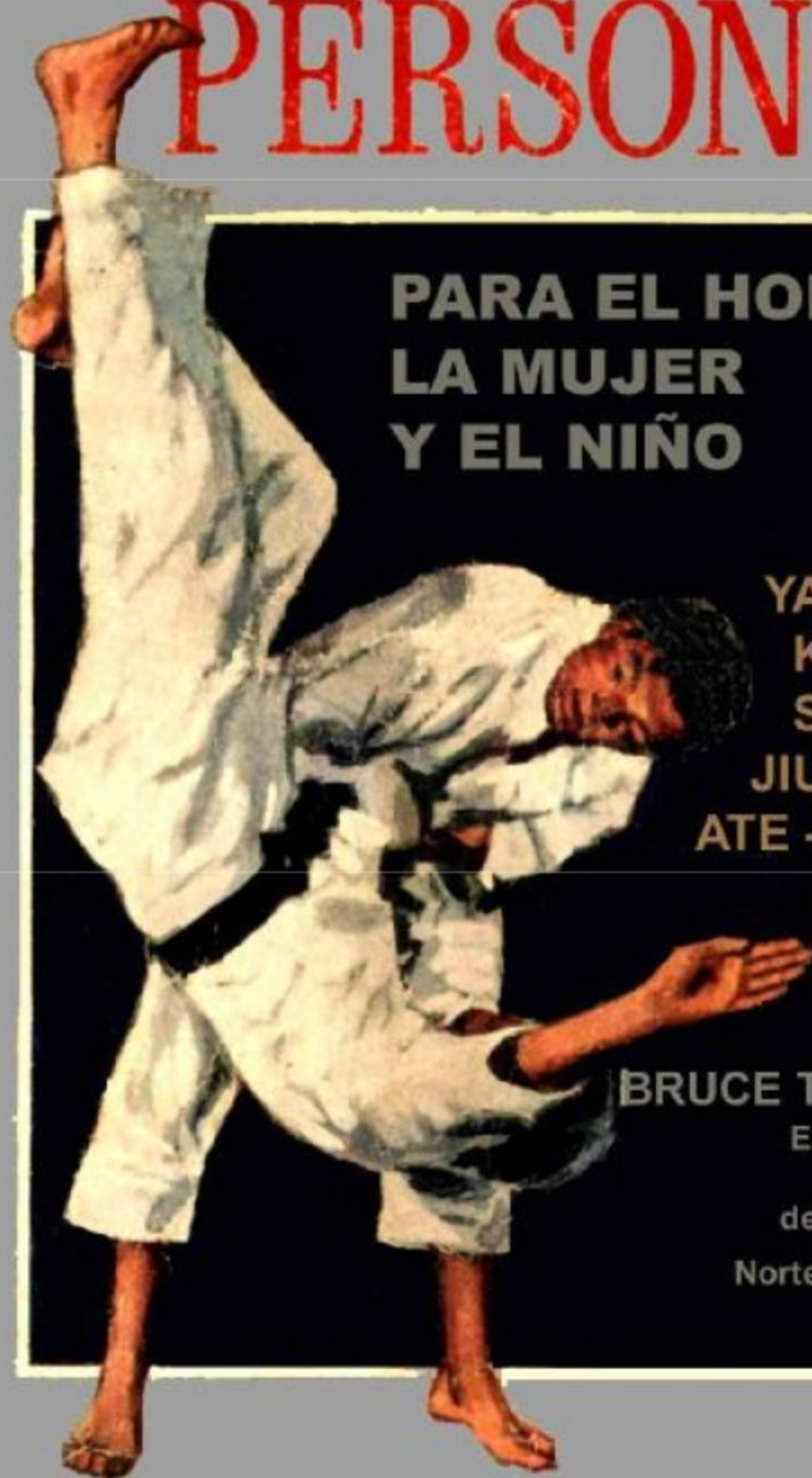


GUIA DE DEFENSA PERSONAL



**PARA EL HOMBRE
LA MUJER
Y EL NIÑO**

**JUDO
YAWARA
KARATE
SAVATE
JIU JITSU
ATE - WAZA
AIKIDO**

por
BRUCE TEGNER

Ex-profesor
de Judo
del Ejercito
Norteamericano

QUIENES BRUCE TEGNER

Bruce Tegner esta considerado como el más experimentado instructor norteamericano del arte de defensa personal sin armas. Como hijo de dos instructores norteamericanos de judo (tanto su padre como su madre tenían cinturones negros) fue criado bajo la tutela de maestros orientales y europeos de defensa personal sin armas y, en realidad, comenzó su aprendizaje cuando apenas contaba dos años de nacido. Su adiestramiento comprendió todos los distintos tipos de lucha personal sin armas, antecedente único en un terreno en que es tradición el aprendizaje especializado. A los quince años, el señor Tegner era ya instructor profesional y a los diecisiete se le otorgo el Cinturón Negro Segundo, distinción hasta entonces no lograda por ningún otro norteamericano.

El señor Tegner presto servicios en las fuerzas armadas de los Estados Unidos como instructor a cargo del adiestramiento de maestros de judo y de Karate en el Ejército Regular, Policía Militar, Infantería de Marina y unidades militares especializadas.

Después de salir del Ejército, el señor Tegner continuo mejorando sus métodos de enseñanza con el propósito de perfeccionar un sistema que fuera lo mas útil posible para todo el mundo. El señor Tegner ha estado enseñando profesionalmente desde el año 1946 y en 1952 estableció su propia academia en Hollywood donde ha dado clases a millares de hombres, mujeres y niños.

Además de trabajar en su propia academia, el señor Tegner ha concebido un plan especial de enseñanza que utilizan cuerpos de seguridad en todos los Estados Unidos y ha sido encomendado por el gobierno norteamericano para adiestrar a patrulleros fronterizos y agentes del Tesoro. Con frecuencia le consultan problemas técnicos los principales estudios de cine y de televisión norteamericanos.

Bruce Tegner es, también autor de otros once Libros sobre esta misma materia pero considera este como su obra mas completa y más útil para todos.

INTRODUCCION

Las artes de defensa personal fueron, durante muchos años. Mantenidas en secreto por un pequeño grupo de maestros y estudiantes que no querían que se divulgaran en general. Con este fin concibieron un método difícil de enseñanza, misterioso y, en muchos casos, agobiante en virtud del cual los estudiantes pasaban meses extenuantes en aprender las técnicas mas simples que debían practicar innumerables veces antes de pasar a aprender otras. Yo me críe dentro de este método oriental de enseñanza y, con el tiempo, llegue a convencerme de lo poco satisfactorio que resultaría para alumnos occidentales de defensa propia.

El viejo estilo de adiestramiento, que aun siguen muchos instructores, demanda un concepto similar del sistema de vida oriental enraizado en el Asia feudal que es hoy totalmente inadecuado. Aunque parezca increíble, algunas escuelas tradicionales siguen enseñando técnicas creadas especialmente para hacer frente a las armaduras de los samurai.

Estos instructores ritualistas prefieren perpetuar los métodos tradicionales de instrucción en vez de modernizar y popularizar las artes de defensa sin armas. Impiden así que sus estudiantes tengan éxito en el aprendizaje, con excepción de los mas capacitados.

Sin embargo, es más importante en muchos sentidos, alentar al menos capacitado para que participe en actividades físicas. Lo mismo sucede en el caso de las artes de defensa sin armas. El niño tímido y medroso necesita instrucción de defensa personal mucho más que el niño vigoroso e impulsivo y el enriquecimiento de la vida que acompaña al aprendizaje y las realizaciones que se pueden encontrar en este libro son de lo mas útiles y provechosas para aquellos que carecen de confianza en sí mismos o de propia estimación. Estas personas son

las que menos pueden sobrellevar el periodo "de prueba" de los métodos tradicionales de aprendizaje.

Otro de los grandes defectos del viejo estilo de enseñanza se basa en defensa específica para cada tipo específico ' como hay millares de maneras de atacar es preciso aprender millares de recursos defensivos. El periodo requerido para aprender los distintos recursos de defensa hace imposible aprender algo practica en menos de varios años de estudio. Lo que he hecho en mi academia y lo expongo en este libro. ha sido concebir un método a útil en "tipos" de situaciones mas bien que en situaciones "específicas". Así, un pequeño numero de técnicas en breve tiempo dan el mismo resultado de adiestramiento al estilo clásico. Por esto el estudiante que se adiestra durante un mes con esta mucho mejor preparado que el estudiante tradicional que se ha estado adiestrando durante un año. Se explican también en el texto de esta obra otras modificaciones y modernizaciones que he introducido para que los métodos sean mas útiles para nosotros en tiempos modernos.

Este libro es el resultado de varios años de preparación. Las técnicas que se describen son el resultado de años y de selección y son las mismas que aprenderían en mi academia. Mientras enseñaba a millares de hombres, mujeres y niños le vi progresar en la vida en otras disciplinas, aparte defensa personal sin armas. Confío en que este plan de estudios de al lector, como les dio a ellos, un nuevo sentido de realizaciones y confianza, de poder y dignidad

Bruce Tegner

INSTRUCCIÓN PRELIMINAR

Los principiantes deben considerarse a si mismos como lo que son: Principiantes. Los que se dedican a enseñar a conducir automóviles no Llevan desde el principio a sus alumnos por calles o avenidas de mucho transito; empiezan las lecciones en calles poco concurridas. Según van adquiriendo practica, les van llevando por rutas de mayor transito para que vayan aprendiendo a hacer frente a las situaciones anómalas que puedan presentarse. Lo mismo suele decirse en relación con este aprendizaje. Seria infantil querer aprender bien, en unos pocos días, una técnica cualquiera lo bastante como para ponerla en ejecución con éxito en el curso de un ataque real. Debe usted comenzar sin encontrar resistencia de ninguna especie de parte de su compañero. Según vaya usted progresando, su podrá hacerle un poco de oposición. Según vaya usted haciendo mayores progresos, *el* debe ofrecerle mayor resistencia hasta que le sea a usted posible ejecutar una técnica cualquiera sin su cooperación.

Secuencia numérica

Aprenderá usted mejor si sigue el plan de enseñanza exactamente tal como esta aquí presentado. Primero, ejecute las técnicas con movimientos lentos y siguiendo la secuencia numérica. Estudie las fotografías y compárelas con lo que usted vaya haciendo. Corrija las equivocaciones que pueda haber cometido antes de seguir adelante. Practique de fotografía en fotografía, cuidadosa y lentamente.

Cuando haya usted comprendido los "componentes" de cada defensa, podrá comenzar a ponerla en practica, siempre lentamente y sin vacilaciones como un simple movimiento continuo. Su propósito debe ser lograr una técnica precisa y fácil.

Cuando haya podido usted ejecutar una técnica lenta y fácilmente, estará ya en condiciones de aumentar la velocidad del ritmo de movimientos. No se apresure en la primera parte del aprendizaje de una técnica pues corre el riesgo de omitir fundamentos sólidos de conocimientos que son esenciales al desarrollo total de sus habilidades.

Posturas Básicas



La postura natural es posición relajada en pies. Los pies apartados hasta la línea vertical imaginaria que desciende desde los hombros; el peso del cuerpo repartido por igual sobre ambos pies. Con esta postura se tiene equilibrio determinante de ambos lados. Esta es: si le empujan a usted desde un costado ofrecerá fuerte resistencia al empujón. Sin embargo, en esta posición tendrá usted poca resistencia a empujones dados desde frente o por detrás.



La posición en "T" es la más firme posición de equilibrio que es posible obtener. En la posición en "T" será usted fuerte de lado a lado y de adelante hacia atrás. o viceversa mas que en ninguna otra postura. Si es usted diestro, la posición en "T" es con el pie derecho apuntando directamente hacia adelante y el izquierdo apuntando hacia un lado. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas y el peso distribuido por igual sobre ambos pies. Entre otras ventajas, la posición en "T" sitúa el lado del cuerpo hacia el oponente y, en consecuencia, le ofrece menos campo de ataque. Lo coloca también en posición adecuada para dar golpes con los pies. Si es usted zurdo. La posición en "T" es con el pie izquierdo apuntando hacia adelante.



Equilibrio sobre un punto

Cuando hace usted recaer todo el peso del cuerpo sobre un solo pie, *SE* coloca en la posición mas debí posible. Según vaya usted avanzando en este plan de estudios ira aprendiendo como evitar colocarse en esta posición vulnerable y como aprovecharse de esta debilidad cuando sea su adversario quien adopte esta postura.

POSTURAS DE COMBATE

Las posturas de combate son posiciones firmes, equilibradas, protectoras y de prevención. En posturas de combate estará usted, obviamente. en disposición de entrar en acción. Si por esta

razón, su adversario opta por retroceder, mucho mejor. Si requiere la persuasión por acción física, podrá usted partir de ella con efectividad. Al practicar las técnicas en este plan de estudio que comprenden defensa y agresión, comience situando a su compañero en postura de combate.



Posiciones en "T": la mano izquierda presta a golpear a bloquear; **la** mano derecha lista a golpear de nudillos.



Posición típica de Karate de combate: posición en "T". La mano izquierda en posición baja de bloqueo; La mano derecha en posición apropiada para dar golpes con el canto de la mano. Esta es posición valiosa frente a un adversario que se encorve para atacar.



Posición en "T" los brazos *en* guardia convencional de pugilismo. La posición en "T" da firme equilibrio y la posición de las manos no revela la forma en que se propone usted a golpear.

AGARRES, NATURAL Y ANORMAL



Cuando se le diga que ejecute un "agarre natural", alargue el brazo como si fuera a dar un estrechón de manos, Según se muestra en esta fotografía. Agarre una manga o una mano, la posición debe ser la misma. Cuando se le diga que ejecute un "agarre no natural", alargue el brazo como lo esta haciendo el hombre de la derecha. En esta posición. la mano queda con el pulgar apuntando hacía abajo y la palma de la mano vuelta hacia afuera.



Duración de las sesiones de practica

Es evidente que mientras más tiempo dedique a cada sesión de practica y mientras mayor sea la frecuencia de las sesiones. mas pronto podrá usted dominar las técnicas. Por regla general, debe usted dedicar una hora para practicar las técnicas de cada sesión diaria. Después de la tercera lección, puede usted practicar por si mismo entre las sesiones de trabajo con su compañero.

Hará usted buenos progresos aunque las sesiones con su compañero sean cada dos días o cada semana. Es mejor no apresurarse con las lecciones. Con paciencia y dedicación se aprende mucho mas que con apresuramientos que solo resultan en conocimientos a medías.

Seguridad

Unas palmaditas a su compañero, darlas sobre el piso o dárselas usted mismo son señales de sumisión. La primera y más importante regla de seguridad es soltar al compañero tan pronto como este haga tales señales. Las técnicas que estará usted aprendiendo en este plan de estudios han sido efectivas desde hace miles de años y no estará usted tratando de demostrar que lo son. Nada sacara usted ni nada sacara su compañero con causar dolores físicos durante las sesiones de practica. Las palmaditas son preferibles a avisos orales porque son

mucho más definitivas y porque, a veces como en casos de estrangulación, es más fácil tocar que hablar.

Las técnicas de estrangulación deben practicarse con mesura. Experimente con usted mismo y vera" como la más ligera presión es susceptible de causar malestar. La ligera presión digital sobre la traquea o la holla de la garganta resulta dolorosa y si hunde usted ligeramente los dedos sobre su propio cuello comprobará la efectividad de presiones mayores.

Los golpes con manos y piernas deben ser practicados sin dañar al compañero. En las practicas iniciales toque solo ligeramente y aprenda a contener los golpes Según vaya progresando en sus lecciones. Si quiere usted lanzar golpes moderados durante las practicas, deberá improvisar almohadillas para las espinillas o los antebrazos con toallas u otros materiales. Si usa estas almohadillas, sujételas con esparadrapo o grapas de vendajes. No use alfileres.

Los golpes fuertes *solo* deben practicarse con sacos de arena o aserrín.

Las llaves y agarres deben practicarse con movimientos lentos y suaves. Evite LOS movimientos rápidos y bruscos en llaves y agarres. Según vaya usted adquiriendo habilidad podrá ejecutar las llaves y los agarres con creciente velocidad y mantener, sin embargo, el control necesario para no lastimar al compañero. Este siempre pendiente de las señales de sumisión de su compañero y suéltelo inmediatamente de percibir las palmaditas.

Practica de derribamiento

Los derribamientos pueden aprenderse totalmente y sin riesgos de ninguna especie si se observan exactamente estas indicaciones:

Comience a practicar todos los derribamientos con movimientos lentos. Habilidad y no-velocidad es lo esencial. La velocidad será cosa que llegara naturalmente cuando se haya adquirido la habilidad.

Al empezar su aprendizaje puede usted practicar hasta llegar al *punto* de derribamiento sin efectuar el derribamiento en si. Para este tipo de practica puede usted valerse de una superficie cualquiera, Cuando vaya usted a llevar a cabo el derribamiento complete, será necesario practicar en una superficie acolchonada. Si no tiene usted a su disposición colchones especiales para judo, puede practicar los derribamientos en un jardín de hierba o en una playa de arena. Aun cuando este usted en la etapa de aprendizaje de derribamientos con movimientos lentos, necesitara de una superficie acolchonada para mayor seguridad.

El aprendiz experimentado, desde luego, sabe como caer adecuadamente, sin riesgo de lastimarse, sobre una superficie dura como un piso de madera y hasta de concreto.

Acondicionamiento de las manos

EL endurecimiento excesivo de las manos resulta en deformidades además de no ser cosa necesaria para una defensa propia adecuada. Si sus manos son muy sensibles y quiere endurecerlas moderadamente, introdúzcalas en agua salada durante unos cuantos minutos todos los días.

Ejercicios de coordinación y precisión

Como estará usted dependiendo de habilidad mas bien que de potencia física para el éxito de las técnicas que aprenderá en este plan de estudios, aumentara usted notablemente su proficiencia adquiriendo precisión, coordinación y equilibrio. Una de las maneras de lograr

todo esto es trabajar con una contrafigura movable. Puede usted hacerse de una de la siguiente forma: tome una pelota de goma maciza de unos 7 centímetros de diámetro y pásele una cuerda por el centro —puede lograrse esto horadando la pelota con un punzón cualquiera— haciéndole un nudo en su extremo inferior para que la pelota no se salga. Cuelgue la pelota de forma que quede a la altura de las rodillas. Practique golpearla, primero con un pie y después con el otro. Al principio use una sola patada de la siguiente forma:

Sitúese frente a la pelota. Gire sobre el pie derecho para que el lado del cuerpo quede frente a la pelota. Eche hacia atrás la parte superior del cuerpo.

Inmediatamente después de la patada asiente el pie izquierdo sobre el suelo para recuperar el equilibrio.

Repita la patada con el pie derecho, esta vez girando sobre el pie izquierdo.

Alterne estas patadas simples varias veces. Cuando pueda usted patear bien de esta manera, puede empezar a practicar dos o *mas* patadas consecutivas. Al principio le resultara difícil patear la pelota mas de dos veces consecutivas.

Puede usted constatar sus progresos con el aumento de precisión con que puede realizar este ejercicio de pateo.

En un encuentro personal, ningún lugar será mas difícil de patear que la pelota de practica.





Cuelgue la pelota de forma que le quede a la altura de la cara. Practique diversos golpes de mano, empleando ambas manos en las sesiones de practica. No la golpee con fuerza. Bastara que la pelota oscile lentamente para darle a usted practica adecuada. Al principio solo podrá golpear con precisión la pelota dos o tres veces. Según vaya progresando podrá aumentar el numero de veces que le da a la pelota tanto como cambiar de un tipo de golpe a otro sin grandes esfuerzos. Con cantidad moderada de esta practica continuada durante todo el curso, no solo aprenderá una variedad de golpes y comprobara que puede golpear fácilmente con una y otra manos, sino que podrá comprobar que ha aumentado considerablemente su coordinación general.



Golpear con intensidad

La mayoría de nosotros, aun personas de constitución mas bien débil, tiene poder suficiente para golpear con fuerza decisiva si sabemos donde y como debemos golpear para lograr el mayor efecto posible.

No habiendo tenido la oportunidad de comprobarlo, no nos damos cuenta por lo general del poder que poseemos Aunque es mas importante obtener precisión y habilidad es conveniente practicar algunos golpes de fuerza total en el curso del adiestramiento.

En la sección titulada SEGURIDAD encontrara usted indicaciones para practicar con su compañero golpes moderadamente intensos. No es posible practicar de esta manera los golpes de fuerza total por la misma razón que no debe usted valerse de un amigo para practicas de tiro; son muy demasiado peligrosas.

Para practicar los golpes intensos se puede usar un saco, de lavandería lleno de virutas de madera o aserrín. Cuelgue el saco con una cadena o una soga resistente. Como 1 saco tiene necesariamente que pesar bastante es preciso asegurarse de que esta bien amarrado para que no se caiga en un momento dado.

Los puntapiés o patadas dirigidos a la parte baja o intermedia son los mas efectivos en una situación callejera

En las secciones de practica debe usted adiestrarse para dar patadas bien en alto puesto que así adquirirá usted, automáticamente, la capacidad para patear en las partes bajas. Mas aun ; es practica conveniente y ejercicio excelente.



Usando la parte carnosa del canto de la mano, golpee directamente el saco. Di.' un corto paso hacia delante al golpearlo. Con esto pondrá su peso detrás del golpe. Comprueba usted la diferencia entre la fuerza desarbolada en esta forma y la desarrollada si golpea el saco desde una posición natural sin dar el paso al frente.



Golpee el saco con un golpe con el borde de la mano, dando un paso al frente al golpear. Siga con un golpe de nudillos usando la otra mano.



Golpee el saco con un golpe de codo, dando también un paso al (rente al ejecutar el golpe. Practique con el fin de dominar una variedad de golpes que pueda dar con una u otra mano. Si es usted diestro, ponga énfasis en las practicas con la mano izquierda para aumentar su potencialidad de combate.



Use el saco para practicar golpes con los pies, utilizando una variedad de golpes y alternando las patadas con el pie derecho y con el pie izquierdo. Debe usted tener la capacidad de dar estos golpes con los pies sin perder el equilibrio.

Puntos críticos selección de técnicas

Según vaya progresando en este plan de estudio se ira encontrando con técnicas que serian Probemos para usted.

Resultan distintas para cada individuo y el trabajo que resulta fácil de aprender, para compañero, puede ser difícil para otro.

Las primeras veces que pruebe usted una nueva técnica le parecerá extraña y embarazosa. Es solo después que haya usted realizado considerables esfuerzos que podrá determinar las técnicas mas apropiadas a su estilo y las que no lo son, Compróbara que algunas técnicas son mas naturales para usted que otras.

Antes de perder el tiempo tratando de dominar una técnica que continua ofreciendo dificultades, dedíquelo a perfeccionar las .que usted prefiera. Con este plan de estudios aprenderá usted mucho mas de lo que esencialmente necesita para su defensa personal. Así, es mucho mas útil contar con un numero pequeño de defensas y aplicarlas bien que tener un numero grande de defensas solo aprendidas a medias.

Lo que no debe olvidar...

En cada lección hay una sección titulada *No se olvide*, que le servirá para comprobar el trabajo realizado en el día. En clases académicas, bajo la supervisión de un instructor, son los puntos en los cuales pondrá siempre mayor énfasis el maestro. Esta sección en consecuencia, es repetición de instrucciones recibidas en la lección que vale la pena dedicarles especial atención.

Uso de gritos y otros sonidos

Gritar y otros sonidos son auxiliares físicos y psicológicos en el aprendizaje y en el uso de técnicas de defensa propia.

Como auxiliar físico puede usted comparar los gritos con el gruñido inconsciente que dan algunas personas al levantar un objeto pesado. Por lo general acompañamos los esfuerzos físicos intensos con súbita exhalación de aire desde los pulmones, con o sin sonido acompañante. El efecto de esta acción inconsciente es contracción de los músculos del abdomen y aumento de intensidad en la acción física. Los gritos contribuyen a liberar energía extra cuando es mas necesaria.

Los efectos psicológicos de los gritos son bien conocidos de todo el mundo. Gritar atemoriza al oponente, como muy bien podían atestiguar los indios vociferantes y los soldados de infantería que entraban en el combate prorrumpiendo alaridos. No solo atemorizan al enemigo sino que le confunden y dan a usted renovado coraje.

PRIMER DÍA

Antes de comenzar a practicar los ejercicios, lea cuidadosamente las instrucciones preliminares.

Las técnicas que habrá de practicar el primer día no son difíciles ni complicadas. Ejercítelas lenta y pausadamente y no espere llegar a la perfección al principio. Conténtese CON "sentir" lo que haga durante la primera lección.

PLAN DE LECCIÓN

Parada de brazo extendido.

Donde y como golpear.

1. Las sienes —Canto de la mano.

2. Puente de la nariz—Canto de la mano.

3. Base de la nariz—Canto de la mano. Defensa contra ataques a mano limpia- Parada del Ataque.

Primera Caída-Caída básica hacia atrás

Volteo de caderas -Pasos básicos (Balance Solamente)

No se Divide...

PARADA DE BRAZO EXTENDIDO

Esta técnica se emplea para dominar y disuadir a un oponente que no amenaza con ataque determinado; no es conveniente contra un oponente que amenaza atacar con los puños ni otras situaciones comprometidas. No son importantes las acciones específicas del oponente, pero por lo general los adversarios beligerantes avanzan con intenciones de empujar, agarrar o derribar a su supuesto antagonista.

