



Manual técnico de BJJ

Nombres, mecánica de cada técnica y detalles que hacen que el rival
palmee.

Complemento a la guía de competición.

Cómo leer este manual. Cada técnica indica primero qué mecanismo físico produce la rendición y después los detalles que la hacen funcionar o fallar. En BJJ solo hay cuatro formas de forzar el tap: cortar el riego sanguíneo al cerebro, cortar el aire, llevar una articulación más allá de su rango, o comprimir músculo y nervio contra un hueso. Si una técnica no está haciendo una de esas cuatro cosas, no está hecha: solo estás incómodo encima del rival.

Los cuatro mecanismos

1. **Estrangulación sanguínea.** Comprime las carótidas a ambos lados del cuello. El rival pierde el conocimiento en 5-10 segundos y a menudo sin dolor. Es la más segura y la más eficaz. La tráquea debe quedar libre.
2. **Estrangulación traqueal o de presión.** Comprime la vía aérea. Duele mucho, tarda más y es más fácil de aguantar. Menos fiable en competición.
3. **Luxación articular.** Lleva codo, hombro, rodilla, tobillo o muñeca más allá de su rango de movimiento. El tap llega por dolor antes de la lesión, salvo en el heel hook.
4. **Compresión.** Aplasta un músculo o un nervio contra el hueso (slicers). Duele muchísimo y no siempre da aviso.

El principio común a todas. Toda sumisión necesita tres cosas al mismo tiempo: aislar la parte del cuerpo del resto, bloquear la vía de escape (normalmente la rotación del torso o la cadera), y aplicar la fuerza con la cadera o el torso, nunca solo con los brazos. Cuando una sumisión no sale, casi siempre falla el segundo punto, no el tercero.

1. Estrangulaciones sin gi

Mata león · mata leão · rear naked choke · RNC

Estrangulación sanguínea. Comprime ambas carótidas entre el bíceps y el antebrazo.

Mecánica: el brazo rodea el cuello con la nuca del rival encajada en el hueco del codo. El bíceps presiona una carótida, el antebrazo la otra. La mano de ese brazo agarra el bíceps del brazo contrario; la mano libre va detrás de la cabeza y empuja hacia delante. Se aprieta expandiendo el pecho y juntando los codos, no tirando con los brazos.

Detalles que la hacen funcionar:

- El hueco del codo debe quedar alineado con la barbilla, en la línea media del cuello.
- Los dos ganchos puestos o un triángulo de piernas: sin control de cadera, el rival gira y escapa.
- Barbilla del rival fuera del hueco del codo. Si su barbilla queda dentro, tienes una presión traqueal dolorosa pero escapable.
- Cabeza pegada a su hombro para que no te dé un cabezazo hacia atrás.

Error común: entrar el brazo sin haber roto antes su defensa de manos. Primero se rompen los grips, luego se mete el brazo.

Triángulo · triangle · sankaku jime

Estrangulación sanguínea. El propio hombro del rival comprime una carótida y tu pantorrilla la otra.

Mecánica: las piernas forman un número cuatro alrededor del cuello con un brazo del rival dentro y el otro fuera. La pantorrilla de la pierna estranguladora cruza sobre el tobillo de la otra pierna. La presión no la hacen tus piernas contra su cuello: la hace su propio hombro empujado contra su carótida.

Detalles que la hacen funcionar:

- El ángulo es todo. Hay que girar hacia el lado del brazo que queda fuera, entre 45 y 90 grados. De frente no estrangula.
- Llevar la rodilla de la pierna estranguladora hacia el suelo, no hacia arriba.
- Tirar de la cabeza hacia tu pecho con las dos manos y curvar su columna.

- El brazo que queda dentro debe cruzar su propio cuello, no quedarse recto al lado.

Error común: quedarse cuadrado de frente al rival y apretar con las piernas. Si él mantiene la postura erguida y la columna alineada, aguanta indefinidamente.

Triángulo de brazo · arm triangle · head and arm · kata gatame

Estrangulación sanguínea. Su hombro tapa una carótida, tu bíceps u hombro la otra.

Mecánica: el brazo del rival queda pegado a su propia cara. Tú rodeas cabeza y brazo, cierras las manos (agarre gable, palma con palma, sin entrelazar dedos) y aprietas juntando los codos mientras hundes el pecho sobre él.

Detalles:

- Tu cabeza debe quedar pegada al suelo al lado de la suya, no elevada.
- Salir hacia el lado contrario al brazo atrapado y separar tus caderas de las suyas para poder apretar.
- Junta las rodillas o apoya en el suelo con la pierna extendida para dar base.

Error común: apretar sin haber salido hacia el lado. Desde el centro no hay compresión, solo peso.

Guillotina · guillotine · variantes arm-in, high elbow y marceloteen

Sanguínea o traqueal según la variante. High elbow y arm-in son sanguíneas; la clásica frontal tiende a la traqueal.

Mecánica: el brazo rodea el cuello desde el frente con el antebrazo bajo la mandíbula. Se aprieta elevando el codo hacia el techo y extendiendo la cadera hacia delante, no tirando hacia atrás con los brazos.

Detalles:

- El filo del radio (el hueso del antebrazo) va bajo la mandíbula, no sobre la barbilla ni sobre la tráquea si buscas la sanguínea.
- En arm-in, su brazo queda dentro y hace de cuña contra su propia carótida: es más lenta pero mucho más difícil de escapar.
- En high elbow, el codo sube y la muñeca gira: el corte es limpiamente sanguíneo.
- Si la aplicas desde guardia cerrada, tus piernas deben tirar de su cadera hacia ti mientras tu torso se separa.

Error común: agarrarse las manos y tirar. Sin extensión de cadera no hay palanca suficiente.

