

Renzo Gracie y Andrew Zerling
practicando luxaciones de
pierna y movimientos de contra.

LA LUXACIÓN DE PIERNA

TÉCNICA DE CONTRASTES

ANDREW ZERLING



INTRODUCCIÓN

La luxación de pierna es una técnica de sumisión o finalización que ataca cualquier parte de la pierna desde la cadera hasta el pie. Las partes débiles de la anatomía del miembro inferior son aprovechadas mediante la utilización de palancas, llevando a una determinada articulación mas allá de sus posibilidades de movimiento, produciendo dolor y daño en los tejidos blandos (p. ej. ligamentos y tendones) de la pierna. Debido al número de lesiones provocadas por las luxaciones de pierna, éstas fueron prohibidas desde hace tiempo en las competiciones oficiales del judo. Sin embargo, la luxación de pierna ha vuelto a ser centro de atención últimamente debido a las competiciones de *no-holds-barred (NHB)* [sin reglas] y de jiu-jitsu. Para lograr la efectividad en el combate, muchas formas de lucha cuerpo a cuerpo han conservado la luxación de pierna en su repertorio técnico. El sambo y el jiu-jitsu brasileño (BJJ), por ejemplo, son artes de combate cuerpo a cuerpo que han conservado luxaciones de pierna entre sus técnicas, con el objeto de tener unas mayores posibilidades de aplicar técnicas de finalización altamente efectivas. La poderosa y versátil luxación de pierna tiene asociados muchos aspectos positivos y negativos. El presente artículo discute estos contrastes.

LOS ASPECTOS POSITIVOS

Probablemente, la principal razón de que la luxación de pierna haya recobrado popularidad durante la última década es que es una técnica de sumisión y finalización muy poderosa. Con la preeminencia del combate cuerpo a cuerpo en las competiciones de *no-holds-barred*, es natural que el especialista del cuerpo a cuerpo utilice aquellas técnicas con las que logre un mayor sometimiento del rival. Continuar luchando con un tobillo dislocado es mucho más difícil que combatir con un brazo lesionado. Las piernas actúan como apoyos y son necesarias para moverse, y si fallan no hay mucho que hacer. En muchas de las competiciones de *no-holds-barred* que se celebran alrededor del mundo pueden verse una gran cantidad de ejemplos de utilización de luxaciones de pierna para finalizar contundentemente un combate.

Otra característica positiva de las luxaciones de pierna es su versatilidad. Añadiendo las luxaciones de pierna a las técnicas de combate cuerpo a cuerpo se doblan prácticamente las técnicas de finalización. Las luxaciones de pierna pueden aplicarse desde un cierto número de posiciones. La posición más frecuente es desde dentro de la guardia del rival (cuando se está encima del rival y atrapado entre sus piernas). Si sus esfuerzos para superar esta defensa fracasan, el ataque a las piernas desde esta posición puede ser la única opción real. Las luxaciones de pierna pueden aplicarse también cuando se está abajo con el contrario en posición de montado [a horcajadas], cuando se está en posición de montado, controlando desde un lateral, controlando desde un lateral con la rodilla en el estómago, con la espalda sobre el suelo controlándole con ambas piernas, en posición de media guardia [una pierna atrapada por las piernas del rival], y muchas otras posiciones.

Todas las fotografías son cortesía de A. Zerling y R. Gracie.

LUXACIÓN BÁSICA DE PIERNA

Luxación del tendón de Aquiles desde el interior de la guardia del compañero.



A-1 Renzo Gracie está dentro de la guardia de su compañero.

Antes de que Gracie intente la luxación de pierna, primero debe abrirle las piernas.

A-2 Con una mano apoyada en el torso de su compañero, Gracie empieza a levantarse.

A-3 Gracie abre la guardia con la ayuda de sus caderas.

A-4 A continuación abre la guardia de su compañero y le atrapa su pierna izquierda con su brazo derecho.

A-5 Gracie envuelve su brazo derecho alrededor de la pierna izquierda de su compañero mientras comienza a descender.

A-6 Gracie entonces saca firmemente su rodilla izquierda de entre las piernas de su compañero. Note como controla sus caderas con el brazo izquierdo. Esto evita que el compañero se ponga en pie y contra la luxación de pierna.

A-7 Gracie bloquea la cadera de su compañero con su pie derecho. Para finalizar agarra su propia solapa con el brazo derecho, situando el canto de su antebrazo en el tendón de Aquiles del compañero, y se arquea hacia atrás empleando sus caderas.