Recuerde que en la mayoría de los ataques su adversario tiene que abalanzarse sobre usted. Es en este momento que tiene usted que emplear la parada de brazo extendido.



1. Cuando su compañero (a la derecha) se abalance sobre usted, emplee un tajo de mano abierta para golpear el centro nervioso de su antebrazo que está situado a unas 2.5 pulgadas por debajo del codo.



2. Agárrele la muñeca derecha con la mano derecha y tire del brazo de su oponente hacia usted.



3. De un paso atrás con el pie derecho y asuma la posición en "T", al tiempo que tuerce el brazo del oponente de forma que su codo quede hacia usted. Cierre el puno de la mano izquierda.



4. Manteniendo estirado el brazo que tiene agarrado. golpee fuertemente el codo con el centro de su antebrazo izquierdo. Al golpear, tire hacia arriba de la muñeca de su oposito para obligarlo a caer de rodillas. • puede usted impulsar hacia delante su antebrazo izquierdo para controlarlo.

Al practicarla, actúe lentamente al principio. Golpee muy suavemente, tocando apenas a su oponente. Según vaya usted teniendo control sobre sus propios movimientos podrá actuar con mayor rapidez y hasta simular un golpe contundente, conteniéndose antes de hacer contacto.

DONDE Y COMO GOLPEAR

Emplear el canto de la mano para dar tajos es mucho más efectivo que golpes con el puño cerrado. Con el canto de la mano puede usted administrar un golpe de fuerza considerable sin lastimarse la mano, el golpe tiene mayor poder penetrante y requiere esfuerzo menor. Una persona fuerte y robusta puede golpear ciegamente con algunos resultados. Como siempre daremos por sentado que es usted más débil que su adversario, debe usted procurar

que cada uno de sus golpes surta el efecto deseable. Golpear las regiones mas débiles y vulnerable del cuerpo es su compensación por la falta de poder.



1. Golpee en las sienes. Golpee a una pulgada y media por detrás y ligeramente por encima del extreme exterior del ojo. Un golpe moderado es doloroso y desconcertante. Un golpe fuerte en esta *región* puede resultar en perdida de conocimiento. Un golpe extremadamente poderoso en las sienes puede ser fatal y no debe darse a menos que la vida este en peligro. Para dar un golpe fatal precisa más Practica de lo que es posible imaginar. Los principiantes carecen del poder, precisión in y habilidad necesarios. Cuando un estudiante ha *adquirido* la habilidad necesaria para dar tal golpe, también habrá adquirido la medida de control que le permitirá regular la fuerza y el efecto de su poder de golpear.



2. Este golpe se da con la parte carnosa del borde exterior de la mano abierta, con la palma boca abajo. El pulgar pegado a la mano y los demás dedos unidos y ligeramente arqueados. El brazo debe estar en línea recta, desde el codo hasta el extremo de los dedo;. Cuando practique límitese a golpear esta región ligeramente. En ocasiones reales el golpe debe ser administrado coma *una* especie de latigazo, permitiendo que la mano rebote después del contacto.



3. Golpee en el Puente de la Nariz. Un golpe moderado en el puente de la nariz es doloroso; un golpe fuerte extremadamente doloroso.



4. Con la parte carnosa del borde exterior de la mano se golpea hacia abajo sobre el puente de la nariz; Cuando practique toque solo ligeramente y asegúrese de que emplea solamente la parte carnosa, protegida, de la mano. En ocasiones reales se debe golpear con fuerza.



Golpee en la Base *de* la Nariz. Contrario a lo que se cree, los golpes hacia arriba por debajo de la nariz no son peligrosos. Un golpe macerado causa dolor considerable y hasta pasiblemente ara botar sangre. Un golpe poderoso causa dolor grande, desconcierta al oponente y puede hasta romperle la nariz.

En todas mis experiencias jamás he sabido de muertes resultantes de narices rotas. Es muy posible que una persona con la nariz rota ni siquiera pierda el conocimiento. El valor principal de este golpe es el dolor y la confusión resultantes. Empleando la parte camosa del extremo exterior de la palma de la mano, golpee hacia arriba a su oponente. En ocasiones reales este golpe es seguido de un impulso continuado después del golpe, hará echar hacia atrás la cabeza de su antagonista.

DEFENSA CONTRA ATAQUES A MANO LIMPIA

Recuerde que siempre damos por sentado que su adversario es más corpulento y mas fuerte que usted. Esto quiere decir que sus brazos son más largos y que no debe permitirle que llegue al alcance de la barbilla de usted con sus puños. Para asegurar el éxito de su riposta, debe usted primero contener el intento de ataque. En este curso hay tres partes involucradas en la defensa completa contra ataques a mano limpia que debe usted aprender: (1) contener el ataque, (2) responder al ataque, y (3) control. En esta lección los compañeros de ejercicio pararan uno, después varios y luego muchos golpes. No se debe esperar que en una pugna real se disponga usted a parar golpes indefinidamente. La practica de parar golpes sirve para dar eficiencia, precisión y velocidad a sus reacciones. Al principio solo podrá usted, tal vez, parar uno o dos golpes lanzados a velocidad moderada.



. Los compañeros de ejercicio deben situarse el uno (rente del otro. El que se va a defender (a la derecha] se coloca en la posición preliminar de defensa, con las manos en posición de "resorte". La mano Izquierda sobre la derecha, atrayéndolas hacia el cuerpo. La mano derecha tirando hacia afuera de la cual resulta la tensión deseada.



El compañero atacante ataca con su puño izquierdo en dirección a la región superior del cuerpo del compañero que se defiende. Al primer indicia de ataque, el compañero defensor debe soltar la tensión de resorte para parar el antebrazo del atacante con un golpe contundente, usando su propio antebrazo y deteniendo el golpe cerca de la muñeca del atacante. el golpe debe ser dado con un movimiento hacia arriba y hacia afuera. En las sesiones de practica solo deben darse golpes de fuerza moderada. El compañero atacante notara que se le debilita el brazo a los pocos momentos de este tipo de practica y se dará cuenta así, de como debilitaran a un adversaria los mismos golpes.



3. El compañero atacante lanza el mismo golpe pero esta vez con el puño derecho. El defensor para el golpe como en el caso anterior pero esta vez con el antebrazo izquierdo.



4. El compañero atacante dirige un golpe de puño, con el puño izquierdo hacia la parte baja del cuerpo del defensor. El defensor detiene este golpe golpeando hacia afuera el antebrazo del atacante. a la altura dela muñeca.

Practique en el orden indicado. El compañero atacante debe ir acelerando lentamente el ataque hasta que el compañero defensor aprenda a contenerlo. Finalmente, el compañero atacante debe combinar golpes y amagos a distintas velocidades Según se vayan haciendo progresos en el adiestramiento.

El compañero defensor debe evitar protegerse el cuerpo. Déb. mantener la mirada fija en el pecho del compañero.



5. El atacante dirige el mismo golpe con el puño derecho. El defensor detiene el golpe de la misma manera que en el numero 4, pero empleando el antebrazo izquierdo.

PRIMERA CAIDA — Caída básica hacia atrás

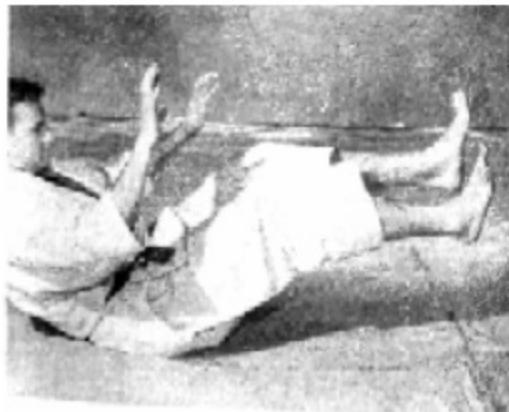
Esta es la caída básica de espaldas. Se aprende como preparación para el aprendizaje de caídas más avanzadas. En la primera lección debe usted tener la sensación de que se deja caer suavemente hacia atrás sin precipitar la caída. Cuando llegue usted a medir correctamente el movimiento, no experimentara sensación de maltrato del cuerpo al caer.



1. Empiece desde posición sentada con las manos sobre las rodillas y las espaldas ligeramente encorvadas.



2. Déjese caer hacia atrás suavemente. manteniendo encorvadas las espaldas. Alce los brazos en preparación para dar con las manos en el suelo y mantenga la cabeza hacia adelante.



3. Golpee el *suelo* con vigor con las palmas de las manos antes que la parte superior de las espaldas toque el piso. La cabeza nunca debe dar contra el suelo. El toque del suelo con las manos debe hacerse con los dedos ligeramente abiertos y las manos ligeramente arqueadas. De esta forma la mayor parte del choque es asimilado por las manos. La manos deben rebotar acto seguido de hacer contacto con el suelo.

VOLTEO DE CADERAS — Pasos básicos (Balance solamente)

El volteo de caderas es el volteo básico con el cuerpo. Tiene la ventaja de levantar del suelo a su adversario y de darle a usted mayor control de la situación.

En la fotografía No. 1, los compañeros están en pies uno frente del otro. Con las manos derechas agarran la tela de la solapa (o de la zona de la solapa) mientras que con las izquierdas agarran la tela a la altura de los codos. Estudie la fotografía para aprenderse bien la colocación de las manos. Esta posición inicial se habrá de emplear en todos los volteos en que este indicada una posición normal de volteo.



1. Los compañeros deben situarse frente a frente en posición ordinaria. El compañero de la derecha es el volteador y el compañero de la izquierda el volteado.



2. El volteador da un paso diagonalmente, con respecto a su cuerpo. con el pie izquierdo y lo sitúa por delante del pie izquierdo del receptor, con los dedos del pie apuntando al receptor. Este es el principio del volteo.



3. El volteador hace recaer su peso sobre el talón del pie izquierdo y gira sobre si mismo en dirección contraria a las manecillas de un reloj. Se detiene cuando esta directamente frente al cuerpo del receptor. Los dos pies del volteador quedan así directamente de frente a los del receptor. Al realizarse el movimiento giratorio, el brazo derecho del volteador rodea la cintura del receptor, Cuando los pies están en la posición debida y el brazo entorno a la cintura del receptor, el volteador dobla las rodillas para que su cadera quede frente al muslo del receptor; luego incline la parte superior del cuerpo hacia la Izquierda.



4. Con el brazo firmemente en torno a la cintura del receptor, el volteador *pega* su cuerpo al del receptor y tira ligeramente del receptor hacia su cadera derecha impulsándola hacia afuera y hacia delante con la mano izquierda y Hacia delante con la mano derecha. El volteador debe mover ligeramente las caderas contra los muslos del receptor, con lo cual le hace perder el equilibrio con el resultado de que los pies del receptor se despegan del suelo.

NO SE DIVIDE...

- En la parada de brazo extendido, lo esencial es mantener el brazo recto y vuelto de forma que el codo quede hacia arriba. Cuando practique no golpee; límitese a hacer presión desde el codo. En ocasiones reales golpee bien duro.
- Cuando practique Donde y Como Golpear toque ligeramente. Emplee el canto carnosos de la mano y no la región ósea ni los dedos.
- Parar golpes es acción súbita y rápida. Evite tratar de empujar el brazo atacante. Evite golpear el cuerpo. Use su brazo derecho para parar el brazo izquierdo de su adversario y el izquierdo para parar el derecho.
- Cuando practique la caída, la cabeza nunca debe chocar contra el suelo. Las manos deben apoyarse en el suelo cerca del cuerpo antes de que la parte superior de las espaldas de en el suelo. Déjese caer suavemente hacia atrás y evite echares de espaldas de un solo tirón.
- Cuando se equilibre para el Volteo de Caderas, las rodillas deben estar ligeramente dobladas. apuntando hacia delante. Debe distribuir el peso de su cuerpo por igual sobre ambas piernas.

SEGUNDO DÍA

Empiece repasando brevemente todo lo de la lección del primer día. Necesitará de este repaso en unas cuantas de las primeras lecciones con el objeto de acostumbrarse a poner en practica lo aprendido en ellas. Según vaya progresando ira comprobando que cada vez es mas lo que recuerda.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de la lección previa:

Parada de brazo extendido (Pág. 32)

Donde y como golpear

Defensa contra ataques a mano limpia — Parada del ataque. (Pág. 35)

Primera Caída (Pág. 37)

Volteo de Caderas (Balance Solamente) Pág. 38) Nuevas Instrucciones:

Defensa de Empuje Donde y Como Golpear:

1. Centro nervioso del oído —Canto de la mano
2. Centro nervioso de la quijada — Punta de los dedos
3. Centre nervioso del lado del cuello — Canto de la mano

Defensa contra ataque a mano limpia — Parada y Reposta Según la caída — Caída básica de lado - Volteo de Caderas — Ejecución y recepción del volteo

No se olvide ...

DEFENSA DE EMPUJE

Emplee este medio sencillo de defensa cuando no sean necesarias tácticas mas vigorosas. Se trata de situaciones en las cuales su antagonista no trata de causarle daños o lesiones sino simplemente molestarle y enervarle. Compruebe usted que, con frecuencia, este tipo de persona retrocede si le habla usted con firmeza y con voz autoritaria; si no logra persuadirlo de esta manera, use esta defensa.



1. El compañero agresor (a la derecha) empuja por el pecho a su oponente.



2. El compañero que SE defiende cubre con sus dos manos la mana del agresor. La presión de Una mano sobre otra se ejerce sobre el respaldo de la mano y no sobre las muñecas o LOS dedos, Oprima entonces sobre su pecho la mano que empuja, dando un paso atrás hacia los posición en "T".



3. Detalle cercano de la posición de las manos.



4. El defensor aplica presión doblándose hacia adelante desde la altura de la cintura, valiéndose del pecho para doblar hacia atrás los dedos de la mano agresora obligando a agacharse al atacante. Doblar un poco las rodillas da mayor efectividad a la acción. Un movimiento rápido del cuerpo puede hacer rodar por el suelo al atacante. Al practicar, los compañeros deben hacer este ejercicio con lentitud. Asegúrese que suelta la mano del atacante cuando ESTE da señales de sumisión.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe al Centre Nervioso del Oído. La región de este centre nervioso esta en la pequeña hondonada por debajo de las orejas. La dirección del golpe debe ser hacia adentro y hacia arriba con el extremo inferior del lóbulo de la oreja como meta. Este es un golpe doloroso y desconcertante. No es peligroso pero puede ser muy efectiva, Yo le llamo a este golpe "golpe de afloje" porque. después de recibirlo, el adversaria con frecuencia suelta al antagonista de dondequiera que lo tenga agarrado.



2. Lance el *golpe* lateralmente, con el canto de la mano y la palma de la mano vuelva hacia arriba.



3. Golpe el Centro Nervioso de la Quijada. Este centro nervioso esta por debajo de la quijada y en el hueso de la quijada propiamente dicho.



4. Golpee con la punta de los dedos, con la palma de la mano ligeramente arqueada. Este es golpe doloroso cuando se esta cerca del adversaria pero no peligroso. Golpee con las extremos de los dedos solamente cuando la región hacia la cual se dirige el golpe es parte blanda del cuerpo.



5. Golpe al Centre Nervioso del Costado del Cuello. En el costado del cuello, a la mitad de la distancia entre los oídos y los hombros, hay una concentración grande de nervios, Venas y arterias importantes. Un golpe moderado en esta región CAUSA dolor grande V desconcierta a' adversario. Un golpe fuerte al costado del cuello puede provocar perdida del conocimiento, con muy pocos peligros de peligros o efectos perjudiciales duraderos.

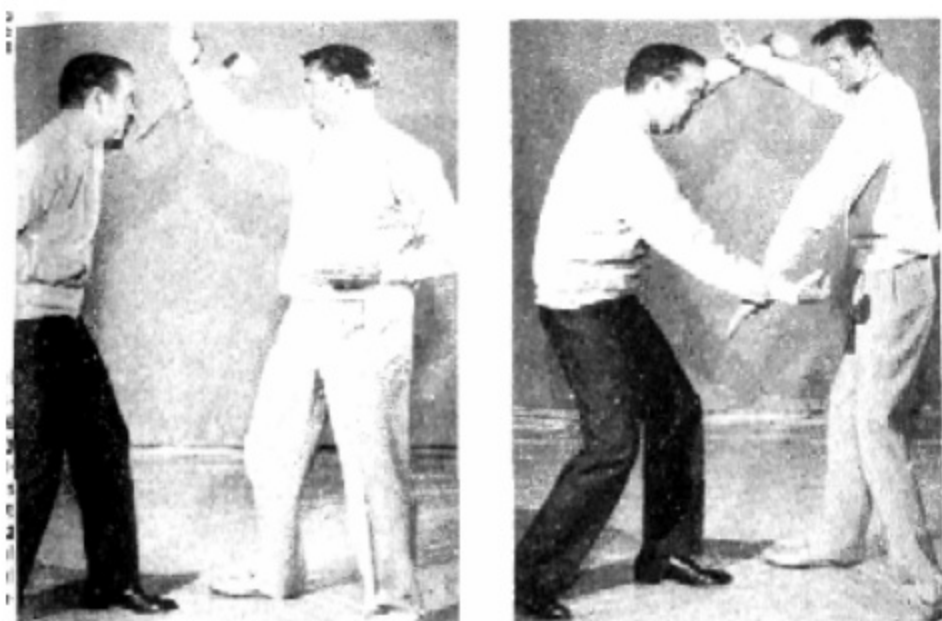
El costado del cuello es punto: ideal porque se trata de una región al descubierto, no cubierta normalmente, y por ser excepcionalmente vulnerable a los golpes sin correr el peligro de ocasionar permanentemente al adversaria. Un adversario que no, es posible dominar por el dolor un borracho, una persona colérica y aun individuos bajo la influencia de drogas, por ejemplo ; pueden ser dominadas con golpes en esta región sin tener que recurrir a tácticas peligrosas.



6. Lance el golpe lateralmente con el canto de la mano y la palma de la mano vuelta hacia arriba.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA Bloqueo y Riposta

Esta es continuación de la Defensa Contra Ataques a mano limpia iniciada en la lección del primer día.



1. El compañero a la defensiva (a la derecha) bloquea un golpe simple o un ataque con los punas.



2. El compañero a la defensiva contraataca con un golpe con la mano abierta a uno de los centros nerviosos.



3. El compañero a la defensiva continua su defensa con un golpe con los nudillos al estomago del adversario. Simule golpes rápidos a las espináis con el canto del zapato.

SEGÚN DA CAIDA — Caída Básica de Lado

Esta caída y la primera caída son ejercicios preparativos excelentes y puede hacerlos durante un minuto cada día o antes de cada sesión de practica.

La posición terminal de esta caída se emplea también en caídas avanzadas de lado.



1. Posición inicial. Tiéndase sobre las espaldas con la *cabeza* levantada del suelo y la mano derecha frente a la cara.



2. Gire lentamente hacia la derecha, cruzando la pierna izquierda sobre la derecha preparando. al mismo tiempo. la mano derecha para golpear el suelo.



3. Complete el giro lento hasta estar totalmente tendiendo sobre el costado derecho. con la pierna derecha extendida y la cabeza alejada del suelo. La planta del pie izquierdo y la mano derecha deben dar contra el suelo simultáneamente Desde esta posición gire lentamente hacia el costado izquierdo dando contra el suelo con la mano izquierda y con la planta del pie derecho. Repita estos movimientos giratorios, de uno a otro lado, hasta que le resulte fácil y cómodo hacerlos, cuidándose de dar siempre contra el suelo con la mano y el pie debidos. Haga este ejercicio lentamente primero.

VOLTEO DE CADERAS — Ejecución y Recepción

Este volteo se ejecuta con tres movimientos distintos realizados simultáneamente. Aunque se describen aquí como movimientos independientes. Cuando conozca usted bien lo que son estos tres movimientos, podrá practicarlos en una sola acción continua. Comience con la posición que muestra la fotografía No. 4 de la pagina 39,



1. (a) Enderece las rodillas con un movimiento súbito; (b) Haga que ambos brazos describan un círculo, tirando hacia la izquierda; (c) Asegúrese de que la parte superior del cuerpo siga y ayude la acción de los brazos.



2. Asegúrese de ayudar a su compañero a dar contra el suelo. manteniéndolo asido por la cintura y dejándolo resbalar suavemente por la cadera. Practique los volteos sobre una superficie adecuada.



3. Cuando su compañero esta en el suelo, continúe asiéndolo por la cintura y la manga de la blusa hasta que este en la posición terminal correcta. Fotografía No. Según la Caída (Fig. 4G)



4. Cuando su compañero este en la posición terminal correcta suéltelo de la cintura y de un paso hacia atrás para situarse en posición de equilibrio absoluto. Nótese que ambos compañeros conservan el agarre de las manos de las blusas durante toda la ejecución del volteo.

Tercer Día

De Ahora en adelante, las sesiones deben comenzar con repasos de la Primera y Segunda Caídas, además de otras caídas cualesquiera que se especifiquen como necesarias de repaso.

Recuerde que esta usted todavía en las fases iniciales de su aprendizaje. Cuando comience a darse cuenta de lo fáciles que son estas técnicas, le tentara el deseo de aplicarlas ante resistencia mas fuerte. ¡No lo haga! Tenga paciencia y sus progresos serán mejores: usted esta aprendiendo, no paliando.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Parada de Brazo Extendido

Defensas de empuje

Donde Y Como Golpear – Lecciones del primero y segundo día

Defensa contra ataques a mano limpia – Bloqueo y riposta

Caídas Nos 1 y 2

Volteo de Caderas – Ejecución y Recepción.

Nuevas Lecciones

Defensa contra Agarrote por la espalda – Agarre de dedos

Donde y Como golpear.

1. Centro Nervioso de Cuello – Nudillos

2. Traquea o manzana de Adán – “Y” de la mano

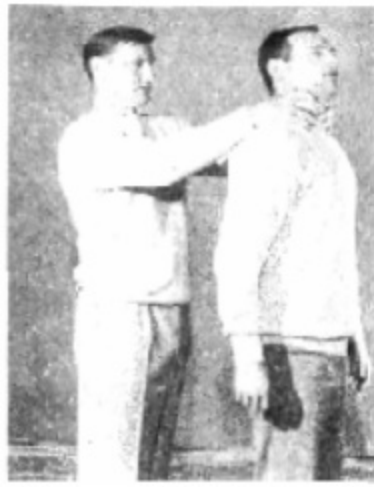
3. Hondonada de la garganta – Puntas de Dedos

Defensa contra ataques a mano limpia – Bloqueo y volteo

Tercera Caída – Giro lateral Básico

DEFENSA CONTRA AGARROTE POR LA ESPALDA

La gran virtud de esta defensa es su simplicidad. Aun es efectiva en el caso de niños que se defienden de ataques por adultos.



1. En ataques por sorpresa por la espalda el agresor agarra el cuello con los dedos hincándolos en la laringe.



2. Como defensa debe usted asir los dedos meñiques del agresor. Es mas practico asir los dedos meñiques porque no se usan estos corrientemente para agarrar y, por tanto, son más fáciles de asir; el dolor causado con esta acción es tan efectivo contra los dedos meñiques como contra cualesquiera de 1 o los otros.



3. Tire con fuerza de los dedos asidos doblándolos hacia atrás. Al practicar debe realizar cada movimiento con lentitud. En casos reales, si el tirón es rápido y violento es posible dislocar los dedos. Al tirar de LOS dedos, vuélvase en preparación para golpear con la pierna al agresor.



4. Manteniendo el agarre del dedo asido, golpee con violencia la espinilla del agresor con la suela del zapato.

Al practicar, dé el golpe con la pierna y agarre el dedo ligeramente. En casos reales debe usted seguir galopeando con la pierna hasta que el agresor desista del ataque.

DONDE Y COMO GOLPEAR



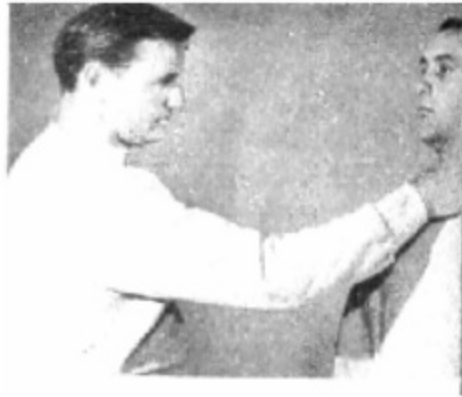
1. Golpeé el Centro Nervioso del Cuello. A cada lado de la laringe hay un músculo vertical del cuello. El nervio esta situado en el centra del músculo. El golpe debe ser lanzado en un ángulo de 45 grados.



2. Al golpear debe sobresalir el nudillo central. Los golpes con el nudillo central sobresaliente deben darse solo contra las regiones blandas del cuerpo. Los movimientos ligeramente giratorios causan dolores moderados; los golpes director, *dolores* considerables.



3. Golpe a la manzana de Adán o laringe. Evite golpear la laringe a menos que tenga la vida amenazada: los golpes contundentes a esta región pueden resultar fatales. Un golpe leve o un movimiento giratorio dominarían a un adversario que de otra suerte, sea insensible al dolor.



4. Utilice la "Y" de la mano abierta para este golpe. No es tan peligroso como los golpes con el canto de la mano o los puños cerrados porque la presión se reparte sobre una región mas dilatada.



4. Golpe a la Concavidad de la garganta. Este también es golpe peligroso y no debe darse a menos que la vida este amenazada.



6. El golpe se da hincando los dedos en la concavidad en la base del cuello. Un movimiento ligero, penetrante, resulta en considerable dolor. Evite los golpes contundentes.

