



---

### Resumen

En los últimos años, el arte marcial soviético del sambo ha sido cada vez más conocido en los círculos de artes marciales. Esto es debido, en gran medida, a los éxitos que han obtenido luchadores de sambo en varios torneos de artes marciales mixtas. En este trabajo se realiza una breve descripción del desarrollo del sambo, así como un bosquejo de una de las estrategias distintivas del sambo: el ataque rodando. Se presentan ejemplos de la forma adecuada de rodar hacia adelante y tres técnicas de ataque relacionadas con la misma. Este artículo proporciona una pequeña introducción a la historia del sambo y a una de sus filosofías tácticas clave.

---

---

# ATACAR RODANDO EN SAMBO

POR STEPHEN KOEPFER



## Breve historia del sambo

El sambo es una forma de deporte, de defensa personal, y de combate cuerpo a cuerpo creada en la antigua Unión Soviética. La palabra SAMBO es un acrónimo de la frase rusa SAMozashchita Bez Orushiya, o “defensa personal sin armas” en español. Las simientes del sambo se plantaron a principios del s. XX por la recientemente desarrollada clase dirigente militar soviética. Por lo general, se consideran como padres fundadores del sambo el estilista de judo Vasili Oshchepkov y el estilista del jujutsu Viktor Spiridonov, quienes ensamblaron y combinaron técnicas de probada efectividad de sistemas marciales de Japón, Mongolia, Cáucaso, Rusia, y otras naciones (Jacques & Anderson, 1999; Rudman, 2003; Koepfer, 2006a; Scott, 2006).

En 1938, en gran medida debido a los esfuerzos de Anatoli Kharlampiev, el sambo llegó a ser un deporte oficialmente reconocido en la Unión Soviética (Rudman, 2003; Koepfer, 2006b). El desarrollo del sambo deportivo, en oposición a su versión militar paterna, fue concebido para permitir a los practicantes entrenar en oposición sin afrontar un alto riesgo de lesión, mientras se mantenía la habilidad para el combate. Desde que la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA) reconociese el sambo en 1968, y se celebrase el primer Campeonato Mundial de Sambo en 1973, en Teherán, Irán, el sambo deportivo ha evolucionado hacia un deporte de combate reconocido a nivel nacional e internacional en el que puede participar personal tanto militar como no militar (Scott, 2006).

Hoy en día, el sambo ha adquirido una gran notoriedad en los círculos de artes marciales y experimenta un auge de popularidad en su Rusia natal. Esto ha sido debido fundamentalmente a los éxitos de luchadores de artes marciales mixtas entrenados en sambo, incluyendo –pero sin limitarse a ellos–, a Oleg Taktarov y Andrei Arlovski, del Ultimate Fighting Championships, y a Andrei Arlovski así como a Fedor Emilianenko y Sergei Kharitonov, del Pride Fighting Championships. Actualmente, la promoción del sambo en Rusia se extiende más allá de clubes locales, instalaciones de entrenamiento nacionales e instituciones gubernamentales. El apoyo del sambo reside en el propio Kremlin, donde el Presidente Vladimir Putin, que es practicante de sambo (Rudman, 2003; Putin, et al., 2004; Ignatius, 2007), promociona anualmente un torneo nacional de la modalidad, la Copa Presidente de sambo (I. Kurinnoy, comunicación personal, 25 de mayo de 2007).

Aparentemente, el sambo deportivo puede parecerse al judo Kodokan moderno u olímpico. Sin embargo, existen diferencias significativas en las reglas. Al igual que el judo, el sambo deportivo es una forma de lucha con chaqueta compuesta de proyecciones, inmovilizaciones, lucha en el suelo, manipulaciones articulares y sumisiones. Sin embargo, a diferencia del judo Kodokan, el sambo deportivo no permite las estrangulaciones pero tolera una amplia variedad de sumisiones a la pierna no permitidas en el judo (Polyakov, Yankauskas, & DeRose, 1996). Además, el sambo deportivo tiene muchas menos restricciones temporales y en el agarre que el judo olímpico, y exige a los competidores llevar pantalones cortos y zapatillas de lucha. La victoria en el sambo deportivo puede obtenerse por diferencia de puntos, una sumisión, o una Victoria Total,

