

CAPACIDADES DE SUELO POR NIVELES

Para conseguir un aumento de las posibilidades de salir ileso y/o cumplir la misión, cuando el combate se desarrolla en al menos, en alguna de sus partes en suelo, Seguridad y Defensa Personal propone entrenar una serie de habilidades, agrupadas por capacidades, que de manera progresiva, de lo sencillo a lo más complicado, vayan sumándose al arsenal técnico del agente.

Capacidades Combate de Suelo SDP Nivel 1.

Saber caer y levantarse con seguridad en un enfrentamiento.

Adoptar posiciones de guardia en el suelo en caso de no poder levantarse.

Saber golpear en todas direcciones desde el suelo.

Saber girar en el suelo.

Capacidades Combate de Suelo SDP Nivel 2.

Saber golpear cuando tenemos al agresor en contacto con nosotros en algunas de las posiciones de ataque (lateral, entre las piernas o posición montada).

Romper contacto con el agresor a través no sólo de golpes y empujones sino de gestos como reptar de espaldas, rodar, levantarse...

Lanzar al agresor fuera de nosotros desde la posición montada (puente).

Capacidades Combate de Suelo SDP Nivel 3.

Con el agresor en alguna de las posiciones de ataque (lateral, entre las piernas o montado), neutralizarlo y aplicarle un **control**, para luego bien **inmovilizarlo** o **levantarse**, dependiendo de la situación. Para alcanzar esto hace falta un entrenamiento adecuado que permita tener el autocontrol suficiente como para hacer esto en la situación adecuada y no como norma, ya que los **peligros de permanecer en el suelo son múltiples y variados**.

ADQUISICIÓN DE CAPACIDADES

Para adquirir las capacidades, el Programa técnico cuenta con técnicas de suelo divididas en; golpes, bloqueos, posiciones, giros, desplazamientos, caídas, controles e inmovilizaciones.

Para poder entrenar estas capacidades y técnicas se pasa primero por **un programa de acondicionamiento** para acostumbrar al cuerpo a trabajar en suelo, ya que se requieren unos gestos y habilidades que normalmente no se tienen adquiridos. Es más rentable hacer esto primero, que acondicionar el cuerpo mientras se aprende la técnica, esto es por la importancia del entrenamiento físico en relación a la técnica (lee el artículo: [la preparación física en SDP](#))

RUTINAS: PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO EN SUELO.

El programa de acondicionamiento en suelo incluye las denominadas Rutinas, que no son más que una serie de movimientos y posiciones enlazados unos con otros que permiten verificar los resultados de un buen entrenamiento. Se trabaja la fluidez ([trabajo flow](#)), el acondicionamiento muscular y la movilidad articular.

CAPACIDADES COMBATE CON BASTÓN SDP

Una vez que se tiene un nivel mínimo a manos vacías (cinturón verde), se establecen 3 niveles de capacidad en la lucha con bastón SDP

Los niveles están referidos a capacidades que se incrementan por niveles 1, 2 y 3.

Capacidades lucha con bastón SDP nivel 1.

Fundamentos del combate con bastón en SDP.

Guardias, golpes y bloqueos a nivel básico.

Capacidades lucha con bastón SDP nivel 2.

En este nivel se estudia como aumentar la potencia y velocidad de los golpes así como mejorar los desplazamientos en los bloqueos. También se estudia brevemente los golpes y bloqueos con bastón con agarre doble.

Capacidades lucha con bastón SDP nivel 3.

Controles con bastón, así como su enlace con el golpeo y como insertarlo dentro de un combate.

Mejorar la fluidez y continuidad en los movimientos de bastón.

CAPACIDADES COMBATE CON CUCHILLO SDP

Una vez que se tiene un nivel mínimo a manos vacías (cinturón verde y azul), se establecen 3 niveles de capacidad en la lucha con cuchillo. A la vez se estableces estos niveles de dos maneras: Combate con cuchillo y sobrevivir a ataques de cuchillo. Ambos deben estudiarse simultáneamente pues hemos aprendido que uno complementa al otro y se producen mejores resultados de aprendizaje

Estas capacidades las dividimos en niveles.

Capacidades de Supervivencia ante ataques de cuchillo.

Capacidades de Nivel I, Supervivencia. Sobrevivir a los primeros segundos del ataque.

Dependiendo de la distancia a la que se perciba el ataque se emplearán las siguientes técnicas.

- Distancia Larga: Golpe a la cara, normalmente una patada y desplazamiento táctico.
- Distancia Media: Defensa doble (debe ser contundente, resolutoria a ser posible) y desplazamiento táctico.
- Distancia de Contacto: Palmeo y desplazamiento táctico.

Si sobrevivimos a este primer instante hemos conseguido inclinar la balanza a nuestro favor, ahora nosotros nos encontramos en una fase del ciclo OODA por encima del agresor: seguramente en el tercero o cuarto, es decir, después del desplazamiento táctico nos toca decidir y actuar y el agresor empieza ahora a orientar.

Capacidades de Nivel II Supervivencia. Desplazarse y coger ventaja.

- Distancia Larga: Patada, desplazamiento, huida (sitio seguro) u ofensiva (golpear hasta que cese la amenaza).
- Distancia Media: Defensa doble, desplazamiento táctico, huida o lucha.

- Distancia de Contacto: Palmeo, desplazamiento táctico, Defensa doble, desplazamiento táctico, huida o lucha.

Capacidades Nivel III Supervivencia e Intervención.Desarmes y/o detenciones.

Agentes de la ley: Para los encargados de hacer cumplir la ley es posible que se tenga la obligación de seguir interviniendo aún a costa de arriesgar la vida por diversos motivos

Distancia Larga: Patada, desplazamiento, golpeo, arrebatarse el arma.

Distancia Media: Defensa doble, desplazamiento táctico, defensa doble conduciendo, arrebatarse el arma.

Distancia de Contacto: Palmeo, Defensa doble, desplazamiento defensa doble conduciendo, arrebatarse el arma.

Cuadro resumen.

	DISTANCIA DE CONTACTO	DISTANCIA MEDIA	DISTANCIA LARGA
NIVEL I	PALMEO + DT	DD+ DT	GOLPE A CARA +DT
NIVEL II	NIVEL I +HUIDA O LUCHA	NIVEL I +HUIDA O LUCHA	NIVEL I +HUIDA O LUCHA
NIVEL III	NIVEL II +INTERVENCIÓN OPERATIVA	NIVEL II +INTERVENCIÓN OPERATIVA	NIVEL II +INTERVENCIÓN OPERATIVA

DT: Desplazamiento táctico.

DD: Defensa Doble.

Capacidades de Combate con cuchillo.

Combate con cuchillo SDP Nivel 1

Fundamentos, ataques, defensas y desplazamientos.

Defensa con cuchillo adelantado si nos enfrentamos a otro que también tiene cuchillo.

Estocadas, cortes, Defensa Triangular con cuchillo.

Desplazamientos alrededor del atacante hasta llegar por detrás al brazo armado

Combate con cuchillo SDP Nivel 2.

Fluidez, velocidad, autocontrol.

Mirar el entorno, respiración táctica; romper “efecto visión túnel” producido por el estrés.

Combate con cuchillo SDP Nivel 3.

Finalizaciones, transiciones a otras armas.

Una vez neutralizado (desarmado) el oponente, aunque sea por segundos, pasar a otro tipo de técnicas, dependiendo de la misión o circunstancias. Inmovilizar para engrilletar, uso del arma de fuego reglamentaria, pedir refuerzos o ayuda...