Existe además un factor sorpresa ligado a las luxaciones de pierna. La mayoría de las personas se preocupan de proteger su cuello y sus brazos de las técnicas de sumisión, pero olvidan proteger sus piernas. Esto es especialmente cierto en luchadores y judokas, por cuanto las luxaciones de pierna son técnicas ilegales en sus respectivos deportes. Parafraseando al maestro del cuerpo a cuerpo Gene Lebell: hacer algo ilegal en la especialidad de la que proviene un luchador, algo que el rival no conoce, es la mejor manera de derrotar a cualquier luchador. En numerosas competiciones de *no-holds-barred* puede verse la derrota del luchador físicamente más poderoso a manos del hábil especialista de las luxaciones de pierna.

LOS ASPECTOS NEGATIVOS

Desafortunadamente, existen algunos aspectos negativos asociados a las luxaciones de pierna. Citando a Gene Lebell: “Las luxaciones de pierna son ilegales en el judo de competición porque los músculos de la pierna son tan fuertes que no se está seguro de la presión real que se está aplicando. De tal manera, que la pierna podría romperse antes de que el rival decida rendirse» (Lebell, 1962: 174). Como afirma Alexander Iatskevich, “Las luxaciones de pierna eran originalmente parte del judo, e incluso se mantiene una luxación de pierna en la *Katame-no-Kata*. Pero las luxaciones de pierna fueron prohibidas para las competiciones de judo a principios del siglo XX debido a que demasiadas personas sufrían lesiones. Esto no parece que haya sido el caso del Sambo, donde todavía se utilizan y donde todavía deciden combates. En la actualidad, por supuesto, son ilegales en el judo deportivo” (Iatskevich, 2001: 66). Lesionar el brazo es una cosa, pero lesionar la pierna es un accidente más serio e inhabilitante. Las luxaciones de pierna mediante torsión son especialmente perjudiciales. Algunos ejemplos de luxaciones de pierna mediante torsión son los ganchos al tobillo y los agarres a la punta del pie.

Otro aspecto negativo de las luxaciones de pierna es la alta probabilidad de perder la posición dominante si no se logra someter al oponente. Si el BJJ ha enseñado algo al mundo de las artes marciales es que dominar la posición es la clave para la victoria. Las luxaciones de pierna pueden realizarse desde una posición de desventaja, lo cual es positivo. Aunque esta es la realidad de la mayoría de luxaciones de pierna, si el intento de someter al oponente falla, se puede quedar en una posición incluso peor. Por ejemplo, si se intenta una sencilla luxación de pie desde dentro de la guardia, el oponente puede contrar fácilmente, acompañando el movimiento hacia atrás del que aplica la luxación, y montándose sobre él. El dominio que se realiza desde la nueva posición se ha reducido notablemente. Esto difiere drásticamente de la mayoría de ataques al cuello o al brazo, en los que si no hay éxito no se pierde la posición, teniendo la oportunidad de continuar intentando técnicas de sumisión sin que la posición dominante empeore.



APLICACIONES

La luxación del tendón de Aquiles es una de las luxaciones de pierna más seguras para el oponente, incluso cuando se emplea en entrenamientos de alta intensidad. En la mayoría de las ocasiones esta luxación se realiza cuando se ataca desde dentro de la guardia. Algunos puntos clave de esta luxación que deben recordarse son los siguientes: para aplicar una mejor palanca es necesario mantener las caderas lejos de las caderas del oponente; el bloqueo del tobillo se realiza en su parte posterior (casi a la altura del talón para aislar la parte débil del tendón); el pie que está en la cadera del oponente está apuntando hacia el exterior (para impedir que el oponente lo luxe); y en la aplicación de la técnica de sumisión la espalda se arquea hacia atrás y se suben las caderas (sincronización del movimiento del cuerpo).

Para entender las debilidades de la luxación del tendón de Aquiles antes descrita, analizaremos ahora el movimiento de contra. Mientras el oponente cae hacia atrás, posicionándose para la luxación, se bloquea el pie que intenta mantenernos contra el suelo, y se llega a la posición de montado sobre el oponente. Debe cogerse la solapa o el cuello del traje del rival para impedir que se arquee hacia atrás y aplique la luxación. Este agarre también ayuda a lograr la posición de montado. Este movimiento de contra ilustra claramente que si una típica luxación de pierna falla y el oponente contraataca, el luchador que luxa puede perder fácilmente su posición dominante. Por supuesto, si no se “telegrafía” la luxación de pierna y se ejecuta correctamente, el rival tendrá dificultades para contrarla. Asimismo, si se forma un triángulo rápidamente con las piernas alrededor de la pierna que se ataca, el oponente no será capaz de llegar a la posición de montado y tendrá que utilizar otro movimiento de contra si es que conoce alguno.



