambo.



Haciendo juji gatame de forma instintiva

Como en cualquier habilidad o técnica, si quieres ser capaz de poder contar con ella cuando hace falta, ya sea en una situación de competición o de defensa personal, debes convertirla en un comportamiento instintivo.

El mejor modo de hacer esto es practicar de un modo repetitivo la aplicación correcta del movimiento en situaciones variadas. Debes entrenar la habilidad que quieres dominar. Te recomiendo que cojas la forma o aplicación de la luxación (por ejemplo, juji gatame girando a uke por la cadera) y hagas al menos 25 o 50 repeticiones cada vez que estés en el tatami. Un buen modo de hacer esto es lo que los japoneses denominan “uchi komi” o ejercicios de repetición. Aquí tienes un ejemplo de cómo realizar ejercicios de repetición: tú y tu compañero decidís realizar diez series de tres repeticiones cada una. Haces tres repeticiones y tu compañero hace lo mismo hasta que ambos hayáis realizado diez series. Recomiendo encarecidamente que no se ofrezca resistencia al compañero durante el ejercicio, sino una total colaboración. Recuerda, en el tatami el mejor entrenador es a menudo tu compañero de entrenamiento, por lo tanto no dejes de ejercitarte, pero adviértele cuando realice algo incorrectamente. Ayudaos mutuamente. Sé disciplinado y trabaja de forma constante, realizando la habilidad hasta completarla. No permitas que la habilidad finalice en un combate. Hay mucho tiempo para la práctica libre y para hacerla en un contexto más real, más tarde. Haz correcta y eficientemente cada repetición. No vayas deprisa para acabar. Haciendo esto podrás hacer muchas repeticiones de las luxaciones, y lo que es más importante, las realizarás correctamente. Si sólo practicas las luxaciones en el randori o en combates de entrenamiento, no lograrás trabajar mucho tu movimiento favorito durante cualquier entrenamiento, o no lo trabajarás en absoluto. Tal y como Shane y yo hablamos al principio de este artículo, hago a mis atletas practicar el juji gatame con uke entre las piernas siempre que entrenan conmigo. Los atletas se emparejan y hago que lo practiquen alternativamente con un 100% de cooperación. Hacen esto durante unos cinco minutos en cada sesión de entrenamiento, lo cual les permite a cada uno hacer unas 30 o 40 repeticiones. ¡No puedo expresar cuán positivamente ha aumentado esta forma de ataque la habilidad de los atletas que entrenan conmigo! Es un entrenamiento efectivo que realmente funciona.

Te recomiendo que dediques al menos 20 o 30 minutos de cada sesión de entrenamiento al trabajo de diversas técnicas para reforzar las habilidades que ya posees y obtener otras nuevas. No sólo en juji gatame, sino en cualquier aspecto de tu deporte de lucha. Puedes cambiar el nivel de colaboración, desde una colaboración total (como se ha descrito) a una resistencia media o alta. Puedes tomar cualquier situación propia de tu deporte y convertirla en un ejercicio.

Lo importante es ser capaz de realizar la habilidad que se desee (en este caso juji gatame) sin tener que pensarlo. Tienes que reaccionar instintivamente para tener éxito en cualquier deporte. Si tienes que pensar cómo realizar algo, probablemente ya será muy tarde, y la oportunidad que se había presentado se habrá esfumado. Y puede que hayas creado una apertura por donde el oponente realizará sus técnicas.

Ilustraciones por Oscar Ratti
© Futuro Designs &
Publications.



Lo importante
es ser capaz
de realizar
la habilidad que
se desee
(en este caso juji gatame)
sin tener que pensarlo.





EL AUTOR STEVE SCOTT PRACTICANDO LUXACIONES CON CARL NEIDHOLDT.

Fotografía cortesía de Kevin Minor utilizada con permiso de Kirby Minor.

Sé creativo

Existen muchas formas de preparar al oponente para un juji gatame. Será una de estas formas la que, para cualquiera que le dedique el suficiente tiempo y esfuerzo, podrá ser modificada y pasará a formar parte de su repertorio personal de técnicas. Con el tiempo desarrollarás una o más estructuras de movimiento para llegar a esta luxación, y la harás tuya. Sin embargo, si estudias las cuatro formas fundamentales detalladas en este artículo, tendrás una comprensión minuciosa de cómo y por qué funciona juji gatame, y cómo hacer que te funcione mejor.



AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer a

Bill West, Carl Neidholdt, Eric Millsap y Kirt Yoder

la ayuda prestada en la realización de las fotografías para este artículo