Nota: Emplee solamente el esfuerzo requerido para contener y dominar al adversario. No hay necesidad ni justificación para técnicas violentas y peligrosas, a menos que la vida este amenazada.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA Bloqueo y Volteo

Después de bloquear y ripostar con golpes de las manos y los pies, complete la acción defensiva en un encuentro a mano limpia dominando al adversario con un volteo.

Es muy posible que haya usted contenido la agresión después de bloquear los golpes del adversario (vea la Lección del primer día). A veces el encuentro continua hasta llegar a la fase de puñetazos y patadas vea la lección del Segundo día. Con menos frecuencia se vera usted obligado a dar por terminado el encuentro con un volteo. Derribar por tierra al adversario es victoria tanto física como sicológica. Aprenderá usted en todos los casos la acción completa como si ella fuera necesaria con el fin de poder realizarla cuando se haga imperativo emplearla.

La situación determina la forma en que se debe voltear al adversario. Si solo le preocupa a usted una victoria sicológica, puede usted dejarlo caer en tierra sosteniendo parte de su cuerpo en el momento de realizar el volteo. Si hace usted frente a un ataque mas determinado, puede usted voltear al adversario con impulse corriente o lanzarlo violentamente contra el suelo. .

Nota: Nunca trate un volteo sin haber antes utilizado las técnicas debilitantes. A menos que haya usted debilitado los impulsos del adversario, es muy difícil o poco practico tratar de voltearlo. Solo una persona con muchos años de practica de Judo puede actuar con la rapidez necesaria para voltear a un adversario experimentado.



1. Ya ha contenido usted a su adversario bloqueándolo y ripostando con patadas y *golpes*. Cuando su adversario este evidentemente debilitado como consecuencia de estas acciones y,

sin embargo, no dominado aun, puede usted continuar. Agárrelo por las mangas o por los brazos.



2. Abra y *agarre* los brazos del *agresor* y comience a hacerle perder el equilibrio doblándole *el* cuerpo. Al hacer esto, coloque el pie izquierdo frente al pie izquierdo del adversario, con los dedos en dirección hacia la izquierda, para prepararse a girar sobre usted mismo.



3. Gire sobre la bola del pie izquierdo y coloque el pie derecho frente del pie derecho de su atacante, mientras va usted pasando el brazo a través de su cintura al hacer el movimiento giratorio. Los pies no deben estar directamente frente a *los* pies del adversario. Debe usted doblar las rodillas para que sus caderas den contra el muslo del adversaria, Inclínese luego hacia la izquierda.



4. Utilizando ambas brazos, tire de su adversario hacia su cadera tal como se ha descrito ya en el volteo de caderas

TERCERA CAÍDA — Giro Lateral Básica

Propóngase usted o no dedicarse al deporte de Judo, debe practicar esta caída. Como caída poco riesgosa es superior a otras caídas giratorias. Si se propone practicar volteos con un compañero de ejercicios, necesitara de esta caída para poder recibir los volteos sin peligro y sin molestias.



1. Posición inicial. Coloque LOS pies apartados en línea con las hombros, con los dedos de LOS pies apuntando ligeramente hacia afuera. Debe colocar la mano derecha sobre el piso directamente en frente de usted, formando un *triangulo* con LOS pies.

Debe distribuir su peso por igual sobre ambos pies y la mano derecha. Coloque la mano izquierda en el centro del triangulo, con el codo describiendo un ángulo de 45". Ambas manos deben quedar ligeramente dobladas.



2. Comience el giro lateral recargando el peso sobre la mano derecha del pie izquierdo. Levante el pie derecho.



3. Recoja la cabeza de manera que no toque con el suelo al hacer usted el giro lateral. Déjese entontes caer suavemente *sobre* el antebrazo izquierdo, el brazo y el hombro.



4. Continué el giro lentamente hasta tocar el suelo con la espalda.



5. Continué la acción hasta quedar usted sobre el costado derecho, dando en el suelo con la mano derecha y con el pie izquierdo. Esta es la posición terminal descrita en la Según la calda.

VOLTEO CON ZANCADILLA — Pasos básicos (Balance solamente)



1. Los compañero de ejercicio adoptan la posición Inicial básica para volteos. El compañero de la derecha es el volteador.



2. El volteador da un paso adelante con el pie izquierdo, colocándolo junto al pie derecho del recipiente hacia atrás y hacia un lado, para debilitar así su equilibrio.



3. Falto ya de equilibrio el recipiente, el volteador inicia la acción levantando la pierna derecha.



4. El volteador enrosca *su* pierna derecha por detrás de la pierna Izquierda del recipiente, a la altura de la pantorrilla, levantándola ligeramente del suelo. Simultáneamente, el volteador mueve los Brazos y la parte superior del cuerpo hacia abajo y en sentido giratorio para mantener al receptor en movimiento y Falto de equilibrio.

NO SE OLVIDE...

- Cuando practique la Defensa contra agarrote por la espalda, haga movimientos lentos. En un encuentro real retuerza hacia atrás el dedo vigorosamente.
- Donde y Como Golpear. No son posibles las lesiones en los nudillos cuando se golpean partes flojas del cuerpo.
- No emplee golpes a la traquea a menos que su vida este en peligro.
- Es fácil y tentador voltear con fuerza una vez que tenga usted a su compañero en la posición adecuada. No lo haga. Recuerde que a el le tocara después practicar los volteos.
- Tercera Caída: No deje nunca que la cabeza choque contra el suelo en ningún momento de esta caída. Mantenga el brazo izquierdo firme y doblado; no deje que se encorve pues de hacerlo dará usted con el hombro en el suelo. Apoye con fuerza su mano y su pie contra el colchón. Quédese en posición y deje que su compañero de ejercicios compruebe que ha terminado usted la caída correctamente.
- Volteo por Zancadilla: Rompa el equilibrio de su compañero antes de lanzar la zancadilla. Láncela entonces, dando pantorrilla con pantorrilla.

CUARTO DÍA

Aunque no debe usted esperar rapidez en los movimientos de defensa, en las sesiones de repaso debe usted practicar los movimientos sin vacilaciones entre uno y otro paso. Si se apresura usted su técnica resultara defectuosa. Si le sucede esto, reduzca el ritmo de los movimientos hasta hacerlos con naturalidad.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas. Caídas Nos. 1, 2 y 3 Parada de Brazo Extendido (Pág. 32) Defensa de Empuje (Pág. 42)

Defensa contra agarrote desde por detrás — Agarre de dedos (Pág. 50)

Donde y Como Golpear (Lecciones del primero a) tercer día)

Defensa contra ataque a mano limpia — Bloqueo y Volteo (Pág. 53)

Volteo de Caderas — Ejecución y Recepción (Pág. 47) Volteo con Zancadilla — (Posición Solamente) (Pág. 55)

Nuevas Lecciones.

Defensa Contra Agarre de Muñecas — Agarre con una Mano Donde y Como Golpear:

1. Base del Cuello —Canto de la Mano

2. Interior de la articulación del codo—Canto de la mano

3. Nervio del Antebrazo — Canto de la mano Defensa Contra Ataque a mano limpia—Doble Patada, Bloqueo, Riposta y Volteo

Volteo con Zancadilla — Ejecución del Volteo y Recepción

No se olvide...

DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA

Agarre con una mano.

El que un antagonista le agarre por la muñeca no es ataque grave; pero debe usted aprender a soltarse prontamente para evitar acciones agresivas posteriores.



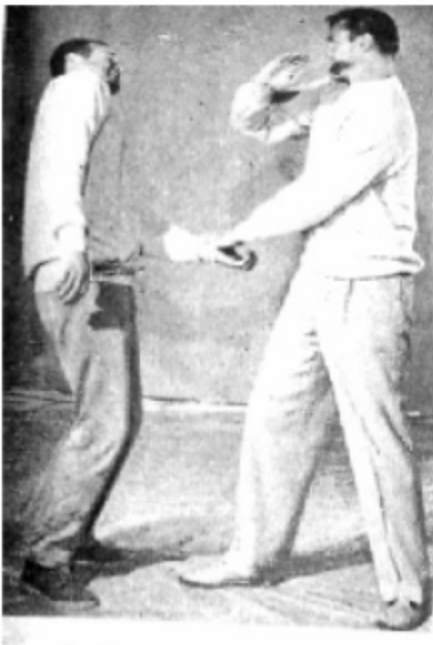
1. El compañero de practica que hace de agresor (izquierda) agarra la muñeca del compañero que va a defenderse.



2. El defensor debe poner su mano libre, con la palma hacia abajo, sobre la muñeca del agresor.



3. Manteniendo esta posición de la mano libre, el defensor debe tirar de la mano agarrada hacia adentro y hacia arriba para lograr soltarse. El movimiento hacia adentro y hacia arriba afecta el pulgar y el índice del atacante, puntos *mas débiles* del agarre. Con objeto de aprender esto propiamente, el defensor debe hacerlo con lentitud sin que el compañero que hace de atacante ofrezca resistencia.



4. El defensor cruza entonces su brazo libre sobre el pecho, tirando hacia abajo de la muñeca del atacante para alejarla de su cara.



5. De ser necesario, el defensor puede terminar la defensa con un golpe con el canto de la mano libre sobre las centros nerviosas de la cabeza a *el* cuello del atacante.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe a la base del cuello. Golpee el cuello o donde se unen el hombro y el cuello. Basta un golpe moderado para causar dolor, los golpes fuerte pueden entumecer el brazo atacante por entero. Esta región no es peligrosa de golpear y, si en embargo, los golpes de fuerza moderada pueden resultar muy efectivos.



2. *D'e* golpe con la mano abierta, con el canto de la mano y con la palma de la mano vuelta hacia abajo. El *mejor* de estos golpes es el que se da en sentido vertical y tajante.



3. Concavidad de la Articulación del Brazo. Golpear en esta región tiene doble efecto. Se trata de un centro nervioso y, en consecuencia, se provocara dolor y con un golpe seco le hará doblar el brazo al adversario.



4..Golpee hacia abajo con el canto de la mano.



5. Golpe el Nervio del Antebrazo. Este nervio esta a unos 5.5 centímetros del codo. Si extiende el brazo podrá localizar este centro nervioso inmediatamente mas abajo de la hondonada descendente del músculo. Un golpe fuerte aquí puede entumecer o paralizar momentáneamente tanto el antebrazo como la mano.



D'e este golpe con la mano abierta usando un movimiento rápido y súbito.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA — Doble Patada. Bloqueo, Riposta y Volteo

Yo considero esta combinación como la defensa mas efectiva y versátil contra distintos ataques frontales graves. No importa que tipo específico de ataque se emplee (la única excepción es con armas y de esto se tratara en lecciones posteriores) y no debe usted perder tiempo precioso en determinar la intención particular de su atacante. Imagínese que alguien se le acerca con evidentes intenciones agresivas. Su defensa debe comenzar antes de que el se le haya acercado lo bastante como para golpearle con los puños. agarrarle o tocarlo. Su defensa será siempre mas efectiva si la comienza usted antes de estar al alcance de los puños de su agresor.



1. Cuando su atacante se situé al alcance de sus patadas, pero antes de estar usted al alcance de sus puños vuelva el cuerpo hacia un lado y dele con la planta del pie sobre la rodilla.

Tenga cuidado, al practicar, de dar este golpe con el pie. Una presión de aproximadamente 30 Kilos basta para dislocar la rodilla y es mucha mas la presión que se genera con una patada dada con fuerza.



2. Retire hacia atrás la pierna con que ha dado la patada y vuélvase *para* golpear con la otra la espinilla del adversario.

Nota: Puede que, en un momento cualquiera de esta defensa, note usted que el adversario esta dispuesto a cesar en su ataque. Cuando lo considere sometido, no debe usted continuar los movimientos de riposta.



3. Hágase *de* cuenta que su adversario tratara *de* lanzarle puñetazos; bloquéele entonces los dos brazos.



4. Continué su defensa dando simultáneamente golpes con las manos y los pies. No solo hará daño a tu atacante sino que lo confundirá al serle imposible defenderse de todos los lugares que son golpeados por usted al mismo tiempo.



5. Al Llegar aquí, tendrá ya usted considerablemente debilitado a su adversaria. Puede usted terminar la defensa con un volteo de cadera.

VOLTEO CON ZANCADILLA —Ejecución y Recepción



1. Ejecute este volteo con un movimiento vigoroso de zancadilla, dando en *la* pantorrilla de su agresor con la propia pantorrilla de usted. Continúe el ímpetu de la zancadilla para hacer que el agresor levante del SUELO la pierna que la ha recibido. El retorcimiento constante del *brazo* del agresor es esencial para el éxito total de este volteo.



2. Cuando practique no suelte la manga ni la solapa de *la* blusa de su compañero de practica *para* así facilitarle la caída,



3. Cuando el receptor lepa caer debidamente, el volteador debe soltar la solapa al ejecutar el volteo.

NO SE OLVIDE...

- Defensa Contra Agarre de Muñeca: Asegúrese de retirar sus manos *a troves* del cuerpo con el fin de protegerse la cara y situarse en condiciones de riposta.
- Donde y Como Golpear: Para encontrar el punto precise, hunda el pulgar en el lugar indicado hasta que su antagonista experimente alguna sensación de dolor.

QUINTO DÍA

Es mejor repasarlo todo rápidamente mas bien que tratar de perfeccionar una técnica particular. Esta usted aun en las fases iniciales del aprendizaje y no debe exigirse demasiado.

PLAN DE LECCION

Repaso de lecciones previas

Caídas Nos. 1, 2 y 3

Defensa tic Brazo Extendido (Pág. 32)

Defensa de Empuje (Pág. 42)

Defensa contra Agarrote por la Espalda — Agarre de Dedos (Pág., 50)

Defensa contra Agarre de Muñecas — Agarre de una Mano (Pág. 58)

Donde y Como Golpear — Lecciones del Primer al Cuarto Día

Defensa contra Ataque a mano limpia — Lección del Cuarto Día

Volteo con Zancadilla — Ejecución y Recepción (Pág. 63}

Nuevas Lecciones:

Agarre de Muñecas No. 1

Defensa contra Agarre de Muñecas — Una Mano a Través del Cuerpo

Donde y Como Golpear:

Muñecas — Antebrazo

Respaldo de la Mano — Nudillos.

Lado del Cuerpo — Canto del Puño

Cuarta Caída — De Espaldas. en Pies

Volteo de Cadera con el Brazo Doblado — Pasos Básicos (Balance solamente)

No se olvide...

Agarre de Muñeca No. 1

Muchos ataques comienzan con amago de agarre. Si aprende usted a enfrentarse al brazo amenazante antes de que su adversario logre tocarle, tendrá usted en las manos situación fácil de afrontar. No importa que su adversario piense agarrarle. empujarle, golpearle o abofetearle; tiene que abalanzarse sobre usted para iniciar el ataque.

Nota; Esta es defensa efectiva contra un agresor molesto o insultante. que no se propone causar daño verdadero. No emplee técnicas de agarre con un agresor violento.



1. El compañero agresor (a la izquierda) trata de alcanzar al defensor. El compañero defensor golpea el centro nervioso del antebrazo con un golpe con el canto de la mano, (lisiraycnlolo y debilitándolo).



2. El defensor debe entonces agarrar la mano del agresor, colocando el pulgar en el respaldo de la mano del agresor, con los dedos sobre la palma de la mano.



3. El defensor efectúa el mismo agarre con la mano derecha. De esta forma queda agarrada la mano del agresor con un agarre natural.



4. El defensor debe colocar el codo derecho contra el cuello del agresor, dando simultáneamente un paso con el pie derecho que lo coloca al lado derecho de su oponente. Se aplica presión apoyando la mano agarrada contra el pecho del defensor, ejerciendo presión con el codo contra el cuello del agresor al tiempo que le retuerce la mano agarrada en sentido contrario a las manecillas del reloj. El defensor puede terminar su defensa con un volteo con zancadilla.

DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA — Agarre una mano a través del cuerpo.



1. El compañero atacante a la izquierda le agarra la muñeca con una mano a través del cuerpo. Lo primero que debe usted hacer es cerrar la mano agarrada.



2. Entonces, pase su mano libre por encima del brazo de su compañero y agárrese con ella el puno cerrado de la otra. Tire hacia abajo.



3 Este movimiento tirante hacia abajo hace que el atacante, por lo general, responda tirando hacia arriba. Usando en su propio provecho esta reacción muscular, tire también hacia arriba con su mano agarrada con un movimiento súbito. Si tira usted a través de su cuerpo, colocara su mano en tal posición que la parte mas débil del agarre estará en el mismo punto en que usted trata de soltarse. Si hace usted este ejercicio con movimientos lentos se dará cuenta del mecanismo de esta defensa.



4. Además de facilitarle a usted soltarse, el movimiento a través del cuerpo situara a su mano en posición fácil de riposta, en caso de ser necesaria. y le colocara en firme posición defensiva.



5. Puede usted continuar con golpes simultáneos de las manos para dominar a su opositor.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe en la Muñeca. Un golpe moderado causa entumecimiento; un golpe fuerte puede Inmovilizar la mano temporalmente.



2. Golpee sobre la muñeca con el centro del antebrazo. No hace falta demasiada buena puntería para dar este golpe.



3. Golpe sobre el Respaldo de la Mano. Golpee el respaldo de la mano con el centro de las nudillos extendidos. Este es UN golpe doloroso y excelente para lograr que el adversaria suelte si esta agarrando o asiendo.



4. Golpe al Costado del Cuerpo. Golpe con movimiento ascendente en dirección a las costillas Inferiores. Puede usted determinar el lugar adecuado tocándose usted mismo el costado con un dedo o tocando en el mismo lugar a su compañero de ejercicios.



5. Para este golpe use el canto del puño. Puede darse también usando el canto de la mano o los nudillos extendidos.

CUARTA CAÍDA - De Espaldas, en Pies

Esta es variación avanzada de la Primera Caída. Es fácil si le empujan, si le derriban o si da usted un traspié.



1. De un paso hacia atrás con el pie izquierdo y extienda los brazos para mantener el equilibrio.



2. Inclines hacia adelante como si quisiera tocarse las dedos de los pies.



3. Signless estando lo mas cerca del suelo y de lo; calcañales que le sea posible. Levante los brazos; prcp. irese para palmotear el suelo. Encarve las espaldas.



4. Déjese caer hacia atrás suavemente —no se tire hacia atrás de repente— palmoteando el colchón a 45° en relación con el cuerpo en el momento de tocar el colchón con el cinturón. Asegúrate de no dar con la cabeza en el colchón o el suelo.

VOLTEO. DE CADERA CON EL BRAZO DOBLADO — Pasos Básicos (Balance solamente)

Variante del Volteo de Cadera básico. Le permite voltear a un adversario cuando le haya agarrado usted, sin cambiar la posición de las manos. Al principiante le parecerá mucho mas enojoso que el volteo básico. pero se comprenderán sus ventajas según progresa en el aprendizaje.



1. Se colocan los compañeros de ejercicios frente a frente, en posición natural. El compañero de la derecha es el volteador.



2. El volteador coloca el pie izquierdo (rente al pie izquierdo del receptor y comienza a girar.



3. Sin soltar la mano derecha del agarre de la solapa del receptor, el volteador complete el movimiento giratorio, coloca el codo derecho bajo la axila derecha del receptor y dobla las rodillas.



4. El volteador tira del receptor hacia su cadera enderezando las rodillas Ligeramente al tirar hacia abajo y hacia el lado derecha con la mano izquierda mientras el brazo derecho doblado impulsa al receptor hacia arriba y hacia adelante.

NO SE OLVIDE...

- Agarre de Muñecas No. 1: Asegúrese que tiene los pulgares uno al Lado del otro en la parte posterior de la mano del agresor. La presión debe ser mayormente del movimiento del cuerpo y no de sus dedos.
- Defensa de Agarre de Muñeca: Tire a través de su cuerpo con un movimiento súbito y vihrante. Si su adversario es demasiado fuerte, una patada en la espinilla contribuirá a que lo suelte.
- Donde y Como Golpear: Recuerde practicar todos los golpes primero con una mano y después con la otra.
- Volteo de Cadera con el Brazo Doblado: Encaje el codo doblado con firmeza dentro de la axila de su adversario. En una posición adecuada de equilibrio le será fácil soportar el peso de su compañero de practica. Cuando la parte superior de su cuerpo se incline hacia la izquierda, su compañero debe quedar sobre la cadera de usted.

Primera Comprobación de Progresos

Se trata aquí de una prueba de los conocimientos generales adquiridos por usted hasta este momento del aprendizaje. Una vez que haya usted marcado sus respuestas, cotéjelas con las respuestas correctas que aparecen en la Página 224. Cada pregunta tiene solo una respuesta correcta.

1. De las Posiciones Básicas, la mejor posición para defensa o para ataque es:
 - A. Posición Natural
 - B. Posición en "T"
 - C. Equilibrio sobre un punto.
2. Las posiciones de combate le colocan en firme equilibrio y le protegen para el ataque. Las posiciones de combate hacen ver a su adversario que:
 - A. Es usted persona decidida y experta.
 - B. *Que* esta usted indeciso y que trata de tenderle una trampa.
 - C. Que esta usted, evidentemente, listo para pelear.
3. El agarre natural tiene similitud mejor con:
 - A. Un estrechón de manos.
 - B. Tocar el timbre de una puerta.
 - C. Pedir con la mano que un autista le lleve en su auto.
4. Los agarres extranaturales pueden describirse mejor como:
 - A. Lo opuesto a agarres naturales.
 - B. Agarre naturales a la inversa.
 - C. Lo opuesto a tocar el timbre de una puerta.
5. Golpear y patear una pelota suspendida es el mejor ejercicio para:
 - A. Potencia y precisión.
 - B. Coordinación y precisión.
 - C. Potencia y ejercicio.
6. Golpear y patear un saco de arena en adiestramiento para:
 - A. Potencia y precisión.
 - B. Coordinación y precisión.
 - C. Potencia y ejercicio.
7. Evitar riesgos en las practicas requiere:
 - A. Presión moderada y palmaditas indicando rendimiento.
 - B. Movimientos lentos y suaves, conteniendo el ímpetu de golpes y patadas.
 - C. Todo lo de A y lo de B.
8. La técnica de brazo extendido requiere que la presión se aplique:
 - A. Por debajo del codo.
 - B. Por encima del codo.
 - C. Desde el costado.
9. El golpe al costado del cuello debe ser:
 - A. Dado con una patada en alto.
 - B. Evitado por las grandes posibilidades de lesiones.
 - C. Utilizado porque el cuello es blanco ideal con pocas posibilidades de daños o lesiones.
10. Al ejecutar el volteo con zancadilla, debe usted golpear hacia atrás, pantorrilla con pantorrilla. El golpe debe ser ejecutado:
 - A. Después de haber hecho perder el equilibrio al adversario.
 - B. Antes de que pierda el equilibrio.
 - C. Para hacerle perder el equilibrio.

SEXTO DÍA

En el curso de sus sesiones de repaso debe usted empezar a determinar cuales técnicas le resultan mejores y cuales parece Usted realizar con mayor facilidad y confianza. Mientras va usted adquiriendo mayor pericia en las técnicas que le resulten mas fáciles. *continué* repasando aquellas que menos le atraigan.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas Caídas. de la No. 1 a la No. 4 Defensa contra Agarrote por la Espalda — Agarre de dedos (Pág. 50)

Agarre de Muñecas No. 1 (Pág. 66) Defensa contra Agarre de Muñeca Agarre de una Mano (Pág. 58) Agarre de una Mano a Través del Cuerpo (Pág. 67) Donde y Como Golpear — Lecciones del Segundo al Quinto *Día*.

Defensa contra Ataque a mano limpia — Lección del Cuarto Día.

Volteo de Cadera con el Brazo Doblado (Balance solamente) (Pág. 71)

Nuevas Lecciones: Agarre de Muñeca No. 2 Defensa contra Agarre de Muñeca — Agarre de ambas Muñecas con Ambas Manos Donde y Como Golpear:

1. Plexo Solar— Puño
2. Quijada o Cara— Reverse del Codo y Codo Vertical
3. Abdomen — Nudillos

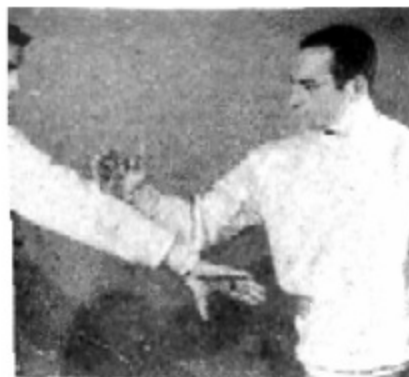
Defensa contra Ataque a mano limpia — Doble Patada,

Parada. Riposta y Volteo con Zancadilla Volteo de Cadera con el Brazo Doblado—Ejecución y Recepción

No se olvide...

Agarre de Muñeca No. 2

El empleo de este agarre de muñeca es el mismo del primer agarre de muñeca (Pág. 66). No trate de usarlo como defensa contra un ataque peligroso.



1. Su opositor, a la izquierda, se abalanza con un agarre extranatural como si quisiera agarrar y retorcer. Debe usted golpearle en el codo para debilitarlo y distraerlo.



2. Con la misma mano que ha golpeado. agárrele la mano con un agarre extranatural.



3. Al levantarle la mano, aplíquele un agarre extranatural con la otra mano.



4. Alce la mano que le ha agarrado a la altura de la cabeza del opositor y ejerza presión doblándole la muñeca hacia atrás. retorciéndola al mismo tiempo en el mismo sentido de las manecillas de un reloj. Al aplicar la presión de un paso adelante con lo cual colocara a su opositor en posición de falta de equilibrio.

DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA - Ambas Muñecas con Ambas Manos

Para repetirlo: el que le agarren una o las dos muñecas de esta forma no es cosa especialmente peligrosa, pero quedara usted parcialmente inmóvil izado y debe aprender a zafarse con prontitud.



1. Su opositor a la izquierda le coge ambas muñecas con agarres naturales.



2. Con un movimiento libido y violento, aparte las manos a una distancia de 10 a 15 centímetros. La reacción natural del opositor será resistir este movimiento suyo.



3. Vallándose del esfuerzo hacia adentro del opositor, haga presión con las manos hacia adentro y hacia arriba contra sus pulgares que son Los puntos mas débiles del agarre.



4. Tire de sus manos hacia arriba ir hacia afuera en un ángulo de 45"



5. DE ser necesario, puede usted ripostar golpeándole los brazos hacia abajo al tiempo que da un golpe en alto con la otra mano tiempo que da un golpe en alto con la otra mano.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe al Plexo. Golpee el plexo solar donde las costillas se separan. Los golpes rectos causan moderado dolor y pueden sacarle el aire al opositor o provocarle nauseas, Golpear hacia arriba con fuerza afecta el corazón, el hígado y los pulmones. Los golpes fuertes hacia

arriba deben darse solamente en caso de ataques violentos ya que pueden causar lesiones graves y hasta provocar muerte.



2. Los golpes directos se dan golpeando con el puño en el mismo plexo solar.



- 3, Si su agresor esta por detrás de usted, puede dar un golpe directo sobre el plexo solar con el codo, con la palma de la mano abierta para mayor efectividad. Para dar un golpe de codo hacia arriba sobre el plexo solar desde esta posición, deje caer la mano e impulse el codo hacia arriba y hacia atrás



4. Los golpes de codo sobre el plexo solar se pueden ejecutar también de frente. como muestra la ilustración, o hacia arriba dándole el impulse Indicado al codo.



5. Golpe a la quijada o la cara: los golpes en sentido horizontal con el codo a la quijada (o a la cara) se ejecutan en movimiento circular.



6. Golpe al Abdomen. Puede usted golpear el abdomen (unos cinco centímetros mas abajo de la cintura) empleando un golpe de nudillos extendidos. Los golpes moderados pueden resultar muy dolorosos; los fuertes pueden causar lesiones internas.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA - Doble Patada, Parada, Riposta y Volteo con Zancadilla

Esta es defensa total contra un ataque a mano limpia y se diferencia de la defensa previa contra ataque a mano limpia en que termina con Volteo con Zancadilla. Como esta combinación especial de técnica es esencial para una defensa efectiva en encuentros callejeros, nunca la habrá usted practicado demasiado. El volteo final, de ser necesario, es la

parte menos importante de esta defensa. Si alguna vez se ve usted en la necesidad de usar esta defensa, comprobara que las primeras patadas y los primeros golpes bastan para contener casi todos los ataques.



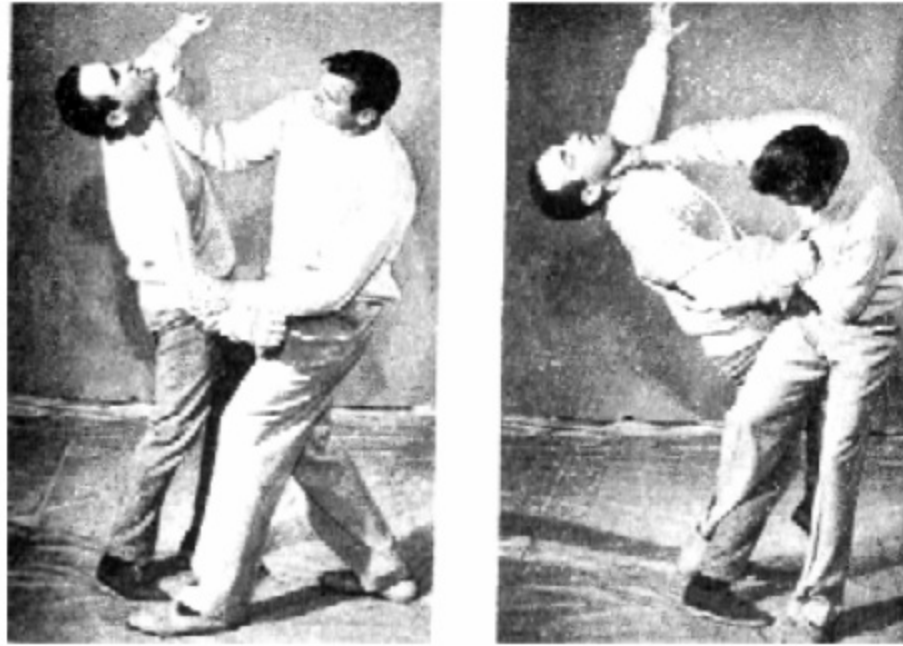
1. El hombre de la Izquierda adopta una posición agresiva.



2. Antes de que el adversario se coloque a distancia propicia *para* agredirle con los puños, dele en la rodilla o el muslo con el pie y continúe golpeándolo de la misma forma hasta debitarlo.



3. Cuando su adversario este evidentemente debilitado, patéele la espinilla y bloquéele los dos brazos simultáneamente.



4 y 5 Ejecute ahora el volteo con zancadilla. Empiece por quebrantar el equilibrio del agresor con un golpe hacia arriba con la palma de la mano hacia la parte inferior de la quijada con un golpe en "Y" con la mano hacia la garganta (Como se ve en la fotografía de la derecha)

VOLTEO DE CADERA CON EL BRAZO DOBLADO — Ejecución y Recepción



1. El volteo se ejecuta con empleo simultaneo da varios movimientos: Empínese sobre la parte carnosa *de* LOS pies, (b) Tire de su opositor hacia abajo y en sentido circular con la mano izquierda y hacia adelante con el otro brazo doblado. (c) SJ cuerpo debe seguir el impulse circular.



2. Como principiante debe usted mantener el agarre con las dos manos para amortiguar la caída del recipiente . De entonces un pasa atrás con el pie derecho hacia una posición de firme equilibrio.

NO SE OLVIDE...

- Agarre de Muñeca No. 2: Debe aplicarse la presión con la doble ejecución de doblado y retorcimiento. Unas cuantas patadas a la espinilla contribuirán a dominar a un opositor que resiste.
- Defensa contra Agarre de Muñeca: Aquí puede ser valioso un amague de patada. Puede que necesite emplear dos veces reacción muscular para confundirle suficientemente.
- Donde y Como Golpear: Cuando practique con su compañero simule los golpes y tóquelo ligeramente en el lugar indicado de la manera adecuada. Practique todos los golpes con el saco de arena a fin de lograr rapidez y precisión en los movimientos.

SÉPTIMO DÍA

En sus sesiones de repaso debe introducir ya el elemento sorpresa. Hasta ahora usted y su compañero de ejercicios se habían defendido y atacado con técnicas preconcebidas. Cuando practique los ataques por sorpresa, se dará usted cuenta prontamente de sus puntos débiles y a ellos prestará usted mayor atención.

PLAN DE LECCION

Repaso de lecciones previas

Caídas, de la No. 1 a la No. 4 Agarres de Muñecas Nos. 1 y 2 (Págs. 66 y 76) Defensa contra Agarre de Muñeca Agarre de una sola Mano (Pág. 58) Agarre de una Mano a Través del Cuerpo (Pág. 67)

Agarre de Ambas Muñecas con Ambas Manos (Pág. 77)

Donde y Como Golpear — Lecciones del Tercero al

Sexto Día. Defensa contra Ataque a mano limpia:

Ejecución del Volteo de Cadera (Pág. 53)

Volteo con Zancadilla (Pág. 80) Volteo de Cadera con el Brazo Doblado — Ejecución y Recepción (Pág. 82)

Nuevas Lecciones: Llave de Brazo Invertido Defensa contra Agarre de Muñeca — Agarre de dos Manos a una Muñeca Donde y Como Golpear:

1. Base del Cráneo—Base de la Mano

2. Séptima Vértebra — Canto de la Mano

3. Espina Dorsal—Canto del Puño

Quinta Caída — Voltereta hacia Adelante y Permanencia Tendido

Volteo de Cadera con Llave de Cuello — Pasos Básicos (Equilibrio solamente)

No se olvide...

LLAVE DE BRAZO INVERTIDO

Puede usted responder muy bien a un ataque violento amenazante con este tipo de llave de brazo. Al igual que con todas las llaves, no debe emplearse en un encuentro real, pero es valiosa contra un adversario mas alto.



1. El compañero *que* hace de agresor, a la izquierda, amaga agarre alto. El compañero que hace de defensor, golpea hacia arriba el brazo y. al mismo tiempo. da un paso adelante con el pie izquierdo.



2. El defensor agarra la muñeca del agresor con la mano izquierda, usando el agarre extranatural y golpea el codo del agresor con la mano derecha, con fuerza suficiente para doblarla.

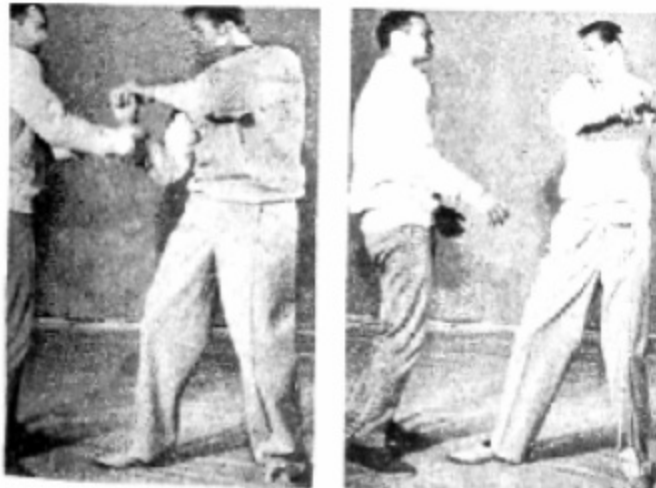
DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA - Agarre de dos Manos a una Muñeca



1. El compañero agresor, a la izquierda, agarra una muñeca del compañero defensor con sus dos manos.



2. El compañero defensor cierra el puño de la mano agarrada y tira hacia abajo. Esto produce una reacción muscular y el compañero agresor tira hacia arriba.



3 y 4. Usando la fuerza de este tirón hacia arriba, el defensor tira también hacia arriba y a graves del cuerpo, deshaciendo el agarre. Al tirar a través del cuerpo, el defensor trabaja contra el punto mas débil del agarre del agresor —los pulgares- y termina en una buena posición defensiva. Fotografía No. 4.



5. De ser necesario, el defensor puede ripostar con golpes de mano y de pies.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe a la Base del cráneo. Golpes moderados Inmovilizan al agresor. Evite dar golpes fuertes, excepto en defensa de su vida, pues es posible causar lesiones graves cuando se aplica fuerza total. El efecto es el mismo de un latigazo.



2. Golpe; hacia arriba con la parte carnosa de la palma de la mano, Este tipo de golpe es también muy efectivo para golpear por debajo de la barbilla.



3. Golpe a la Séptima Vértebra. Golpee la séptima vértebra que esta débilmente asentada. Es posible dislocar el hueso con un golpe fuerte. Esta es grave lesión y los golpes fuertes se deben dar solamente en defensa de la propia vida. Un golpe moderado en esta región sirve para inmovilizar a un agresor.



4. Contra esta región pueden darse cualesquiera golpes hacia abajo. Los golpes con el canto de la mano, como muestra la ilustración, o el canto del puño o el codo resultan muy efectivos.



5. Golpe a la espina Dorsal. Golpee entre los omoplatos. Un golpe fuerte en esta región puede sacudir al corazón provocando dolor extremo o pérdida del conocimiento. Los golpes moderados son dolorosos.



6. Este Golpe puede darse también con el canto del puño cerrado o con el codo.

QUINTA CAÍDA — Voltereta hacia Adelante y Permanencia Tendido

Esta caída es valiosa cuando tiren de usted hacia adelante y no pueda usted voltearse de lado y ponerse luego en pies. Le protege de lesiones en la cabeza y base de la espina dorsal.



1. Abra las piernas de forma que queden en línea con los hombros y coloque las manos a unos 32 centímetros por delante de los pies, con los dedos hacia afuera.



2. Meta la cabeza hacia adentro y pase el peso del cuerpo de los pies a las manos. Siga trasladando el peso lentamente hasta dar la voltereta. Debe mantener la cabeza metida hacia adentro y los hombros deben tocar el suelo antes que el resto del cuerpo. No se \)6 demasiado impulso hacia adelante; sus movimientos deben ser lentos y suaves en el curso de la voltereta.



3 Las plantas enteras de los pies deben dar contra el suelo, con las manos abiertas en ángulos de 45°. Las manos y los pies deben palmotear el suelo al mismo tiempo. No permita que, en el curso de la voltereta, la cabeza y los hombros den contra el suelo. Si comprueba usted que, de primera intención no termina la caída correctamente, adopte primeramente la posición terminal correcta para darle la sensación de como debe caer correctamente.

VOLTEO DE CADERA CON LLAVE DE CUELLO Pasos básicos (Equilibrio solamente)

Este volteo es especialmente efectivo contra adversarios de mayor estatura. Los compañeros de ejercicio empiezan situándose frente a frente en posiciones naturales.



1. El volteador (a la derecha) cruza la pierna colocando el pie izquierdo frente al pie izquierdo del receptor (como en el Volteo de Cadera) y comienza a girar. El brazo derecho debe estar en posición adecuada para pasarlo por detrás del cuello del receptor.



2. El volteador completa el movimiento giratorio, con el brazo en torno al cuello del receptor.



3. El volteador dobla las rodilla; para que la cadera quede mas abajo del muslo del receptor e inclina hacia la izquierda la parte superior del cuerpo.



4. El volteador tira del receptor hacia su cadera, enderezando las piernas y tirando hacia adelante con el brazo derecho mientras que con el izquierdo impulsa al receptor hacia adentro en forma circular.

NO SE DIVIDE...

- Llave de Brazo Invertido: Mantenga doblado el brazo del opositor; no le permita que lo enderece. Aplique la presión hacia atrás y hacia abajo.
- Quinta Caída: No deje que la cabeza le de contra el suelo. De la voltereta suavemente sin grandes impulsos. Las rodillas deben quedar dobladas a la terminación de la caída.
- Volteo de Cadera con Llave de Cuello: La misión del brazo derecho es tirar hacia afuera y hacia abajo. El brazo izquierdo hacia adentro y hacia abajo. Coloque la cadera a la altura del muslo del opositor para que se le facilite levantarlo hacia la posición de volteo.

OCTAVO DÍA

Para el uso mas efectivo de golpes con la mano la versatilidad es esencial .Debe Usted practicar todos los tipos de golpes a los distintos centros nerviosos que ha aprendido usted. Solo practicando los golpes contra todas estas regiones, con la mano izquierda y con la mano derecha, podrá usted determinar el golpe mas adecuado.

PLAN DE LECCION Repaso de lecciones previas. Caídas de la No. 1 a la No. 5 Agarres de Muñecas, No. 1 y 2 (Págs. 66 y 76) Llave de Brazo Invertido (Pág. 84) Defensas contra Agarres de Muñeca: Agarre de Una Mano (Pág. 58) Agarre de una Mano a Través del Cuerpo (Pág. 67) Agarre de Ambas Muñecas con Ambas Manos (Pág.

77)

Agarre de una Muñeca con ambas Manos (Pág. 85) Donde y Como Golpear — Lecciones del Cuarto al Séptimo Día. Defensa contra Ataque a mano limpia:

Ejecución del Volteo de Cadera (Pág. 53) Ejecución del Volteo con Zancadilla (Pág. 80) Volteo de Cadera con el Brazo Doblado—Ejecución y

Recepción (Pág.82)

Volteo de Cadera con Clave de Cuello—Balance solamente) (Pág. 88)

Nuevas Lecciones.

Defensa contra Agarre — Liberación del Pulgar Donde y Como golpear:

1. Riñones—Nudillos

2. Respaldo Superior de la Pierna—Canto Interior del Pie

3. Concavidad de la Rodilla — Canto exterior del Pie Defensa contra Ataque a mano limpia—Ataque a Distancia

Volteo de Cadera con Llave de Cuello—Ejecución del Volteo y Recepción

No se Divide..

DEFENSA CONTRA AGARRE — Liberación del Pulgar

Es conveniente aprender defensas que sean practicas contra un grupo de ataques. Aprender defensas específicas para cada ataque específico es muy poco practico puesto que hay, literalmente. millares de formas de atacar. Es mucho mejor aprender un pequeño numero de defensas que sean útiles en muchas situaciones. Hay. sin embargo, algunas situaciones que son tan corrientes que lo mejor es ripostar con una defensa especial.



1. El compañero atacante. a la derecha. agarra la solapa del compañero defensor con agarre natural.



2, El defensor echa el cuerpo hacia **atrás** agarra la muñeca del atacante con un agarre extranatural.



3. El defensor se hecha hacia atrás para mantener extendido el brazo del atacante; coloca la parte carnosa de la palma de la mano derecha sobre *el* pulgar doblado del atacante y lo oprime. La presión debe ser aplicada, principalmente. sobre la *uña* del pulgar.



4. Este es el movimiento para forzar el pulgar como se puede apreciar en la ilustración. Este agarre debe practicarse muy lentamente, cuando se hace indebidamente, da muy pocos resultados; cuando se hace debidamente causa grandes dolores y debe tenerse cuidado en no lastimar al compañero atacante durante la sesión de practica.



5. El dolor que provoca esta técnica debe ser suficiente para Impedir acción adicional de parte de un atacante. Cuando se haya usted zafado del agarre, debe echar hacia atrás al atacante con las dos manos.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe a los Riñones. Los riñones están a unos cinco centímetros por arriba de la línea de la cintura a unos cinco centímetros a cadera; al lado de la espina dorsal. Un golpe dirigido hacia arriba por debajo de la ultima costilla hacia la región de los riñones. Un golpe moderado a los riñones resta ímpetu a un agresor; un golpe fuerte puede causarle lesiones Internas graves. Este golpe sólo debe usarse cuando peligre la vida del atacado.



2. Golpe con los nudillos extendidos, con el puño vuelto hacia arriba. Cierre el puño y extienda los nudillos centrales. Usando los nudillos extendidos, concentre usted la fuerza del golpe en una pequeña zona, dándole de esta manera poder adicional.



3. Golpe en el Respaldo Superior de la Pierna. Golpee el músculo de esta región. Es mejor emplear el pie que tratar de dar di golpe con una mano. Puede usted patear con fuerza en este punto sin peligro de lesión grave para su adversario. El resultado puede ser espasmo muscular que incapacite la pierna durante unas cuantas horas y, a veces, durante varios días.



4. Patee con el borde interior del zapato. El borde grueso de la suela dará potencia adicional a la patada.



5. Golpe Detrás de la Rodilla. Un golpe de la parte posterior de la rodilla puede causar relajación de la rodilla. El propósito de este golpe es hacer perder el equilibrio al agresor y hasta hacerlo caer al suelo.



6. Este golpe también puede darse con el borde exterior del zapato. Su efecto ser el mismo que con el borde interior.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA- Ataque a Distancia

Cuando se vea usted amenazado de un ataque a mano limpia desde una distancia fuera del alcance de su brazo, debe usted reaccionar con su defensa mas fuerte: patadas. Puede usted asumir una posición de pelea y tratar de razonar con su adversario. No será del todo imposible disuadirlo, con su aparente determinación. de pelear en un estilo al que no esta acostumbrado. Sin embargo, no pierda tiempo tratando de razonar con el agresor.



1. Su adversario amaga un ataque a mano limpia pero esta muy distante para que usted lo golpee, a menos que de un paso al frente. Al primer indicio de ataque asuma posición de pelea.



2. Cuando su adversario avance, salte usted a un lado. Impúlsese con el pie derecho y dando un salto, caiga sobre el pie izquierdo. Salte hacia la parte de afuera del brazo extendido del agresor. Con esto se colocara fuera de su alcance.



3. Tan pronto como caiga usted sobre el pie izquierdo, debe patear al agresor con una patada de gancho. Golpee con la planta del pie o con el dedo grueso. Échese hacia atrás con la parte superior del cuerpo de forma de quedar fuera del alcance del agresor.



4. Después de patear hay por lo general acción de reacción, Coloque sobre el piso inmediatamente el pie can que haya pateado, gire y prepárese para una Segunda patada.



6. Su Segunda patada debe ser dirigida hacia la parte Inferior del cuerpo de su agresor, preferiblemente en la rodilla.



6 y 7. Esta acción de pateo debe disuadir completamente a su adversario. Sin embargo, de ser necesario, debe usted situarse en condición de continuar ejecutando la defensa de Brazo Extendido, que ya se ha aprendido usted.

VOLTEO DE CADERA CON Llave DE Cuello — Ejecución del Volteo y Recepción



1. Este volteo se ejecuta haciendo varios movimientos simultáneamente. Tordos ellos son necesarios al éxito del volteo. Se describen aquí coma acciones separadas para que pueda comprenderlos mejor. (a) el volteador se empina sobre la *parte* carnosa de los pies; (b) el brazo derecho empuja hacia adelante con fuerza mientras con la mane izquierda tira hacia la izquierda con movimiento circular / (c) vuelva el cuerpo para ayudar y continuar el movimiento del brazo.



2. El receptor termina en la Caída No, 2. Ambos compañeros mantienen el agarre de manos. El volteador agarra firmemente con la mano *izquierda* y hacia arriba para amortiguar la Caída del receptor. El receptor mantiene el agarre de manga con la mano izquierda, amortiguando también así su Caída. El compañero que recibe el volteo debe permanecer en posición terminal hasta que el volteador comprueba la corrección de la posición.

NO SE DIVIDE...

- Defensa contra Agarre — Liberación del Pulgar: Si hay espacio, de un paso atrás para hacer perder el equilibrio a su agresor. Cuando aplique presión emplee toda la mano en el movimiento de apretar.
- Donde y Como Golpear; En sesiones de practica no golpee los riñones. Para fines de practica basta con presión sobre los riñones.
- Ataque a mano limpia a Distancia: Patee antes de que el adversario este al alcance de su brazo. Mirándole al pecho podrá determinar que mano empleara en el ataque y cuando atacara. va que el primer indicio de movimiento y dirección es inicialmente aparente en la región del pecho. Trate de colocarse hacia el lado de su agresor cuando este amenazado de un ataque a mano limpia. Dos patadas son generalmente suficiente para disuadir a un adversario. pero este preparado a dar todas las que necesite.
- Volteo de Cadera con Llave de Cuello: No tire a su compañero contra el suelo al practicar este volteo.

NOVENO DÍA

Aquellos que deseen especializarse en la técnica de volteos pueden recurrir ahora a un nuevo método de practicas. Se llama "Practica de Toma y Daca" cuando los compañeros de practica se turnen en colocarse en posición de volteo sin decir anticipadamente cual van a ejecutar. El compañero que es volteado debe esforzarse en caer adecuadamente tanto como su compañero debe esforzarse en efectuar el volteo correctamente. El compañero volteador debe terminar siempre en equilibrada en "T"; el compañero que recibe el volteo debe terminar en buena posición protectora.

PLANDE LECCIÓN

Repasa de lecciones previas, Caídas de la No. 1 a la No. 5

Defensa contra Agarre— Liberación del Pulgar (Pág. 91) Agarres de Muñeca No. 1 y No. 2 (Págs. 66 y 76) Donde y Como Golpear— Lecciones del Quinto al Octavo Día

Defensa contra Ataques a mano limpia—Ataque a Distancia (Pág., 94)

Volteo de Cadera con Brazo Doblado — Volteo y Recepción (Pág. 82)

Volteo de Cadera con llave de Cuello — Volteo y Recepción (Pág. 96)

Nuevas Lecciones.

Defensa contra Agarre — Liberación del Pulgar y Llave de Brazo Donde y Como Golpear:

1. Pantorrilla— Punta del pie

2. Tendón — Calcañal

3. Cara interior superior de los Mus(os — Patada de Gancho

Defensa No. 1 contra Agarrote de Frente. Volteo de Cadera con Agarre de Brazo — (Pasos Básicos) (Balance solamente)

Defensa contra ataque con Estaca o Palo — Ataque desde lo alto.

No SE olvide...

DEFENSA CONTRA AGARRE - Liberación del Pulgar y Llave de Brazo

Esta defensa. continuación de la lección anterior, le habilitara de una técnica completa de defensa. Es posible que la liberación del pulgar tan solo le sea suficiente: de lo contrario, puede ejecutar la llave de brazo como final.



1. Use la técnica de Liberación del pulgar descrita en la Página 31. Extienda la mano agarrada del adversaria y atraígala hacia su cuerpo.



2. DE vuelta al brazo extendido para que quede con el codo hacia arriba y comience a colocarlo bajo su brazo izquierdo.



3. Dando un paso al frente con el pie izquierdo, continúe tirando del brazo y péguelo firmemente por debajo del brazo de usted. La parte superior de su brazo debe pegar a su cuerpo la parte superior del brazo de su adversario.



4. He aquí una foto de cerca de esta técnica. Note que el brazo del adversario esta totalmente extendido y pegado firmemente a su cuerpo en su tercio superior. Debe usted inclinarse ligeramente hacia atrás pero no sobre su opositor. Para *presión* dolorosa adicional, debe soltar el pulgar, colocar la mano derecha sobre el respaldo de la mano del brazo agarrado y doblarla hacia atrás.



