

## **El combate en el suelo**

¿Es necesario trabajar en el suelo? Esa es una de las preguntas que rondan en la cabeza de muchos estudiantes e instructores de sistemas de golpeo. Desde la irrupción en la actualidad de los combates “sin reglas” (que aunque son escasas son muy importantes), el trabajo en el suelo se ha transformado en eje de actualidad informativa en los medios especializados y en tema de discusión en ámbitos muy amplios de nuestro entorno marcial. Yo pertenezco a ese grupo de gentes del golpeo que ya hace algunos años ha incorporado “el suelo” a nuestros entrenamientos, y debo añadir que con espléndidos resultados.

Eso no significa que vayamos a elegir el suelo para resolver una situación de riesgo en la calle. En absoluto. Hay que evitar ir al suelo por todos los medios porque ahí nuestra defensa está muy comprometida. Y no digamos si, en vez de uno, son varios los agresores.

Tampoco hemos introducido el trabajo en el suelo para sumarnos a una moda pasajera. No creo, como afirman algunos, que la mayor parte de las “peleas” acaben en el suelo. Opino más bien lo contrario, pero de cualquier forma es imposible elaborar estadísticas o porcentajes al respecto. En Kenjukabo simplemente nos guía un afán de lograr una eficacia global de cara al combate en la calle.

Son muchos los maestros (a los que yo respeto) que se niegan a incorporar el suelo a sus programas de entrenamiento. Por supuesto me refiero a aquellos que utilizamos el golpeo como “herramienta” básica en la calle. Personalmente creo que cualquier sistema moderno de defensa personal debe desarrollar el combate en el suelo como muchos otros aspectos, sea o no de nuestro agrado. La realidad es la que manda y los hechos demuestran que “el suelo” está presente en muchos conflictos y episodios violentos de nuestra sociedad. Desde un punto de vista científico eso es lo que importa.

### **Desarrollar la capacidad de adaptación**

Y es que nadie está exento de ir al suelo en una situación real aún en contra de su voluntad. Un tropiezo o un resbalón, un agarre sorpresa por la espalda o simplemente un error nuestro en el momento clave. Todos ellos pueden ser causantes de nuestro desplome, y si este se produce, o conocemos las leyes que rigen el combate en el suelo o corremos un riesgo fatal.

Un sector para el que el trabajo en el suelo es materia obligada es el de las mujeres, sometidas por su condición a una doble violencia (maltratos, atracos, agresiones sexuales, etc.).

La calle es imprevisible. Habrá ocasiones en que nosotros decidiremos la distancia del conflicto, pero en otras serán las circunstancias las que decidan la distancia del envite. Es de “perogrullo” pensar que el entorno puede ser determinante. Una agresión en la calle o en el ascensor de nuestra casa son cosas diferentes que se desarrollan en distancias distintas.

El entrenamiento en el gimnasio debe recoger ese hecho y servirnos como una guía de trabajo. Recordad: “no hay verdades absolutas en defensa personal”. Todo es relativo y depende de “cuándo, cómo y dónde”, que nos comportemos de una forma u otra.

Debemos estar preparados para cualquier cosa y no depender de esquemas prefijados. En un conflicto bélico, un experto tirador se encontrará seguro mientras mantenga a raya al enemigo. Pero en el momento en que cometa un error o el enemigo supere en número a las balas de la recámara, deberá estar preparado para la lucha cuerpo a cuerpo,

sino, tarde o temprano perecerá. En la calle no hay una distancia única, la cuestión es integrar en un “único” combate “distintas” distancias. Y el suelo es una de esas distancias.

En nuestro trabajo de suelo observamos los siguientes elementos que consideramos fundamentales:

- Si alguien intenta tirarnos es vital que podamos abrir con soltura la distancia a la vez que golpeamos (exclusivamente al rostro y a la cabeza). Una buena guardia, un correcto reparto del peso y estar relajados son fundamentales para evitar que él cierre la distancia con facilidad. Con patadas bajas a su pierna adelantada podemos anticiparnos a su aproximación.
- Si no hemos evitado su aproximación y la caída está próxima, es fundamental que sepamos llegar al suelo en las mejores condiciones. Lo que pase en el suelo a continuación puede depender mucho de cómo llegue cada uno. Será importante amortiguar con un brazo nuestra caída para suavizar el impacto y absorber de la mejor manera posible el peso de nuestro agresor si este nos cae encima. Con el otro brazo iremos chequeando, controlando y agarrándole para retrasar lo más posible y dificultar sus acciones posteriores.
- Para nosotros es clave no caer de espaldas a él. Siempre intentaremos ir al suelo de cara a él. Dar la espalda a nuestro agresor ya sea de pie o en el suelo es facilitar un desenlace fatal. ¡Siempre de cara! Insisto en esto porque en algunas Artes Marciales de agarre, penalizan al practicante si su espalda toca el suelo, obligándole siempre a caer y colocarse boca abajo. Si esto se transforma en un tic (y en artistas marciales que lleva años, yo lo he visto) estamos perdidos.
- Una vez en el suelo debemos ganar una posición de ventaja sobre nuestro agresor. La posición de las piernas va a ser fundamental para facilitar nuestras acciones y dirigir a nuestro agresor según nos interese. La posición montada (él entre nuestras piernas) ya estemos encima o debajo, es la más segura para abortar sus movimientos, agotarlo y salir de allí lo más rápidamente posible. Esta posición nos ofrece muchas posibilidades de desviar su línea central para abrir huecos y golpearle de forma decidida. También nos permite desequilibrarlo y que él no pueda golpear mientras recupera sus puntos de apoyo. Con las piernas en esta posición también podremos abrir la distancia con él para efectuar técnicas de golpeo.
- La Relajación es indispensable en el suelo (tanto como lo es para boxear o luchar de pie). Con ella utilizaremos económicamente nuestras fuerzas dosificando y usando toda nuestra potencia cuando veamos la oportunidad para golpear o apalancar su brazo. La tensión nos agotará y además telegrafiamos nuestra intención. Relajados tenemos más posibilidades de engaño y de escape.
- Golpear siempre que veamos un objetivo claro. Hay que hacerlo rápida y continuamente sin darle ningún respiro, usando todo lo que podamos. Puños, piquete de dedos a los ojos, mano a la garganta, codazos, taconazos, pinzamientos, genitales, etc.  
No debemos entrar en su juego si él nos supera claramente en peso. Esto es fundamental para las mujeres. ¡Pegar en cuanto podamos!

- Chequear sus posibles acciones con nuestro cuerpo. Si su posición inicial es ventajosa, el chequeo puede darnos un respiro mientras invertimos la situación. En cualquier circunstancia (nosotros con o sin ventaja) el chequeo dificultará sus movimientos, le fatigará y nos preparará para el golpeo. Chequeos que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo dependiendo de la situación.
- Conquistar y establecer sólidos y firmes puntos de apoyo que nos permitan mantener nuestras posibilidades. Conocer cuáles pueden ser las distintas situaciones nos facilita controlar sus acciones y ganar también la batalla psicológica.
- Tener siempre presente sus zonas blandas o vulnerables y trabajar cómo poder alcanzarlas. En la distancia corta esto es bastante posible y resultan de una gran eficacia (ojos, garganta, nariz, orejas, genitales, costillas y centros nerviosos).
- Aparte del golpeo hay dos recursos de atrape importantes de dominar en distintos ángulos y situaciones. La palanca de brazo y la estrangulación.
- El desarrollo de la lucha en el suelo no debemos de verlo en oposición al combate de pie. No va a restar eficacia a nuestro trabajo. Todo lo contrario, hará más completos a nuestros estudiantes aumentando su grado de autoestima y seguridad. Hay que huir de compartimentos estancos en el “combate” y enfocarlo de forma integral y única.

Si dominamos el suelo, no lo dudéis, nos sentiremos más seguros en el trabajo de pie, pues habremos superado miedos y limitaciones. A todos aquellos que observáis con recelo el trabajo en el suelo os invito a que probéis. Comprobaréis que es un magnífico lugar para boxear.

A veces debemos superar limitaciones de nuestros sistemas y atrevernos a indagar, investigar y saciar nuestra curiosidad marcial. Os invito a que lo hagáis. ¡Ah! Y un consejo muy importante: ¡No permitáis que nadie os lleve al suelo en la calle!

**Gorka Asiáin**  
(Cinturón Negro 4º Dan)