D'Arce · darce · brabo choke (con gi)

Estrangulación sanguínea. Su propio hombro tapa una carótida.

Mecánica: el brazo entra por debajo de la axila del rival, cruza por delante de su cuello y la mano llega al propio bíceps del otro brazo. La otra mano va detrás de su cabeza. Se aprieta cerrando la figura de cuatro y bajando el hombro.

Detalles: hay que meter el brazo muy profundo, hasta que la mano supere su hombro contrario. Baja tu propio hombro hacia el suelo y camina las caderas hacia el lado del brazo atrapado. Aplastarle plano boca abajo suele cerrar el remate.

Error común: quedarse corto con el brazo. Si la mano no llega al bíceps con holgura, no hay estrangulación.

Anaconda · anaconda choke · gator roll

Estrangulación sanguínea. Misma lógica que el d'arce pero con el brazo entrando en sentido inverso.

Mecánica: el brazo pasa por debajo del cuello y sale por debajo de la axila del mismo lado. Se cierra la figura de cuatro y se rueda hacia ese lado, quedando el rival de costado y tú encima.

Detalles: el rodillo no es opcional: sin él, el rival tiene espacio para postear. Al terminar, camina las piernas hacia su cabeza para cerrar el ángulo.

North-south choke

Estrangulación sanguínea desde la posición norte-sur.

Mecánica: desde norte-sur, el brazo pasa bajo el cuello del rival con la mano hacia su cadera contraria. Se aprieta hundiéndolo el hombro hacia el suelo y desplazando el cuerpo hacia el lado contrario a la cabeza.

Detalles: el peso debe caer sobre su cara y su hombro; el codo del brazo estrangulador se pega a tu propio cuerpo. Se remata desplazando la cadera, no apretando el brazo.

Peruvian necktie y japanese necktie

Estrangulación sanguínea con presión adicional del peso corporal.

Mecánica: variantes de guillotina aplicadas desde la tortuga, donde además del brazo alrededor del cuello se añade el peso de una pierna sobre la nuca (peruvian) o un giro que carga el torso (japanese). El elemento que remata es la combinación de cierre del brazo y carga vertical.

Gogoplata · y su variante omoplata-gogo

Estrangulación de presión: la espinilla contra la garganta.

Mecánica: desde rubber guard o guardia alta, se pasa la espinilla por delante del cuello del rival y se tira de su cabeza hacia abajo con las manos mientras el pie se sujeta con la mano contraria. La compresión es traqueal.

Realidad: requiere una flexibilidad de cadera poco común y rara vez aparece en competición de alto nivel.

2. Estrangulaciones con gi

Cruzada · cross collar choke · jujigatame de cuello

Estrangulación sanguínea. El borde de la solapa hace de cable sobre ambas carótidas.

Mecánica: la primera mano entra profunda en la solapa, palma hacia arriba, cuatro dedos por dentro y pulgar por fuera, hasta detrás del cuello. La segunda mano cruza y agarra la otra solapa. Se aprieta llevando los codos hacia el suelo y hacia tus costillas mientras tiras de su cabeza hacia tu pecho.

Detalles:

- La primera mano debe llegar como mínimo a la mitad de la nuca. Poco profunda no estrangula.
- Gira las muñecas como si abrieras un libro: eso es lo que gira el filo de la solapa hacia la carótida.
- Desde guardia cerrada, rompe su postura primero. Con el rival erguido no hay estrangulación.

Error común: tirar de las solapas hacia atrás separando los codos. La dirección correcta es hacia dentro y hacia abajo.

Bow and arrow · arco y flecha

Estrangulación sanguínea. Es la más fuerte del gi por la longitud de la palanca.

Mecánica: desde el control de espalda, una mano agarra la solapa profunda por encima del hombro; la otra agarra el pantalón o la pierna del mismo lado. Al tumbarte hacia atrás y hacia el lado, tiras de la solapa hacia arriba y de la pierna hacia abajo, en direcciones opuestas, como tensar un arco.

Detalles:

- La pierna del lado de la solapa cruza por delante de su cuello o su hombro para bloquear la salida.
- La fuerza viene de la separación de las dos manos y del giro del torso, no del brazo.
- El rival no puede girar hacia ti porque la pierna que sujetas lo ancla.

Ezekiel · ezequiel · sode guruma jime

Ilegal en blanco y en categorías infantiles

Principalmente traqueal, con componente sanguíneo si se coloca bien.

Mecánica: un brazo pasa por detrás del cuello y la mano se mete dentro de la propia manga del otro brazo. El antebrazo del brazo libre cruza por delante de la garganta y se aprieta juntando los codos, como si te encogieras de hombros.

Detalles: se puede hacer desde montada, desde guardia cerrada e incluso desde debajo del control lateral. El antebrazo debe caer sobre la tráquea o justo bajo la mandíbula. El agarre en la manga da la palanca; sin él no hay estructura.

Loop choke

Estrangulación sanguínea. La solapa se enrolla alrededor del cuello usando tu propio antebrazo como eje.

Mecánica: se agarra la solapa cerca del cuello con la mano de fuera y se deja que el rival baje la cabeza. El antebrazo cae sobre su nuca y al girar el cuerpo la solapa se enrolla y cierra.

Detalles: funciona mejor contra alguien que agacha la cabeza al pasar o al hacer un single leg. Es rápida: se remata con el giro del torso, no con fuerza de mano.

Baseball bat choke · estrangulación de bate

Estrangulación sanguínea con las dos manos en la misma solapa, agarradas como un bate.

Mecánica: una mano con los dedos dentro de la solapa y la otra con los dedos fuera, separadas unos centímetros. Desde rodilla en el vientre o desde norte-sur, se gira el cuerpo pasando por encima de la cabeza del rival y el giro cierra el corte.