5. Para aplicar presión total, levante la muñeca del brazo agarrado y, haciendo uso de su peso, haga presión sobre la parte superior del brazo agarrarlo con la parte superior del brazo de usted. Levante con las manes la muñeca agarrada en dirección de su cabeza. Con esta técnica podrá usted derribar por el suelo al adversario.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpeé a la Pantorrilla. Puede usted patear la pantorrilla con fuerza sin temor a causar grave daño. Una patada fuerte puede provocar calambre en el músculo de la pierna y poner fuera de combate temporalmente al adversario.



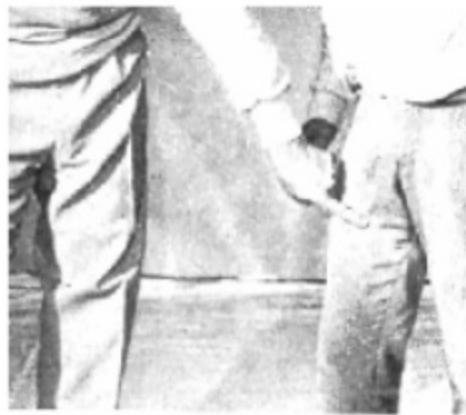
2. En circunstancias corrientes estará usted calzando zapatos. El uso de la puntera da penetración excelente. La inconveniencia de este tipo de patada es que requiere mayor precisión que cuando se golpea con alguno de los bordes del pie. Si esta usted descalzo, use la parte carnosa de la planta del pie para patear.



3. Golpe al Tendón. Golpee inmediatamente por encima del tobillo No son probables las lesiones graves, pero con golpear el tendón se imposibilita al adversaria para usar sus pies.



4. Golpear con el tacón del zapato es método efectivo. Según vaya usted practicando las patadas en distintas regiones, se ira usted dando cuenta de que la patada con el tacón es ideal cuando el adversario le da las espaldas. Para golpear el tendón también es recomendable un golpe con el costado del zapato.



5. Golpe a la Cara Interior de las Muslos. En esta región hay una gran concentración de nervios y una patada fuerza puede paralizar la pierna temporalmente. Los golpes moderados son menos dolorosos.



6. También son efectivas en esta región las patadas de gancho con la punta del pie, las patadas a la *rodilla* y golpes con la mano con los nudillos extendidos.

Yo no soy partidario de golpear las ingles. Los hombres se protegen instintivamente esta región y los camorristas, por lo general, proveen este golpe y se preparan a defenderse de el. No anticipara tan fácilmente los otros tipos de patadas y estará menos preparado para hacerles frente. Hay otras regiones fácilmente accesibles para golpear que no implica peligro de lesiones graves a permanentes y, sin embargo, dominan efectivamente al adversario.

DEFENSA CONTRA AGARROTE DE FRENTE No. 1

Entre los ataques corrientes para los cuales describiremos defensas específicas está el tipo de ataque de agarrote de frente. Aunque nos referimos a estas defensas como defensas contra agarrote, pueden ejecutarse en otros muchos diversos ataques en los cuales el adversario se abalanza sobre usted. Recuerde que no se trata de defensa a puñetazos, sino de defensa de alcance. Intente o no su adversario agarrotarle, le agarre con las dos manos, le empuje o trate de atraerlo, puede usted emplear esta defensa. Es siempre mejor reaccionar antes de que el adversario le ponga las manos encima.



1. El compañero atacante, a la derecha, agarra por el cuello al defensor con agarre de brazos extendidos.



2. El compañero defensor se estrecha las manos sin cruzar los dedos, con los codos ligeramente hacia afuera y alza los brazos con fuerza violenta por entre los brazos del compañero atacante.



3. He aquí una fotografía da cerca que muestra la acción esencial. La mano del defensor quedan directamente entre los codos del atacante, golpeando con los antebrazos los antebrazos del atacante para lograr zafarse.



4. El defensor continua el movimiento hasta quedar con las manos en alto al terminar *la acción*.



4. El defensor, después de zafarse, riposta con un golpe con las dos manos entrelazadas hacia la nariz del atacante. Al practicar el defensor solo debe simular el golpe de riposta, porque recibir el golpe verdadero causa dolores. En Ocasiones reales debe usarse toda la fuerza posible para romper el agarrote tanto como para ripostar con el movimiento de arriba hacia abajo.

VOLTEO DE CADERA CON AGARRE DE BRAZO — Pasos Básicos (Balance solamente)

Aunque no haya ropa que asir, este tipo de volteo de cadera es efectivo. Debe usted aprender a ejecutar este volteo para cuando se enfrente a un adversario que no este vestido a su conveniencia. Después de ejecutar el volteo tal como se muestra, practique con su compañero con la blusa quitada.



1. El volteador cruza los pies al iniciar el giro. La mano derecha en posición debida para colocarla par debajo del brazo derecho del recipiente.



2. El volteador completa el giro y agarra la manga del brazo derecho del receptor un poco mas abajo del hombro.



3. El volteador dobla las rodillas para situar la cadera a la altura del muslo del recipiente e inclina hacia la izquierda la parte superior del cuerpo.



4. Enderezando las piernas y tirando hacia adelante con las dos brazos, el volteador puede voltear al recipiente por encima de su cadera.

DEFENSA CONTRA ATAQUE CON ESTACA O PALO - Ataque Desde lo Alto

Las estacas o palos alargan el brazo atacante y son generalmente parte de ataques a distancia. Las estacas, palos u objetos similares son menos peligrosos cuando esta usted cerca de ellos que cuando da usted pasos atrás; en consecuencia, su defensa se basa en avanzar.



1. El adversaria, a la derecha, ataca con un golpe par encima de la cabeza.



2. El compañero **defensor** da un paso al frente, cruza LOS brazos sobre la cabeza, **entrelaza** firmemente los antebrazos y bloquea la muñera del **atacante**.



3. Después de contener el golpe , el compañero defensor agarra con la mano derecha la muñeca del atacante.



4. El defensor tira hacia abajo del brazo agarrado y lo extiende, volviendo hacia arriba el codo del atacante, dando al mismo tiempo un paso atrás con el pie derecho.



5. El defensor aplica la defensa de brazo extendido. Puede aplicar presión como ya se ha explicado o puede golpear el codo del atacante. La presencia de estaca o palo indica ataque violento que, ciertamente, justifica el tipo más severo de riposta o defensa.

NO SE OLVIDE...

- En las sesiones de Practica de Toma y Daca los compañeros no deben usar de la fuerza mutuamente; deben practicar pausadamente con tan poco esfuerzo muscular como sea posible.
- Liberación del Pulgar y llave de Brazo: Tire rectamente del brazo del atacante y péguele firmemente al costado *de* su cuerpo.
- Defensa contra Agarrote de Frente: Debe usted abrir los brazos lo suficiente para que formen una especie de cuña. El golpe de liberación debe ser de abajo hacia arriba.
- Defensa contra estaca o palo: No aparte la mirada del arma agresora y colóquese por debajo de ella. Mantenga los antebrazos entrelazados firmemente al bloquear el golpe.
- Volteo de Cadera con Agarre de Brazo: Es error corriente tratar de tirar del adversario por encima de la cabeza. La dirección en que se mueve es a través de la parte superior de su brazo. Solo en las películas, en que se pagan muy buenos sueldos a los villanos, es posible voltear espectacularmente al "hombre malo" por encima de la cabeza. Si trata usted de hacerlo en ocasiones reales, se encontrara con su compañero adherido grotescamente a sus espaldas.

DÉCIMO DÍA

Lo que *piense* usted de su adiestramiento es tan importante como la forma en que se *adiestre*. El repaso mental de las técnicas que esta aprendiendo le prepara para usarlas en la calle. Debe usted imaginarse diversas situaciones y repasar mentalmente la técnica que usará en cada caso. Piense en las defensas en la calle como si estuvieran divididas en dos clases: (1) defensas simples propias de situaciones sencillamente enojosas y (2) defensas y ripostas más vigorosas justificadas por ataques más serios.

PLAN DE LECCIÓN Repaso de lecciones previas.

Caídas de la No. 1 a la No. 5

Defensa contra Agarre — Liberación del Pulgar y Llave de Brazo (Pág. 98)

Defensa contra Agarrote de Frente No. 1 (Pág. 101)

Donde y Como golpear — Lecciones del Sexto al Noveno Día

Defensa contra ataque con estaca o Palo — Ataque desde lo alto (Pág. 104)

Defensa contra Ataque a mano limpia — Ataque a Distancia (Pág. 94)

Volteo de Cadera con Brazo Doblado — Ejecución y Recepción (Pág. 82)

Volteo de Cadera con Llave de Cuello — Ejecución y Recepción (Pág. 88)

Volteo de Cadera con Brazo Agarrado — (Balance solamente) (Pág. 103)

Nuevas Lecciones.

Presión y Digital y Llave de Brazo Donde y Como Golpear:

1. Respaldo interior Inferior del Muslo — Planta del pie

2. Rodilla; calcañal

3. Costado de la Rodilla — Patada en ángulo de 45° Defensa No. 2 contra Agarrote de Frente

Sexta Caída — Voltereta de Frente e incorporación Volteo de Cadera con Brazo Agarrado — Ejecución y Recepción.

No se divide...

PRESION DIGITAL Y LLAVE DE BRAZO

Esta es una de las técnicas más simples y más prácticas posibles. Se usa con el propósito de contener ataques no violentos y sirve para dominar a un adversario bravucón y molesto que trate de empujarle, molestarle o agarrarle.



1 El compañero atacante, a la derecha, alarga el brazo. El compañero defensor golpea el centro nervioso del antebrazo del atacante.



2. El golpe al centro nervioso debe debilitar el antebrazo del atacante, permitiendo al defensor agarrarle los dedos con la mano derecha, casi como si le diera la mano. Sin embargo, se agarran solamente los dedos y no la mano entera,



3. El defensor vuelve hacia arriba la palma de la mano del atacante. Agarra con la mano izquierda la muñeca del atacante. Tira hacia adelante del brazo del atacante con ambas manos y lo alza, forzando hacia atrás los dedos del atacante.



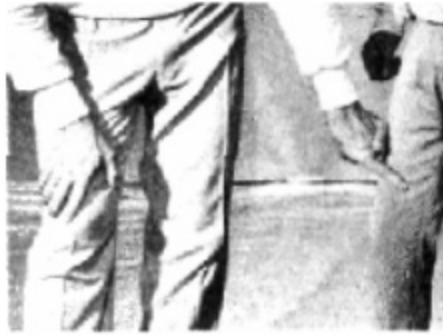
4. Aplica presión total forzando hacia atrás constantemente las dedos del atacante, mientras coloca el codo izquierdo por debajo del codo del atacante. Las dos manos del defensor agarran con firmeza la mano agarrada. El defensor puede obligar hacia atrás al atacante si así lo desea.



5 y 6. Esta técnica, por lo general, contiene y pone termino a un ataque simple. Si el atacante se hace mas beligerante, el defensor puede continuar de esta forma: alzando el brazo y ejerciendo aun presión sobre los dedos, gira en el sentido de las manecillas de un reloj sobre su pie derecho y se coloca al lado del adversario, con las espaldas hacia él, como en la

Fotografía No. 6. El defensor aplica presión palanqueando hacia abajo el brazo del adversario Eleva después el hombro izquierdo por debajo de la axila derecha del agresor.

DONDE Y COMO GOLPEAR



1. Golpe a la Cara Interior de la Parte inferior del Muslo. El efecto que se provoca con este golpe es el mismo que se obtiene golpeando la región superior del muslo.



2. Golpe con la planta del pie. Si mantiene el pie en sentido horizontal tendrá mayor posibilidad de golpear en el punto deseado, aunque puede que no lo haga con precisión perfecta.



3. Golpe a la rotula. Golpear la rodilla o la rotula es cosa efectiva en extremo para inmovilizar a un adversario. Unas 65 libras, aproximadamente, de fuerza impulsora bastaría para dislocar la articulación de la rodilla. Aun una persona débil cuenta con fuerza impulsora suficiente para contener a un adversaria mucho mis grande y mucho mas tuerte.



4. Golpe al costado de la rodilla. Golpee con la planta del pie en dirección de la rodilla en un Angulo de 45 para me mejores resultados.



5. Golpee la rotula con impulse Violento usando el talón del pie. Si el ataque es por la espalda, este es un buen golpe, aunque se requiere mayor precisión para que el golpe sea efectivo.

DEFENSA No. 2 CONTRA AGARRE DE FRENTE

Se ofrecerán cuatro tipos de defensa contra agarotes de frente y ataques similares. Después de practicarlos todos, opte por el que mas le satisfaga y concéntrese en aprenderlo de forma de poder reaccionar con prontitud.



1. El compañero atacante. a la derecha, agarrota con los brazos extendidos hacia el frente. El compañero defensor alza *ambos* brazos en preparación para un golpe con el canto de las manos.



7. El defender golpea hacia abajo sobre los centros nerviosos de los antebrazos del atacante. En sesiones de practique detenga los golpes momentos antes de llegar a su destino.



3. Esta fotografía muestra de cerca los golpes. Las manos se mantienen firmes pero no rígidas. Se juntan las pulgares a los lados de las manos. Para golpear se emplea la parte carnosa del borde de las manos.



4. Después de zafarse, el defensor puede golpear sobre alguno de los centros nerviosos de la parte superior del cuerpo del adversario. En la fotografía se muestra golpe de dedos contra el músculo del cuello.

SEXTA CAÍDA - Voltereta de Frente e Incorporación

El propósito de esta caída es prepararle para aprender Caídas de voltereta mucho mas complicadas. Las posiciones inicial y terminal de esta caída son las mismas: en pies, con los pies separados en línea con los hombros y el peso repartido por igual sobre ambos pies.



1. Cruce los brazos y colóquelos sobre la cabeza para protegerla. Agáchese cuanto pueda. Meta la cabeza hacia adentro.



2. Apoye las brazos cruzados sobre el piso, tan cercanos de las pies como le sea posible, echando su peso hacia adelante. Al iniciar la voltereta Impúlsese con los pies para facilitar la vuelta hacia adelante.



3. Cuando empiece a salir de la voltereta, extienda los brazos hacia adelante para lograr el Impulso que lo llevara de nuevo a la posición en pies.

VOLTEO DE CADERA CON BRAZO AGARRADO — Ejecución y Recepción



1. Ejecute el volteo con tres movimientos simultáneos: (a) empínese sobre las partes carnosas de las pies; (b) tire hacia abajo y en forma circular (describiendo un círculo) con ambas manos y (c) haga girar la parte superior del cuerpo para continuar y asistir los movimientos del brujo.



2. Mientras al recipiente no domine la forma de caer correctamente, el volteador debe agarrar con firmeza y con ambas manos el brazo o la manga derecha del recipiente, asegurándose que contiene el impulso descendente para amortiguar el efecto de la calda. El volteador debe comprobar y corregir la posición terminal del recipiente.

NO SE DIVIDE...

- Presión Digital y llave de Brazo: Si no puede agarrar todos los dedos agarre dos por lo menos. Utilice el cuerpo para ejercer presión sobre ellos. Sea cauteloso al practicar, pero en ocasiones reales puede emplear un movimiento violento.
- Defensa contra Agarrote de Frente: Se mantienen juntos los dedos de las manos que golpean. Evite golpear con la porción ósea del canto de la mano.
- Secta Caída: No brinque ni salte en esta caída. De la voltereta con naturalidad.

SEGUNDA COMPROBACIÓN DE PROGRESOS

1. Las técnicas de caídas que requieren que palmotee usted el suelo para asimilar el choque están concebidas para que palmotee el colchón:
 - A. *Antes* de dar con el cuerpo en el colchón.
 - B. *En el momento* de dar con el cuerpo en el colchón.
 - C. *Después* de dar con el cuerpo en el colchón.
2. Al ejecutar el Volteo de Cadera:
 - A. Solo se usan los brazos.
 - B. Se usan los brazos al tirar y hacer girar el cuerpo y enderezarse.
 - C. Los brazos describen un círculo y los pies permanecen firmes en el suelo.
3. Las personas pequeñas pueden zafarse de un agarre de manos por:
 - A. Reacción Muscular
 - B. Engaño y Distracción.
 - C. Acción Refleja.
4. En una defensa completa contra ataque a mano limpia la secuencia de acciones contra el ataque es:
 - A. Bloqueo del ataque; debilitamiento del atacante; B. Avance para hacer frente al ataque; empleo de todos los métodos de defensa y ataque hasta dominar al adversario.
 - C. Patadas a distancia; bloqueo de los golpes antes de ripostar.
5. Los golpes al plexo solar hacia arriba deben darse solamente;
 - A. De noche o en una calle oscura.
 - B. En caso de un ataque violento.
 - C. Si usted es mas corpulento que su adversario.
6. Para evitar riesgos, la posición terminal correcta de la Quinta caída es:
 - A. La cabeza arriba, las caderas hacia abajo; palmotear a los lados del cuerpo; las manos y los pies palmoteando simultáneamente.
 - B. Los hombros y los pies en contacto con el colchón, las piernas estiradas; palmoteo a ambos lados.
 - C. Las manos y los pies palmoteando simultáneamente; la cabeza y las caderas en alto.
7. Los ataques a mano limpia a distancia le permiten a usted asumir una posición defensiva:
 - A. Antes de abalanzarse sobre el adversario para aplicar su defensa.
 - B. Antes de volverse y correr.
 - C. Antes de que su adversario este al alcance de usted.
8. Cuando sea usted atacado con una estaca o un palo, su mejor defensa es:
 - A. Colocarse a distancia; bloquear el ataque; aplicar una llave de brazo.
 - B. Acercarse a su adversario, bloquear y ripostar.
 - C. Dar un salto; agarrar la estaca o palo; retorcerle la mano para que lo suelte.
9. Golpear las rodillas es buena defensa contra un ataque peligroso.
¿A que Angulo debe usted golpear para obtener el mejor

resultado?

¿Cuanta presión se requiere normalmente para dislocar una rodilla si se golpea en el Angulo debido?

A. Angulo de 45": 65 libras de presión.

B. Angulo de 90 ; 45 libras de presión.

C. Angulo de 45"; 90 libras de presión.

10. Deben tomarse medidas de seguridad al practicar volteos. Los principiantes deben ser volteados con sumo cuidado. Como medida importante de seguridad, el volteador debe:

A. Mantener un brazo ajustado al cuello del recipiente y tirarle hacia arriba para que la cabeza no choque contra el suelo.

B. Decir al recipiente. antes de dar con el colchón. que relaje los músculos y palmoree el colchón con fuerza.

C. Mantener un agarre firme en la manga y solapa de la blusa del recipiente para amortiguar la caída.
Respuestas AL FINAL

DECIMO PRIMER DIA

Ha llegado usted al punto medio del adiestramiento y debe saber ya, en consecuencia, cuales son las mejores técnicas adecuadas para usted y cuales eliminar. Esta decisión será distinta Según el individuo y los compañeros de aprendizaje no deben tratar de influirse mutuamente. Como se le están enseñando muchas mas técnicas de las que necesitara para su defensa practica, es conveniente que seleccione las mas apropiadas para usted y que intensifique la practica de las mismas.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas. Caídas, de la No. 1 a la No. 6. Llave de Brazo Invertido (Pág. 84) Presión Digital y Llave de Brazo (Pág. 107) Defensa contra Agarre — Liberación del Pulgar y Llave de Brazo (Pág. 98) Defensa contra Agarrote de Frente, Nos 1 y 2 (Págs. 101, 110) Donde y Como Golpear — Lecciones del Séptimo al Décimo Días. Defensa contra ataque con Estaca o Palo — Ataque desde lo alto (Pág. 104) Volteo de Cadera con Llave de Cuello — Ejecución y Recepción (Pág. 96) Volteo de Cadera con Brazo Agarrado — Ejecución y Recepción (Pág. 113}

Nuevas Lecciones.

Defensa No. 3 contra Agarrote de Frente. Donde y Como Golpear:

1. Espinilla — canto del zapato.

2. Empeine — pisotón.

3. Tobillo — canto del zapato.

Defensa contra Ataque a mano limpia: De cerca —

parada, golpes simultáneos y derribamiento. Volteo de Pierna Estirada — Pasos Básicos (Balance Solamente)

No se olvide...

DEFENSA CONTRA AGARROTE DE FRENTE No. 3



1. El compañero agresor, a la derecha, agarrota con los brazos extendidos.



2 y 3. El compañero defensor golpea fuertemente sobre las muñecas del agresor con la base de las palmas de la mano. En la Foto No. 3 se ve esta acción de cerca. En las practicas iniciales, el defensor golpea primero con una mano y sigue después rápidamente can la otra. Con el progreso de la practica ambos; golpes deben darse simultáneamente. Las manos deben estar ligeramente arqueadas, con los dedos unidos.



4. El defensor continua el impulso del golpe sobre las muñecas para obligar al agresor a que abra los brazos.



5. El defensor riposta con golpes simultáneos, con el canto de las mano, contra el cuello del agresor.

DONDE Y COMO GOLPEAR



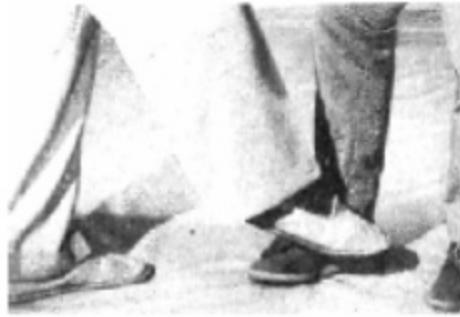
1. Golpe a la Espinilla. La espinilla se extiende desde la rodilla hasta el empeine y por su extrema sensibilidad es blanco excelente para *golpes* con LOS pies. Aun un golpe moderado causa gran dolor; un golpe fuerte puede incapacitar al adversario. Pese a esto no hay peligro de causar lesiones permanentes. Tiene la ventaja adicional de ser blanco fácil y accesible, muy difícil de defender por el adversario.



2. Los golpes a la espinilla con el borde exterior del zapato son ideales. Se completan raspando el resto de la espinilla.



3. Golpe al Empeine. Los golpes moderados pueden causar gran dolor y entorpecer la facultad de andar. Los golpes fuertes pueden causar la fractura de los huesillos del área del pie.



4. Este golpe se da en sentido de pisotón, con el arco o el talón del zapato.



5. Golpe al Tobillo. Este golpe con LOS pies debe dirigirse hacia la parte superior del hueso redondo en la cara exterior del pie y también en la cara Interior. Los golpes en esta región son muy dolorosos, aunque es muy poco el riesgo de causar lesiones aun con golpes fuertes. El dolor con frecuencia contiene un ataque y distrae al atacante, permitiendo al defensor continuar su defensa de sumisión.



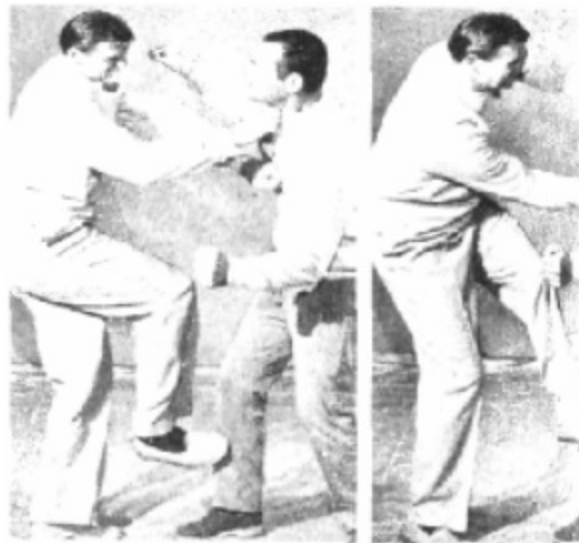
6. Golpe con el borde exterior del zapato. Muchos de los golpes con el pie en esta región son efectivos.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA: De Cerca - Parada, Golpes Simultáneos y Derribamiento.

Para defenderse de ataques a mano limpia a corta distancia, es esencial la reacción rápida. En los ataques de embestidas fuera del alcance de los puños del agresor, tiene usted tiempo de responder con su mejor defensa, usando primero los pies. En los ataques a corta distancia hay menos posibilidades de sobre aviso y la practica de golpes de parada (Según la Foto No. 1) es elemento básico para la plasmación de una buena defensa.



1. El compañero agresor ataca con uno a dos puños. NO es importante el tipo exacto de ataque. El compañero defensor debe bloquear ambos brazos con sus antebrazos. El defensor. Según vaya mejorando en esta táctica debe Tratar de bloquear con golpes con el canto de las manos. Si el compañero agresor golpea solo con un puño, el defensor bloquea ese brazo y se coloca en situación de bloquear el otro golpe. El bloqueo no debe hacerse a través del cuerpo el brazo derecho del atacante siempre queda bloqueado con el brazo izquierdo del defensor y viceversa. Con la practica, el defensor llega a responder automáticamente los ataques a mano limpia con bloqueo. A la derecha, el compañero agresor.



2 y 3. Después de bloquear, el defensor riposta Inmediatamente con tres golpes simultáneos. Es importante emplear TRES golpes. La persona promedio puede contener un golpe de riposta; una persona adiestrada puede contener dos pero nadie puede contener tres golpes simultaneos de riposta. Las fotos muestran dos combinaciones de golpes triples. Puede practicarse una de varias combinaciones. Es mejor golpear en tres regiones distintas en lo alto con una mano en la parte intermedia del cuerpo con la otra y por lo bajo con el pie



4. Después de debilitar al adversario, el defensor agarra la mano con que ataca el agresor y lo obliga a voltearse para que quede de espaldas al defensor.