AGARRE DE LA PUNTA DEL PIE

El agarre de la punta del pie es un bloqueo potente y peligroso que puede causar daño en la articulación antes de que se sienta dolor. Por lo tanto, utilice esta técnica con precaución.

Si el oponente cierra rápidamente sus piernas en triángulo para impedir ser montado mientras intenta una luxación del tendón de Aquiles, se puede entonces atacar el pie que queda expuesto mediante un agarre a la punta del pie. Esta luxación somete al oponente más rápidamente que la luxación básica al tendón de Aquiles. Al contrario, si el oponente advierte un intento de luxación mediante este tipo de técnica por torsión, él podría cambiar su luxación original (luxación del tendón de Aquiles) hacia un gacho de talón mediante torsión para contrar la luxación más potente que se le ha aplicado. Adicionalmente, si su oponente, mientras intenta una luxación de pierna, coloca la pierna de bloqueo cruzando las caderas de su rival para impedir que éste llegue a la posición de montado, se puede contraatacar con un gancho inverso al talón por torsión. Estas series de ‘contraataques de contraataques’ de



B-1 Gracie comienza la luxación agarrando el pie cerca de los dedos para poder aplicar una máxima palanca con su mano derecha.

B-2 A continuación enrosca su brazo izquierdo encima y por debajo la pierna izquierda, objeto de su ataque.

B-3 Gracie luxa usando las manos en la posición figurada de “cuatro”. Empuja el pie hacia abajo, hacia la parte posterior de su compañero, mientras simultáneamente tuerce el talón hacia arriba. Esto provocará una dislocación del tobillo si el oponente no se rinde.



luxación de pierna demuestran fácilmente la versatilidad y los elementos sorpresivos de las técnicas de luxación de pierna.

Las luxaciones de pierna pueden también formar parte de combinaciones con otras técnicas de finalización. Si falla una luxación al brazo o una estrangulación, puede llegarse a una luxación de pierna. Este encadenamiento de diferentes tipos de técnicas de ataque puede confundir al oponente y ayudar a lograr su sumisión. Las técnicas fluyen unas tras otras hasta alcanzar la victoria.

Las luxaciones de pierna hacen que el repertorio de técnicas de sumisión sea mucho más completo. Esto evidencia claramente por qué artes marciales como el sambo ruso y el jiu-jitsu brasileño han seguido usando estas técnicas. Algunos ejemplos de luxaciones de pierna pueden verse en los libros de Iatskevich (1999) y Gracie, et al. (2001).

ESCAPE DE LA LUXACIÓN DE PIERNA

C-1 Gracie está de pie dentro de la guardia abierta de Andrew Zerling. Zerling está intentando una luxación de pie. Advierta la facilidad con que Gracie podría romper el bloqueo que realiza el pie derecho de su compañero y



