

DEFENSA PERSONAL

TESINA REALIZADA POR:

Vicente Muñoz Pagés.

C.N. 4º Dan.

D.N.I. nº 15.837.339

ÍNDICE

1. Introducción

2. Concepto de la Técnica

2.1 Técnica de luxación

2.1.1 Luxación de muñeca

2.1.2 Luxación de cuello

2.1.3 Luxación de columna

2.1.4 Luxación de rodilla

2.1.5 Luxación de codo

2.1.6 Luxación de hombro

2.2 Técnica de atemi

2.2.1 Consideraciones a tener en cuenta en las técnicas de atemi.

2.3 Técnica de estrangulación.

2.3.1 La estrangulación.

2.4 Técnica de proyección

2.5 Técnica de barrido

2.6 Técnica de desplazamiento

2.6.1 Tipos de desplazamientos

2.7 Técnica de defensa

2.8 Esquivas

3. Principio básico para el uso de las técnicas de defensa personal.

3.1 Orden concreto para la defensa personal.

3.1.1 La Distancia.

3.1.1.1 Distancia larga.

3.1.1.2 Distancia media.

3.1.1.3 Distancia corta.

3.1.2 La mirada.

3.1.3 La utilización de la fuerza y del peso del cuerpo.

4. Defensa personal contra varios adversarios.

5. Defensa contra armas u objetos.

1. INTRODUCCIÓN

La defensa personal es un conjunto de técnicas y formas para defenderse de posibles ataques o agarres de uno o más adversarios.

Para desarrollar una efectiva defensa personal es necesario que en ella nos sirvamos de la aplicación de técnicas de: Atemis, barridos, luxaciones, inmovilizaciones, proyecciones y un amplio abanico para una defensa personal efectiva.

Toda defensa personal tiene que tener un mínimo de esfuerzo máximo de eficacia con el mínimo riesgo, para ello el hombre pone al servicio de su inteligencia, sus manos, sus pies y su cuerpo entero.

2. CONCEPTO DE LA TÉCNICA

Se denomina técnica al conjunto de movimientos que nos permite desarrollar una acción en el menor tiempo y con el mínimo gasto energético. Mediante el entrenamiento se alcanza un progresivo perfeccionamiento del aparato motor, y con ello una eficacia en el movimiento, el arte de hacer eficaz la acción. Todo ello recogido por el pensamiento se denomina técnica.

2.1 TÉCNICA DE LUXACIÓN

Luxación es la dislocación de un hueso. Y ésta se puede realizar en las manos, dedos, muñecas, codos, brazos, hombros, cuello, columna, piernas, rodillas, pies, etc.

El ejemplo claro de: mínimo esfuerzo, máximo de eficacia lo tenemos en la luxación de un dedo.

2.1.1 LUXACIÓN DE MUÑECA

Nuestros dedos pulgares se situarán en el dorso de su mano, mientras los otros dedos lo harán en la palma de la mano vuelta hacia él y con el antebrazo hacia arriba.

2.1.2 LUXACIÓN DE CUELLO

A) Hacia atrás: Empujándole o tirando hacia atrás de la barbilla.

Girándole, torciendo su cuello por la barbilla y el occipital, con dos opciones diferenciadas:

B) Mirando hacia abajo, enroscándole con el brazo su cuello con la nuca hacia abajo.

C) Enroscándole con el brazo su cuello con la nuca hacia arriba.

2.1.3 LUXACIÓN DE COLUMNA

A) Hacia atrás: arqueándolo, cogiendo por la barbilla y tirando (tendido en el suelo con la rodilla apoyada en la espalda)

B) Presionando desde arriba. Apoyados los hombros en el suelo cogiendo las piernas bajando sobre él.

C) Presionando hacia abajo. Sentado en el suelo con las piernas abiertas, con las manos en el cuello o los hombros.

2.1.4 LUXACIÓN DE RODILLA

Le pasamos nuestra pierna por su corva, doblándosela y apretamos con nuestro vientre sobre su empeine. Podemos cruzarle su otra pierna para mayor control.

2.1.5 LUXACIÓN DE CODO

Sujetando el brazo por la muñeca apoyando el otro brazo sobre su codo y haciendo palanca. El apoyo puede ser con el otro brazo, sobre nuestra pierna o con nuestro cuerpo.

