

Resumen

La popularidad de las competiciones de artes marciales mixtas (*mixed martial arts* – MMA) ha motivado a muchos artistas marciales a entrenarse en disciplinas de lucha cuerpo a cuerpo (*grappling*). A pesar de que las estrategias de combate cuerpo a cuerpo son, en su mayor parte, beneficiosas para el conjunto de las artes marciales, muchos practicantes las han integrado sin considerar si sus aplicaciones son simplemente deportivas o si son adecuadas para las tácticas de defensa personal. En este artículo examinaré algunas perspectivas históricas sobre el papel de la lucha cuerpo a cuerpo en el campo de batalla, a través de la literatura y teniendo en cuenta también las evidencias dejadas en textos históricos y obras de arte. Sobre la base de más de veinte años de experiencia en las artes de lucha cuerpo a cuerpo, intentaré mostrar que el combate cuerpo a cuerpo y la lucha en el suelo son componentes necesarios de un arsenal táctico completo, a la vez que detallo cuidadosamente las diferencias respecto a las tácticas del combate en la calle. Haré un especial énfasis en la defensa frente a los derribos en una situación moderna de supervivencia, poniendo una particular atención en el enfoque que utiliza el arte ruso del Systema.

DEFENSAS CONTRA DERRIBO EN EL ARTE RUSO DEL SYSTEMA

KEVIN R. SECOURS.



Introducción

El arte marcial ruso del Systema sostiene un punto de vista único entre las artes de combate. El Systema tiene fuertes influencias asiáticas a partir de dos fuentes distintas: debido a la continua migración cultural a través de la frontera que Rusia comparte con China, y también debido a los esfuerzos intencionales del antiguo gobierno soviético para investigar, probar, e integrar los estilos asiáticos durante la primera mitad del s. XX (Secours, 2004: 29-30). Todavía, en su esencia, el Systema mantiene un origen cosaco distintivo, y la influencia de estas raíces continúan influyendo sobre su epistemología y sobre sus técnicas de combate hasta la actualidad, enfatizando fuertemente la adaptabilidad y las tácticas poco ortodoxas. Siendo principalmente un arte del campo de batalla, el Systema sigue utilizándose en la mayoría de las unidades de élite de las Fuerzas Especiales Rusas y cada vez tiene una mayor influencia en el personal militar y agentes de la ley de todo el mundo.

En este artículo nos centraremos de forma específica en el enfoque del Systema para defenderse contra los intentos de derribo. Intentaré distinguir entre la técnica “deportiva” y “de combate”. Sin embargo, antes de detallar los aspectos concretos del método ruso, me gustaría contextualizar el problema de la defensa contra derribos desde una amplia perspectiva histórica.

El perpetuo debate

A lo largo de la anterior década se ha producido un gran auge en el interés por las artes de lucha cuerpo a cuerpo y de combate en el suelo, debido en gran medida a la popularidad de las competiciones de artes marciales mixtas (MMA). A pesar de que estas competiciones han demostrado la importancia de ser un luchador equilibrado en todas las distancias de combate dentro del cuadrilátero (Tedeschi, 2002: 10), el debate sobre hasta qué punto la técnica deportiva puede o no trasladarse realmente a la calle o al campo de batalla aún continúa.

Una popular escuela de pensamiento reconoce que la lucha deportiva cuerpo a cuerpo es una valiosa herramienta de entrenamiento para desarrollar una movilidad perfeccionada; la lucha cuerpo a cuerpo explota el cuerpo como un “mecanismo de lanzamiento”. En última instancia, la “cabeza” que se coloca en el extremo de ese sistema de lanzamiento, ya sea una técnica de sumisión o de finalización propia del combate callejero, es decisión del practicante. Otros contraatacan señalando que los objetivos y limitaciones del deporte difieren demasiado drásticamente del combate a vida o muerte como para ser útiles. Aquí el argumento es que el sobreentrenar el combate en el suelo es arriesgado ya que crea un reflejo para ir voluntariamente al suelo, colocando innecesariamente a uno mismo en una posición vulnerable. Mientras que este debate es probablemente muy familiar para la mayoría de entusiastas de las artes marciales modernas, lo que puede parecer más sorprendente a muchos lectores es que realmente dicho debate está muy lejos de ser exclusivamente una preocupación moderna. Retrocediendo bastante en la antigüedad, el valor real de las artes de combate cuerpo a cuerpo en la preparación para el combate fue ampliamente debatido.

Todas las fotografías son cortesía de Kevin Secours, excepto donde se especifique lo contrario.

Los antiguos griegos fueron quizás los defensores más conocidos de la lucha en el mundo antiguo. La cultura griega consideraba tradicionalmente la lucha cuerpo a cuerpo como la forma ideal para la preparación de los soldados. Solón, el legislador, decía que los luchadores entrenan para la “mejor de todas las coronas... la felicidad del propio género humano –eso es como decir, libertad para cada persona individualmente y para el estado en general...” (Poliakoff, 1987: 96). Aquí “libertad” ha de interpretarse del modo más literal: libertad respecto a los invasores a través del poder militar. La lucha, para los antiguos griegos, era la mayor personificación del hecho de ser un guerrero.

Sin embargo, esta opinión no fue aceptada universalmente por sus contemporáneos. Platón expuso públicamente que los atletas hacían soldados ineficaces, y prefería los juegos de simulación de guerra sobre los deportes de combate para la preparación de los soldados (Poliakoff, 1987: 99). De manera similar, los espartanos pusieron considerables limitaciones al deporte. Como apuntó Filóstrato, los espartanos utilizaban la lucha principalmente para acondicionar el cuerpo y el espíritu de los jóvenes, solamente. Los espartanos sabían por experiencia que la utilización de la formación en falange para la guerra significaba que la mayor parte de los soldados sufrirían heridas alrededor del área defendida por su escudo, principalmente en la ingle y en la garganta. Como tal, consideraban que el boxeo era una disciplina más importante para la preparación para la batalla, ya que se podía aplicar más directamente al uso del escudo y enseñaba a los practicantes cómo parar, desviar y absorber los impactos (Poliakoff, 1987: 93-97). Los romanos fueron aún más lejos en su oposición. Consideraban abiertamente la lucha y el deporte griego en general como la causa de la esclavitud y “degeneración” de los griegos. De hecho, los romanos dieron prioridad a la equitación, a la utilización del armamento, y a las tácticas al preparar a sus ejércitos (Poliakoff, 1987: 95).