Detalles: el remate viene del giro completo del cuerpo, a menudo terminando tú boca abajo. Los codos deben cerrarse contra tu propio pecho.

Bread cutter · corta-pan · lapel and forearm choke

Presión combinada: el filo de la solapa sobre una carótida y tu antebrazo bloqueando el otro lado.

Mecánica: desde control lateral o norte-sur, se agarra la solapa del lado lejano y se coloca el filo sobre el cuello. El otro antebrazo cierra por el lado contrario. Se aprieta bajando el peso y separando los codos.

Clock choke · reloj

Estrangulación sanguínea contra un rival en tortuga.

Mecánica: desde encima de la tortuga, la mano entra profunda en la solapa del cuello por delante. Después se camina alrededor de su cabeza como las agujas de un reloj, cargando el peso sobre su espalda mientras se tira de la solapa.

Detalles: el desplazamiento circular es lo que aprieta. Si te quedas parado y tiras, no funciona. La mano libre suele controlar su pierna lejana o su otra solapa para evitar el rodillo.

Short choke · collar choke desde la espalda

Estrangulación sanguínea desde el control de espalda con una sola solapa.

Mecánica: una mano agarra la solapa profunda; el otro brazo pasa por debajo de su axila y bloquea. Se aprieta llevando el codo del brazo de la solapa hacia abajo y girando el torso.

3. Luxaciones de brazo y hombro

Armbar · juji gatame · llave de brazo

Hiperextensión del codo. La cadera actúa como cuña bajo la articulación.

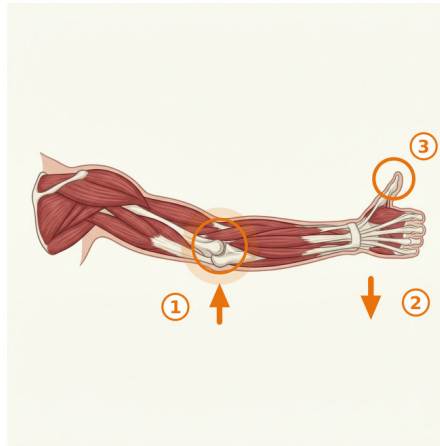
Mecánica: el brazo del rival queda extendido con el codo justo por encima de tu pubis. Sus dos piernas quedan controladas por las tuyas: una sobre su pecho o cuello, otra sobre su costado. Al **eleva la cadera** y bajar sus manos hacia tu pecho, el codo pasa su rango.

Detalles que la hacen funcionar:

- **El pulgar del rival debe apuntar hacia arriba.** Si su palma gira hacia fuera, el codo se protege y la luxación pierde eficacia.
- **Rodillas juntas y apretadas.** Si se abren, él gira el hombro y sale.
- Su brazo pegado a tu pecho con las dos manos, controlando la muñeca y el antebrazo.
- Tus talones apuntan al suelo, tirando de sus hombros hacia abajo.
- El levantamiento de cadera es lento y progresivo, no un tirón.

Errores comunes: abrir las rodillas, dejar la cabeza del rival libre para que se siente, y no controlar la muñeca, lo que permite el escape del autoestopista (hitchhiker escape).

ARMBAR · MECÁNICA



1. La cadera empuja hacia arriba justo bajo el codo, marcado con el halo. El movimiento es lento y progresivo, nunca un tirón.
2. A la vez se bajan sus manos hacia tu pecho. Los dos sentidos opuestos son lo que crea la palanca.
3. El **pulgar debe apuntar hacia arriba**. Si la palma gira hacia fuera, el codo se protege y la llave pierde eficacia.

Americana · keylock · ude garami · figura de cuatro

Rotación interna forzada del hombro. La articulación que cede es el hombro, no el codo.

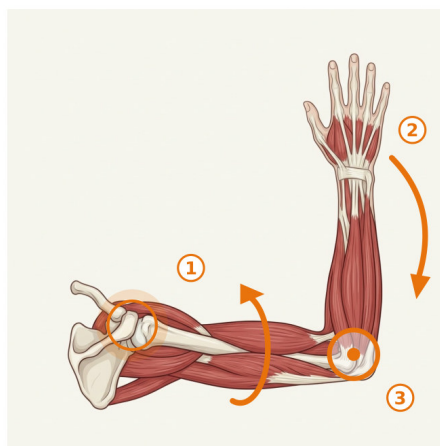
Mecánica: desde control lateral, su brazo queda en el suelo formando 90 grados, con la mano hacia su cabeza. Tu mano agarra su muñeca contra el suelo; tu otro brazo pasa bajo su codo y agarra tu propia muñeca (figura de cuatro). Se remata **arrastrando su muñeca hacia su cadera mientras elevas su codo**.

Detalles:

- El movimiento es como girar un pomo de puerta o abrir el capó: no se empuja la muñeca hacia el suelo.
- Baja su muñeca hasta la altura de su cadera antes de elevar el codo. Sin ese desplazamiento el hombro tiene recorrido.
- Mantén el pecho pesado sobre su torso para que no gire hacia ti.
- Su codo debe quedar despegado del suelo.

Error común: intentarlo con el brazo demasiado alto, cerca de su cabeza. Ahí el hombro tiene margen y aguanta.

AMERICANA · MECÁNICA



1. La articulación que cede es el **hombro**, marcado con el halo, no el codo. El húmero rota internamente.
2. La muñeca se arrastra por el suelo **hacia la cadera** del rival. Nunca se empuja hacia abajo.
3. Fuerza que sale del plano hacia ti: el codo se eleva. Sin el paso 2 previo, el hombro conserva recorrido y aguanta.