*Todas las fotografías son  
cortesía de Stephen Koepfer.*

---

que es similar, pero más difícil de obtener, que el punto de judo (*ippon*), debido al hecho de que el atacante debe permanecer de pie después de completar una proyección perfecta. A pesar de estas diferencias técnicas, es común en Rusia y en muchos otros países que los atletas entrenen en sambo deportivo y judo simultáneamente, puesto que existen más similitudes que diferencias entre ambos deportes.

Desde la primera aparición en el Campeonato Mundial de Sambo del 2000, se ha desarrollado una variante competitiva del sambo de combate que permite estrangulaciones, un elenco aún más amplio de técnicas de sumisión, y golpes. Esto ha permitido utilizar muchas técnicas que los practicantes de sambo realizan a menudo pero que estaban prohibidas en el sambo deportivo. De algún modo reflejo de las diferencias entre el judo olímpico moderno y el sambo deportivo, muchos practicantes de judo se han desencantado de los continuos cambios de reglas del judo deportivo (Ebell, 2008), comentando que el sambo es comparable al judo de la “vieja escuela” (D. DeRose, comunicación personal, 12 de mayo de 2007).

## SECCIÓN TÉCNICA

Un sello distintivo del sambo, tanto en su variante deportiva como combativa, es la utilización de ataques y contraataques rodando (Koepfer, 2006a). El rodar se considera generalmente como parte del régimen de entrenamiento en artes marciales, si el arte marcial en cuestión implica lucha en el suelo en forma de caídas, proyecciones, o lucha cuerpo a cuerpo. La familiarización con la forma adecuada de rodar (y caer) constituye una parte integral de la habilidad del estudiante para practicar y asegurar su integridad en este tipo de disciplinas. Sin embargo, muchas veces el rodar es visto por aquellos que no practican sambo como una táctica fundamentalmente defensiva, como una oportunidad para el estudiante de familiarizarse con los movimientos en el suelo, o incluso simplemente como un modo de mejorar la condición física. En otras palabras, como si únicamente fuese cuestión de seguridad, el estudiante debe aprender cómo rodar y moverse en el suelo en el caso de ser proyectado, tropiece, o de algún modo el oponente le lleve al suelo (Rudman, 2003). Al margen de estas importantes metas, el sambo se ha desarrollado y ha sido reconocido por su utilización del ataque rodando, que permite ataques y contraataques imprevistos. En las siguientes páginas describiré la técnica básica de rodar hacia delante (llamada a veces rueda de hombro) y tres ataques relacionados.

### **Rueda hacia delante desde posición de rodillas**

La rueda hacia delante en sambo se enseña generalmente mediante la idea de que uno debe atacar a su oponente, a menudo sus piernas, durante o a continuación de una rueda o caída. Lo fundamental de este concepto es la noción de que uno ha de estar a poca distancia de su oponente cuando rueda o es proyectado. A menudo, en un entrenamiento diferente al del sambo, una rueda hacia delante se enseña con la intención de rodar lejos de un oponente o de alejarse siguiendo la inercia de la proyección de la que se ha sido objeto. Esto se evidencia en el entrenamiento al realizar caídas hacia delante “tipo salto” donde los estudiantes se lanzan hacia delante o saltan sobre objetos antes de completar la caída. Desde luego esto no es incorrecto, y de hecho desarrolla un buen acondicionamiento y la percepción del cuerpo y del suelo. De hecho, esta forma de rodar también se ve en los clubes de sambo.