5. De ser necesario, el defensor puede agarrar al agresor por el cuello de la camisa, mientras continua golpeando.



6. Con golpearle en la concavidad de la rodilla y tararlo hacia abajo desde el cuello, el agresor puede ser derribado fácilmente por tierra.

VOLTEO DE PIERNA ESTIRADA - Pasos Básicos (Balance Solamente)



1. Los compañeros se sitúan frente a frente, asiéndose por mangas y solapas en la posición usual de inicio de practicas.



2. El volteador, a la derecha, vuelve el pie izquierdo hacia afuera en un ángulo de 45 con respecto al recipiente.



3, Haciendo recaer su peso sobre el pie izquierdo, el volteador alza el pie derecha. Al nacerlo tira del recipiente para situarlo en posición de poco equilibrio, tirándole de la mano derecha, mientras lo empuja hacia atrás con el agarre de la solapa izquierda,



4. El volteador coloca el pie derecho (tobillo con tobillo) contra el pie derecho de recipiente. El volteador dobla ligeramente la pierna izquierda pero mantiene la derecha firme y recta. Al colocar el pie derecho sobre el piso, el volteador continua la acción de la mano, tirando del recipiente en dirección de su pecho, debilitando así aun mas el equilibrio del recipiente. Durante todos estos movimientos, la mayor parte del peso del volteador debe recaer sobre su pie izquierdo.

NO SE DIVIDE...

- Defensa contra Agarrote de Frente: Mantenga los pulgares pegados a las manos. Si los mantiene separados puede lastimárselos. La dirección del golpe súbito es ligeramente hacia afuera.
- Defensa contra ataque a mano limpia. En su adiestramiento no se olvide de GRITAR mientras golpea. Tan pronto como haya usted debilitado visiblemente a su adversario, dele vuelta. Mientras mas pronto logre usted situarlo de espaldas, mas fácil le será terminar su defensa,
- Volteo de Pierna Estirada: Debe usted tratar el tobillo de su adversario con su propio tobillo, con la pierna estirada y recta. Inclínese ligeramente hacia la izquierda con la parte superior del cuerpo.

DÉCIMO SEGUNDO DIA

Los métodos de Judo. Karate y Jujitsu han demostrado ser efectivos a lo largo de centenares de años y. debidamente empleados no hay razón para que no lo sean para usted. Nunca trate de mostrar lo que sabe por el mero gusto de satisfacer la curiosidad de sus amigos. Las técnicas son para uso real y no se pueden demostrar sin correr el riesgo de causar daños a otras personas. Estos métodos de defensa propia no son un juego y deben siempre tratarse con respeto.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas de la No. 1 a la No. 6

Defensa Nos. 1, 2 y 3 contra Agarrote de Frente (Págs.

101, 110 y 117) Donde y Como Golpear — Lecciones del Octavo al Un

décimo Días Defensa contra ataque con estaca o palo — Ataque des

de lo alto (Pág. 104) Volteo de Cadera con Llave de Cuello — Ejecución y

Recepción (Pág. 96) Volteo de Cadera con Brazo Agarrado — Ejecución y

Recepción (Pág. 113) Volteo de Pierna Estirada (Posición Solamente) (Pág. 122)

Nuevas Lecciones.

Defensa No. 4 contra Agarrote de Frente

Defensa contra ataque con Estaca o Palo — Ataque

Lateral.

Séptima Caída — Voltereta de Lado e incorporación. Volteo de Pierna Estirada — Ejecución y Recepción.

No se olvide...

DEFENSA No. 4 CONTRA AGARROTE DE FRENTE

Con esta, tendrá usted cuatro defensas contra agarrotes de frente y ataques similares. Practíquelas todas hasta asegurarse cuales son las mejores para su estilo de trabajo y, entonces, concéntrese en ellas.



1. El compañero agresor, a la derecha, aplica el agarrote de brazos estirados.



2. Con las manos curvadas, oprímale la concavidad de los codos mientras mantiene los de usted a un nivel mas bajo.



3. Vista de cerca. La presión sobre la concavidad de los codos (parte mas débil del agarre) contiene la presión del agarrote.



4. Continué oprimiéndole las concavidades de los codos mientras lo obliga a echarse hacia atrás con una acción continuada.



5. Agárrele las mangas a la altura de los codos y álcele las brazas al tiempo que le cruza por delante con el pie izquierdo.



6. Para hacerle caer, mantenga el agarre de las manos y voltéelo, Puede hacerlo caer siguiendo el Impulso hacia abajo, manteniendo usted la pierna izquierda recta y firme y girando usted con el cuerpo hacia abajo y hacia la derecha.

DEFENSA CONTRA ESTACA O PALO - Ataque Lateral.



1. Por la forma en que tiene *agarrada la estaca* o el palo puede *usted* determinar que el agresor se dispone a golpearle de lado con un movimiento envolvente.



2. *De* un paso al frente con el pie izquierdo para situarse "por dentro" de la estaca. Bloquee con el centro de los antebrazos el brazo agresor, en tu parte superior y en el antebrazo.



3. Agárrele la muñeca con la mano izquierda. En este punto, si aun resiste, golpéele con el pie en la parte inferior de la pierna para distraerle y debilitarle.



4. *De* un segundo paso largo con el pie derecho y pase el brazo derecho por debajo del brazo del agresor que mantiene la estaca. Coloque la parte ósea de su antebrazo contra el centro nervioso a unos 10 centímetros por encima del codo en la parte posterior del brazo del agresor y aplique presión tirando hacia afuera con el brazo derecho mientras tira hacia abajo con el brazo izquierdo con el cual tiene agarrada la muñeca del agresor.



5. Si considera necesario derribarlo desde esta posición, coloque la pierna derecha en posición de Volteo con la Pierna Estirada. Impulsándolo hacia atrás sobre su pierna. El volteo se efectúa, empujándolo hacia afuera, hacia atrás y hacia abajo, con la mano izquierda, impulsándolo al mismo tiempo con el brazo y hombro derecho.

SÉPTIMA CAÍDA — Voltereta de Lado e Incorporación

Dar una voltereta y volver a ponerse en pies son cosas excelentes para ejercicios de practica y seguridad. Si se propone usted continuar el deporte de Judo es esencial que realice esta voltereta debidamente lo mismo que si usted y su compañero quieren simplemente adquirir estas técnicas con fines de defensa propia.

Las técnicas de caída presentan dificultades para algunos aprendices. Muchas personas nunca llegan a aprenderlas completamente y, sin embargo, son muy duchas en defensa en encuentros callejeros.



1. Posición inicial de un paso al frente con el pie izquierdo. Coloque las manos en posición de tocar el colchón de la siguiente manera. Los dedos de la mano izquierda en dirección hacia usted y el codo izquierdo hacia afuera la mano derecha junto a la mano izquierda con los

dedos en la dirección de la voltereta; las brazos tensos como describiendo un círculo. Si se hace usted la idea de que los brazos son una rueda sobre la cual hará girar el resto de su cuerpo, tendrá usted una idea exacta de la mecánica de esta caída.



2. Coloque las manos sobre el colchón, meta hacia adentro la cabeza, recargue su peso sobre la mano y pie izquierdos, levante el pie derecho y comience a perder el equilibrio sobre el hombro izquierdo. No se de impulso hacia adelante. Esta debe ser una voltereta sin esfuerzos.



3. La dirección de la voltereta debe seguir la línea del antebrazo, el brazo y el hombro. Según vaya dando la voltereta vaya encorvando la pierna derecha.

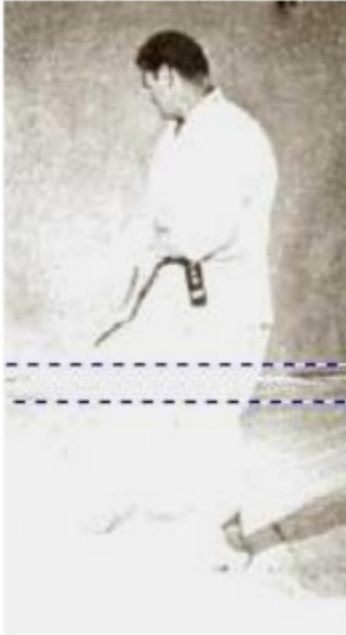
Aunque esta caída se realiza con continuidad de movimientos suaves, no precisa acelerar el ritmo para mejorar la técnica. Palmotee el piso simultáneamente con la voltereta.



4. Al completar esta voltereta, la pierna derecha debe quedar hacia dentro, con el pie izquierdo listo a caer sobre el colchón y la mano derecha lista a palmotearlo.



5. Ha terminado la voltereta. El palmoteo debe absorber el impacto y ayudarlo a ponerse de nuevo en pies.

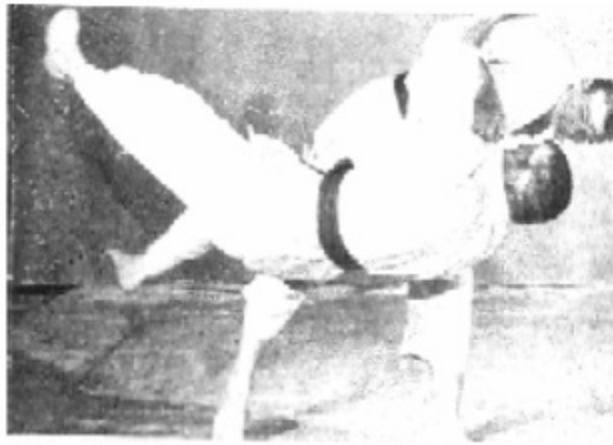


6. Termine la voltereta puesto de pies, volviendo la cabeza hacia el lugar desde donde comenzó. Asuma una posición de firme equilibrio.

VOLTEO DE PIERNA ESTIRADA Ejecución y Recepción



1. Para colocar al recipiente en posición de volteo, el volteador lo atrae hacia su pecho y lo sostiene ahí con las manos; la pierna derecha trabada firmemente con la pierna izquierda del recipiente, tobillo con tobillo.



2. Para ejecutar el volteo, el volteador hace girar violentamente el cuerpo del recipiente. haciéndolo caer por encima de la pierna derecha del volteador.



3. En los primeros días de practica, el volteador ayuda al recipiente manteniéndolo agarrado por la manga y la solapa.



4. Mas avanzadas las practicas, el volteador puede soltar el agarre de solapa cuando ejecute el volteo pero debe mantener agarrada la manga durante toda la sesión de practica. El volteador debe comprobar y corregir la posición terminal del recipiente.

NO SE OLVIDE ...

- Defensa contra Agarrote de Frente: No deje que los pulgares apunten hacia abajo: manténgalos junto a los **dedos** índice. Mantenga en alto los codos. Haga presión primero hacia adentro y luego hacia afuera en un movimiento continuo.
- Defensa contra Estaca: Bloquee *ambos* antebrazos y brazos, no solo uno de ellos. Eche hacia atrás el pie **izquierdo**. No trate de bloquear la estaca sino el brazo que lo sostiene.
- Séptima Caída: Mantenga los brazos arqueados y mes. Si permite que los brazos se recojan al dar contra el colchón. se dará usted en el hombro. Meta la cabeza hacia adentro para evitar que de contra el colchón.. Recoja las piernas para ayudar a ponerse en pies.

- Volteo de Pierna Estirada: Para romper el equilibrio de su adversario. Tire *primero* de el hacia su pecho: haga girar después y termine el volteo.

DÉCIMO TERCER DIA

No siempre estará usted en condiciones de defenderse con su lado mas fuerte y. por lo tanto, debe usted practicar métodos de defensa con la mano izquierda y con la mano derecha contra ataques que procedan tanto de la derecha como de la izquierda. Aprenda a utilizar ambas manos y ambos pies para golpear simultáneamente. La verdadera versatilidad esta en la utilización de ambas manos mas bien que en el aprendizaje de un numero indeterminado de defensas.

PLAN DE LECCIÓN Repaso de lecciones previas, Caídas Nos. 1, 2, 3, 6 y 7 Defensas de la No. 1 a la No. 4 contra Agarrote de

Frente (Págs. 101, 110, 117 y 126). Parada de Brazo Extendido (Pág. 32) Defensa contra Empujones (Pág. 42) Defensa contra Agarrote por la Espalda — Agarre de Dedos (Pág. 50)

Defensa contra ataque con Estaca o Palo — Ataque Lateral (Pág. 128)

Volteo de Cadera con Brazo Agarrado — Ejecución y Recepción (Pág. 132)

Nuevas Lecciones.

Defensa contra Sujeción de Brazos — Ataque por la Espalda

Defensa contra ataque con arma blanca — Ataque con puñal o cuchillo

Defensa contra Ataque a mano limpia — Quite y zancadilla

Volteo desde Posición Sedente — Pasos básicos (Posición solamente)

No se olvide ...

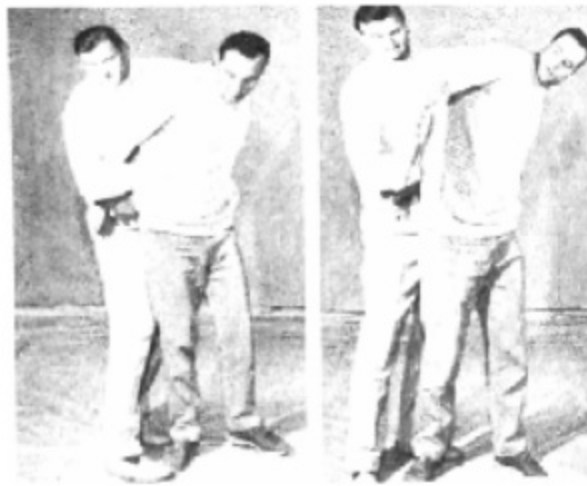
DEFENSA CONTRA SUJECIÓN DE BRAZOS - Ataque par la espalda



1. El compañero agresor a la izquierda, le ataca por la espalda y le sujeta LOS brazos.



2. Debilite a su agresor con GOLpes con las manos y los pies. En la foto, se ve al defensor golpeando con la planta del zapato la espinilla o la rodilla del agresor mientras le golpea las muslos can el canto de las manos. En esta defensa puede usted emplear una variedad de otros golpes entre los aprendidos ya: par ejemplo golpe con el canto del zapato contra la rodilla *f* raspado hacia abajo, pisotón sobre el empeine, etc.



3 y 4. Cuando haya debilitado suficientemente al adversario y sujeción no sea tan intensa tan intensa, vuélvase hacia un lado. Con eso debilitara mas la sujeción desde el lado hacia donde se haya vuelto usted. Aunque pueda reforzar la sujeción desde el lado contrario, le permitirá no obstante librar uno de los brazos, deslizándolo, como se ve en la Foto No. 4



5. Golpee, entonces, la cara o quijada de su adversaria con un golpe de codo. Con esto lograra usted que LO suelte por completo.



6. Vuelva la cara hacia su adversario. Este presto a seguir la defensa con golpes adicionales si son necesarios para acabar de dominarlo.

DEFENSA CONTRA ATAQUE CON ARMA BLANCA — Ataque con Puñal o Cuchillo

Si una persona le amenaza con un cuchillo lo mas probable es que intente matarle o herirle malamente. La persona que porta cuchillo es, por lo general, versada en la forma de usarlo, por lo tanto NO trate de bloquearla, agarrarla, quitarla o forcejear con ella. De ser posible, arrójele algo al agresor: una silla o alguna otra cosa a mano y eche a correr en caso necesario. Sin embargo si se encuentra usted en un espacio limitado o si tiene muy de cerca al adversario; ¡Tendrá usted que defenderse!



1.-Su compañero le amenaza con un cuchillo Para practicar se deba usar siempre un cuchillo de goma.



2. Al iniciar su adversario la acometida, empínese sobre el pie derecho, dando un salto largo hacia el lado del brazo atacante. Si salta usted hacia el lado opuesto el movimiento del brazo

del agresor podría seguirle a usted mas fácilmente Lo mejor es un salto en un ángulo de 45°, que lo situara a usted hacia un lado y ligeramente hacia la parte Posterior de su adversario.



3. El salto y la patada que debe seguirle deben ser acciones simultáneas. Tan pronto como haya usted caído sobre el pie izquierdo, golpee con el pie derecho. con toda la fuerza que le sea posible, la rodilla derecha del agresor. Practique la rindes del salto y de la patada para que pueda dar con el pie en la rodilla del agresor antes de que este pueda volver la cara hacia la nueva posición de usted.

Una patada con todas sus fuerzas, puede contener el ataque pero debe usted continuar golpeando con los pies, dando la vuelta hasta colocarse a espaldas del agresor hasta tener la seguridad de que lo ha dominado.

Después de practicar esta defensa tal como se ha explicado, ejecútela de la siguiente manera: al primer indicio de ataque de un salto hacia atrás. Con este movimiento se alejara usted del agresor y podrá determinar e tipo y la dirección exactos de la primera acometida con el cuchillo. A la Según da acometida, de un salto hacia u lado y ejecute el golpe con los pies rápidamente y con gran fuerza.

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA - Quite y Zancadilla

El quite es valioso cuando el ataque a mano limpia se inicia desde fuera del alcance de las manos del agresor. La defensa de quite es particularmente efectiva contra un adversario poderoso, ya que así se desvía el poder de los puños del atacante en lugar de contenerlo.



1. Cuando ocurre amenaza de ataque a mano impía fuera del alcance de las manos del agresor, esto quiere decir que el adversaria no podrá golpearle salvo que, par lo menos, d¿ un paso adelante hacia usted. Asuma, Inmediatamente posición de pelea. He comprobado que gran numero de amenazas de ataque son contenidas cuando se asume posición de pelea

porque el peleador callejero generalmente pelea solo con aquellos a quienes considera que puede golpear fácilmente. Puede quedar confundido o desconcertado a la vista de su propuesta víctima preparándose a pelear en un estilo que no le es familiar.



2. Al abalanzarse el agresor, de un paso a un lado y evada el golpe con el cuerpo. Al mismo tiempo golpéele el antebrazo con la palma de la mano, cambiando la dirección de su golpe. Use un movimiento rápido para el quite.



3. Riposte inmediatamente con uno de sus golpes de manos Aquí se muestra el golpe con el canto de la mano contra el costado del cuello.



4. Debido a su acción de quite, el agresor probablemente perderá el equilibrio. Agárrelo por la hombrera derecha de la camisa y dele un empujón en la misma dirección en que 1.1120 el golpe. Simultáneamente golpee en la espinilla con el pie derecho. El uso de la planta del zapato es mas efectivo, pero puede también usarse un golpe con el canto del zapato.



5 y 6. La combinación del traspiés provocado y el empujón hacia delante harán rodar por tierra al agresor. Cuando se de cuenta usted de que este cayendo fírmese usted sobre el pie derecho y sitúese en posición de firme equilibrio como en la Foto No. 6 El agresor debe haber quedado ya bajo control absoluto. De ser necesario, dispóngase a continuar con golpes de manos y de pies.

ZANCADILLA HACIA DELANTE —Pasos Básicos (Posición Solamente)



1. Los compañeros se sitúan en posición básica de comienzo de volteo. El volteador es el de la izquierda.



2. El volteador da un paso a un lado con el pie izquierdo, apuntando hacia el recipiente en un ángulo de 45°.



3. El volteador gira el cuerpo en el sentido de las manecillas de un reloj, haciendo perder el equilibrio al recipiente con la colocación del pie derecho sobre el empeine izquierdo.



4. El volteador se deja caer sentado hacia un lado, no (rente al recipiente, y al sentarse tira del recipiente hacia delante y hacia abajo.

Como este volteo le situ a usted en el suelo es recomendable como defensa en caso de encuentros callejeros solo cuando este usted en peligro de que le derriben por tierra o cuando su adversario se haya inclinado tanto hacia adelante que resulte fácil voltearlo. Es un volteo fácil porque no tiene usted que cargar con el peso del adversario al ejecutarlo:

NO SE OLVIDE...

- Defensa contra Sujeción de Brazos: No trate de zafarse hasta que su adversario de muestras de debilidad. Vuélvase para darle la cara tan pronto como se haya zafado.
- Quite en Ataques a mano limpia: Asegúrese de que aleja la cabeza y el cuerpo fuera del alcance del agresor. Practique desde ambos lados las fases iniciales de esta defensa (ataques con mano izquierda y con mano derecha) hasta poder quitar fácil y rápidamente los golpes del adversario. El quite adecuado es parte esencial de esta defensa.
- Defensa contra Arma Blanca: No salte hacia un lado prematuramente. Si salta usted antes de ser atacado, el agresor simplemente volverá la cara hacia la nueva posición de usted. No avance hacia su adversario ni trate de quitarle el cuchillo hasta que lo haya sometido usted con sus golpes con los pies.
- Volteo desde Posición Sedente: No se sienta directamente frente a su adversario para este volteo. Échese a un lado para evitar que el adversario le caiga encima. Mantenga el pie firmemente apoyado sobre su empeine. Al dejarse caer arrastre consigo a su adversario. Si mantiene los brazos extendidos al iniciar el volteo permitirá con ello que su adversario se mantenga en pies. Si mantiene los brazos doblados y pegados al cuerpo tendrá el que seguir sus movimientos Según vaya usted dejándose caer sentado.

DÉCIMO CUARTO DIA

Antes de iniciar esta lección léase el capítulo "Instrucciones Preliminares". Le resultara provechoso refrescar la mente en cuanto a ciertos elementos importantes de este adiestramiento.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas Nos. 1, 2, 3, 6 y 7

Defensas Nos 3 y 4 contra Agarrote de Frente (Págs.

117 y 126) Defensa contra Sujeción de Brazos — Ataque por la

Espalda (Pág. 135) Defensa contra Ataque a mano limpia: Ataque de Cerca

— Parada y Golpes Simultáneos con Derribamiento

(Pág. 120)

Quite y traspiés (Pág. 138) Defensa contra ataque con Arma Blanca — Ataque con

Puna) o Cuchillo (Pág. 136) Volteo de Pierna Estirada — Ejecución y Recepción

(Pág. 132) Volteo desde Posición Sedente (Posición Solamente)

(Pág. 140)

Nuevas Lecciones,

Defensa contra Agarre por la Espalda — Por Debajo de

los Brazos. Defensa contra ataque con arma blanca — Ataque Tajante

Octava Caída — En Pies y Caída de Lado. Volteo desde Posición Sedente — Ejecución y Recepción.

No se Olvide...

DEFENSA CONTRA AGARRE POR LA ESPALDA — Por debajo de los brazos.

Se supone siempre que su adversario es mas fuerte y mas corpulento que usted. En consecuencia, tratar de forcejear para librarse del agarre seria cosa inútil.



1. El compañero agresor le ciñe la cintura dejándole los brazos en libertad.



2 y 3. Golpee el centro nervioso del respaldo de la mano del agresor con un golpe *de nudillos* extendidos y, al mismo tiempo, golpéele la espinilla con el pie. Puede que precisen varios golpes en la espinilla para debilitarlo para que afloje parcialmente el agarre de la cintura. Cuando sienta que lo afloja, entrelace las manos (Sin entrelazar los dedos) vuélvase hacia el agresor y golpéele la cara con un golpe de codo para lograr que lo suelte por completo (Foto No. 3).

DEFENSA CONTRAATAQUE CON ARMA BLANCA — Ataque Tajante

La diferencia fundamental entre un ataque a tajos y un ataque directo con arma blanca, es la dirección del salto que ha de darse.



1. La postura del adversario le indica que se prepare a darle tajos en vez de puñaladas con el arma que porta.



2. Al iniciar los movimientos tajantes, de un salto atrás impulsándose con el pie que tenía por delante y colóquese fuera del alcance del armas recayendo sobre el pie que tenía en posición posterior.



3. Échese hacia atrás la parte superior del cuerpo y sitúese fuera de alcance. Después que el arma haya pasado por frente de usted, golpee la rodilla del atacante con su pie delantero. El golpe a la rodilla debe ser dado después del paso del brazo atacante y antes de que pueda el agresor reponerse para atacar de nuevo. Puede que el primer golpe no lo incapacite, pero al menos lo distraerá del ataque lo suficiente para permitirle a usted dar un segundo golpe. NO trate de agarrar bloquear, quitar o forcejear con la mano que

tiene el cuchillo hasta haber debilitado definitivamente al adversario. Cuando haya practicado esta defensa tal como se describe arriba, debe usted practicar saltar una vez hacia atrás para atraer al adversario y comenzar luego la defensa de patadas después del Segundo salto.

OCTAVA CAÍDA — En Pies y Caída de Lado

Esta forma avanzada de caer de lado es caída segura y ventajosa. Si cae usted o le empujan, da un traspié o resbala sobre una superficie dura, la ejecución de esta caída puede salvarle de la fractura de algún hueso. Palmotear con la mano contra el suelo al caer sirve para absorber el cheque del impacto inicial.



1. En pies en actitud de reposo, vuelva hacia afuera el pie izquierdo.



2. Haga recaer su peso sobre el pie izquierdo, levante la pierna derecha a través del cuerpo y alee el brazo derecha.



3 Agáchese doblando la rodilla izquierda como si fuera a sentarse sobre el calcañal izquierdo. Debe seguir alzando el brazo derecha.



4. Cuando este tan cerca del colchón como pueda sin caerse, de una suave voltereta sobre el lado derecho. Al tocar la cadera el colchón debe usted palmotearlo con la mano derecha. Debe levantar los pies y evitar que la cabeza le de contra el colchón. No se lance ni se tire contra el suelo. Este movimiento debe ser continuado y fácil. La suavidad es esencial.