Kimura · ude garami inverso · gyaku ude garami

Rotación externa forzada del hombro. Es la americana al revés.

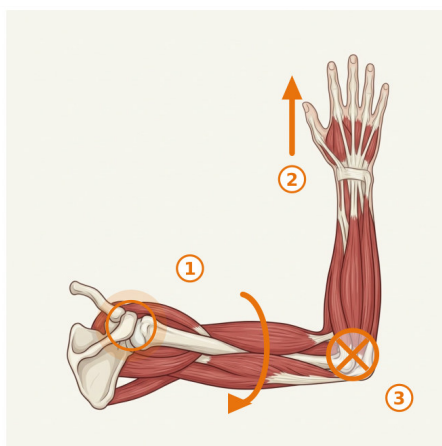
Mecánica: misma figura de cuatro, pero la mano del rival se lleva hacia su espalda baja en lugar de hacia su cadera. Se remata girando el torso y elevando su codo mientras su muñeca baja.

Detalles:

- **Aislar el brazo del suelo:** si su mano puede agarrarse a su propio cinturón, su pantalón o el suelo, no hay kimura. Primero se rompe ese agarre.
- Mantén su codo pegado a tu pecho para que no se estire el brazo.
- Desde guardia, poner la pierna sobre su espalda impide que ruede hacia delante para escapar.
- Girar tu propio cuerpo hacia sus pies añade la rotación que él no puede seguir.

Error común: tirar hacia arriba sin haber cerrado el ángulo. La kimura remata hacia la espalda, no hacia el techo.

KIMURA · MECÁNICA



1. Mismo hombro, misma posición de partida. Lo que cambia es el sentido: el húmero rota **hacia fuera**.
2. La muñeca viaja **hacia la cabeza** del rival, no hacia la cadera. Es la diferencia entera entre kimura y americana.
3. Fuerza que entra en el plano: el codo se mantiene pegado y bajo. Si el brazo se estira, la kimura se deshace.

Omoplata · ashi sankaku garami

Rotación externa del hombro, igual que la kimura, pero aplicada con la pierna en vez del brazo.

Mecánica: desde guardia, la pierna pasa por encima de su hombro y la pantorrilla se cruza sobre su espalda, atrapando el brazo. Al sentarte hacia arriba y controlar su cadera, su hombro rota más allá de su rango.

Detalles:

- **Controlar su cintura** con el brazo o agarrando su cinturón: si puede rodear hacia delante, la omoplata se deshace.
- Sentarse hacia arriba en ángulo, no tumbado boca arriba.
- Empujar su hombro o su codo hacia su cabeza para cerrar el ángulo.
- El pie de la pierna que no atrapa se planta en el suelo para poder desplazarte.

Error común: dejar que ruede hacia delante. Es el escape estándar y el único remedio es el control de cadera.

Monoplata y baratoplata

Variantes de la omoplata y de la kimura desde otros ángulos.

La **monoplata** atrapa el brazo con una sola pierna, sin cruzar el tobillo, atacando el hombro desde debajo. La **baratoplata** es una kimura invertida desde una posición similar a la omoplata, popularizada por Rafael Mendes. Ambas comparten el mismo principio: aislar el brazo y forzar la rotación con el torso.

Wrist lock · mão de vaca · luxación de muñeca

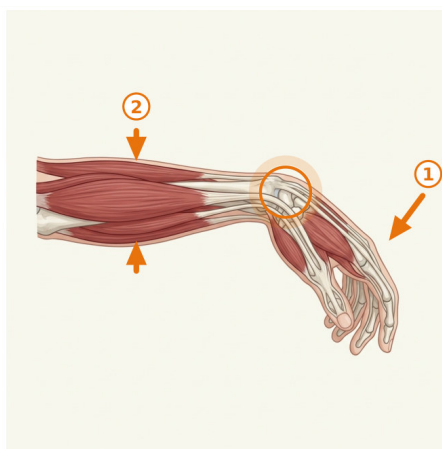
Ilegal en blanco y hasta 17 años

Flexión o extensión forzada de la muñeca.

Mecánica: se fija el antebrazo del rival y se empuja o dobla la mano hacia el antebrazo. El recorrido de la articulación es cortísimo, por lo que basta un movimiento de pocos centímetros.

Detalles: el antebrazo debe estar completamente inmovilizado contra tu pecho o el suelo. La presión se aplica con el pecho o la palma, muy despacio: la muñeca cede antes de que se note.

WRIST LOCK · MECÁNICA



1. La presión se aplica con el pecho o la palma sobre el dorso de la mano. El recorrido de la articulación es de pocos centímetros: cede antes de que se note.

2. El antebrazo debe estar **completamente inmovilizado** contra tu cuerpo o el suelo. Si puede girar, no hay luxación posible.

Mir lock

Hiperextensión del codo desde montada con figura de cuatro invertida.

Variante en la que se atrapa el brazo del rival contra tu cuerpo y se extiende el codo apoyando en tu propia pierna o antebrazo. Poco frecuente pero eficaz cuando el rival defiende empujando.

4. Compresiones

Bicep slicer · bicep crusher

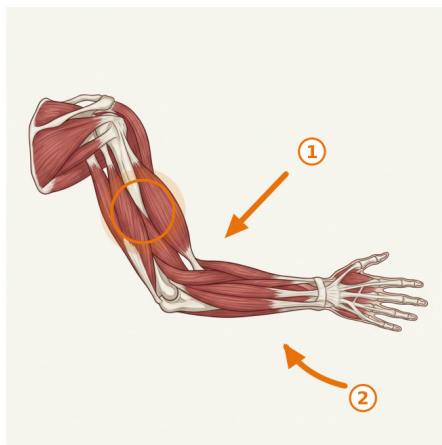
Solo marrón y negro

Compresión. Aplasta el bíceps contra el húmero usando tu espinilla o tu antebrazo como cuña.