A pesar de estas críticas, la lucha destacó indudablemente en el entrenamiento del guerrero en muchas culturas. Además, en la mayoría de esas culturas en las que se daba prioridad a la lucha, a menudo se incluían toda clase de tácticas y el trabajo tanto en pie como en suelo. Existe una concepción general de que el combate cuerpo a cuerpo “de pie” dominó en el mundo antiguo debido a su superior aplicación en el campo de batalla. La lógica popular señala aquí que nadie iría voluntariamente al suelo en el campo de batalla. Muchos defensores modernos de esta teoría sitúan el dominio aparente de la lucha cuerpo a cuerpo de pie en las representaciones antiguas, señalándolas como evidencia. Sin embargo, las evidencias arqueológicas han de ser interpretadas cuidadosamente. En el caso de las pinturas griegas, por ejemplo, la mayor parte de las evidencias que han sobrevivido han llegado a nosotros como pinturas en jarrones. La forma de estas vasijas y las convenciones de representación utilizadas durante este período simplemente se prestan más fácilmente a ser pinturas de lucha en pie: “Las escenas de lucha en el suelo requieren de masas sólidas de colorante, llenan el espacio menos eficientemente, y plantean problemas en la perspectiva” (Poliakoff, 1987: 33).

Ciertamente, los documentos escritos del mismo período narran una historia totalmente diferente. Los contendientes solían ir frecuentemente al suelo y originalmente ninguna táctica era ilegal. Tomemos el ejemplo del campeón Leontiskos de Messana, que ganó los Juegos Olímpicos en gran medida por la utilización de roturas de dedos (Poliakoff, 1987: 25). De forma similar, las pinturas murales de escenas de lucha de la tumba de Beni Hassan (aprox. 2000 a.C), en Egipto, muestran diversas posiciones de lucha en el suelo. Entre las mismas se incluyen diversas tijeras de piernas en el suelo, en posiciones características a las que los practicantes del jujutsu moderno se refieren como “guardia completa” y “media guardia”. Igualmente, en Japón, existen grabados de lucha que se remontan al 230 a.C. y que exponen claramente que se permitía cualquier técnica en los encuentros de lucha (Ratti & Westbrook, 1973: 230). De hecho, las reglas para el cuadrilátero y la ilegalización de tácticas sólo aparecieron alrededor del 1570 (Ratti & Westbrook, 1973: 337).

Las preocupaciones estéticas e ideológicas también jugaron probablemente un papel importante en la mayor presencia de las pinturas de lucha en pie. La lucha en pie personifica una representación más pura del deporte y de su ideal. Incluso hoy en día, vemos este ideal

en el Judo, donde el *ippon* o “punto total” se otorga por una proyección limpia donde el practicante aterriza ampliamente sobre su espalda, o en el octógono, donde el aficionado medio de las MMA prefiere mayoritariamente la acción de pie sobre los enfrentamientos más lentos y técnicos en el suelo. Resulta incluso sencillo que un lector moderno se conmueva con el simple relato de la victoria de Kleitomachus en los Juegos Ístmicos: “En el tercer enfrentamiento, el polvo no tocó su espalda” (Poliakoff, 1987: 24).

Esta sencilla descripción nos llega a nivel emocional. Es la personificación de mantenerse firme, que se repitió heroicamente a lo largo de la historia, desde la victoria de Gilgamesh sobre Enkidu, desde Job luchando contra Satán, hasta la más vulgar de las peleas de patio de colegio. Permanecer en pie y al mismo tiempo lanzar a tu oponente al suelo tiene un poderoso significado para nuestra psique.

Cuando se toca el tema de las defensas contra derribos, es importante reconocer el largo debate que se ha producido hasta nosotros a lo largo de la historia. Los derribos son más que una forma común o eficaz de ataque. Representan una poderosa declaración psicológica de dominación. Aquí hay en juego algo positivamente primitivo que mantiene la amenaza siempre presente. Reforzando este sentimiento instintivo está la familiaridad que muchos han tenido a través de sus experiencias con la lucha y el fútbol americano en los institutos, y sin duda alguna el refuerzo de los medios de comunicación en relación a la lucha profesional y a la *ultimate fighting* [lucha definitiva]. Más relevante para nosotros es la realidad de que los derribos son incluso bastante más peligrosos fuera de un contexto deportivo. La proyección o el barrido más básico conllevan un riesgo exponencialmente mayor cuando se realizan sobre una superficie no acolchada, en un ambiente desordenado con muebles y otros objetos, mientras la cabeza del sujeto se lanza con fuerza hacia el suelo actuando como si fuese un peso al final de un látigo. ¿Qué podemos hacer para contrarrestar a un oponente que intenta derribarnos cuando nuestras vidas penden de un hilo?

El enfoque del Systema

Desde su concepción, el Systema ruso incluye un tratamiento completo de la lucha cuerpo a cuerpo. Aunque sus raíces más antiguas se remontan al s. X, su mayor período de desarrollo se dio después del levantamiento del gobierno soviético en 1917. Durante la época soviética, el gobierno ruso invirtió fuertemente en la investigación y desarrollo de sus métodos de combate cuerpo a cuerpo. Fundiendo los elementos dominantes de sus exclusivas artes culturales con aspectos de las artes marciales asiáticas, forjaron un híbrido altamente efectivo concebido para su utilización en la era contemporánea (Secours, 2004: 29-30). Aunque la documentación fidedigna sobre este período es escasa, y a menudo contradictoria, dado el énfasis soviético en el secretismo y la desinformación, todavía podemos ver fácilmente que la lucha cuerpo a cuerpo jugó un papel central en el entrenamiento ruso. Las versiones más antiguas de esos sistemas de la era soviética que estuvieron disponibles públicamente, esto es, las llamadas variedades “deportivas” y de “combate” del SAMBO (*SAMozashchita Bez Oruzhiya*), que significa literalmente “defensa personal sin armas”, se basan principalmente en la fusión del judo con sistemas de lucha nativos de Rusia. El Systema comparte raíces comunes con estos estilos pero fue diseñado para ser utilizado en el campo de batalla por agentes heridos o extenuados. Por estas razones, el Systema pone mayor énfasis en la maximización de los elementos biomecánicos y en la minimización del gasto de energía.