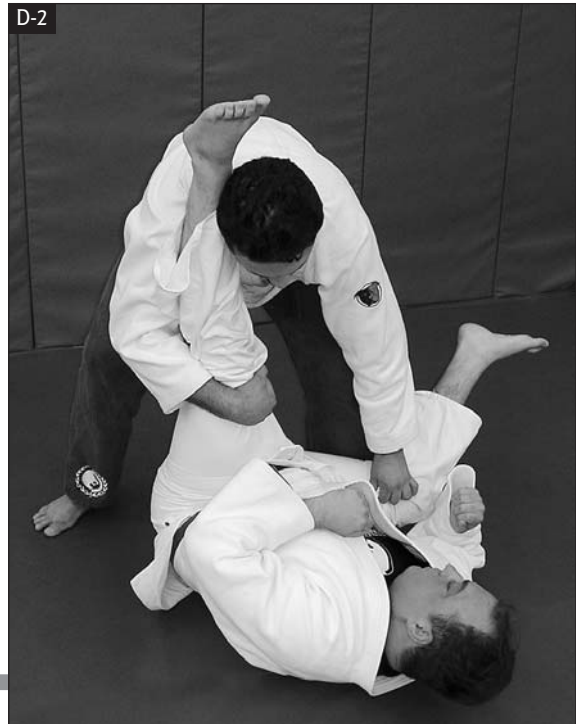
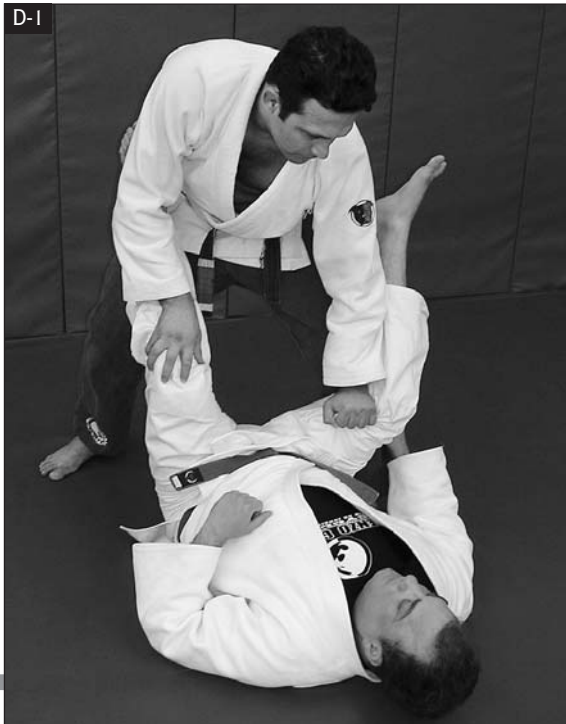
subirse encima de él. Pero Gracie no escoge esta opción, sino que opta por una salida todavía más segura.

C-2 Gracie acompaña el movimiento del intento de luxación de pierna y apoya sus brazos en el suelo.

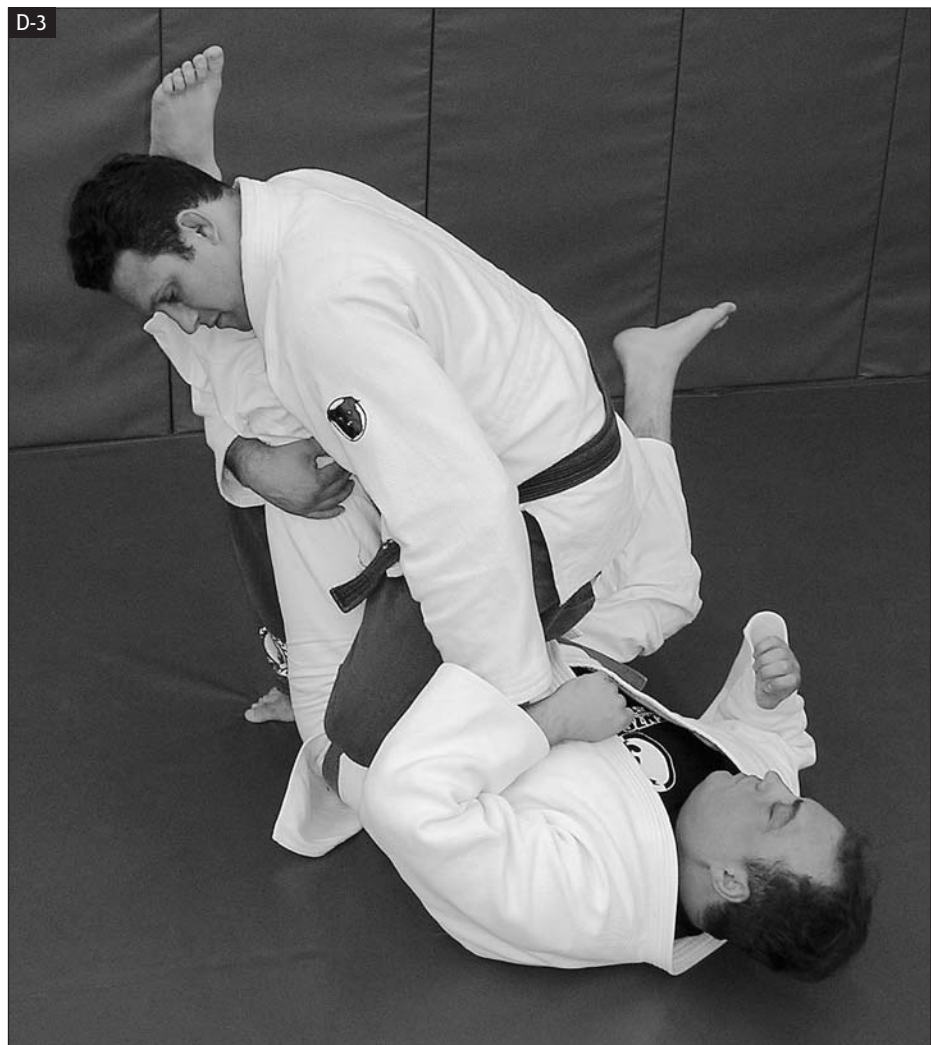
C-3 A continuación coloca su pie derecho en los glúteos de su compañero para hacer palanca.