Mecánica: se mete la espinilla o el antebrazo en el pliegue del codo del rival y se cierra la articulación tirando de su muñeca hacia su hombro. El dolor no viene de la articulación sino del músculo y el nervio aplastados contra el hueso.

Detalles: la cuña debe quedar lo más profunda posible en el pliegue. Cuanto más cerrado el ángulo del codo, más compresión.

BICEP SLICER · MECÁNICA



1. La espina o el antebrazo entran como cuña en el pliegue del codo, lo más profundo posible.
2. Se cierra la articulación tirando de la muñeca hacia el hombro. El dolor no viene del codo sino del **músculo y el nervio aplastados** contra el hueso, marcados con el halo.

Calf slicer · calf crusher

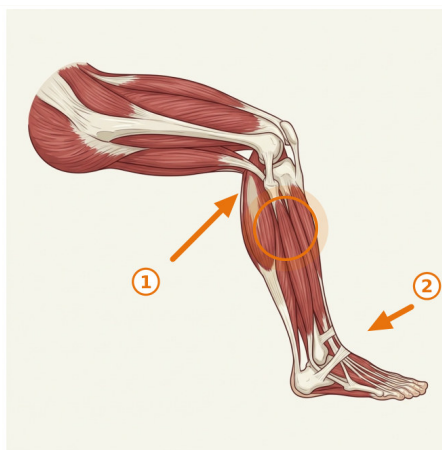
Solo marrón y negro

Compresión. Aplasta el gemelo contra la tibia, con tensión añadida en la rodilla.

Mecánica: tu espina se sitúa en el hueco posterior de su rodilla y se cierra la pierna del rival sobre ella tirando de su tobillo. La compresión del gemelo suele forzar el tap antes que la propia rodilla.

Aviso: es de las técnicas que más lesiones causan en entrenamiento porque el aviso de dolor llega tarde. Se suelta al primer contacto del compañero.

CALF SLICER · MECÁNICA



1. La espina entra en el hueco posterior de la rodilla. Cuanto más profunda la cuña, mayor la compresión.
2. Se cierra la pierna tirando del tobillo. El gemelo, marcado con el halo, fuerza el tap antes que la propia rodilla: **el aviso de dolor llega tarde, se suelta al primer contacto.**

5. Luxaciones de pierna

Straight ankle lock · llave de tobillo recta · achilles lock

Legal desde blanco adulto

Hiperextensión del tobillo y compresión del tendón de Aquiles contra el hueso de tu antebrazo.

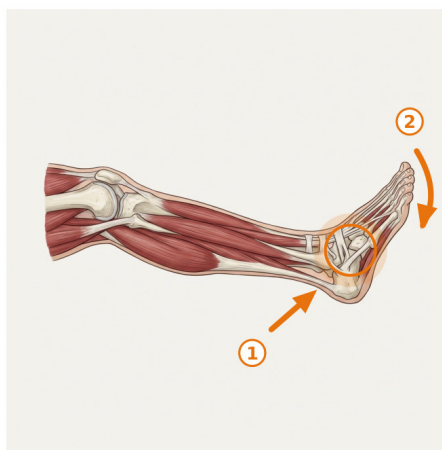
Mecànica: el pie del rival queda encajado en el hueco de tu codo con tu antebrazo cruzando por debajo de su tendón de Aquiles. Se remata **arqueando la cadera hacia atrás** y apretando las rodillas, no tirando con el brazo.

Detalles:

- El filo del radio, la parte ósea del antebrazo, debe caer justo sobre el tendón, no sobre el gemelo.
- Tu pierna exterior cruza sobre su cadera para impedir que se sienta y se libere.
- El talón de tu pierna interior empuja su cadera hacia fuera.
- Las rodillas juntas mantienen su pierna atrapada.
- El puente de cadera es el remate: si arqueas y no pasa nada, el pie está mal colocado.

Regla IBJJF: durante esta llave está prohibido girar hacia el pie que no estás atacando en todas las categorías hasta morado incluido.

STRAIGHT ANKLE LOCK · MECÁNICA



1. El **filo del radio**, la parte ósea del antebrazo, entra justo sobre el tendón de Aquiles. Si cae sobre el gemelo, no hay llave.
2. El pie se fuerza en extensión mientras arqueas la cadera hacia atrás. Girar hacia el pie no atacado está prohibido hasta morado incluido.

Kneebar · llave de rodilla

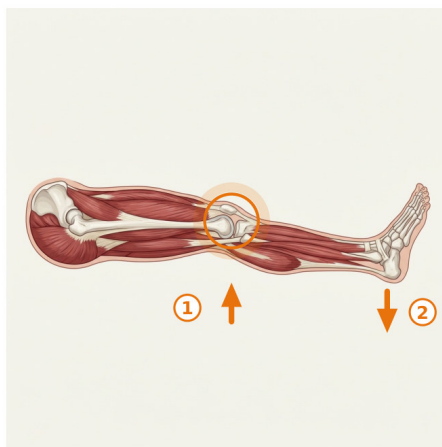
Solo marrón y negro

Hiperextensión de la rodilla. Es exactamente un armbar aplicado a la pierna.

Mecànica: su rodilla queda por encima de tu pubis, su pierna extendida y atrapada entre las tuyas. Se eleva la cadera contra la articulación mientras se tira de su pie hacia tu pecho.

Detalles: los **dedos del pie del rival deben apuntar hacia el suelo**, es decir, la rótula mirando al techo. Rodillas juntas y su talón pegado a tu pecho o axila. Igual que en el armbar, si abres las piernas él gira y escapa.