¿Cómo se trasladó este énfasis sobre la eficacia al modo en que un practicante del Systema trataría con un luchador cuerpo a cuerpo? Primero, en todo el trabajo del Systema se pone el énfasis sobre el conocimiento de la respiración y su relación con la tranquilidad de la mente y la optimización de las reacciones del cuerpo. Como sucede con muchas artes marciales internas, el Systema dedica bastante atención a guiar al estudiante a través de ejercicios que les permiten experimentar con el papel de la respiración en ejercicios cada vez más rigurosos y exigentes. Los estudiantes aprenden a controlar el miedo a caer, practicando formas creativas de utilizar el suelo tanto en el trabajo individual como con compañero. Se pueden añadir obstáculos para reproducir mejor los peligros de la calle y testar las habilidades

psicológicas para arreglárselas ante tal situación. Los estudiantes aprenden cómo moverse fluidamente desde las posiciones de pie y en el suelo y cómo luchar de forma eficiente a lo largo de esta amplia gama de movimientos. La práctica puede incluir simplemente andar hacia un compañero quieto y caer para aprender a alejarse y cómo controlar el posicionamiento relativo. Más adelante, el trabajo evoluciona hacia compañeros dinámicos y que ofrecen resistencia, que empujan e impulsan al estudiante hacia el suelo. Dirigir este miedo es el primer paso para aprender a defenderse contra los derribos.

Un segundo componente psico-físico de la defensa contra derribos es el miedo a la “invasión”. Cuando un enemigo potencial se acerca al individuo, el cuerpo entra generalmente en un estado automático de alerta. Esto incluye a menudo una aceleración del ritmo cardíaco, una respiración más superficial y rápida, y el incremento de tensión en todo el cuerpo. El Systema deconstruye las distintas fases de esta invasión por medio de una amplia variedad de ejercicios básicos que incluyen acercamientos y evasiones exageradas y a cámara lenta. Los practicantes trabajan lentamente, aprendiendo a identificar y responder a los primeros indicios de intención de agresión en su compañero. Esto ayuda a educar la sensibilidad del estudiante, dando importancia a la creación de oportunidades para que el practicante emita respuestas preventivas, y a reforzar la conexión psico-física ideal entre el trabajo efectivo de respiración del Systema y los movimientos sencillos y eficientes. Los estudiantes aprenden cómo girar, pivotar, y echarse a un lado, abriéndose como una puerta para desviar el intento de derribo y luego “acercarse” por detrás del atacante con golpes y contraataques.

De forma similar, el Systema también emplea muy a menudo ejercicios de respiración que incluyen contracciones a modo de ola por todo el cuerpo. Desde una perspectiva higiénica, estas contracciones permiten a los estudiantes incrementar su consciencia y control, y con el tiempo la movilidad de su cuerpo, a la vez que fortalecen sus articulaciones de forma segura. Combativamente, sin embargo, estas mismas contracciones también pueden utilizarse para ayudar a disipar el exceso de tensión y los agentes químicos generadores de estrés durante una crisis. De manera similar, las contracciones dirigidas a partes del cuerpo concretas durante un enfrentamiento real cuerpo a cuerpo pueden utilizarse para crear apoyos o “estructuras” entre el defensor y el atacante, para crear espacio para moverse o escapar, para pegarse mejor y transmitir todo el peso de nuestro cuerpo durante una proyección o contraataque, o para cebar y engañar al atacante resistiendo con una zona del cuerpo mientras otra se mueve o ataca.

Durante todos los movimientos, se pone énfasis en mantener una postura y forma equilibradas. Muchas artes de combate cuerpo a cuerpo priorizan el uso de separarse (mantener las caderas lejos del oponente). El Systema ciertamente incluye esta biomecánica, particularmente en el trabajo contra pistola, cuando se va al suelo para protegerse; sin embargo, en un contexto de lucha cuerpo a cuerpo, el Systema tiende a priorizar el alejarse a través de la forma y de la postura siempre que sea posible. Esto no implica una posición erguida, tiesa, sino que se refiere a una preferencia natural por un correcto alineamiento. Se pone la atención en un sencillo juego de pies, que se mueven en trayectorias cortas y sencillas. Los pies nunca se cruzan, pero los patrones de desplazamiento mantienen un ritmo irregular y explosividad. Se considera que el centro del cuerpo está como flotando, ubicándose entre el plexo solar y la zona inferior del ombligo, lo que le permite a uno mantener un centro de gravedad más flexible y realizar cambios de dirección más fáciles y “erráticos”, a semejanza del vuelo de una mariposa. Estos patrones de movimiento son mejorados mediante ejercicios que refuerzan la docilidad y flexibilidad del cuerpo en todo momento. En los casos donde el estudiante tiene que romper o apartarse de la forma de cualquier manera, la prioridad se fija en regresar inmediatamente a una estructura equilibrada.

Siempre que sea posible, es preferible echarse a un lado y golpear. El Systema incluye diversos ejercicios únicos que aíslan y pulen los mecanismos de golpeo, prestando especial atención a cualquier fase de preparación o contracción que podría por otra parte “telegrafiar” la intención. Uno de los ámbitos más potentes del Systema es su habilidad para producir golpes potentes y no telegrafiadados desde ángulos poco ortodoxos, sin requerir grandes com-

promisos de energía de las piernas o las caderas. Relacionado con esto, la posición corporal siempre se mantiene equilibrada y con movilidad, sin posturas rígidas ni cargas o ladeos de la estructura física.

Una vez se entra en contacto, se pone el énfasis en el “trabajo cercano”. Esto incluye los golpes en espiral sobre la columna vertebral y áreas sólidas de la espalda, cuello y cabeza. Los ejercicios sencillos de empuje contra oponentes estáticos en una posición de derribo evolucionan gradualmente hacia movimientos lentos y, finalmente, con máxima velocidad y resistencia. Esta progresión enseña al estudiante cómo localizar la tensión en la estructura de su oponente y a interceptarla mediante golpes para obtener el máximo efecto. Se da prioridad a los golpes rápidos a los ojos, garganta, e ingle, junto con fuertes acciones sobre el cuello. Todo el trabajo está diseñado para finalizar los encuentros tan rápido como sea posible y para actuar siempre bajo la suposición de que puede utilizarse un arma o existir un segundo atacante.

