

MODULO II

AGARRE DE FRENTE

POR DEBAJO DE LOS BRAZOS (ABRAZO DE OSO)

a) Una vez sujetado, con brazo izquierdo presiono el codo del brazo derecho, incorporando un desplazamiento hacia atrás con pie derecho, y con la palma de mano derecha ejerzo presión hacia arriba sobre la mandíbula hasta lograr separar el *agarre*, luego con brazo derecho sujeto el hombro del brazo sujetado y con mano izquierda sujeto el costado de la palma de la mano derecha; con desplazamiento hacia delante hasta lograr sujetarle el brazo sobre la espalda.

b) Una vez sujetado, coloco los pulgares por debajo de las orejas ejerciendo presión moderada, incorporando un desplazamiento hacia delante hasta lograr que el oponente desista del agarre y poder practicarle alguna defensa.

c) Una vez sujetado, coloco los pulgares en la parte superior del orificio ocular, ejerciendo una moderada presión e incorporando un desplazamiento oblicuo hacia delante, hasta lograr llevar al suelo al oponente y dominarle un brazo a fin de poder inmovilizarlo.

IMPORTANTE:

EN ESTE TIPO DE ATAQUES HAY QUE TENER PRESENTE QUE SIEMPRE DEBEMOS BUSCAR DOMINAR POR LO MENOS UN BRAZO DEL Oponente, A FIN DE PODER PRACTICARLE SOBRE EL MISMO TÉCNICAS DE CONTROL, CON EL FIN DE BUSCAR UNA EFECTIVA DEFENSA

AGARRE DE COSTADO

SOBRE LOS BRAZOS

d) Una vez sujetado con mi brazo derecho presiono sobre el codo de su brazo realizando un desplazamiento hacia delante y con mano izquierda sujeto la mano del brazo dominado hasta lograr desprenderla e incorporando un desplazamiento oblicuo le llevo el brazo hacia atrás de su espalda mientras coloco la palma de mano derecha sobre la mandíbula ejerciendo presión continua hacia atrás, haciéndole perder el equilibrio.

POR DEBAJO DE LOS BRAZOS

e) Una vez sujetado, con mis dos manos sujeto una mano tratando de colocar los pulgares sobre la palma integrando un desplazamiento hacia delante hasta logra desarmar el agarre, luego realizo un desplazamiento hacia adentro ejerciendo presión sobre la palma y una vez estirado el brazo lo llevo al suelo colocando sobre el cuello una rodilla, para continuar con la defensa.

POR LA CINTURA

f) En este agarre tenemos la opción de colocar una mano detrás de la nuca y la otra sobre la mandíbula ejerciendo un movimiento de torsión hacia afuera integrando un desplazamiento hacia delante hasta lograr desprender una mano, luego con la mano que sujetaba la nuca domino un brazo mientras que con la otra efectuó una ligera presión sobre la garganta; paso siguiente domino la mano por atrás y con la otra sobre el codo, colocando al oponente boca a bajo y con la rodilla sobre el cuello a fin de inmovilizarlo para continuar con la defensa.

AGARRE DE SOLAPA

CON UNA MANO

- g)** Con mis manos sujeto la mano del oponente incorporando un desplazamiento hacia atrás, con el fin de romper su equilibrio, una vez desplazada la mano de la solapa; con una mano sujeto el codo mientras que con la otra llevo el brazo del oponente hacia atrás de la espalda incorporando un desplazamiento oblicuo en la misma dirección, colocando la otra sobre la mandíbula ejerciendo una constante presión hacia atrás, causándole una ligera torsión en la columna vertebral a fin de evitar cualquier tipo de ataque de parte del agresor.

CON DOS MANOS

- h)** Una vez sujetado, con mi mano izquierda sujeto las dos manos anclándola sobre mano derecha, incorporo un desplazamiento hacia atrás dejando caer todo el peso de mi cuerpo hasta lograr desequilibrar a la persona a fin de romper la sujeción y con mano derecha sujeto la mano izquierda del oponente colocando el pulgar sobre la palma y con la incorporación de la derecha (pulgar al lado del otro) le practico una presión hacia fuera, realizándole una palanca sobre la muñeca y de esta manera poder llevarlo al piso para practicarle una defensa adecuada al momento

AGARRE DE PIERNA

SOBRE LAS DOS PIERNAS

i) En este tipo de agarre tenemos que anticiparnos al movimiento a fin de no perder nuestro equilibrio, pues es fundamental para poder realizar la defensa. Al momento del agarre desplazamos pierna derecha hacia atrás y flexionamos la izquierda, luego coloco una mano por la nuca y la otra sobre la mandíbula; luego ejerzo un movimiento de torsión hacia fuera hasta romper el agarre y con mano izquierda le sujeto la mano derecha ejerciendo con mi mano derecha presión sobre el codo de la mano dominada a fin de practicarle la inmovilización adecuada.-

SOBRE UNA PIERNA

j) Aquí es similar a la defensa de dos piernas, una vez dominada una pierna; en ese preciso momento flexiono la misma llevando la otra hacia atrás; luego coloco una mano por la nuca y la otra sobre la mandíbula; luego ejerzo un movimiento de torsión hacia fuera hasta romper el agarre y con mano izquierda le sujeto la mano derecha ejerciendo con mi mano derecha presión sobre el codo de la mano dominada a fin de practicarle la inmovilización adecuada.-