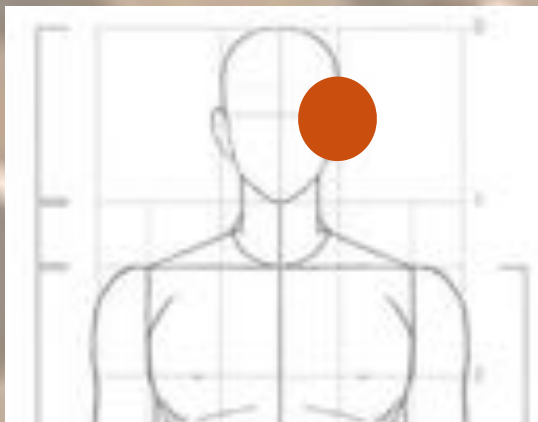




# LUXACIONES



- 1. ANTE UN AGARRE AL HOMBRO O AL CUELLO DEL Oponente BUSCAMOS LA SUJECCION DE LA MANO DE AGARRE CON EL BRAZO DEL MISMO LADO Y GOLPEAMOS EN EL LATERAL DEL ROSTRO PARA BUSCAR ATURDIRLE.**



- 2. CON LA MANO DEL GOLPEO COGEMOS LA MANO DE AGARRE DESDE EL EXTERIOR.**



**3. MANTENEMOS SUJETA LA MUÑECA Y CON LA OTRA MANOS REALIZAMOS TORSION PARA LUXAR Y HACER QUE EL Oponente SE INCLINE GIRANDO EL BRAZO.**



**4. EL Oponente AL TENER EL BRAZO GIRADO Y LA MUÑECA SOBRE NUESTRO HOMBRO, BAJAMOS AMBAS MANOS HASTA SU CODO Y HACEMOS PALANCA.**



**5. GOLPEAMOS AL MISMO TIEMPO SU HOMBRO MIENTRAS MANTENEMOS SU BRAZO SUJETO BAJO EL NUESTRO Y REALIZAMOS PALANCA SOBRE EL CODO.**



**6. MANTENIENDO EL BRAZO DEL Oponente BAJO LA AXILA Y GIRAMOS NUESTRA POSICION COLOCANDONOS LATERALMENTE.**



**7. SUJETAMOS LA MANO DEL Oponente CON AMBAS MANOS Y LA TORCEMOS, LLEVANDO LA PALMA DE SU MANO HACIA ARRIBA.**



**8. GIRAMOS HASTA COLOCARNOS ENTRE EL Oponente Y SU MANO, Y MANTENIENDO SU BRAZO BAJO EL NUESTRO Y LUXAMOS LA MUÑECA.**



**9. GIRAMOS EL AGARRE, MIENTRAS ROTAMOS SOBRE NUESTRO EJE PARA PONERNOS FRENTE AL Oponente Y LUXAMOS SU MUÑECA EN SU DIRECCION.**



**10. AVANZAMOS EN DIRECCION DEL Oponente GIRANDO POR SU COSTADO, A LA VEZ QUE MANTENEMOS SU MUÑECA SUJETA, LEVANTAMOS SU BRAZO PARA QUE DOBLE EL CODO Y CONTINUAMOS CON LA LUXACION DE LA MUÑECA.**



**11. CONTINUAMOS CON LA ROTACION DEL BRAZO DEL Oponente, COLOCANDO SU BRAZO BAJO NUESTRA AXILA Y CON AMBAS MANOS SUJETAMOS LA SUYA PARA LUXAR LA MUÑECA HACIA NUESTRO CUERPO.**



**12. FORZAMOS DOBLAR AL Oponente, AL POSICIONAR SU BRAZO ENTRE LOS NUESTROS REALIZANDO PALANCA SOBRE EL CODO MIENTRAS EMPUJAMOS SU HOMBRO.**



**13. CON EL BRAZO MAS ALEJADO AL Oponente, BUSCAMOS AGARRAR SU BARBILLA AL TIEMPO QUE MANTENEMOS EL AGARRE CON EL OTRO BRAZO Y GIRAMOS SU CABEZA.**



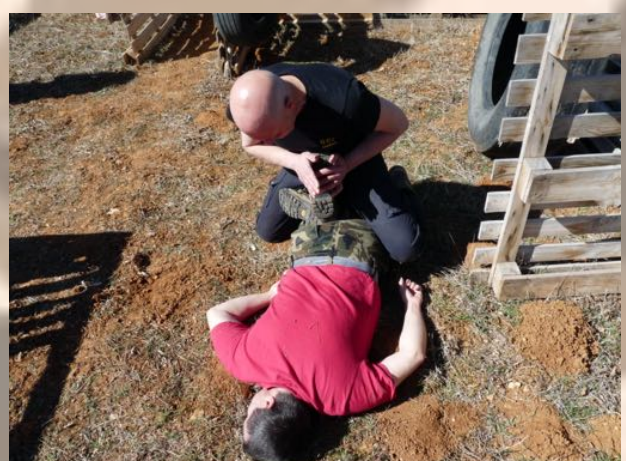
**14. CON DICHA ROTACION DE CUELLO EL Oponente CAERA AL SUELO E INMEDIATAMENTE DESPUES ATRAPAREMOS SU BRAZO MAS CERCANO PARA POSICIONARNOS ENCIMA CON NUESTRA RODILLA EN EL SUELO Y SU MUÑECA EN LA CORVA DE LA PIERNA.**



**15. NOS PONEMOS EN PIE MANTENIENDO PRESION SOBRE SU MUÑECA Y PASAMOS AL LADO CONTRARIO DEL Oponente AL MISMO TIEMPO QUE TIRAMOS DE EL PARA VOLTEARLO BOCA ABAJO Y BLOQUEAMOS SU BRAZO DE NUEVO CON LA CORVA DE LA PIERNA MAS CERCANA AL Oponente MIRANDO EN LA DIRECCION DE SUS PIES.**



**16. EN LA POSICION ANTERIOR, SUJETAMOS SUS PIES CRUZANDO UNO SOBRE EL OTRO PARA REALIZAR UN GIRO Y COLOCARNOS TRAS EL Oponente MIENTRAS MANTENEMOS PRESION DE SUS PIES CONTRA EL.**



**17. MANTENEMOS SUJETO UNO DE SUS PIES MIENTRAS AVANZAMOS A SU COSTADO Y NOS COLOCAMOS DE RODILLAS SOBRE EL Oponente SITUANDO EL PIE SUJETO EN LA CORVA DE NUESTRA PIERNA MAS ALEJADA DE SU CABEZA.**



**18. CONTINUAMOS LA TRANSICION SUJETANDO SU BRAZO ANTES DE SOLTAR SU PIERNA Y REALIZAMOS EL BLOQUEO POSICIONANDO EL BRAZO DEL Oponente EN LA CORVA DE NUESTRA PIERNA MAS ALEJADA AL Oponente Y CON LA OTRA PIERNA SE EJERCE PALANCA DE CODO.**



**19. COGEMOS AMBOS BRAZOS REALIZANDO EL GIRO POR DELANTE DE SU CABEZA ASEGURANDO LA POSICION CON NUESTRO PIE SOBRE SU ESPALDA Y NOS COLOCAMOS SOBRE EL Oponente EN CUCLILLAS, CON SUS BRAZOS SOBRE NUESTROS MUSLOS.**