Cuando se cae o es necesario ir al suelo, o cuando es imposible romper rápidamente el contacto con el oponente, los practicantes de Systema se esfuerzan por mantener la continuidad del movimiento. Los estudiantes aprenden cómo fluir con los derribos, utilizando la energía de la acción para catapultar sus propias contras y barridos. Los estudiantes tratan de evitar los controles o agarrar a su oponente de cualquier modo que pudiera limitar su propia movilidad, haciéndoles así más vulnerables a segundos atacantes. A menos que sean requeridos para contener a su oponente debido a su profesión (como es el caso de los agentes de la ley), preferirán colocarse en una posición dominante, acciones rápidas de torsión y enganche, y golpear con cambios de ritmo. En el Systema, la lógica de acción dice que intentar controlar a tu oponente también supone que tú mismo estés controlado.

Como se discutió anteriormente, la atención del Systema al refinamiento de la biomecánica lleva a los estudiantes a aprender cómo optimizar la función de cada articulación y cómo ir eliminando cualquier tensión que de otra manera bloquearía sus movimientos. Esto lleva a lo que los practicantes del Systema denominan “Movimiento de Ola” –el engranaje fluido de articulaciones consecutivas de la forma más integrada y eficiente posible–. Este trabajo es particularmente importante en distancias extremadamente cortas. Contra los derribos de pierna, puede incluir movimientos en forma de ola a lo largo de las piernas para golpear con las rodillas y trabar los brazos u otras articulaciones. En el suelo, tras un derribo, puede incluir potentes golpes cortos con las caderas, hombros o cabeza. Incluso los golpes convencionales desde la posición inferior, que no son considerados normalmente efectivos desde tal posición, pueden llegar a ser más potentes a través del conocimiento de este trabajo. Esto puede comprenderse mediante la siguiente comparación: la mayor parte de los estilos marciales se basan en el par de fuerzas y en la rotación de la cadera para generar fuerza. Como resultado, cuando ese luchador es inmovilizado sobre su espalda, las limitaciones o incapacidad de la cadera para girar de forma eficaz limita enormemente su habilidad para luchar. En un nivel básico, las distintas cadenas musculares han sido entrenadas para “dispararse” y activarse unas a otras como una hilera de fichas de dominó, pero cuando una parte de esa cadena se interrumpe, el resto de la línea no puede engranarse de forma efectiva, si es que es capaz de activarse. Esta es una de las razones principales por las que los boxeadores que no han aprendido a adaptar su arsenal al trabajo de suelo tienen tantas dificultades para lanzar golpes desde la posición inferior en suelo. En contraste, los estudiantes de Systema también aprenden cómo generar energía manteniendo simplemente el alineamiento estructural, luego relajando el hombro para maximizar la amplitud del movimiento, y soltar el brazo como un ariete óseo contra el oponente. Incluso, añadiendo una mínima ayuda muscular, libre de cualquier contracción antagonista, la potencia y precisión reales que se aplican sobre el objetivo es bastante más grande, aunque se gaste mucha menos energía.

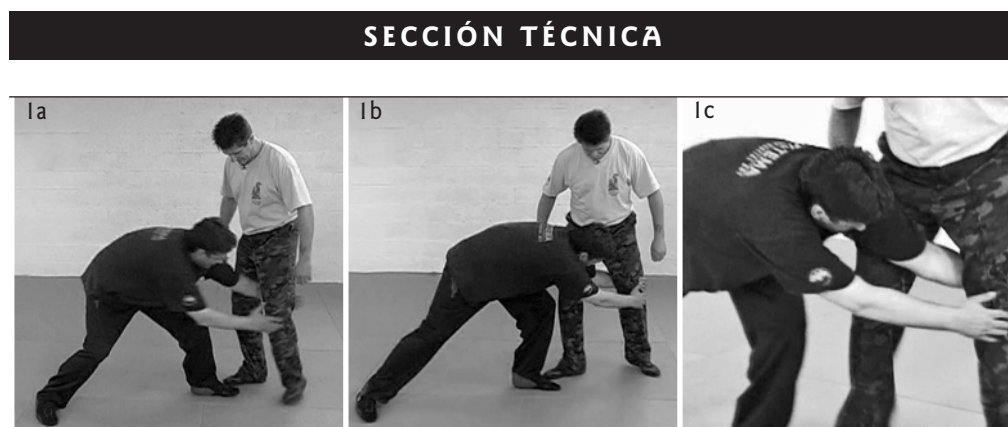
Bruce Lee dijo que mientras que los seres humanos tengan dos brazos y dos piernas, sólo existirá un modo de luchar. Fundamentalmente, la capacidad de un brazo o una pierna para golpear o dar patadas está limitada por la fisiología esencial que todos compartimos. La

distinción entre los estilos hoy en día, por tanto, no está en “lo que” entrenamos, sino en “cómo” lo entrenamos. En su esencia, el enfoque del Systema no es simplemente aceptar la respuesta del miedo del cuerpo como mejor alternativa. Más bien, comienza enseñando a los estudiantes cómo eliminar los impedimentos de la tensión para poder expresar su máxima capacidad biomecánica. Progresamos mejorando esa estructura física con la respiración correcta y la concentración, y reforzando el formidable poder de la relajación sobre la tensión. Finalmente, desde estas liberaciones se alcanza el mayor refinamiento técnico, un cambio de la percepción del practicante de su propio potencial respecto a todas las fases del derribo. Las arbitrarias limitaciones psíquicas respecto a la lucha cuerpo a cuerpo y en el suelo desaparecen. El combate se convierte así en pura fluidez y el individuo se libera de los muchos miedos reflejos que previamente le atenazaban, expresando su potencial óptimo.

Fotografías cortesía de Vladimir Vasiliev.