KNEEBAR · MECÁNICA



1. La cadera empuja hacia arriba bajo la rodilla, marcada con el halo. La **rótula debe mirar al techo**: si la pierna gira, la llave se escapa.
2. Se tira del pie hacia tu pecho. Rodillas juntas y talón pegado: igual que en el armbar, si abres las piernas él gira y sale.

Toe hold · americana de pie

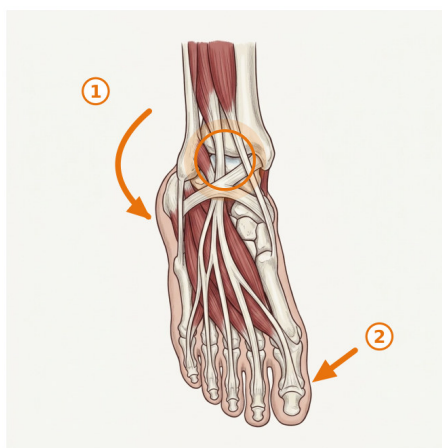
Solo marrón y negro

Rotación forzada del tobillo, con carga añadida en la rodilla.

Mecánica: una mano agarra el empeine o los dedos del pie, la otra pasa bajo el tobillo y forma una figura de cuatro. Se gira el pie hacia el interior de su cuerpo.

Regla IBJJF: aplicar presión hacia fuera con el toe hold está prohibido en todas las categorías salvo marrón y negro adulto en No-Gi. El sentido del giro es lo que distingue lo legal de la descalificación.

TOE HOLD · MECÁNICA



1. El agarre en figura de cuatro gira el tobillo, marcado con el halo. La rodilla recibe parte de la torsión, y por eso la llave está restringida.
2. La presión va **hacia el interior** del cuerpo. Aplicarla hacia fuera está prohibido salvo en marrón y negro adulto de No-Gi: el sentido del giro es lo que separa lo legal de la descalificación.

Heel hook · interno e externo

Solo marrón y negro adulto, y solo en No-Gi

Rotación de la rodilla a través del talón. Rompe ligamentos, no articulación.

Mecánica: el talón queda atrapado y se gira con el antebrazo mientras la rodilla permanece inmovilizada por el enredo de piernas. La torsión se transmite directamente a los ligamentos de la rodilla, especialmente el cruzado anterior y los laterales.

Por qué es la más peligrosa: los ligamentos no tienen apenas terminaciones de dolor. El aviso llega cuando ya se ha producido el daño, no antes. En entrenamiento se aplica lentísimo y se suelta al primer indicio.

Posiciones de control de pierna · Saddle / 411 / honey hole · Ashi Garami · Outside Ashi · Inside Sankaku

No son sumisiones sino los enredos de piernas desde los que se atacan. **Ashi garami** es el control básico con la pierna del rival entre las tuyas. **Outside ashi** coloca tu pierna por fuera de su cadera. **Inside sankaku** o **saddle** forma un triángulo de piernas alrededor de su muslo y es la posición más dominante para el heel hook interno, pero cruza el terreno del knee reaping: en las categorías donde este está prohibido, entrar ahí puede costar la descalificación.

6. Barridas

Toda barrida necesita lo mismo: **quitarle una base y bloquear la otra**. Si el rival tiene dos puntos de apoyo libres, no hay barrida posible por mucha fuerza que apliques. Recuerda que en competición la barrida solo puntúa si acabas encima con control estable durante 3 segundos.

Scissor sweep · tijera

Mecánica: una espinilla cruza su abdomen y la otra pierna barre sus rodillas por detrás, como unas tijeras. El agarre de solapa y manga tira de su torso en diagonal.

Clave: hay que llevarlo primero fuera de su base, en diagonal hacia el hombro que vas a hundir. La tijera sin desequilibrio previo no mueve a nadie.

Hip bump · sit-up sweep

Mecánica: desde guardia cerrada te sientas explosivamente, postear con un brazo y golpeas con la cadera por encima del muslo del rival, tumbándolo hacia atrás.

Clave: el brazo que postea debe estar bien plantado y el golpe de cadera va por encima de su muslo, no contra él. Se combina con la kimura: si defiende una, cae la otra.

Flower sweep · pêndulo · balancín

Mecánica: desde guardia cerrada se controla su manga cruzada y su pierna del mismo lado. Una pierna oscila hacia arriba como un péndulo y la otra empuja su cadera.

Clave: el impulso viene del balanceo de la pierna, no del empujón. Controlar su brazo es lo que le impide postear.

Butterfly sweep · hook sweep

Mecánica: el empeine se engancha por dentro de su muslo. Se levanta esa pierna mientras caes de costado y tiras de su torso con un underhook.

Clave: caer de lado, no de espaldas, y llevarlo primero sobre tus rodillas. El gancho eleva, el torso dirige.

Berimbolo

Mecánica: desde De La Riva se invierte por debajo del rival girando sobre los hombros, para salir en su espalda o en su cadera.

Clave: el gancho de De La Riva y el control de su otra pierna deben mantenerse durante toda la inversión. Es la técnica con más pasos y la que más se pierde a mitad.

Tomoe nage · sacrificio circular

Mecánica: desde de pie, se planta un pie en su cadera o abdomen y se cae hacia atrás proyectándolo por encima de tu cabeza.

Clave: hay que tirar de él hacia delante primero. Si no está cargando el peso adelante, no vuela.

X-guard sweep

Mecánica: desde debajo, las piernas forman una X alrededor de una pierna del rival. Se le extiende esa pierna hacia fuera y hacia atrás mientras se tira de la otra.

Clave: los pies deben estar uno en la cadera y otro en el pliegue de la rodilla. La barrida es una extensión, no un empujón.