2.1.6 LUXACIÓN DE HOMBRO

Apoyando su brazo en nuestro hombro y con nuestro antebrazo haciendo presión hacia abajo, con intención de sacar la cabeza del húmero de la escápula.

2.2 TÉCNICA DE ATEMI

Atemi es el arte de atacar con golpes precisos en las zonas vulnerables del cuerpo del atacante.

Los ataques pueden ser: con los puños, manos, codos, antebrazos, cabeza, piernas, pies, espinillas, rodilla, etc.

2.2.1 CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LAS TÉCNICAS DE ATEMI

Siempre debemos tener en cuenta que las piernas llegan más lejos que los brazos, debiéndolos emplear preferentemente en distancia larga o contra atacantes con armas.

Los atemis en defensa personal no tienen porqué ser en zonas altas, pues seguramente con un pantalón ajustado y zapatos, no llegaríamos con soltura. Pueden ser igual de efectivos un golpe en la tibia, rodilla, interior o exterior de los muslos, etc. Un atemi al muslo exterior afecta al nervio ciático, lo que conlleva a que se le afloje la rodilla.

Los atemis son las técnicas duras o externas, al igual que las presiones y controles por luxación son las suaves o internas.

2.3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN

Es la técnica que tiene que ver con cualquier acción de presión en el cuello, costillas o diafragma del atacante ya que dicha acción le priva de la respiración o del riego sanguíneo.

2.3.1 LA ESTRANGULACIÓN PUEDE SER:

- * Respiratoria o aérea, presionando directamente la tráquea, costillas o diafragma.
- * Sanguíneas, presionando la carótida. Se producen comprimiendo los vasos sanguíneos.
- * Nerviosas: se producen cuando se oprimen estructuras nerviosas relacionadas con la circulación sanguínea.
- * Mixtas: se producen afectando a más zonas de una estructura según la zona que se presione.
- * Compleja: se producen cuando además de afectar a estructuras relacionadas con la respiración celular, afecta a otras estructuras diferentes.

2.4 TÉCNICA DE PROYECCIÓN

Proyección es toda técnica que utilizamos para derribar al contrario, produciendo o aprovechando el desequilibrio de éste.

Toda proyección consta de desequilibrio, preparación, derribo y terminación.

Siempre que proyectemos debemos procurar, asegurar con inmovilización, luxación o anular con atemi.

2.5 TÉCNICA DE BARRIDO

Es la posibilidad de desequilibrar al adversario parcial o totalmente. Se puede ejecutar a una pierna o a las dos, utilizando para ello nuestro empeine, planta de pie o talón, también se puede ejecutar desde el suelo con las piernas y los brazos, la dirección puede ser hacia el interior o exterior y hacia atrás o hacia adelante del contrincante.

Es una técnica sorpresa que se ejecuta antes o después de que el atacante realice una acción, cruce las piernas para avanzar, retroceder o cambiar de guardia.

2.6 TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO

Éstas pueden ser: Simultáneas, alternativas, laterales o envolventes.

Lo que pretendemos en las técnicas de desplazamientos es romper la distancia con el adversario, bien para salirnos de su línea de ataque o anticiparnos a su acción. Para ello utilizaremos las líneas frontales, laterales y diagonales.

2.6.1 TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS:

- Simultáneos: Una pierna arrastra a la otra hacia delante o hacia atrás. Se emplea preferentemente en anticipación o distancia corta.
- Alternativos: Una pierna empuja a la otra. Esta Técnica nos permite profundizar más, o llevar a cabo el recorrido de una distancia más larga. Generalmente se emplea en técnicas de ataque o para anular una combinación.
- Laterales: Indistintamente con la pierna adelantada o atrasada (ambos lados). Te ofrece la posibilidad de poder cintar para atacar o desplazarte.
- Envolventes: Rotar sobre su técnica para romper la distancia en su línea de ataque procurando que la dirección que tomemos al rotar le impida seguirnos con otra técnica.