Trabar el brazo

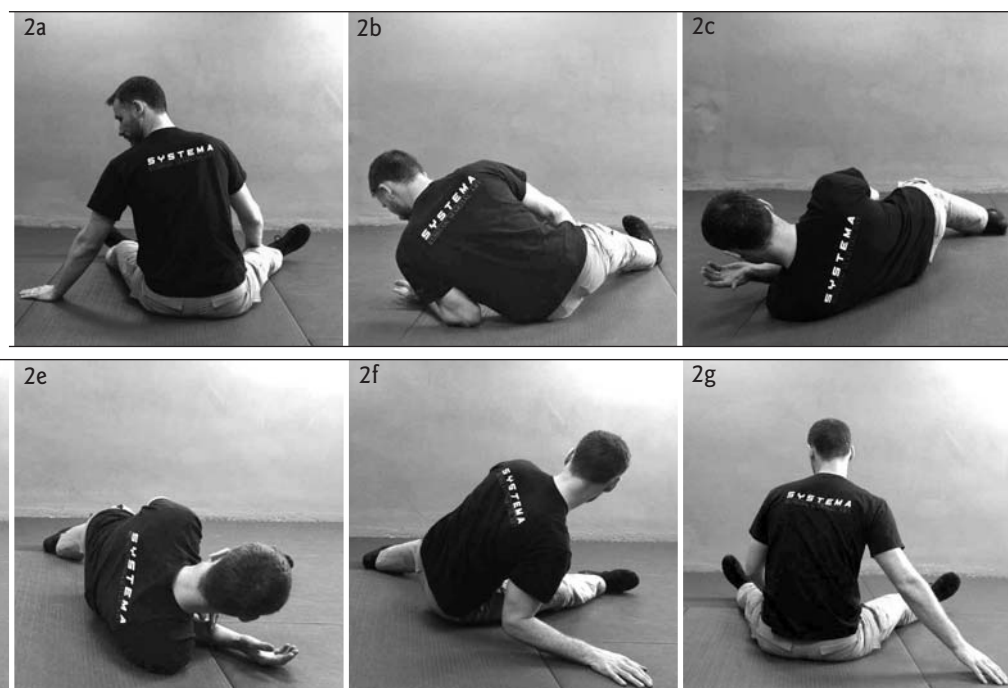
El trabajo del Systema trata de superar las limitaciones de la técnica y responder a la energía del atacante. En este caso **(1a-c)**, el maestro Vladimir Vasiliev responde girando sus caderas ante un intento de agarre a una pierna a dos manos. En el proceso, atrapa el brazo interior y traba el codo del atacante contra su muslo



Caída hacia atrás

Una clave para resolver la amenaza de los derribos es eliminar el miedo a caer. Aquí, Kevin muestra un ejercicio básico para reforzar la correcta absorción de la caída. A diferencia de muchos artistas marciales, que defienden el golpear el suelo con el brazo para disipar los impactos, el Systema propone un movimiento continuado. Aquí, **(2a)** Kevin contacta sobre el suelo con su mano, **(2b)** enroscando el codo

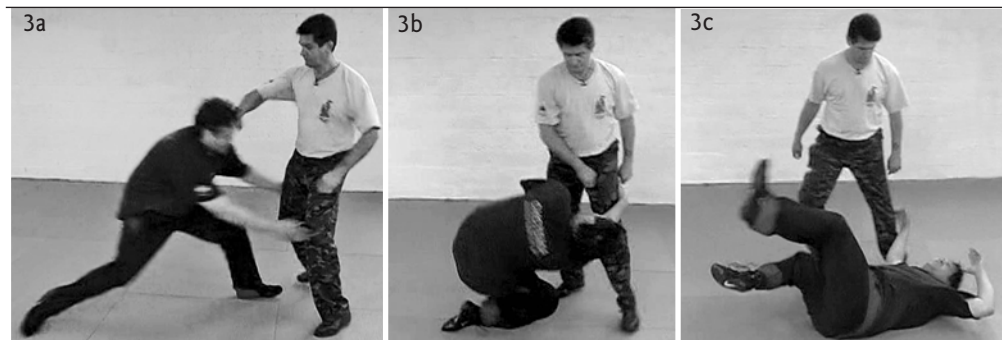
hacia su cuerpo en un movimiento fluido, **(2c)** luego continúa contactando con los músculos laterales del brazo y **(2d)** por su hombro para proteger la columna vertebral. **(2e)** Regresa a una posición completamente sentada del mismo modo. **(2f)** desenroscando los brazos en un movimiento en espiral y maximizando todos sus grupos musculares y tendones, en lugar de empujar por medio de movimientos lineales que utilizarían menos partes de su cuerpo y fomentarían la tensión y el engarrotamiento, y que podrían hacer que el impacto tuviese una mayor repercusión en su cuerpo.



Puñetazo a la cara

Aquí, Vladimir Vasiliev es cogido con sus manos abajo **(3a)**. En vez de preparar o levantar su mano, se centra en escapar primero de la línea de entrada del atacante y luego lanzar un puñetazo directo,

Fotografías cortesía de Vladimir Vasiliev

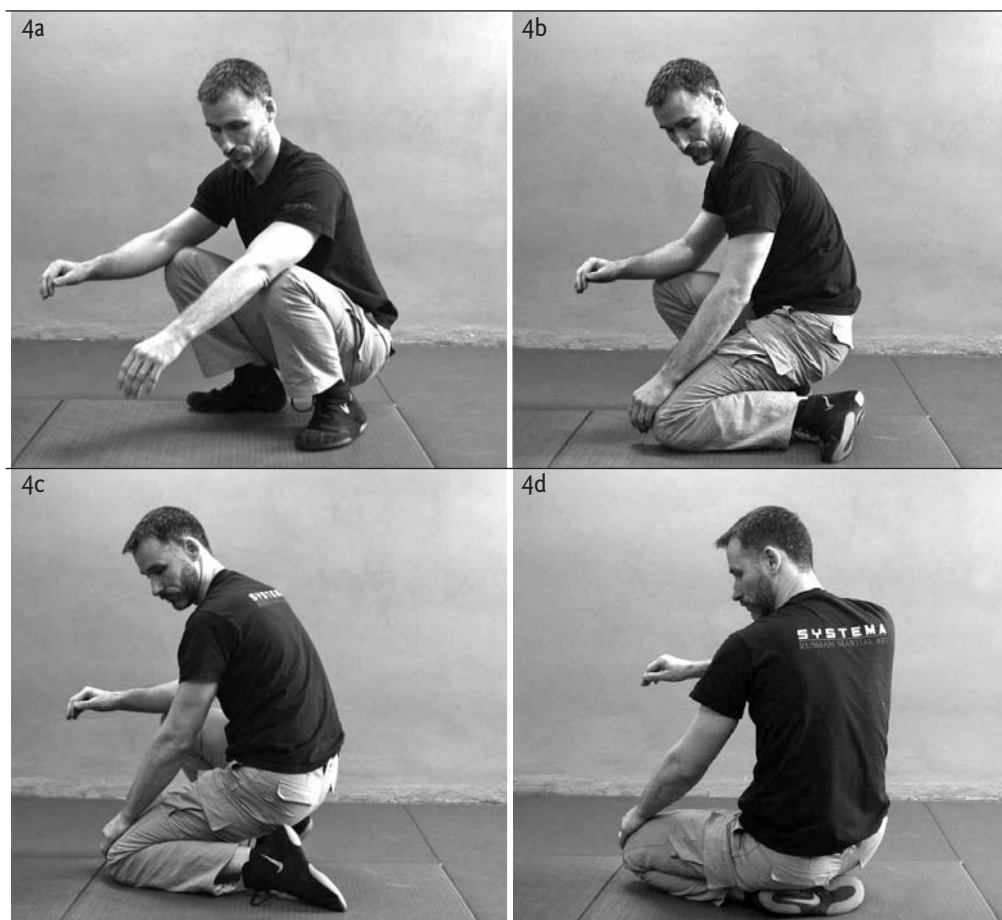


no telegrafiado **(3b-c)**. Manteniendo el cuerpo relajado y acentuando la estructura y respiración correctas, los practicantes de Systema son capaces de golpear de forma no telegrafiada con una tremenda potencia y precisión.