Sin embargo, en sambo, la noción de continuidad de lucha en suelo inmediatamente después de haber sido proyectado, o de haber iniciado un ataque rodando, exige que el practicante que rueda no cree distancia entre su oponente y él mismo, sino que más bien la minimice (Koepfer, 2006a). El hecho de que muchos ataques rodando tengan como objetivo las piernas del oponente demanda que se esté muy próximo al contrario tras haber sido proyectado o haber iniciado un ataque rodando. Si se rueda lejos del oponente no se tendrán al alcance sus piernas (u otros objetivos). Cuando se rueda bajo esta perspectiva de ataque, hay que sentir que se rueda bajo uno mismo, minimizando el movimiento hacia adelante.

Ia: Comienza desde la posición de rodillas.

Ib: Cuando ruedas sobre un hombro, el brazo del mismo lado se introduce entre las propias piernas, como para llevarlo lejos hacia atrás.

Ic: Debes introducirte lo suficiente como para rodar "sobre ti mismo".

Id: La finalización de la caída se realiza mediante una posición lateral, evitando terminar con la espalda plana sobre el suelo.

Ie: Completa la rueda en una posición de caída adecuada.

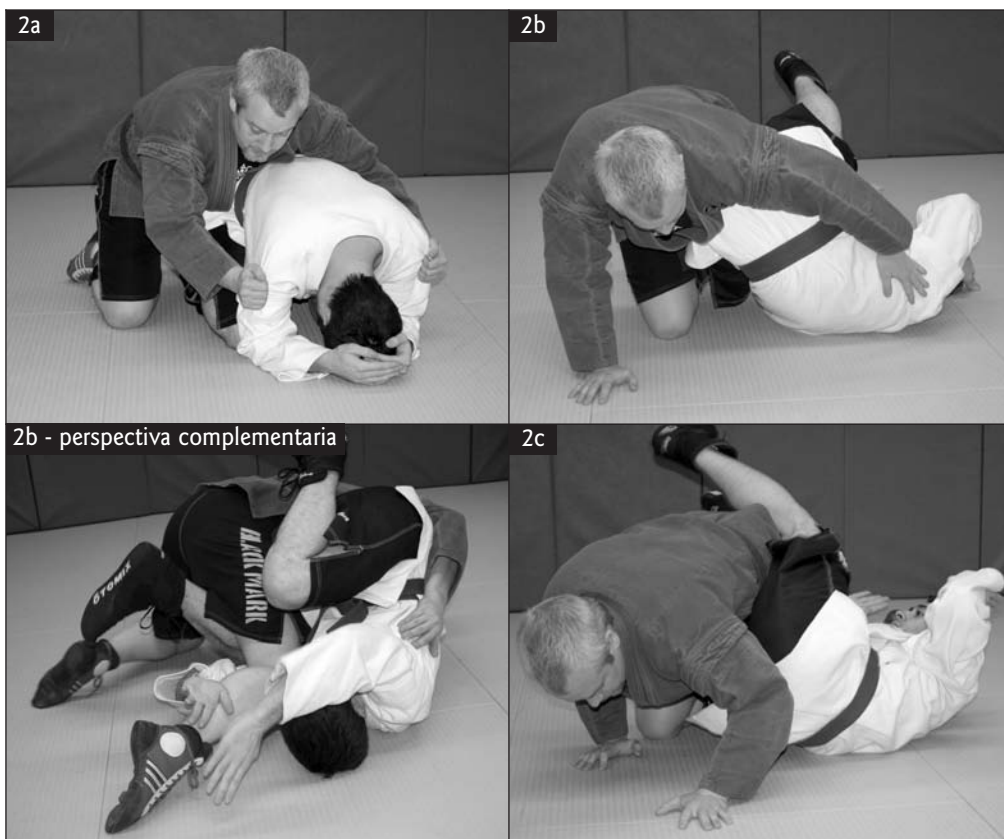


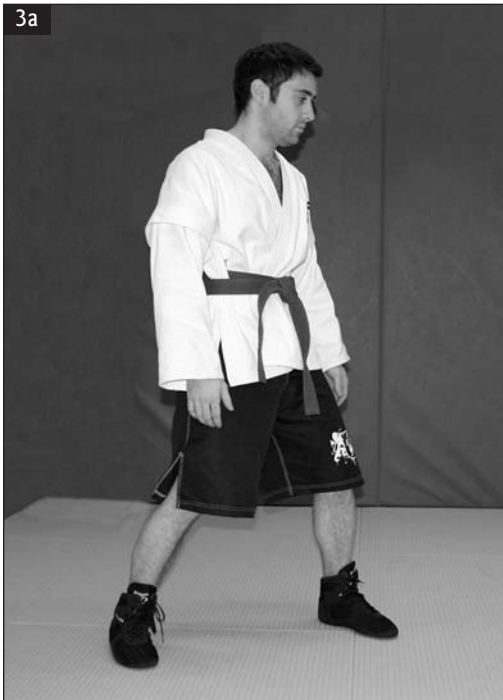
## Luxación de rodilla rodando desde posición de rodillas

A menudo, durante el entrenamiento o la competición, después de una proyección o caída, uno se encuentra en la posición de tortuga con el oponente atacando su espalda expuesta. En este contraataque rodante con luxación a la rodilla resulta evidente la importancia de rodar sobre uno mismo que tiene que alcanzarse el objetivo –la pierna del contrario– para completar la sumisión.

- 2a: El atacante (chaqueta oscura) se posiciona sobre la espalda del defensor. Una de las piernas del atacante debe estar arrodillada entre las piernas del defensor para posibilitar este contraataque.
- 2b: Como se ilustra en las figuras 1b-c, el defensor inicia la rueda hacia delante enrollándose profundamente sobre sí

- mismo, llevando sus brazos por debajo de sus propias piernas para sujetar con ellos la pierna del atacante (perspectiva complementaria).
- 2c: El defensor (ahora contra-atacando) asegura y extiende la pierna del atacante.