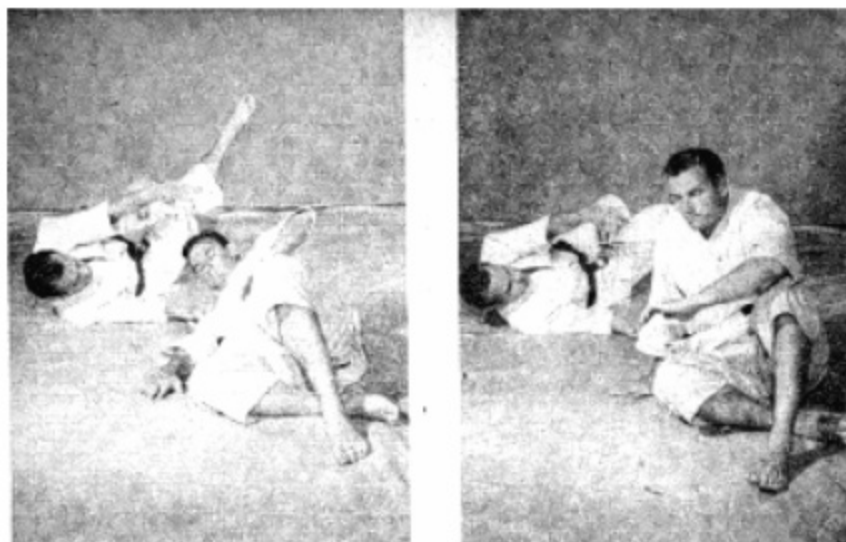
VOLTEO DESDE POSICIÓN SEDENTE Ejecucion y Recepción



1. El volteador ejecuta el volteo continuando el tirón hacia abajo con los brazos. Nota: Este volteo debe practicarse como "en cámara lenta" al principio. El volteador en realidad no ejecuta el volteo pero hace los movimientos del caso mientras el recipiente se prepara cuidadosamente para caer como es debido.



2. El compañero recipiente coloca las manos sobre el colchón como en la Séptima Caída, metiendo la cabeza hacia adentro y rodando sobre los brazos. En las primeras practicas el compañero volteador no impulsa al recipiente sino que lo asiste a que de el volteo. En casos reales, el volteador se impulsa con las manos y se ayuda con el pie derecha para completar el volteo.



3 y 4. El compañero recipiente continua los movimientos de la Séptima Caída, terminando con palmoteo del suelo y cruce de las piernas. Aprovechando el Ímpetu del volteo, se pone en pies hasta quedar en posición natural equilibrada.

NO SE OLVIDE...

- Defensa contra Agarre por la espalda: Inclínese ligeramente hacia delante para el golpe con el codo y vuelva la cara a su agresor.
- Defensa contra ataque con arma blanca: Ponga énfasis en la practica del salto para perfeccionar la distancia a que debe saltar. Como puede que tenga que saltar dos veces antes de patear, debe usted asegurarse de caer en buena posición de equilibrio.
- Octava Caída: No se deje caer desde posición en pies. Agachase todo lo que le sea posible antes de dar la voltereta. No deje que la cabeza le de contra el suelo. Caiga de lado; no sobre las espaldas. Mantenga el brazo extendido para el palmoteo; no lo doble ya que así puede caer sobre el codo.
- Volteo desde Posición Sedente: Siéntese hacia un lado de *su* compañero. No tire de su compañero hacia encima de usted, sino hacia el lado opuesto de su posición.

DÉCIMO QUINTO DIA

Debe usted aprender a defenderse aun cuando no pueda valerse de las manos. Para ayudarse a adquirir esta versatilidad. Créese usted mismo una desventaja colocándose las manos a las espaldas agarrándose las muñecas. Al simular su compañero un ataque a mano limpia. de un salto hacia atrás, golpéele las piernas y dele la vuelta hasta quedar a sus espaldas. Siga moviéndose y pateando al colocarse detrás de él. Los blancos móviles son mas difíciles de alcanzar y se abra usted situado en sólida posición de defensa.

PLAN DE LECCION

Repaso de lecciones previas.

Caídas Nos. 1, 2, 3, 7 y 8

Defensa Contra Sujecion de Brazos — Ataque por la Espalda (Pág. 135)

Defensa Contra Agarre por la Espalda — Por Debajo de los Brazos (Pág. 143)

Llave de Brazo Invertido (Pág. 84}

Presión Digital y Llave de Brazo (Pág. 107)

Defensa Contra Ataque a Mano Limpia — Quite y Zancadilla (Pág. 138)

Defensa Contra Ataque con Arma Blanca — Ataques Punzantes y Tajantes (Pág. 136 y 1 144)

Volteo de Pierna Estirada — Ejecución y Recepción (Pág. 132)

Volteo desde Posición Sedente — Ejecución y Recepción (Pág. 146)

Nuevas Lecciones.

Defensa Contra Ataque Cercano a Mano Limpia —

Parada, Salto, Patada y Agarrote. Llave de Sobrerazo Volteo Circular — Pasos Básicos (Posición solamente)

No se olvide...

DEFENSA CONTRA ATAQUE CERCANO A MANO LIMPIA Parada, Salto, Patada y Agarrote.

Como los golpes con los pies son la mejor defensa contra un ataque serio y como siempre es mejor situarse fuera del alcance del agresor, su primera opción de defensa, aun a corta distancia. debe ser el procedimiento que se explica mas abajo. Si no le es posible saltar hacia atrás debe emplear otros métodos de defensa a corta distancia.



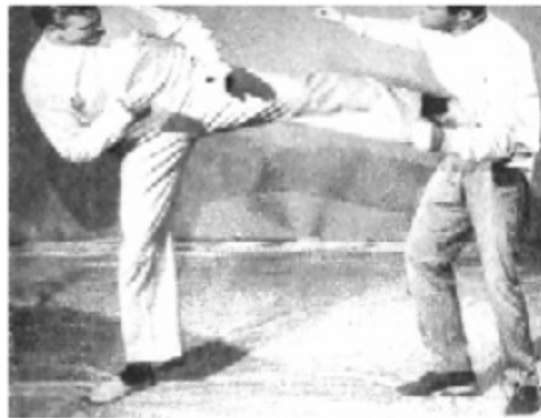
1. El compañero agresor, a la derecha amenaza un ataque a mano limpia al alcance de sus puños.



2. Bloquee los dos brazos con sus dos antebrazos de usted, golpeándolos de adentro hacia afuera.



3. De un salto atrás impulsándose con el pie delantero para caer sobre el posterior. Este salto debe colocarle a usted completamente fuera del alcance de los puntos del agresor, haciéndole imposible golpearle al menos que de un paso al frente.



4 Golpéele inmediatamente con el pie a la mitad del cuerpo o a la altura del muslo. En las sesiones de practica es mejor golpear por encima de la línea de la cintura con el fin de perfeccionar las técnicas de pateo. En la calle dirija la patada a la rodilla o por debajo de ella. Su adversario no tendrá apenas oportunidad de bloquear la patada si el golpe es bajo. Solo estudiantes muy adelantados deben tratar patadas a mayor altura en ocasiones reales de pelea.



5. Vuélvase y *de un* segundo golpe rápido sobre la región de la pierna. Hay buenas razones para volver el cuerpo y usar la otra pierna para la segunda patada. Cuando se patea un objeto sólido siempre hay un efecto de rebote que tiende a hacer perder el equilibrio. Apoyando deliberadamente sobre el Piso el Pie que da la primera patada y usando el otro para la segunda se mantiene mucho mejor el equilibrio que si se trata de dar las dos patadas con el mismo pie.



6. Cuando el agresor este visiblemente debilitado, agárrelo por el brazo agresor y ahógalo Girar para que quede de espaldas a usted.



7. Manteniendo el agarre del brazo y tirando de el hacia atrás para que pierda el equilibrio, inicie el agarrote de contención con el brazo libre.



8. Para ejecutar el agarrote, pase el antebrazo por delante de la garganta del agresor y agarre la hombrera opuesta de la camisa. Aplique presión oprimiendo con el brazo del agarrote al tiempo que tira de la manga de la camisa con la otra mano.

LLAVE DE SOBRERAZO

Esta es una llave excelente para lograr control total sobre un adversario enojoso al que quiere sacar de una habitación cualquiera. No es practica en ataques violentos.



1. Cuando el agresor, a la izquierda, se abalance, golpee con el canto de la mano el centro nervioso de su antebrazo, con fuerza suficiente para entumecerle el brazo, dando un paso hacia la derecha con el pie izquierdo al dar el golpe.



2. Agarre la muñeca izquierda del agresor con la mano derecha, usando un agarre natural. Debe usted pasar el brazo derecho sobre el brazo del agresor que tiene agarrado por la muñeca.



3. Complete el cruce sobre el brazo del agresor hasta que le sea posible agarrarse usted su propia muñeca izquierda con un agarre natural.



4. Obligue el brazo del agresor de forma que le quede la espalda, empleando para esto los dos brazos de usted; al mismo tiempo, vuélvase con el cuerpo para que quede usted de frente al costado del agresor.



5. Mantenga la Nave y de un paso atrás con el pie derecho, asumiendo la posición en "T".



6. Aplique presión trabando entre sus brazos el brazo del agresor, doblándole hacia atrás la muñeca. En este punto ya podrá usted controlar por completo a su adversario y podrá, bien obligarlo a caminar hacia donde usted quiera o bien derribarlo al suelo, dejando recaer su peso sobre sus rodillas. Tenga mucho cuidado al practicar porque un impulse violento con los brazos de la llave puede dislocar el hombro de su compañero de practicas.

VOLTEO CIRCULAR —Pasos Básicos (Posición Solamente)

Al igual que el Volteo Desde Posición Sedente ,este volteo tiene la desventaja de tener que echarse al suelo.

Tiene sin embargo, la ventaja de que es fácil de ejecutar si el adversario le empuja o si esta en peligro de perder el equilibrio hacia atrás. En tales casos debe usted sacar el mejor partido de la situación asiendo al adversario y ejecutando el Volteo Circular.



1. Los compañeros empiezan en posicion natural.



2. El volteador, a la izquierda, mete el pie izquierdo por entre los pies del recipiente. Cuando el volteador se coloca bajo el centro de gravedad del recipiente, te le hace mas fácil hacerle perder el equilibrio.



3. Cuando el volteador comienza a dejarse caer sentada, coloca el pie derecho en el cinturón del recipiente.



4. El volteador se deja caer sentado lo *mas* cerca que le sea posible de su calcañal izquierdo. En el movimiento de descenso va tirando del recipiente hacia abajo.

En esta fase de su adiestramiento no debe usted completar el volteo. Deténgase cuando quede sentado y cuando el adversario este inclinado sobre usted.

NO SE OLVIDE...

- **Llave de Sobrerazo:** Cuando haya pasado su brazo por encima del brazo del agresor, agárrese la propia muñeca. Doble el brazo del agresor con los dos brazos de usted. Cuando haya aplicado la llave, apriétele bien. Mantenga una buena posición en "T".
- **Defensa Contra Ataque Cercano a Mano limpia:** Si se percibe usted de que le van a atacar, quítese del camino antes de que su agresor este al alcance de usted. Si se trata de un ataque por sorpresa, bloquee antes de saltar. No trate de poner termino a la defensa antes de antes debilitado con patadas al adversario.
- **Volteo Circular:** Meta bien el pie entre los pies del recipiente antes de empezar usted a sentarse. No se deje caer sentado abruptamente. Siéntese despaciosamente.

TERCERA COMPROBACIÓN DE PROGRESOS

1. Bloqueo debe ser lo primero cuando hay amenaza de ataque a mano limpia a corta distancia. Bloquee de la siguiente manera:
 - A. Bloquee el brazo izquierdo del agresor con su brazo derecho atravesando. Bloquee el brazo derecho con su brazo izquierdo hacia abajo.
 - B. Bloquee el brazo derecho del adversario con el brazo izquierdo de Usted. Bloquee el brazo izquierdo del agresor con su brazo derecho.
 - C. Bloquee con su brazo derecho el brazo derecho del agresor, y con su brazo izquierdo el brazo izquierdo de el.
2. El Volteo de Pierna Estirada es un volteo tipo zancadilla. No hace falta que el volteador se valga de su peso y el volteo puede ejecutarse a lo largo del brazo. Por estas razones, el Volteo de Pierna Estirada es particularmente útil para estas personas:
 - A. Personas pequeñas; personas de piernas largas.
 - B. Personas con brazos largos y piernas cortas; personas altas con piernas cortas.
 - C. Personas pequeñas con brazos largos; personas con piernas delgadas.
3. En la Caída No. 7 la dirección de la voltereta es:
 - A. Sobre el cuello, por la espalda y caer en pies.
 - B. Sobre el antebrazo, el brazo y el hombro.
 - C. Sobre el brazo, a través del hombro y sobre las espaldas.
4. La defensa contra ataque con un palo, ataque lateral requiere que usted;
 - A. Bloquee el antebrazo y de un paso al frente con el pie izquierdo.
 - B. Bloquee el brazo y de un paso al frente con el pie derecho.
 - C. Bloquee el antebrazo y el brazo y de un paso al frente con el pie izquierdo.
5. La defensa de quite en ataques a mano limpia es:
 - A. Ideal contra un adversario muy poderoso porque puede contener el poderío de sus puños.

- B. Defensa contra ataque a mano limpia lanzado a distancia.
 - C. Defensa contra ataque a corta distancia a mano limpia en virtud de la cual desvía usted el poder de los puños del agresor.
6. No trate de bloquear, agarrar, quitar o forcejear en casos de ataque con arma blanca. La mejor defensa contra ataques con arma blanca es:
- A. Correr si es posible. Si no se puede correr, patear.
 - B. Tratar de disuadir al agresor y llamar a la policía.
 - C. Tan pronto como se vea en peligro de ataque, avanzar sobre el agresor golpeándolo con los pies y con golpes tajantes de manos.
7. El Volteo desde Posición Sedente es, primordialmente volteo del deporte Judo. En ciertas circunstancias puede ejecutarse ventajosamente en encuentros callejeros. Condición para su ejecución en encuentros callejeros es:
- A. Que este usted previamente sentado y quiera levantarse para defenderse.
 - B. Que este usted en peligro de ser derribado.
 - C. Que su adversario este perdiendo el equilibrio hacia atrás.
8. La mejor manera de aprender las técnicas de volteo es:
- A. Resistir lo mas que pueda los esfuerzos de su compañero de ejercicios por voltearlo.
 - B. Ensayar los volteos con personas que no los esperan.
 - C. Practicar despaciosamente para percatarse de cada movimiento y aprender, al mismo tiempo, la manera adecuada de caer.
9. Cuando se enfrente a una persona beligerante que quiere pelear:
- A. Actúe sumisamente y no aparente resistencia. El adversario le tomara lastima y no le hará nada.
 - B. Ataque primero. Asuma una posición de franco desafío.
 - C. Manténgase alerta; pelee tan solo cuando sea necesario.
10. La defensa de quite contra ataques a distancia a mano limpia tiene ventaja sobre bloqueo por que:
- A. Se desvía el ataque en vez de contenerlo.
 - B. No precisa hacer contacto con el adversario.
 - C. Los quites lastiman los brazos del adversario.

DÉCIMO SEXTO DIA

El primer salto hacia afuera de una zona de peligro puede significar mucho para usted al defenderse contra los serios ataques. Practique para lograr distancia y para mejorar su equilibrio cuando vuelva a caer sobre sus pies.

PLAN DE LECCIÓN

Caídas nos. 1,2,3,7 y8

Llave de sobrebrazo

Defensa contra sujeción de brazos

Defensa Contra Agarre por la espalda – Por debajo de los brazos

Defensa Contra ataque cercano a mano limpia – Parada, salto, patada y agarrote.

Defensa contra ataque con arma Blanca – Ataques tajante y punzante

Volteo de pierna estirada – Ejecución y recepción

Volteo desde Posición Sedente – Ejecución y recepción

Volteo Circular (Posición solamente)

Nuevas Lecciones

Defensa contra agarre por la espalda – Por sobre los brazos

Defensa Contra ataque múltiple – Frente y espalda.

Volteo Circular – Ejecución y recepción.

DEFENSA CONTRA ATAQUE POR LA ESPALDA – Por sobre los brazos



1.El compañera atacante, le agarra desde por detrás inmovilizando los brazos.



2.Debil telo pate ndole la espinilla y golpeándole el muslo con el canto de la mano con esto reducir  grandemente la presión del agarre.



3.Ag rrese las manos, sin entrelazar los dedos los dedos y respire profundamente, extendiendo los codos, al mismo tiempo , hacia afuera del cuerpo. Con este movimiento podrá usted zafarse del agarre o apartar los brazos del atacante lo suficiente para continuar la defensa.

4. Exhale rápidamente vuélvase y esc rrase por debajo de los brazos del atacante .Dele Inmediatamente un golpe sobre el plexo solar o el abdomen.De entonces paso atrás para alejarse del atacante, listo para continuar con otros golpes de manos y pies de ser necesario.



DEFENSA CONTRA ATAQUE MÚLTIPLE - Frente y Espalda



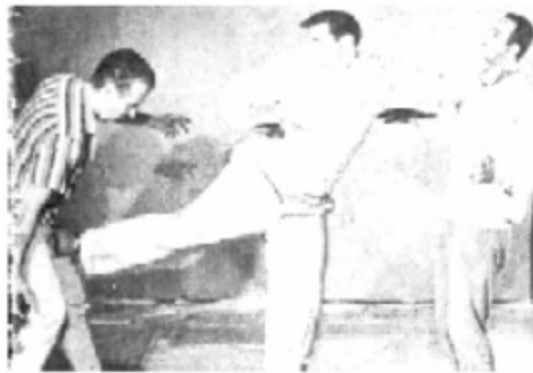
1. Dos atacantes le amenazan, uno a cada lado de usted.

Los individuos que no están seguros de si mismos atacan en pandilla. Una vez que comprenda usted la actitud de los miembros de una pandilla estará en mejores condiciones para hacerles frente. No trate de razonar ni de argumentar con una pandilla porque si fuera razonable no atacaría a un solo individuo. El placer sádico que impulsa a las pandillas cuenta con la aparente capacidad para defenderse de la victima propuesta y todo el que logre ofrecer la más pequeña cantidad de resistencia hábil tendrá buenas perspectivas de escapar a una golpeadura. Las manifestaciones de temor por parte de la victima propuesta solo sirven para acuciar el placer sádico que persiguen; resistir los desalienta. Tiene usted que ser *el primero* en atacar. A menos que lo haga, será usted atacado simultáneamente y se encontrara en la peor situación posible. Tiene usted que atacar bien a la persona mas cerca de usted. o a la mas fuerte o al líder. Al atacar debe usted moverse rápidamente hacia fuera del alcance de la pandilla. No permita verse atrapado entre dos agresores. No ataque de frente. Ataque desde un lado y maniobre para colocarse por detrás de dos agresores. Ponga énfasis en patadas y gritos como su técnica más importante: Según informes que he recibido de muchos aprendices he llegado a la conclusión de que muchos ataques por pandillas han sido contenidos cuando la victima propuesta ha lastimada visiblemente a uno de sus miembros.



2. Emplee su defensa mas efectiva, en la dirección de la región mas débil; en este caso es a tu espalda.

Si el atacante del frente es considerablemente mas corpulento, debe usted patearlo primero con fines de adiestramiento, pateee bien alto. En la calle, pateee en la radilla o en la espinilla. Boquee los brazos del atacante del frente o golpéele el cuello o la parte superior del cuerpo si no tiene los brazos en alto.



3. Después de patear y golpear con la mano, invierta el ataque y pateee por debajo y golpee por la alto. Puede que necesite de varios de estos cambiantes antes de debilitar a sus dos atacantes. No trate de finalizar la defensa hasta haber primero debilitado a sus agresores.



4 y 5. Muévase hacia uno de los lados del agresor mas cercano, agárrelo por la ropa del hombro o de la manga e impúlselo en dirección del otro agresor como se ve Foto No. 5.



6 y 7. De un salto hacia un lado y continué pateando, primero a un agresor y luego al otro, como en la Foto No. 7, hasta derribarlos por tierra. No trate de forcejear con ellos.

Nota: Aun cuando haya Usted dominado a sus agresores, tenga cuidado de no caer en una trampa pues pueden tener amigos cercanos. Aléjese del lugar del ataque tan pronto como pueda y manténgase en guardia.

VOLTEO CIRCULAR Ejecución y Recepción



1. Volteador, sobre el colchón, tiene al recipiente en posición de finalizar el volteo circular. El volteador mantiene las rodillas dobladas. El recipiente tiene el pie izquierdo hacia delante y avanza con el brazo izquierdo. El recipiente está en la posición de la Séptima Caída. Recuerde: Por ahora, el volteador hace tan solo los movimientos del volteo. El recipiente ejecuta en realidad su propia caída. Todo esto hasta que los compañeros de práctica dominen a perfección la técnica combinada de volteo y caída.



2. Manteniendo la rodilla doblada el volteador estimula la forma de volteo, tirando suavemente con ambos brazos, por encima del hombro derecho, mientras con el pie describe un medio círculo. El recipiente debe estar listo a colocar la mano libre el colchón y a elevar la pierna derecha para asistirse a dar la voltereta correspondiente.



3, 4 y 5. El recipiente pierde el equilibrio y mete la cabeza hacia adentro. Las Fotos 4 y 5 muestran el final de esta voltereta y caída suave y el recipiente debe disponerse a caer en posición de pies. El recipiente debe asegurarse de que el brazo no se le doble sino que actúa como una especie de punto de apoyo. La pierna derecha ligeramente curvada para la forma adecuada de caída. Ni la cabeza ni los hombros del recipiente deben chocar con el colchón y no debe haber sensación de sacudida en el cuerpo al completar la caída. Practicar como en "cámara lenta" es lo mejor. Los principiantes deben evitar la tendencia muy corriente a impulsarse indebidamente cuando dan la voltereta final.

Nota: El volteo es técnicamente correcto cuando el recipiente es volteado por encima y hacia atrás. He comprobado que los principiantes aprenden mejor si se les permite voltear hacia un lado hasta poder ejecutar con facilidad la mecánica de este volteo.

NO SE OLVIDE...

- Agarre por Sobre los Brazos: No trate de forcejear para liberarse del agarre. Debilite a su agresor antes de tratar de Llevar a cabo los movimientos finales de la técnica.
- Ataque Múltiple: Tome la iniciativa. Alterne sus ataques para que ninguno de los agresores se recupere lo bastante como para reconquistar la ventaja.
- Volteo Circular: No estire la pierna derecha; de hacerlo, el atacante caerá sobre usted. No lo impulse, tirando de él hacia colchón; guíelo por encima de usted. Una vez que lo haya volteado, suéltelo. Si lo mantiene agarrado se le dificultará caer debidamente.

DÉCIMO SÉPTIMO DÍA

Haga todo lo posible por evitar peleas. No obstante, si se ve usted obligado a pelear pelee para ganar. Manténgase alerta cuando se encuentre en una situación de peligro. Las calles solitarias son peligro mayor que las bien alumbradas y transitadas. Ciertos vecindarios de su comunidad ofrecen mas peligros potenciales que otros. Conozca cuales son y actúe de acuerdo.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas Nos. 1, 2, 3, 7 y 8

Defensas Contra Ataques a Mano Limpia:

1. Ejecución del Volteo de Cadera (Pág. 53)

2. Ejecución del Volteo con Zancadilla (Pág. 80) Defensa Contra Ataque Cercano a Mano Limpia —

Parada — Salto. Patada y Agarrote (Pág. 149) Defensa Contra ataque con arma blanca (Ataques Punzantes y Tajantes (Págs. 136 y 144) Defensa Contra Agarre por la Espalda—Por Sobre los Brazos (Págs. 159) Defensa Contra Ataque Múltiple—Frente y Espalda

(Pág. 160) Volteo desde Posición Sedente — Ejecución y Recepción (Pág. 146) Volteo

Circular—Ejecución y Recepción (Pág. 162)

Nuevas Lecciones:

Llave de Brazo Doblado—Posterior

Defensa contra ataque con arma blanca — Amenaza de Ataque

Novena Caída — Caída hacia Delante de Rodillas. Volteo con zancadilla — Pasos Básicos (Posición sola mente)

No se olvide...

LLAVE DE BRAZO DOBLADO— Posterior

Como se ha hecho notar previamente, las llaves de brazo y técnicas similares deben emplearse para disuadir o controlar a un antagonista pero no en el caso de ataque serio o peligroso. Esta llave de brazo, con terminación de agarrote, es muy efectiva.



1, El compañero agresor, a la Izquierda, se abalanza sobre usted. Su intención puede ser empujarle, agarrarle, tirar *de* usted a emplear una táctica cualquiera de hostigamiento. *De* con el canto de la mano izquierda sobre el centro nervioso del brazo del atacante.



2. Después de este golpe, agárrele la manga a la altura del brazo con la mano derecha, empleando un agarre extranatural. La mano izquierda debe permanecer en el mismo lugar en que golpeo.



3. Tire hacia usted con la mano derecha mientras empuja hacia atrás el brazo agarrado con la mano izquierda. Al tirar y empujar de un largo paso hacia delante con el pie izquierdo.



4. Cuando haya obligado el brazo agarrado del atacante hasta por detrás de sus espaldas, dóblele el brazo sobre las espaldas con la mano izquierda, continuando un suave tirón hacia el frente con la mano derecha.