Movimiento en el suelo

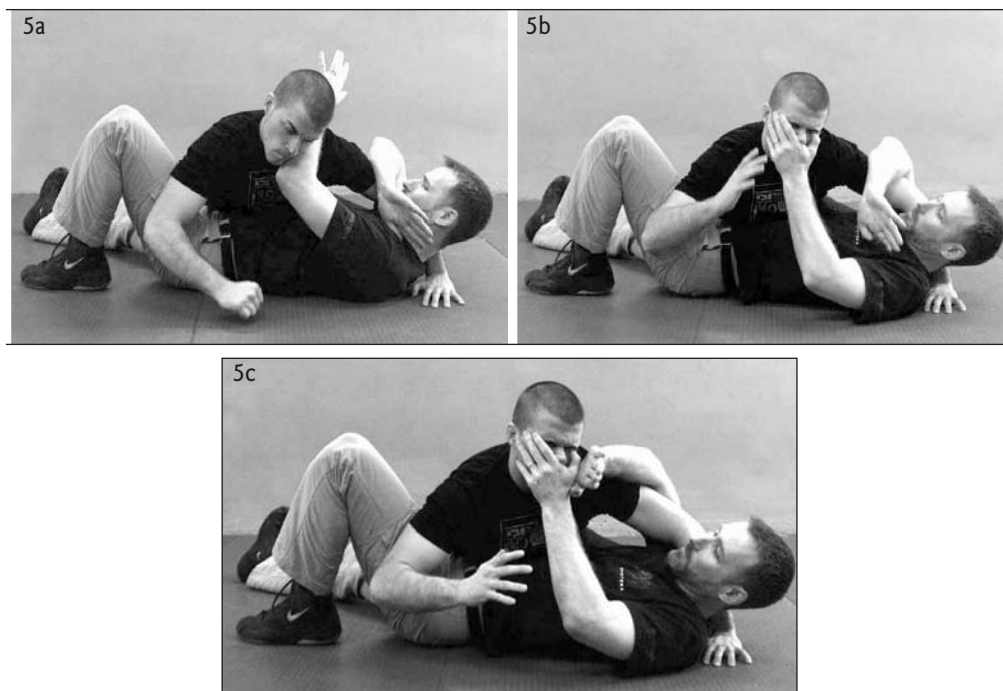
Un elemento clave para incrementar la confianza al ir al suelo es enseñar al cuerpo cómo disipar la fuerza “enroscándose”. En este ejercicio individual, **(4a)** Kevin comienza en una posición baja de cuclillas. **(4b)** Luego lleva suavemente una rodilla al suelo, doblándose hacia dentro sobre la parte interior del pie. Esto gira la rótula para protegerla y utiliza la elasticidad más fiable de los tendones y ligamentos en vez de depender de la fuerza muscular bruta. **(4c)** En un movimiento continuado y fluido, Kevin se desliza hacia delante desde la bola del pie hasta el empeine, **(4d)** llegando hasta la “posición de cuclillas del cazador”. Esta sencilla posición medio arrodillada permite a los practicantes

de Systema descender cómodamente sin arriesgarse a lesionarse sus manos y muñecas, y se puede deshacer para volver a ponerse de pie.



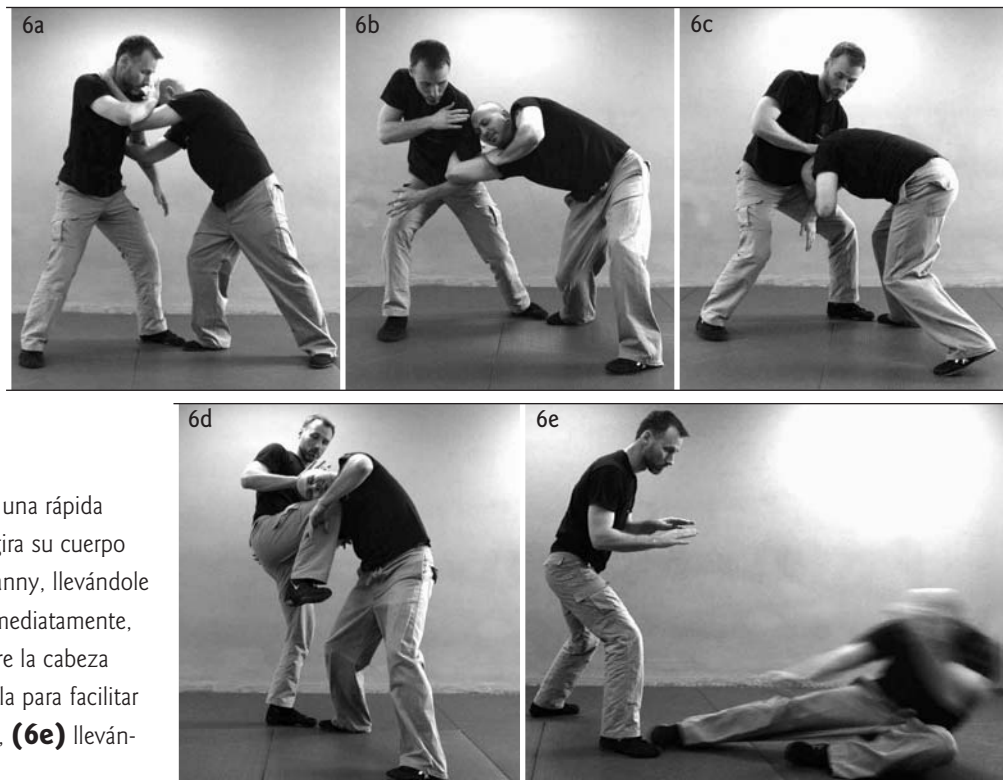
Construyendo el trabajo en suelo

Incluso la mejor defensa ante un derribo puede fallar. Aquí, Kevin ha sido llevado al suelo. En vez de luchar contra su oponente, crea una “estructura” utilizando su antebrazo para optimizar el espacio disponible para moverse y golpear **(5a)**. Luego, dirige sus dedos a los ojos del atacante para crear el espacio y la distracción que necesitará para escapar **(5b)**. Si se necesitase una mayor fuerza podría utilizarse un “golpe compuesto”, colocando los dedos sobre los ojos y luego utilizar la segunda mano para martillar la primera mano más profundamente, como un martillo en un clavo **(5c)**.