- 2d: El defensor, que ahora pasa a atacar, finaliza la rueda y asegura la luxación de rodilla.





3a: Comienza desde la posición de pie.  
 3b: Al comenzar la rueda, el brazo (del mismo lado que la pierna adelantada) comienza a introducirse profundamente bajo el propio cuerpo y piernas.

### Rueda hacia delante desde posición de pie

Como la rueda hacia delante desde posición de rodillas, esta variante estándar también enfatiza un profundo giro sobre uno mismo, minimizando el movimiento hacia delante.



3c: Como en la rueda hacia delante desde posición de rodillas, uno debe rodar sobre el hombro del brazo adelantado. Es importante enrollarse sobre uno mismo y llevar el brazo adelantado bien atrás entre las propias piernas.



3d: Un profundo agrupamiento y giro asegurará que el atacante pueda alcanzar el objetivo, que está generalmente detrás de él como sucede en la luxación de rodilla rodando citada anteriormente. La profundidad del giro también asegura que se pueda penetrar lo suficiente bajo las caderas del objetivo para poder desequilibrarlo.

3e: Como en la rueda hacia delante desde posición de rodillas, la finalización se realiza sobre un lado, no con la espalda plana sobre el suelo.

3f: Completa la rueda en una posición de caída adecuada.



## Luxación de brazo rodando desde posición de tortuga

En esta técnica, resulta evidente la necesidad de rodar muy agrupado desde la posición de pie.

4a: El atacante (blanco) comienza desde una posición cruzada sobre la espalda flexionada del oponente por la parte posterior del cuello.

4b: El atacante pasa la pierna sobre su oponente (aquella que está más cerca de las caderas del oponente) y fija el agarre sobre su

cinturón. La pierna del atacante ahora debe estar entre sus brazos.

4c: Ahora el atacante debe, en un movimiento repentino, elevar a su oponente del suelo con el objeto de crear y colocar su pierna bajo su oponente, preparándose para rodar hacia delante.



4d: Como se observa en las figuras 4c y 4d, el atacante debe introducir su pierna y rodar hacia delante enroscándose sobre él mismo y su oponente. Es importante que el giro del atacante se produzca inmediatamente después de haberlo levantado y que no exista intervalo en la sincronización como para que el oponente pueda contraatacar.