2.7 TÉCNICA DE DEFENSA

Consiste en desviar, bloquear, interceptar o anular la acción del atacante en las diferentes alturas del cuerpo. Parar, es decir defenderse de un ataque, es difícil, ya que debe tratar de distinguir instantáneamente cuál es la pretensión y el objetivo del atacante. Para ello, debe juzgarse rápidamente y conducir los movimientos y situaciones, variándolas para conseguir la ventaja. Éstos movimientos podrán ser los siguientes:

- 1) Una parada fuerte, rechazando el ataque del brazo o pierna del oponente para desanimarlo a seguir su fin agresivo.
- 2) Parar con suavidad, dejando deslizar fuera de nuestro cuerpo el ataque.
- 3) Parar y simultáneamente contraatacar
- 4) Romper el equilibrio del adversario al efectuar nuestra parada.
- 5) Entrar al ataque en el mismo momento que el oponente inicia el suyo.
- 6) Esquivar trasladándose, esperando la oportunidad para contraatacar.

2.7 ESQUIVAS

Son técnicas que van unidas generalmente a las de desplazamiento. Su objetivo es hacer que la técnica lanzada por el contrario se pierda por fuera de nuestro cuerpo.

Las esquivas pueden ser con la cabeza, el tronco y las extremidades. Realizándolas éstas en todas direcciones.

3. PRINCIPIO BÁSICO PARA EL USO DE LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL.

El principio básico es actuar lo más rápidamente posible y no dejar oportunidad alguna al adversario.

Cada situación de defensa es distinta. Es importante poder juzgar al adversario y decidir qué tipo de técnica se deberá utilizar en cada situación.

Con el entreno regular, se ganará confianza, control en sí mismo y la capacidad de no caer en el pánico.

Tanto el control mental como la habilidad física y técnica son importantes para poder vencer al contrincante.

Este conjunto de factores darán al agredido la posibilidad de defenderse con eficacia.

En una situación callejera algo delicada, no importa el medio sino el fin para acabar con el adversario.

3.1 EL ORDEN CONCRETO PARA LA DEFENSA PERSONAL

Para ser más eficaz en la defensa personal se deberá tener en cuenta el orden concreto de la situación en cada momento, estudiando detalladamente los siguientes puntos:

- * Distancia: Corta, media, larga
- * Guardia: Alta, media, baja.
- * Mirada: Directa, incisiva.
- * Desplazamientos: Simultáneos, alternativos, laterales, envolventes.
- * Esquivas: Caracterización en círculo.
- * Ataques: Rápidos, contundentes y precisos.

- * Puntos vitales: Vulnerables, anuladores, concretos.
- * Agarres: Con intención de luxar.
- * Inmovilizaciones: Para reducir y someter.
- * Proyecciones: Seguidos de técnicas.
- * Barridos: Para desequilibrar, a una pierna o a las dos.
- * Defensa contra armas: Impedir ser heridos.

3.1.1 LA DISTANCIA

La distancia puede ser larga, media o corta y se realizará en cada caso lo siguiente:

- * Larga: Atemi brazos o piernas según distancia.
- * Media: Atemi y control con luxación.
- * Corta: Atemi, control con luxación, proyección y atemi.

3.1.1.1 DISTANCIA LARGA

Se realizarán ataques preferentemente de piernas, según distancia, pensando siempre en una posible combinación de técnicas con puño al aproximarse al contrario.

3.1.1.2 DISTANCIA MEDIA

Se realizarán ataques preferentemente de puño y pasar rápidamente al control con luxación, derribo, proyección e inmovilización.

3.1.1.3 DISTANCIA CORTA

Preferentemente se atacará con los codos, rodillas, cabeza y pasar rápidamente a la luxación con inmovilización.

Al lanzar combinación debemos procurar que la primera técnica alcance su objetivo ya que nos facilitará el camino hacia la combinación de técnicas siguientes tales como agarres, inmovilizaciones, proyecciones, etc.

3.1.2 LA MIRADA

Debemos mirar siempre a los ojos del adversario, pues estos delatarán sus intenciones, pero al mismo veremos su cuerpo entero y el entorno que nos rodea aunque nos desplazemos.

La mirada será amplia y profunda. Si el atacante lleva un arma u objeto que nos presente peligrosidad, no debemos mirarlos especialmente, seguiremos fijando nuestra mirada en sus ojos.

La fijación de nuestra mirada en sus ojos, nos permitirá delatar la intención del adversario al atacar lo cual, nos permitirá el poder reaccionar anticipándonos a su acción.