Golpe alto

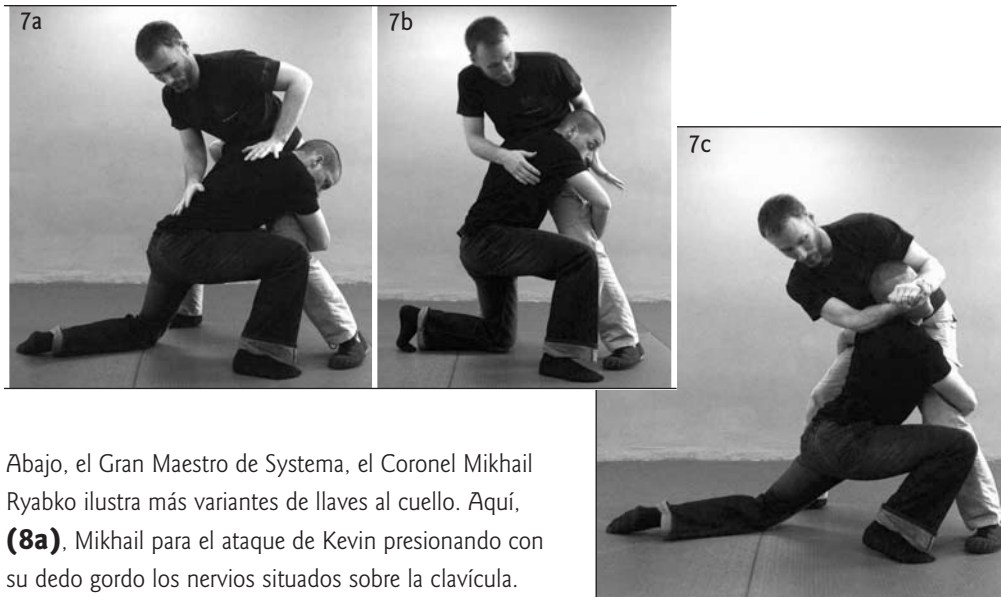
Aquí, el instructor ayudante Danny Kovac intenta un ataque alto.



(6a) Kevin recibe la entrada con una rápida bofetada a los ojos, **(6b)** luego gira su cuerpo para tirar del brazo atrasado de Danny, llevándolo al suelo. **(6c)** Kevin continúa inmediatamente, dando un golpe con la palma sobre la cabeza de Danny hacia abajo y agarrándola para facilitar **(6d)** un fuerte rodillazo a la cara, **(6e)** llevándolo hacia atrás.

Llaves al cuello

En el Systema, las llaves al cuello son una herramienta práctica y popular contra los intentos de derribo. En el primer ejemplo, el instructor ayudante Antoine Giasson entra y abraza las piernas de Kevin **(7a)**. Cuando forcejea para llevar a Kevin al suelo, Kevin coloca su antebrazo entre los ojos de Antoine y su nariz **(7b)**, agarrando su otra mano para maximizar la llave **(7c)**.



Abajo, el Gran Maestro de Systema, el Coronel Mikhail Ryabko ilustra más variantes de llaves al cuello. Aquí, **(8a)**, Mikhail para el ataque de Kevin presionando con su dedo gordo los nervios situados sobre la clavícula.

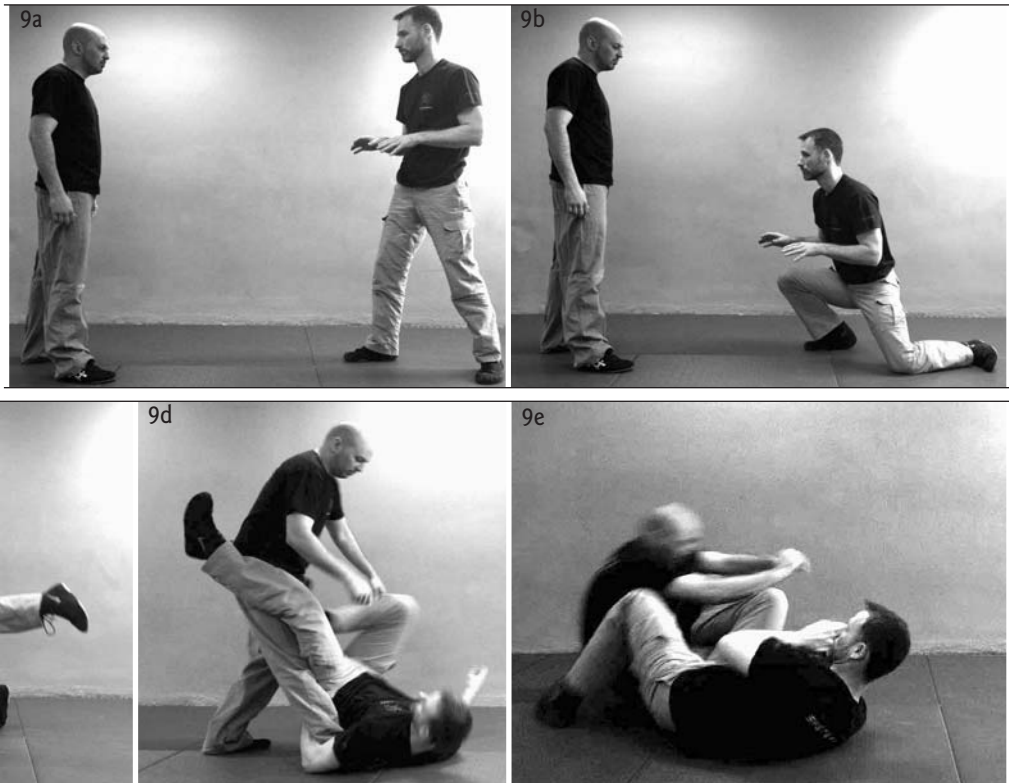
Una opción alternativa sería simplemente restregar con la palma de su mano la nariz de Kevin, realizando una dolorosa llave que detiene su impulso instantáneamente **(8b-c)**. Desde aquí, Mikhail tiene la opción de lanzar un puñetazo directo a la espalda de Kevin, dañando su columna vertebral **(8d)**, o también puede optar simplemente por controlarle, retorciendo la llave hasta el límite de Kevin, hasta que se rinda **(8e)**.