De La Riva sweep

Mecánica: el gancho de De La Riva rodea su pierna por fuera y engancha por dentro del muslo. Se le desequilibra hacia atrás tirando de la manga o el tobillo contrario.

Clave: el talón del gancho debe morder el interior del muslo, no quedarse en la rodilla.



Tripod sweep y sickle sweep

Mecánica: son pareja. En la tripod, un pie empuja su cadera y una mano tira de su tobillo hacia atrás. En la sickle, una pierna barre su tobillo mientras la otra empuja la cadera del mismo lado.

Clave: si defiende una retrocediendo el pie, cae en la otra. Se entrenan juntas.

Kiss of the dragon

Mecánica: inversión desde De La Riva por debajo de su pierna, saliendo por detrás para tomar la espalda o rematar una barrida trasera.

Overhead sweep · balão

Mecánica: desde guardia abierta se colocan ambos pies en su abdomen o caderas y se le lanza por encima de tu cabeza.

Clave: tiene que estar avanzando o cargando peso adelante. Se aprovecha su propio impulso.

Waiter sweep y lumberjack sweep

La **waiter** eleva su pierna desde debajo con la mano abierta como un camarero con una bandeja, desde una guardia invertida. La **lumberjack** se hace de pie, abrazando ambas piernas del rival y tumbándolo como se tala un árbol.

John Wayne sweep

Mecánica: desde media guardia, se atrapa su pierna lejana y se rueda pasando por debajo, terminando montado como quien sube a un caballo.

7. Pasadas de guardia

Pasar la guardia consiste en resolver dos problemas por orden: **controlar sus caderas y superar la línea de sus rodillas**. Casi todas las pasadas fallidas fallan por intentar el segundo sin haber resuelto el primero. En competición la pasada vale 3 puntos y exige 3 segundos de control estable.

Toreando · bullfighter pass · torreando

Mecánica: se agarran ambas rodillas o pantalones y se apartan sus piernas hacia un lado, como el capote del torero, mientras te desplazas hacia el otro.

Clave: empujar sus piernas hacia el suelo y hacia un lado a la vez. El paso lateral debe ser rápido y terminar con el pecho sobre su torso antes de que recupere el marco.

Knee cut · knee slice · knee slide

Mecánica: la rodilla corta en diagonal por encima de su muslo mientras el underhook del mismo lado impide que gire hacia ti.

Clave: el underhook o el control de su cabeza es lo que sostiene la pasada, no la rodilla. Mantén la cadera baja y pegada a la suya; si te elevas, entra la media guardia profunda.

Leg drag

Mecánica: se arrastra una de sus piernas cruzándola por delante de su propio cuerpo, dejando sus caderas giradas y desalineadas respecto a ti.

Clave: la pierna arrastrada debe quedar apoyada contra tu muslo y sus caderas de lado. Después se controla su cadera lejana antes de asentar.

Stack pass · apilada

Mecánica: se empujan sus rodillas hacia su propia cara, plegándolo, y se camina alrededor por un lado.



Clave: el peso va sobre sus hombros, no sobre sus piernas. Cuidado con la presión sobre el cuello.

Double under y over-under

Mecánica: en la double under ambos brazos pasan bajo sus muslos y se le eleva la cadera del suelo. En la over-under un brazo va por encima de un muslo y el otro por debajo del contrario.

Clave: son pasadas de presión: se avanza milímetro a milímetro con el pecho, no con velocidad. En la over-under, la cabeza bloquea el lado por el que él quiere girar.

Long step y backstep

Mecánica: giros del cuerpo para reorientarte cuando el rival gira sus caderas. El backstep pasa una pierna por detrás para quedar mirando hacia sus pies; el long step es una zancada larga que reubica tu base al otro lado.

Headquarters · HQ · cuartel general

Más que una pasada, es la posición de partida desde la que se elige: una pierna suya queda entre las tuyas, con tu rodilla presionando su muslo. Desde ahí salen knee cut, leg drag, long step y back step.

Body lock pass

Mecánica: se cierran las manos alrededor de su cadera y se elimina todo el espacio, anulando su capacidad de crear marcos. Se camina hacia un lado hasta liberar las piernas.

Clave: el cierre debe estar sobre la cadera, por debajo de la cintura. Más arriba, él recupera espacio.

Smash pass y folding pass

Ambas aplastan sus rodillas contra su propio cuerpo para eliminar la guardia. La folding pliega una pierna sobre él en diagonal y se pasa por encima.

8. Derribos y proyecciones

Double leg · morote gari

Mecánica: entrada a nivel bajo, la cabeza pegada a su costado, ambos brazos rodean sus piernas por detrás de las rodillas y se le lleva hacia atrás o de lado.

Clave: el cambio de nivel se hace doblando las rodillas, no la espalda. La cabeza va al lado, nunca por fuera y baja: ahí llega la guillotina.

Single leg

Mecánica: se atrapa una pierna, se eleva a la altura de tu pecho o cadera y se le desequilibra girando o barriendo la pierna de apoyo.

Ojo con la regla: el single leg con la cabeza por fuera del cuerpo del rival figura como prohibido hasta cinturón blanco incluido, aunque el reglamento indica que no se penaliza. Y agarrar el cinturón para proyectar sobre la cabeza al defenderlo está prohibido para todos.

Ankle pick

Mecánica: se tira de su cabeza o cuello hacia abajo y en diagonal mientras la otra mano recoge el tobillo del lado contrario.

Clave: el tirón debe cargar el peso del rival sobre la pierna que vas a quitar.

Arm drag y snap down

El **arm drag** arrastra su brazo cruzándolo por delante de su cuerpo para llegar a su espalda o a una pierna. El **snap down** tira de su cabeza y nuca hacia el suelo para provocar la tortuga.