Igualmente importante es que el atacante no pierda los agarres, ya que éstos, junto con la pierna, obligan al oponente a rodar con él.  
4e: Tras el giro, el atacante suelta el agarre a la solapa de modo que pueda pasar su pierna libre sobre el rostro del oponente y asegurar la luxación de brazo.



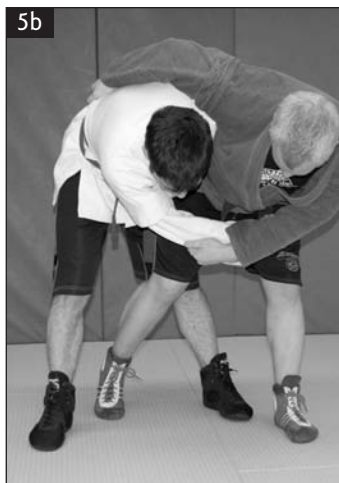
4f: Finalizando el ataque, el atacante aprieta fuertemente sus rodillas para controlar el brazo, estrecha fuertemente el brazo contra su cuerpo y extiende las caderas para completar la luxación.





## Podvhat rodante o proyección con patada hacia arriba

En esta proyección, que es muy similar al uchimata de judo, puede apreciarse la importancia del enrollamiento y del movimiento de giro hacia delante.



y permite lograr la proyección mediante la combinación del movimiento circular hacia delante, el uso de la gravedad, y la acción de la pierna de ataque.

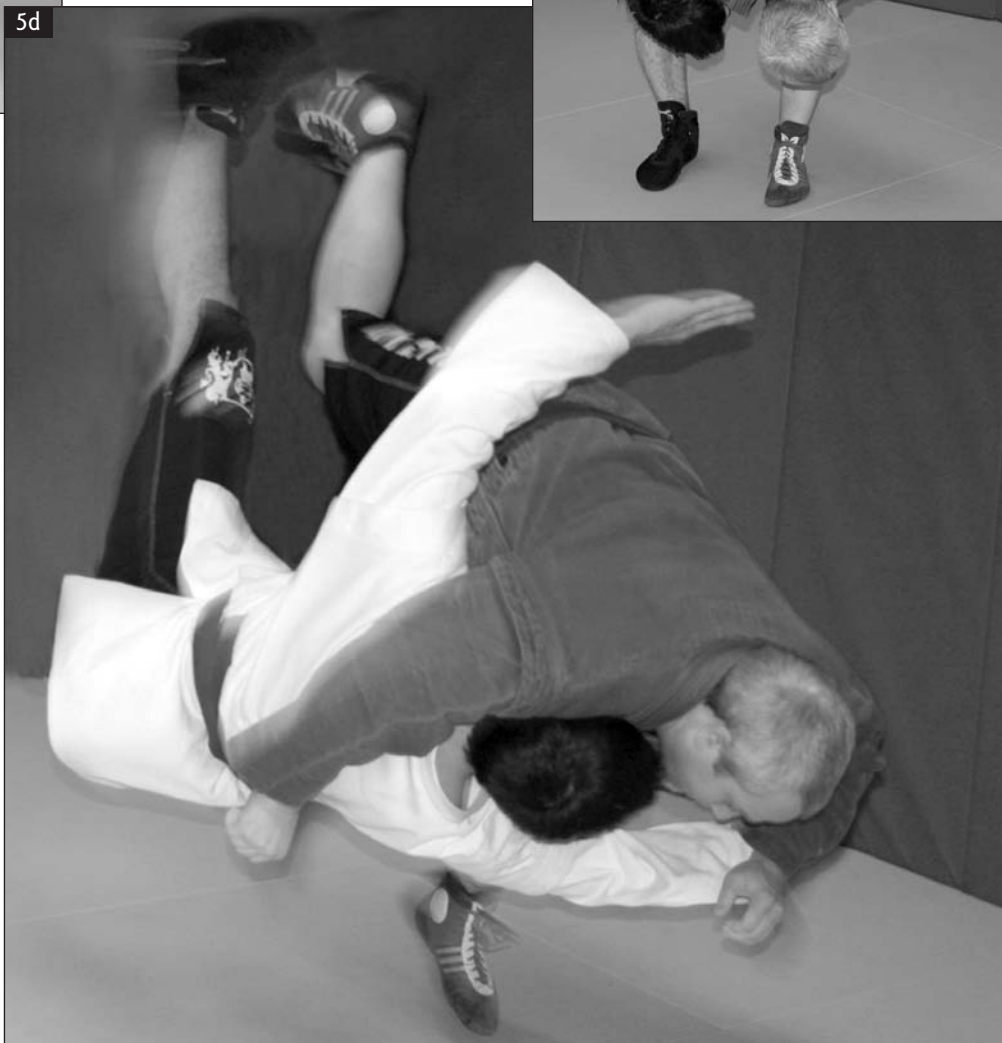
5d: El atacante continúa rodando/proyectando a su oponente, mientras ambos se despegan del suelo. También es evidente cómo el agarre sobre la espalda del atacante recuerda al brazo que se introduce entre las piernas en la rueda hacia adelante desde posición de pie (véase figura 3c). Como en la rueda hacia delante desde posición de pie, en esta proyección el hombro del brazo que agarra la espalda es el fundamental en el movimiento de rueda/proyección hacia delante.



