

FONDAMENTALI DELLE MMA

Le tecniche di Greg Jackson

DI GREG JACKSON // FOTOGRAFIE DI PAUL THATCHER



Quando ero piccolo, i miei genitori mi hanno insegnato quanto sia importante aiutare gli altri ed è stato questo a portarmi all'insegnamento. Le arti marziali sono la cosa che conosco e che amo di più e, sinceramente, spero che le informazioni contenute in *Jackson's MMA: the Stand Up Game* possano aiutare la gente a difendersi o a vincere incontri professionistici. Insomma, qualunque cosa vogliate, spero di potervi aiutare a trovarla.

Negli anni, ho fatto centinaia di volte da allenatore e ho preparato centinaia di combattenti, da campioni del mondo, a membri delle forze armate o della polizia (senza contare gli uomini normali), e ho dovuto imparare cosa funziona meglio sperimentando e sbagliando... e sbagliando... e sbagliando ancora. Quando i miei studenti mi convinsero a iniziare a fare da allenatore per i tornei di grappling, ho dovuto affrontare molti ostacoli. Non avendo alcun istruttore di Jiu-Jitsu, ho dovuto scoprire cosa funzionava e cosa no, e farlo rapidamente. Queste tecniche, insieme all'entusiasmo dei miei studenti, ci hanno aiutato a battere avversari più esperti di noi e a vincere quasi tutti i tornei cui abbiamo partecipato.

Presto, abbiamo iniziato a spostarci verso le MMA per le quali abbiamo attraversato un percorso simile: usando le mosse efficaci e scartando quelle inutili, abbiamo continuato a evolverci. Abbiamo iniziato vincen-

do tutti gli incontri a mani nude e, da lì, siamo andati avanti a vincere gli eventi più importanti e, infine, ad aggiudicarci praticamente tutte le cinture di King of Cage, oltre ai campionati di molte altre organizzazioni. Col tempo, i miei combattenti più bravi sono stati ammessi sul grande palco di UFC, WEC e Strikeforce. Siamo stati abbastanza fortunati da vincere alcune delle loro cinture, e, cosa ancora più importante, da avere un posto in prima fila nel riconoscimento quasi internazionale nell'arte che amiamo.

Le lezioni che ho imparato in questo processo non hanno prezzo: tutti i miei anni di esperienza come allenatore e dietro le quinte, e di ideazione di piani di attacco mi hanno portato a un punto in cui sento veramente di riconoscermi nelle tecniche che insegno.

Il risultato della mia dedizione è racchiuso nelle pagine del mio primo libro uscito per la Victory Belt Press, *The Stand Up Game*. Queste sono le cose che voglio insegnare, in modo che la gente non debba sperimentare le difficoltà che ho affrontato io per capire cosa funziona e cosa no. Spero che vi sia utile.

Nei prossimi mesi, i lettori di *FIGHT! Magazine* potranno scoprire in esclusiva alcune delle mie tecniche preferite che descrivo in questo libro, oltre ad avere un'anteprima del contenuto del mio prossimo libro, che sarà nelle librerie il prossimo anno.



Il libro di Greg Jackson *The Stand Up Game*

COMBINAZIONE DI ATTACCO #1

È una combinazione semplice, ma efficace che enfatizza alcuni dei principi di Jackson's MMA. Il primo è usare l'inganno per aprire la guardia dell'avversario e legare insieme più combinazioni che si sviluppano naturalmente l'una dall'altra (che, a volte, sono chiamate sequenze della catena di energia cinetica).

Si tratta di portare un jab per distrarre l'avversario e, intanto, scambiare la posizione dei piedi e sferrare un calcio basso. In questo modo, il vostro avversario perderà l'equilibrio e, sommando lo slancio in avanti dato dal calcio, potrete portare un montante fenomenale.



1) Fronteggio Mike in posizione di combattimento.



2) Sferro un jab per distrarlo e coprirgli la visuale e, nel frattempo, inverto la posizione dei piedi portando avanti il piede che prima era indietro e viceversa. Adesso, ho la strada aperta per sferrargli un calcio contro la gamba davanti.



3) Colpisco la parte posteriore della gamba davanti con un calcio, stando attento a colpire con lo stinco della mia gamba indietro, e non con il piede. Così, lui perde l'equilibrio ed è costretto ad aprire le braccia, indebolendo la difesa e lasciando la testa senza protezione.



4) Appoggio a terra la gamba sinistra per riacquisire stabilità, poi ruoto il corpo in direzione opposta e sferro un montante sul mento con tutta la mia forza.

COMBINAZIONE DI ATTACCO #2

Questa combinazione è un buon esempio di sequenza della catena di energia cinetica: ogni colpo scaturisce dal precedente e vi permette di ruotare le anche e dare velocità a ogni colpo. Come nel-

la prima combinazione, si inizia con un calcio basso per prendere l'iniziativa. In questo modo, l'avversario perde l'equilibrio e la combinazione rapida che segue gli impedisce di ristabilire la difesa.



1) Fronteggio Mike in posizione di combattimento. Teniamo entrambi la stessa posizione.



2) Spostando tutto il peso sulla gamba dietro, sferro un calcio basso contro la parte interna della coscia della sua gamba davanti. Questo gli fa perdere l'equilibrio e lo costringe ad aprire le mani.



3) Invece di riportare indietro la gamba tornando nella posizione di combattimento, la metto esterna alla sua gamba dietro ritrovando la stabilità. Poi, faccio un passo avanti e sferro una gomitata contro la parte laterale della testa.



4) Approfitrando dello slancio della gomitata, mi abbasso per prepararmi per il colpo successivo.



5) Ruoto le anche, spingo con entrambe le gambe per prendere velocità e, poi, sferro un montante sul mento di Mike. Con la mano destra mi proteggero il mento, in caso lui cerchi di rispondere al colpo.



6) Ruotando le anche in direzione opposta, gli sferro un forte pugno obliquo discendente dritto nella tempia. Con la mano sinistra mi proteggero il mento, in caso lui cerchi di rispondere al colpo.