

Rear Naked Choke

La estrangulación "rear naked choke" (RNC), o "mata leones" en español, es una estrangulación sanguínea de alta efectividad aplicada desde el control de espalda en jiu-jitsu brasileño, apuntando a las arterias carótidas. Requiere una posición dominante y colocación precisa de los brazos para ser efectiva. Siempre entrena con un compañero e instructor para garantizar la seguridad.

Preparación desde Control de Espalda

Asegura el montaje en espalda con ambos hooks dentro de los muslos del oponente y contacto pecho-contr-espalda para evitar escapes. Usa un brazo para controlar su hombro o axila lejana mientras pasas el otro brazo debajo de su mentón.

Colocación de Brazos

Desliza tu brazo estrangulador profundo bajo la mandíbula para que el codo se alinee con la tráquea, palma hacia arriba. Agarra tu propio bíceps o hombro con la mano opuesta, colocándola detrás de su cabeza para palanca—evita agarres flojos.

Finalización de la Estrangulación

Junta los codos fuertemente, expande el pecho y "rema" hacia atrás con el codo estrangulador mientras te inclinas hacia adelante. Arquea la espalda y aprieta las piernas para control, manteniendo hasta el toque—el desmayo puede ocurrir en segundos.