La anticipación es primordial en la defensa personal. A la anticipación se llega por un estado de conocimiento, el cual es consecuencia del entrenamiento en las variadas circunstancias. La sorpresa es una de las partes más vitales cuando debemos protegernos de una agresión.

3.1.3 LA UTILIZACIÓN DE LA FUERZA Y DEL PESO DEL CUERPO.

Como ya se ha mencionado anteriormente se debe utilizar el mínimo esfuerzo con la máxima eficacia, cediendo para vencer, no oponemos resistencia a una fuerza contra nosotros. Seguiremos el principio de: Si tiran de nosotros, empujaremos en esa dirección, creando el vacío y

desequilibrio. Si nos empujan nos desplazaremos creando igualmente el desequilibrio necesario para aplicar la técnica adecuada de defensa.

4. DEFENSA PERSONAL CONTRA VARIOS ADVERSARIOS.

Se deberá tener en cuenta las siguientes reglas:

* Mantener la distancia con todos los atacantes y en todos los desplazamientos, sin perder de vista a nuestros agresores.

* No dejarse acorralar en una esquina sin tener la espalda cubierta.

* Ir a neutralizar preferentemente al que tenga el arma más peligrosa, o al cabecilla del grupo.

* Realizar técnicas rápidas y contundentes sin entretenerse en controles por luxación y sin dar la espalda en ningún momento a un atacante.

* Atacar nosotros primero.

* Lanzar objetos como monedas, llaves, periódicos, chaquetas, etc. al rostro del atacante.

* En principio siempre ceder.

* Conservar la sangre fría, sin ello, ni siquiera podríamos pensar en tratar de evitar el ataque.

* No ponerse de frente para discutir, procurando mantener la distancia.

* Golpear preferentemente parado.

* Al cortar una reyerta, coger siempre al contrario, no separar nunca al amigo.

* Procurar mantener la barbilla, tapándola ligeramente con el hombro.

* Evitar lo posible cambiar de guardia.

* En los desplazamiento o esquivas, no dejar sin guardia el lado vulnerable.

5. DEFENSA CONTRA ARMAS U OBJETOS.

Toda arma es peligrosa en manos de atacante y más si éste es un experto en ella. Siempre que hagamos una defensa contra armas u objetos, deberemos hacerlas saliéndonos de su trayectoria.

El atacante normalmente tiene su confianza puesta en el arma, pero no debemos olvidar que pueden golpear con otras partes de su cuerpo.

Tampoco debemos olvidar en ningún momento controlar y finalizar quitando el arma u objeto agresor.

El uso de las armas para nuestra defensa puede ser quizás una actitud demasiado grave en comparación con la agresión que recibamos, esto debemos calibrarlo. Además estas nos las pueden quitar, con lo que se volverían en nuestra contra, lo que nunca se volverá en contra nuestra son nuestras armas naturales.

Hoy en día, la defensa contra cuchillo es un tema que interesa a muchos practicantes de artes marciales, y es un tema de preocupación para muchas personas, la posibilidad de enfrentarse un día contra una persona armada con un cuchillo.

En la calle no hay reglas y las persona que manejan armas hay que considerarlas como expertas y no subestimarlas.

Es vital recordar que es más importante saber lo que no hay que hacer, que saber lo que hay que hacer.

Enfrentarse a un individuo armado con un cuchillo suele provocar miedo y respeto, ya que la sensación de una hoja de acero penetrando en nuestro cuerpo nos da escalofríos e inseguridad.

En realidad, lo peor es permitir que el cuchillo sea un arma psicológica y que nos asuste sin que el adversario haya hecho movimiento alguno de ataque.

La mente es capaz de todo y tiene sobre las personas un gran poder de disuasión. Si la persona agredida se deja dominar por el arma y su imaginación, estará perdida. Para no caer en la trampa psicológica, hay que desarrollar una actitud agresiva y mentalmente enfrentarse positivamente a la situación.

Hay que convencerse de que el agresor no nos puede cortar o apuñalar. Si no es capaz de superar el aspecto psicológico al enfrentarse a un cuchillo, podrá responder igual que al enfrentarse a un puñetazo o cualquier otro tipo de ataque.

La única diferencia será el peligro de muerte y el hecho de no poder equivocarse.

En otras palabras, su peor enemigo es usted mismo y la falta de confianza en sí mismo.