Fotografías
cortesía
de Vladimir
Vasiliev

Derribo rodando

Un gran ejercicio para ganar confianza y controlar tu habilidad para caer es **(9a)** tener a tu compañero estático delante de ti. **(9b)** Lenta y controladamente, agáchate para rodar en cualquier forma, **(9c)** moviéndote hacia tu compañero, y **(9d)** estudia cómo puedes realizar tu voltereta atrapando a tu compañero según sales de ella, **(9e)** llevándole al suelo. Esta confianza incrementará tu adaptabilidad cuando caes y te enseñará cómo acompañar los intentos de derribo y dar un cariz ofensivo a la salida de la caída.



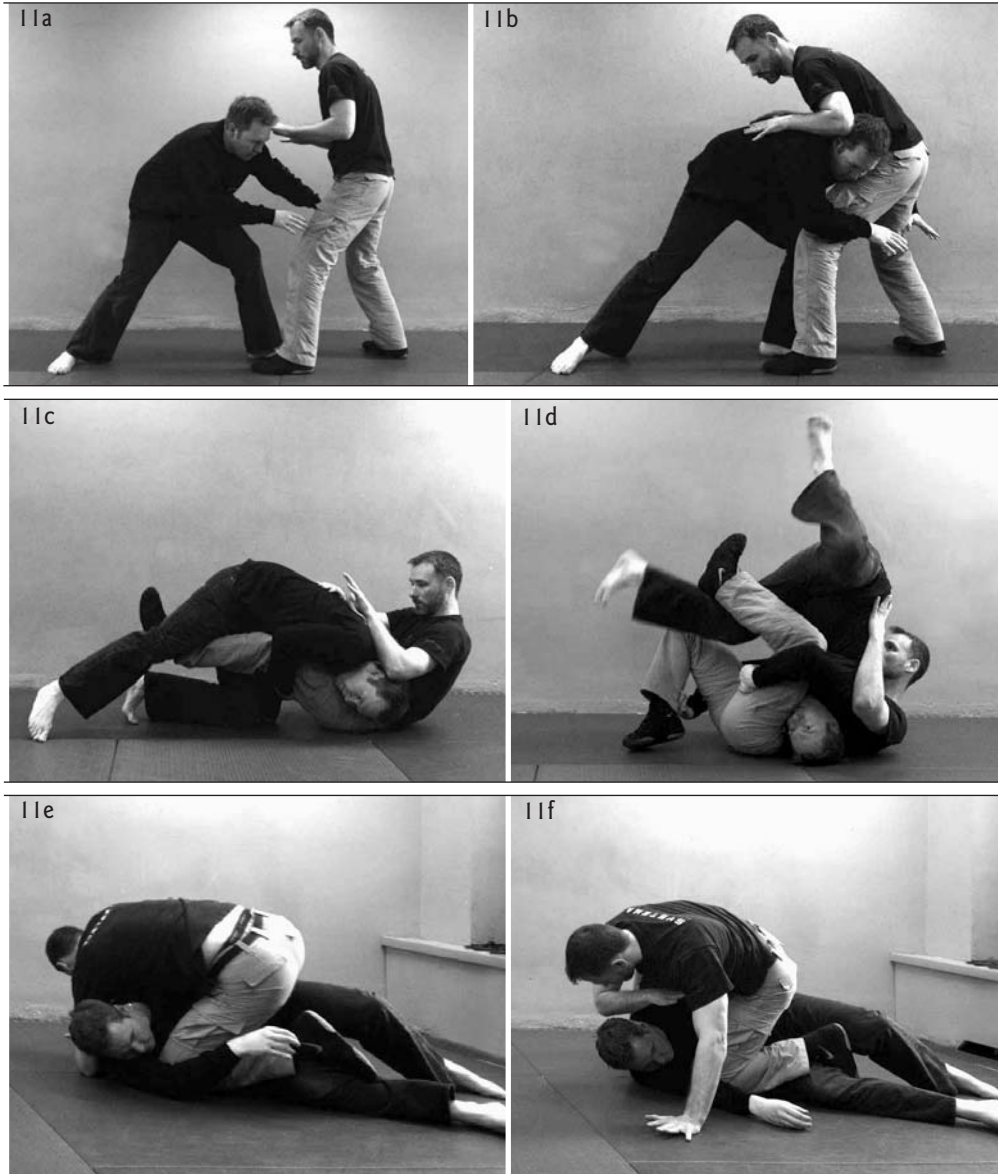
Rodando sobre obstáculos

Otro sencillo ejercicio para vencer tu miedo a caer es practicar de forma lenta moviéndote sobre varios obstáculos. Aquí **(10)**, el instructor ayudante Michael Trussler muestra cómo rodar sobre un montón de palos cortos.



Ataque

No siempre es posible evitar preventivamente los intentos de derribo. Aquí, **(I1a)** Michael Trussler se agacha para atacar las piernas de Kevin. Kevin **(I1b)** recibe la entrada de Michael, **(I1c)** fluyendo junto con el derribo, **(I1d)** y utiliza el impulso de Michael contra él. Creando una rampa con su espinilla, levanta a Michael sobre él en un movimiento continuo, **(I1e)** aterrizando en una posición dominante, **(I1f)** desde donde puede golpear y terminar el combate.



BIBLIOGRAFÍA

- POLIAKOFF, M. (1987). *Competition, violence, and culture: Combat sports in the ancient world*. New Haven, CT: Yale University Press.
- RATTI, O. & WESTBROOK, A. (1973). *Secrets of the samurai: The martial arts of feudal Japan*. Tokyo: Charles E. Tuttle.
- SECOURS, K. (2003). Russian Systema flow training: A progressive alternative to stimulus-response training. *Journal of Asian Martial Arts*, 13(4): 28-51.
- TEDESCHI, M. (2002). *The art of groundfighting*. Trumbull, CT: Weatherhill.