C-4 Gracie empuja fuertemente con su pierna derecha y tira con su pierna izquierda para librarse de la luxación de pierna.

LUXACIÓN DE RODILLA



- B-1** Renzo Gracie está de pie dentro de la guardia del compañero, controlando su pierna con los brazos.
- B-2** Gracie enrolla la pierna izquierda de su compañero por debajo de la rodilla y le abre la otra pierna.
- B-3** Seguidamente coloca su rodilla izquierda flexionada cruzada sobre la cadera izquierda de su compañero mientras sigue controlando la pierna que va a atacar.
- B-4** Gracie cae sobre su espalda, con la pierna izquierda de su compañero estrechamente sujeta entre sus piernas.
- B-5** Para finalizar la luxación de rodilla, Gracie se arquea hacia atrás, sube su pelvis y junta sus rodillas, todo ello mientras sujeta fuertemente el pie de su compañero.



D-4



D-5



LAS LUXACIONES DE PIERNA EN LA COMPETICIÓN ACTUAL

En 1993, durante el primer *Ultimate Fighting Championship (UFC)*, *The Beginning*, cuando el panorama de los *no-holds-barred (NHB)* era prácticamente nuevo en Norteamérica, había varios buenos ejemplos de ataques y defensas de luxación de pierna. Ken Shamrock, que se había entrenado en las luxaciones de pierna durante el circuito de *Pancrase*, aplicó una poderosa luxación de talón a un duro pegador, Pat Smith, que fue eliminado fácilmente. Smith, en aquella ocasión, no tenía ni idea de lo que iba a pasarle cuando Shamrock cogió su pierna. Este ejemplo ilustra los elementos de sorpresa y de eficacia ligados a la luxación de pierna.

Cuando Shamrock se enfrentó a Royce Gracie en las finales del primer *UFC*, Gracie atrajo rápidamente a Shamrock dentro de su guardia. Shamrock intentó aplicar una luxación de pierna, pero puesto que Gracie era consciente de los peligros de esta técnica y conocía perfectamente los contraataques apropiados, Gracie rápidamente contró el intento de luxación y logró una posición dominante superior sobre Shamrock. Desde esa posición, Gracie logró fácilmente la sumisión de Shamrock. Esto mostró las debilidades de la luxación de pierna asociadas al dominio de la posición.

Cuando Oleg Taktarov introdujo por primera vez el sambo ruso en el *UFC* en 1995, era conocido por sus muy eficaces luxaciones de pierna. Un alto porcentaje de las muchas victorias de Taktarov en *NHB* habían venido precisamente de este tipo de luxaciones. Aunque cuando se enfrentó contra un luchador especialista en el cuerpo a cuerpo como Renzo Gracie en el *Martial Arts Reality Super Fights (MARS)* en 1996, el claro intento de Taktarov de aplicar una luxación de pierna le hizo recibir un golpe con el talón en la cara, y como consecuencia del mismo perdió el conocimiento. Este suceso mostró el peligro de atacar las piernas del oponente, una de las partes más fuertes del cuerpo.

Hoy día, la mayoría de los luchadores de *NHB* son al menos “algo” conocedores de las luxaciones de pierna y de sus contras. Esto, por supuesto, hace del “juego” de la luxación de pierna algo mucho más complejo. No hace mucho tiempo, durante una lucha *Yoshida Hidehiko vs. Royce Gracie Pride Shockwave* en 2002, Yoshida, un medallista de oro olímpico en judo, trató de aplicar una luxación de pierna sobre Gracie. Aunque Yoshida no estaba especializado en este tipo de ataques, sin embargo intentó uno, ya que las reglas del combate lo permitían y la situación dio para ello.