Uchi mata

Mecànica: projecció de judo en la que tu muslo levanta el interior del suyo mientras giras y tiras de su torso hacia abajo.

Clave: el kuzushi previo, el desequilibrio, es lo que hace la técnica. La pierna solo recoge lo que ya está cayendo.

Osoto gari y ouchi / kouchi gari

Siegas de pierna. La **osoto gari** siega la pierna por fuera y hacia atrás cargando su peso en ese pie. **Ouchi** siega por dentro con la pierna lejana, **kouchi** por dentro con la cercana. Todas dependen de que el rival tenga el peso sobre la pierna segada.

Seoi nage, tai otoshi y harai goshi

Proyecciones de hombro y cadera. La **seoi nage** carga al rival sobre la espalda; el **tai otoshi** lo hace tropezar sobre tu pierna extendida sin cargarlo; el **harai goshi** barre su muslo con el tuyo mientras giras la cadera.

Sumi gaeshi y de ashi barai

El **sumi gaeshi** es un sacrificio: te tumbas hacia atrás con un gancho por dentro de su muslo. El **de ashi barai** barre su pie justo en el momento en que lo está posando, sin peso.

Duck under

Mecànica: se pasa por debajo de su brazo cambiando de nivel y se sale por detrás para tomar la espalda o el cuerpo.

9. Escapes y movimientos base

Camarón · shrimping · hip escape

Mecànica: apoyas los pies, elevas la cadera y la desplazas hacia atrás en diagonal creando espacio entre tú y el rival. Es el movimiento más importante del BJJ.

Clave: el espacio se crea moviendo tu cadera, no empujándolo a él. Los brazos solo mantienen los marcos; si empujas con ellos, pierdes la estructura.

Upa · bridge and roll

Mecànica: escape estándar de la montada. Se atrapa un brazo del rival y su pie del mismo lado, se hace un puente potente sobre los hombros y se rueda hacia ese lado.

Clave: hay que eliminar sus dos apoyos del mismo lado: brazo y pierna. Si le queda uno, postea y no vuelca. El puente va sobre los hombros, no sobre la nuca.

Marcos · frames

Estructuras óseas, no musculares: antebrazo y espinilla colocados de forma que su peso caiga sobre tu esqueleto y no sobre tus músculos. Un marco correcto se sostiene sin esfuerzo. Si te cansa, no es un marco, es un empujón.

Granby roll

Mecànica: rodillo sobre los hombros, sin apoyar la cabeza, para recuperar la guardia o salir de la tortuga girando por debajo.

Technical stand-up

Mecànica: desde sentado, se apoya una mano y el pie contrario, se eleva la cadera y se retira la pierna de en medio para acabar de pie en base, sin dar nunca la espalda.

Recomposición de guardia

Volver a interponer una pierna o una rodilla entre tu cadera y la del rival antes de que consolide el control lateral. Se hace con camarón más marco, y es lo que evita conceder los 3 puntos de la pasada.

Wrestle-up

Levantarse desde la guardia sentada para atacar las piernas del rival de pie, en lugar de esperar abajo. Es la vía moderna de convertir una guardia en un derribo.

10. Posiciones y su valor

Guardias cerradas y de contacto

Guardia cerrada: tobillos cruzados tras su espalda. Control total de su postura, base de cruzadas, armbars y hip bump. **Media guardia:** atrapas una de sus piernas; no evita la pasada por sí sola, necesita underhook o knee shield. **Guardia de rodilla (knee shield):** la espinilla cruza su torso creando distancia. **Guardia mariposa:** sentado con ganchos por dentro de sus muslos, para elevar y barrer.

Guardias abiertas

De La Riva y De La Riva invertida: gancho por fuera o por dentro de su pierna, base del berimbolo. **X-guard y media X:** por debajo del rival de pie, muy alta tasa de barrida. **Araña (spider):** pies en sus bíceps con agarre de mangas. **Lasso:** una pierna enrollada por fuera de su brazo. **50/50:** piernas entrelazadas simétricamente, terreno de leg locks. **Guardia sentado:** punto de partida del wrestle-up moderno.

Posiciones dominantes

Control lateral: perpendicular sobre su torso, 3 puntos si vienes de pasar. **Kesa gatame:** control lateral con su brazo bajo tu axila y tu cadera en el suelo. **Norte-sur:** cabeza contra cabeza en sentido opuesto. **Rodilla en el vientre:** 2 puntos, muy incómoda y base de baseball choke y armbar. **Montada:** 4 puntos. **Montada en S:** montada girada, antesala del armbar. **Espalda con ganchos:** 4 puntos y la mejor posición del deporte, porque él no te ve y tú tienes cuatro extremidades libres contra sus dos.

Posiciones de control especial

Crucifijo: sus dos brazos atrapados, uno con tus piernas y otro con tu brazo. **Truck:** control de una pierna desde detrás con la tuya, base de la twister y de ataques a la espalda. **Tortuga:** posición defensiva de rodillas; no es dominante para nadie pero es el punto de partida de clock choke, anaconda y peruvian necktie.

Manual de referencia técnica de **Muntanya Jiu-Jitsu (Sort)**, complemento de la guía de competición. Las indicaciones de legalidad siguen el Rules Book de la IBJJF (junio 2024, v6.0/6.1) y el póster oficial de movimientos ilegales (2024, v4.0); verifica siempre la versión vigente en [ibjjf.com](https://www.ibjjf.com). Este documento describe mecánica, no sustituye la instrucción presencial: las luxaciones de pierna y las compresiones se entrenan siempre con control y se sueltan al primer aviso del compañero. Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best.