5a: En el forcejeo, el atacante (chaqueta oscura) agarra al adversario por la espalda y la manga. El atacante debería utilizar el agarre sobre la espalda para cargar peso sobre su oponente.

5b: Realizando la entrada, la pierna del atacante (del mismo lado del brazo que agarra a la espalda) penetra profundamente entre las piernas del oponente, mientras tira del brazo de su oponente hacia adelante, cruzándolo sobre su torso. El agarre sobre la espalda hace que exista un contacto muy estrecho, pero las caderas del atacante también deben penetrar hacia y por debajo de las caderas del defensor. En combinación con el agarre, el tirón hacia delante del brazo del atacante y la penetración de la pierna/caderas hacia atrás proporcionan la suficiente energía circular como para desequilibrar al oponente.

5c: En esta figura, puede apreciarse la profundidad de la proyección. A diferencia de otros tipos de proyecciones con patada hacia arriba, el agarre sobre la espalda fija al defensor



5e



5e: Saliendo de la rueda/proyección, el atacante debe asegurarse de soltar el agarre sobre la espalda y obtener una posición superior estable sobre su oponente. Ésta será generalmente una posición modificada de la caída lateral.

5f: Desde aquí, el atacante puede determinar qué posición superior será mejor y más apropiada.

5g: En este caso, el atacante realiza una transición hacia una posición con el cuerpo cruzado.

5f



5g



### BIBLIOGRAFÍA

- Ebell, S. B. (2008). Competition versus tradition in kodokan judo. *Journal of Asian Martial Arts*, 17(1), 28-37.
- Ignatius, A. (2007, 31 de diciembre). A star is born. *Time*, 170 (27), 46-62.
- Jacques, B. & Anderson, S. (1999). The development of sambo in Europe and America. *Journal of Asian Martial Arts*, 8(2), 20-41.
- Koepfer, S. (2006a, abril). Classic sambo. *Ultimate Grappling*, 6(4), 66-67.
- Koepfer, S. (2006b, abril). Struggling to survive: Can FILA end sambo's civil war? *Ultimate Grappling*, 6(4), 76-80, 127.
- Polyakov, L., Yankauskas, I., & DeRose, D. (1996). The variety of submission holds developed and applied by leading sambo practitioners. *Journal of Asian Martial Arts*, 5(3), 52-57.
- Putin, V., Shestakov, V., Levitsky, A., & Russell, G. (2004). *Judo: History, theory, practice*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Rudman, D. (2003). *Sambo (self defense without weapons): From Viktor Spiridonov to Vladimir Putin* (V. Kulikov & I. Kulikov, Trans.). Moscow: n.p. Out of print.
- Scott, S. (2006). *Championship sambo: Submission holds and groundfighting*. Hartford: Turtle Press.