En el reciente *2002 Combatives Field Manual* [Reglamento de Campo de Combate de 2002] del Departamento Norteamericano del Ejército se muestran tres luxaciones de pierna desde el suelo y una desde la posición de pie. Este Reglamento

Detalle del agarre de la punta del pie para aplicar una luxación.



afirma lo siguiente (Sección 4-7. Ataques a la pierna): “Los ataques a las piernas, aunque muy efectivos, tienen la desventaja de perder la posición dominante del cuerpo. Por consiguiente, no son modos preferentes de ataque. Los soldados deben estar familiarizados con ellos o serán presa fácil de los mismos. Como en todos los ataques, conocer que estas técnicas existentes es la principal defensa”. El anterior manual, de 1971, no presentaba ninguna información sobre las luxaciones de pierna desde el suelo, dónde estas son más efectivas, solamente se muestra una desde la posición de pie. Esto se debe en parte a que la mayoría de las luxaciones de pierna realizadas desde el suelo no se dieron a conocer en Norteamérica durante los años setenta, sino que se hicieron populares después de ser introducidas por el Sistema Gracie de Jujitsu, el cual puso de actualidad las *NHB*.

Las luxaciones de pierna, como la mayoría de técnicas de sumisión, son más potentes cuando se realizan en el suelo, donde puede utilizarse todo el cuerpo para asegurar la sumisión, y especialmente las piernas que no se necesitan para mantenerse en pie. Dado que se ataca la pierna del adversario –una de las partes más fuertes del cuerpo–, la mayoría de luxaciones de pierna requieren una firme sujeción con ambas piernas de la pierna que se ataca para lograr el máximo control y efecto de palanca. Cuando se está de pie, las piernas no se pueden usar tan potentemente para lograr la sumisión que como cuando se está en el suelo.

Las técnicas de combate evolucionan a lo largo del tiempo en la medida en que son conocidas en la competición y los luchadores se adaptan a las mismas. El auge de las competiciones de NHB ha creado nuevas y mejores técnicas, y la aplicación de luxaciones de pierna ha alcanzado mayores niveles de excelencia.

CONCLUSIÓN

Las luxaciones de pierna tienen asociado un cierto peligro y unas consecuencias negativas sobre el dominio de la posición, pero también pueden ser una parte importante, versátil y sorpresiva del repertorio técnico del luchador cuerpo a cuerpo. Incluso resulta útil practicar la mecánica de las luxaciones de pierna más peligrosas, como las luxaciones por torsión, pero no deben ser utilizadas en los combates libres donde pudiera producirse un daño real. No obstante, aunque las luxaciones de pierna por torsión sean tan brutalmente efectivas, podrían utilizarse para someter a un férreo oponente si la situación lo permite. Adicionalmente, sabiendo que se puede terminar en una peor posición tras el intento de una luxación de pierna, puede cambiarse la estrategia del combate. Por ejemplo, si se está a punto de perder la posición dominante o si se está en una posición menos dominante, intentar una luxación de pierna puede asumirse como un riesgo aceptable. En algunas competiciones de jujitsu pueden verse medidas de seguridad del tipo de declarar ilegales las luxaciones de pierna por torsión, permitiéndose las palancas a la rodilla únicamente a los luchadores más avanzados. Cómo no, también es importante que el luchador avanzado conozca un conjunto de luxaciones de pierna y sus contras para la defensa personal, puesto que en la calle no hay reglas de seguridad. Ninguna técnica es perfecta, y saber los pros y los contras de las mismas puede ser el factor decisivo para obtener la victoria.



BIBLIOGRAFÍA

- GRACIE, R. & DANAHER, J. (2003). *Mastering jujitsu*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- GRACIE, R., GRACIE, R., PELIGRO, K., & DANAHER, J. (2001). *Brazilian jiu-jitsu theory and technique*. Montpelier, VT: Invisible Cities Press.
- HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY (1971). *Combatives, field manual no. 21-150*. Washington, DC: Headquarters Department of the Army.
- HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY (2002). *Combatives, field manual no. 3-25-150*. Washington, DC: Headquarters Department of the Army. <http://www.globalsecurity.org/military/library/policy/army/fm/3-25-150>.
- IATSKEVICH, A. (1999). *Russian judo*. London: Ippon Books Ltd.
- LEBELL, G., & COUGHRAN, L. (1962) *The handbook of judo*. New York: Cornerstone Library.
- VAZQUEZ, T. (2003). *Defensive tactics for professionals and law enforcement*. www.dtpro.us.