5. De un paso atrás con el pie derecho pasando la mano izquierda por entre las espaldas del atacante y el antebrazo del brazo agarrado. Agarre la manga en la región del codo con la mano izquierda. Apriete firmemente el brazo agarrado entre el antebrazo izquierdo y el cuerpo de usted.



6. De ser necesario puede usted completar la llave empleando el antebrazo derecho para pasarlo, en forma de agarrote, por debajo del cuello del oponente. Otro final posible (no ilustrado) es retener la llave con el brazo izquierdo y tirar del opositor hacia atrás asiéndolo por el cuello de la camisa para mejor control. Mantenga siempre una Incite posición de equilibrio en "T".

DEFENSA CONTRA ARMA BLANCA - Amenaza de Ataque

Solo en un caso es que sugiero yo un tipo de defensa de agarre contra un cuchillo: si el cuchillo se mantiene inmóvil y no es posible dar un saltó atrás. Si el atacante lo que quiere es su dinero, no se arriesgue indebidamente y d selo. Si por el contrario su vida está amenazada es evidente que tendrá usted que hacer un amago de defensa. Lo esencialmente preliminar es DISTRACCIÓN.



1. El compañero atacante simula amenaza con un cuchillo apuntando directamente hacia su cuerpo. En adiestramiento debe usarte un cuchillo de goma.



2. Movimiento ligero de las manos que puede servir para distraer al adversario. Hablarle, mover los ojos a cambiar ligeramente de posición son cosas que también pueden distraerle. La distracción debe ser sutil, de otra forma puede usted provocar que haga uso del cuchillo.



3. Agárrele rápidamente la muñeca con la mano izquierda y alargue el brazo cuanto pueda. Vuelva el cuerpo en dirección opuesta a la posición del cuchillo.



4. Manteniendo el brazo estirado, puntee con la mano derecha los ojos o la garganta del agresor.



5. Cuando haya lastimado al agresor, agárrele por debajo la muñeca con la mano derecha y apriétesela fuertemente.



6. Para inmovilizar totalmente la mano que tiene el cuchillo, aplique la llave de Brazo con Liberación del Pulgar, que usted aprendió en las lecciones del Noveno Día. Es solo en este punto que debe usted tratar de quitarle el cuchillo.

NOVENA CAÍDA - Hacia Delante de Rodillas

La forma avanzada de esta Caída se enseña por razones de seguridad. No tiene aplicación practica ni en competencias deportivas ni en casos de defensa propia. Puede utilizarse para evitar Lesiones cuando de usted un traspies o sea impulsado hacia una superficie dura. Cuando ejecute por vez primera esta Caída, hágalo como muestran las ilustraciones.



1. Adopte la posición inicial que se muestra aquí sobre un colchón o sobre la hierba de un jardín.



2. Déjese caer hacia delante suavemente; no con violencia. Al caer hacia delante, extienda los brazos por delante de la cara.



3. No permita que los codos toquen primero el suelo. Palmotee el colchón con los antebrazos y las palmas de las manos. Las manos deben quedar directamente por delante de la cara, con los codos hacia afuera. No caiga sobre las muñecas pues esto es, precisamente, lo que se trata de evitar. El estómago debe quedar alejado del suelo.

VOLTEO CON ZANCADILLA — Pasos Básicos (Posición Solamente)

Este volteo requiere habilidad extrema y es uno de los clásicos que se emplean en el deporte de Judo. Observando el momento adecuado para el impulso oscilante del pie y con el empleo preciso de los brazos para el impulso giratorio, su adversario caerá al suelo con el mínimo esfuerzo de su parte. Cuando pueda usted ejecutar este volteo eficientemente le será muy útil como defensa en encuentros callejeros.



1. Empiece en la posición usual para practicas de volteo. El volteador es el de la derecha.



2. Sacuda al oponente con movimiento de los brazos para que todo su peso recaiga sobre un solo pie. Practique esto hasta que le saiga bien. Cuando lo haya colocado con el peso bien recaído sobre su pie izquierdo, doble el pie derecho para que la planta del mismo le quede en condiciones de darle un impulso oscilante contra el tobillo.



3. Con la planta del pie izquierdo dele ramalazos contra el tobillo a su oponente hasta que llegue el momento oportuno. Pronto se dará cuenta de que con un ramalazo oscilante tardío o prematuro, el pie de su oponente estará demasiado firmemente afincado en el suelo para que el ramalazo sea efectivo.



4. Cuando haya aprendido a sacudir adecuadamente a su oponente para perturbar su equilibrio y ejecutar el ramalazo oscilante en el momento oportuno, combine estas dos acciones complételas haciendo girar con los brazos a su oponente hacia un lado y hacia abajo para completar el volteo. Par el momento, límitese a colocar a su oponente fuera de equilibrio y deténgase ahí.

NO SE OLVIDE...

- Llave de Brazo Doblado—Posterior: Asegúrese de que tiene el brazo del oponente bien a sus espaldas antes de doblarlo. Aplique la llave con firmeza para que su oponente no pueda zafarse con forcejeos. Emplee los golpes de mano o de pie que sean necesarios para ayudarlo en la acción.
- Amenaza con Cuchillo: No trate de hacer nada hasta haber desviado en su oponente su atención sobre el cuchillo. Alargue el brazo cuando le haya agarrado la mano que sostiene el cuchillo. Emplee golpes de pies además de golpes de manos. Arrebátale el cuchillo tan pronto como no haya riesgos en hacerlo.
- Novena Caída: Caiga suavemente. No se lance violentamente contra el suelo. Palmotee con fuerza. No caiga sobre las muñecas.

DÉCIMO OCTAVO DIA

Practique los golpes con las manos y con los pies delante de un espejo. Cuando los ejecute debidamente le parecerá bien a usted y le harán sentirse complacido.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas Nos. 1, 2, 3, 7 y 9

Defensa contra Agarre de Muñeca — Todos los Cuatro

Tipos (Págs. 5R, 67, 77 y 85) Defensa contra Agarre— Liberación del Pulgar y Llave

de Brazo (Pág/98) Llave de Sobrebrazo (Pág. 152) Llave de Brazo Doblado—Posterior (Pág. 166)

Defensa Contra ataque con arma blanca — Amenaza de

Ataque (Pág. 168)

Volteo Circular — Ejecución y Recepción (Pág. 162) Volteo con zancadilla (Posición Solamente) (Pág. 171)

Nuevas Lecciones:

Defensa contra Ataque a Mano Limpia—Quite y Derribamiento

Defensa contra ataque con Arma de Fuego —Ataque por la Espalda

Volteo con zancadilla — Ejecución y Recepción. Sesión de Judo con Volteos para Practica Ejecución y Recepción — Empleo libre de todos los Volteos Básicos

No se Olvide...

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA — Quite y Derribamiento

El bloqueo es defensa ideal en peleas de cerca a mano limpia. Sin embargo, si su adversario esta uno o dos pasos distante usted y lanza sus golpes desde lejos. sus golpes tendrán detrás de si todo el peso de su cuerpo y serán difíciles de bloquear. En esta situación los quites son defensa excelente porque no detendrán el ataque pero lo desviarán,



1. El compañero atacante. a la derecha, Simula un golpe directo mientras el compañero defensor se quita el golpe dando en la muñeca del brazo agresor. Simultáneamente con el quite y sin mover los pies, el defensor debe voltear el cuerpo hacia un lado para situarse fuera del alcance del golpe. Con la base de la palma de la mano o con la palma de la mano, con los dedos juntos, golpee la muñeca o el antebrazo atacantes. De el quite con un impulse seco y firme: no trate de empujarle el brazo hacia afuera.



2. Habiéndose quitado el primer golpe. el defensor habrá podido hacer girar ligeramente al agresor. Golpee Inmediatamente con un golpe de mano la sección intermedia del cuerpo del agresor. También pueden emplearse golpes de pies.



3. Cuando el atacante este visiblemente debilitado por los golpes de manos y de pies, el defensor debe situarse a tus espaldas agarrarlo por el cuello con la mano derecha y golpear la concavidad de la rodilla con el pie derecho. El tirón hacia atrás y el golpe a la cavidad de la rodilla simultáneamente, harán perder el equilibrio al asaltante quien, en consecuencia, caerá por tierra.

DEFENSA CONTRA ATAQUE CON ARMA DE FUEGO — Por la Espalda

NO TRATE NINGUNA DEFENSA contra un ataque a mano armada si su adversario solo pretende quitarle su dinero. Si, no obstante, hay amenaza para su vida y usted no puede razonar con su atacante o no puede huir, debe usted tratar una defensa.



1. Si se ve usted amenazado por la espalda por alguien con un revolver, lo normal es que vuelva usted la vista hacia atrás. Al hacerla, fíjese en que mano esta el revolver. Esto es importante para la mejor defensa.



2. DISTRAIGA. A menos que haga usted un movimiento sutil de distracción, puede usted provocar que su atacante haga fuego. Si no usa un movimiento de distracción es muy peligroso poner en practica una defensa mientras el agresor tiene su atención puesta en el arma. Si el agresor se abalanza para tocarle teste será el momento de poner en ejecución la defensa pero si no la hace tendrá usted que aportar su propia distracción.



3. Vuelva el cuerpo en dirección de la mano que sostiene el revolver, *Como* nueve de cada diez personas *son* diestras, mostramos el revolver sostenido en la mano derecha. Al volverse impulse la mano derecha hacia atrás para golpear el antebrazo del atacante, alejándolo de su cuerpo. La acción normal de la muñeca del agresor no le permitirá apuntarle fácilmente con el revolver desde esta posición.



4 y 5. Gire de forma de quedar detrás del revolver y acérquese a su adversario. Trábele la muñeca entre el antebrazo y la parte superior del antebrazo para inmovilizarla. Puede usted entonces quedar en posición favorable para golpes con las puntas; de los dedos a los ojos o a la garganta del agresor (justificables en esta situación) a puede usted golpearle fuertemente la garganta con el antebrazo izquierdo como en la Fot. No 5. SI tira fuertemente hacia atrás de la muñeca que le tiene atrapada en el momento de darle el golpe a la garganta podrá dislocarle el codo. Sola cuando este debilitado y dominado podrá usted quitarle el revolver de las manos.

VOLTEO DE PIE OSCILANTE Ejecución y Recepción



1. Cuando haya batido el pie y colocado fuera de equilibrio a su compañero de practicas, debe usted tocarle la parte superior del cuerpo empujándolo en sentido giratorio y hacia abajo con el brazo derecho mientras tira de el en sentido giratorio también y hacia abajo con el brazo izquierdo.



2. Cuando su compañero esta cayendo, dele un ramalazo final con el pie oscilante y plante de nuevo ese mismo pie sobre el piso para reconquistar el equilibrio. Cuando el recipiente sienta que sus dos pies están en el aire debe prepararse para palmotear el colchón.



3 y 4. En las practica Iniciales debe usted mantener sujeta la manga y la solapa del compañero de practica para hacerle mas fácil y menos riesgosa la calda. El recipiente debe terminar en la posición de la Segunda Calda. Cuando ambos hayan adquirido mayor experiencia, debe usted mantener el agarre de la manga pero soltar el de la solapa como en la Foto No. 4. Debe usted adoptar Una firme posición de equilibrio en "T" al terminar el volteo.

PRACTICA DE JUDO CON VOLTEOS PARA PRACTICAR EJECUCIÓN Y RECEPCIÓN — Empleo Libre de Todos los Volteos Básicas.

Para lograr versatilidad en el uso de volteos. puede usted practicar al estilo de las practicas de Judo. Tonga siempre en mente que las técnicas de volteo no son absolutamente necesarias para defensas valederas en la calle. Sin embargo, para las personas que deseen adquirir capacidad volteadora o quieran prepararse para adiestramiento avanzado de Judo, asta es la mejor manera de practicar. En estas sesiones de practica de simulación de combate, ambos compañeros comienzan en pies, el uno en frente del otro. Tanto usted como su compañero inician la practica en movimiento, asiéndose mutuamente de la manera usual en practicas de volteo. Deslizar los pies sobre el colchón como si se estuviera bailando es el modo ideal de moverse. Los brazos deben mantenerse constantemente tirando de su compañero y haciéndolo girar en un esfuerzo por situarlo en posición débil de equilibrio. No traté de llegar violentamente al momento del volteo. Movimientos suaves pero continuos son mucho mejor que los esfuerzos violentos. En las practicas de Judo no se trata de oponer su vigor físico al vigor físico de su compañero sino de poner a prueba sus habilidades. Su capacidad para reaccionar rápidamente. para reconocer que volteo puede usarse en una posición cualquiera de perdida de equilibrio, para ejecutar los volteos en forma debida . . . esta es la esencia de las sesiones de practica de simulación de combate.

NO SE OLVIDE...

- Defensa contra Ataque a Mano Limpia — Quite y Derribamiento: Mueva la cabeza fuera del alcance de los puños de su agresor y dele el quite en su antebrazo. No lo de en la parte superior del brazo.
- Defensa contra ataque con Arma de Fuego — Ataque por la Espalda: Determine que mano sostiene el arma. DISTRAIGA. Actué sin perdida de tiempo. No trate de agarrarlo: lastímelo.
- Volteo con zancadilla: Dirija los ramalazos al tobillo de su oponente: no mas arriba. Use el torcido de brazo después del ramalazo, no antes.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas 1, 2, 3, 7 y 9

Agarres de Muñeca, Nos. 1 y 2 (Págs. 66 y 76)

Defensa contra Ataques a Mano Limpia — Quite y

Derribamiento (Pág. 174) Defensa contra ataque con Arma de Fuego—Ataque

por la Espalda (Pág. 175) Defensa contra ataque con Arma Blanca — Amenaza

de Ataque (Pág. 16S)

Volteo Circular—Ejecución y Recepción (Pág. 162) Volteo con zancadilla— Ejecución y
Recepción (Pág.

¹⁷⁷⁾

Sesión de Judo—Empleo de las Caídas en Lecciones

No. 1 a la No. 6. Nuevas Lecciones:

Llave de Brazo Extendido y Presión Digital Defensa contra Ataque Múltiple—De Frente Décima

Caída — Hacia Adelante Estando en Pies Volteo con Bloqueo de Rodilla — Pasos básicos

(Posición solamente)

No se olvide...

LLAVE DE BRAZO EXTENDIDO Y PRESIÓN DIGITAL



1. El compañero agresor, a la derecha, extiende el brazo para iniciar el ataque. El compañero defender debe golpear el nervio del antebrazo del atacante. Empléese la mano izquierda para este golpe.



2. Siga el golpe asiendo Inmediatamente los dedos del atacante con la mano derecha.



3. Extiéndale el brazo agarrado. Pase por encima del brazo agarrado con la mano izquierda. Puede darle un golpe con en codo al lado de la cara para reducir in resistencia.



4. Eleve el brazo agarrado con la mano derecha, manteniéndolo extendido. Pase el brazo izquierdo por encima y en torna al brazo agarrado y agárrese la propia ropa a la altura del pecho.



5. Aplique presión palanqueando el brazo agarrado del oponente hacia abajo sobre la parte as .1 del antebrazo izquierdo para que haga presión sobre el nervio a la mitad, de la distancia entre el hombro y el codo del agresor. Impulse hacia arriba can el antebrazo izquierdo mientras obliga hacia abajo y hacia atrás el brazo del agresor con la mano derecha de Usted.

DEFENSA CONTRA ATAQUE MÚLTIPLE

Dos o más agresores que se abalancen sobre usted de frente no esperan por lo general un ataque de parte de usted. Si esta usted seguro de que le van a atacar y no puede evitar el ataque muévase rápidamente para adquirir la ventaja de la sorpresa.



1. Se enfrenta usted a dos o más agresores que se le acercan al mismo tiempo. Aunque aquí se muestran dos atacantes, este método es practico igualmente en el caso de tres o cuatro agresores. Al primer indicio de peligro, colóquese en fuerte posición de equilibrio a dispuesto a saltar.



2. Salte hacia un lado y hacia afuera del grupo atacante.



3. Dele un puntapiés rápidamente al atacante mas próximo. En la foto se muestra un puntapiés a la altura de la cintura. Esto es solo con fines de practica ya que le ayuda a adquirir la capacidad para patear y recobrar el equilibrio. En una pelea real, golpee la rodilla o la espinilla del atacante más cercano.



4. Continué con patadas adicionales y golpes de mano para *debilitar* aun mas al atacante, *la* acción descrita en estas cuatro fotografías debe realizarse con suma rapidez, ya que el segundo atacante se estará acercando mientras esto este ocurriendo.



5. Lance a su atacante debilitado contra el otro atacante que este mas cercano de *el*.



6. Salte hacia un lado de su próximo atacante y patéelo con vigor y velocidad. Siga este mismo procedimiento. de ser necesario, con LOS demás atacantes que pueda haber. Es muy poca la probabilidad de que tenga usted que repetir necesariamente este procedimiento más de una vez.

DÉCIMA CAÍDA Hacia Adelante Estando en Pies

Esta es fase avanzada de la Caída No. 9. El final es similar al de la Caída No. 9. a excepción de que en este caso las rodillas quedan separadas del suelo.



1. En posición inicial, debe apartar los pies en línea con las hombros. Déjese caer hacia adelante al tiempo que levanta LOS brazos.



2. Al caer hacia adelante, coloque las manos en posición de palmotear el colchón.



3. Toque el colchón con todo el largo de LOS antebrazos. No permita que las codos lo toquen primero. No doble las manos para que las muñecas hagan contacto con el colchón. Palmotee con las manos ligeramente curvadas, con los codos hacia afuera. Las manos deben quedarle directamente frente a la cara. Solo las manos, los antebrazos y los pies tocan el colchón en la posición final.

VOLTEO CON BLOQUEO DE RODILLA — Pasos Básicos (Posición Solamente)

Cuando un agresor se precipite contra usted, podrá usted emplear este tipo de volteo por traspiés sin técnicas preliminares de golpeo. El equilibrio de su antagonista debe quedar roto bien hacia delante cuando ensaye usted este tipo de volteo en practicas de Judo.



1. usted y su compañero deben comenzar en la posición Inicial usual para volteos. El volteador es el de la derecha.



2. El volteador debe tirar hacia si para hacer perder el equilibrio al recipiente. Al inclinarse el recipiente hacia adelante, el volteador debe dar un paso hacia el lado con el pie derecho y colocar el izquierdo en posición adecuada para el golpe sobre la rodilla.



3. El volteador continua tirando hacia si del recipiente y coloca la planta del pie izquierdo sobre la rodilla del recipiente. Cuando el recipiente comience a caer, deténgase.

NO SE OLVIDE...

- Llave de Brazo Extendido y Presión Digital: No agarre por las puntas de los dedos a su agresor. Agárrelo Bien y con firmeza. La parte ósea de su antebrazo izquierdo debe oprimir el brazo del agresor bien por encima del codo. La parte superior del brazo del agresor debe cruzar el antebrazo de usted en Angulo recto.
- Defensa Contra Ataque Múltiple — De Frente: Evite que le arrinconen. Salte hacia un lado del propio atacante y ataque a la persona mas cercana de usted: no se abalance sobre el grupo. Concéntrese en patear mas bien que en dar golpes con las manos. Arroje al antagonista mas debilitado contra el agresor mas cercano de el; no se limite a empujarlo en una dirección cualquiera.
- Décima Caída: No permita que las muñecas o los codos den primero en el colchón o en el suelo.
- Volteo con Bloqueo de Rodilla: Al dar el paso a un lado, apunte con su pie derecho hacia el recipiente para darse el mejor equilibrio posible. Sus dos rodillas deben estar ligeramente dobladas.

VIGÉSIMO DIA

Las técnicas que se han presentado en este curso son adecuadas para la mayoría de aprendices. Sin embargo, como individuo, debe usted considerarse en libertad de ser flexible en la Ejecución de lo que ha aprendido. Las variaciones que parezcan ser Útiles son del todo acéptales y es mucho lo que puede usted aprender y es mucho lo que puede usted disfrutar con combinaciones distintas de técnicas.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas.

Caídas Nos. 1, 2, 3, 7 y 10

Llave de Brazo Extendido y Presión Digital (Pág. 180)

Defensa contra Ataque Múltiple — De Frente (Pág.

182) Defensa contra Arma de Fuego—por la espalda (Pág.

175) Defensas contra ataque con estaca o palo — Desde lo alto y desde los lados (Págs. 104 y 128)

Defensas contra Agarrote de Frente—De la No. 1 a

la No. 4 (Págs. 101, 110, 117 y 126) Volteo con zancadilla — Ejecución y Recepción (Pág.

177) Volteo con Bloqueo de Rodilla (Posición Solamente)

(Pág. 185) Sesión de Judo — Empleo de las Caídas desde la Lección

No. 2 a la No. 8.

Nuevas Lecciones:

Defensa Contra Agarrote por la Espalda — Agarre de Brazo

Defensa Contra ataque con Armas de Fuego — de Frente.

Volteo con Bloqueo de Rodilla—Ejecución y Recepción

Sesión de Karate — Empleo de Golpes. Patadas y Bloqueo de Centros Nerviosos en Practica de

Ejecución y Recepción. Empleo libre de todos los **métodos**.

No se olvide...

DEFENSA CONTRA AGARROTE POR LA ESPALDA - Agarre de Brazo

En las películas cuando es agarrotado por la espalda, el héroe se limita. Simplemente a voltear al agresor hacia adelante por encima de los hombros. Esto es cosa espectacular pero desgraciadamente poco practica en una pelea de verdad. Es muy difícil ejecutar tal volteo sin que se aumente la presión sobre el cuello cuando se pierde el equilibrio hacia atrás y el agarre del cuello es firme.



1. Su compañero Simula un ataque de agarrote.



2. Disminuya la presión agarrando con ambas manos la mano que ha usado el oponente para agarrotarle. Agarre con una mano la muñeca y con la otra la concavidad del codo. Vuelva la cabeza hacia el codo para reducir la presión sobre la laringe. Tire hacia abajo del brazo del opresor con ambas manos. Esto se hace con un solo movimiento vigoroso hacia abajo.



3. Después que haya usted aliviado en algo la presión, debilite a su oponente pateándole la espinilla y pisoteándole el empeine.



4. Cuando haya desviado la atención por el dolor en la pierna, tire de nuevo de tu brazo hacia abajo. Esto debe liberarlo por completo del agarrote. En tal caso debe usted patear con fuerza y deslizar la planta del pie vigorosamente por la espinilla hasta pisar el empeine. En sesiones de practica se simulan estos movimientos para no lastimar al compañero.



5. Mantenga agarrado el brazo del agresor, baje la cabeza y de un paso atrás con el pie izquierdo para situarse por detrás del agresor. No debe mover el pie derecho.



6. Saque la cabeza de por debajo del brazo del agresor y retuérzale el brazo contra la espalda y hacia arriba.



7. De un paso atrás con el pie derecho para adoptar una firme posición de equilibrio en "T". Mantenga agarrada la muñeca del agresor y el brazo retorcido. Suelte el agarre de la mano derecha y aplique un agarrote con el antebrazo derecho.

DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO - Ataque de Frente

La introducción a la defensa contra un ataque armado por la espalda tiene también vigencia en esta situación. No trate de ejecutar una defensa contra un ataque con arma de fuego si puede evitarlo. Solo se debe actuar cuando la vida este en peligro.



1. El atacante, a la derecha le amenaza de frente con un revolver en la mano. El estilo de sostener el revolver es rudimentario cosa que indicara que se las esta usted viendo con una persona tal vez muy nerviosa. Las distracciones sutiles por tanto, son aun mas importantes porque puede provocarlo a disparar el arma si sus movimientos son demasiado evidente.



2. Aquí se muestra una distracción del tipo de movimiento de los dedos para que el atacante distraiga la atención de tu revólver.



3. Su finalidad principal es contener la acción del revólver. Con un movimiento súbito y rápido alargue el brazo izquierdo y eche mano del revólver y de la mano que lo sostiene. Meta los dedos por el hueco del gatillo porque cuando se inmoviliza este no es posible disparar el revólver. Mantenga el cañón en dirección contraria a usted mantenga el brazo izquierdo estirado y firme.



4. En el mismo instante de inmovilizar el arma del agresor, inicie su contraataque. Usando golpes con las puntas de los dedos hacia LOS ojos y la garganta del agresor.



5. Después de haber lastimado al agresor, podrá usted arrebatárle el revólver. Manteniendo la mano izquierda en el gatillo, agárrele la muñeca con la mano derecha.



6. Retuerza el brazo del agresor que tiene agarrado hacia arriba y hacia atrás, asegurándose de que el cañón del revolver sigue apuntando en dirección contraria a usted.



7. Cuando haya retorcida bien hacia atrás el brazo del agresor, de un paso al frente con el pie derecho por detrás del derecho del agresor, quebrando su equilibrio hacia atrás.



8. Estará entonces en condiciones de desarmar al agresor y *de* voltearlo. Debe quitarle primero el arma antes de proceder al volteo. También puede usar la culata del revolver para golpear a su agresor en la cara.

VOLTEO DE BLOQUEO DE RODILLA — Ejecución y Recepción



1. Cuando el equilibrio del recipiente haya quedado totalmente quebrado use un movimiento de ramalazo con el pie para asistir a su brazo; y a su cuerpo a aportar el Impulso principal para el volteo. Haga girar hacia un lado y hacia abajo a su agresor, describiendo un movimiento circular con LOS brazos. Su cuerpo debe seguir la dirección del mismo movimiento.



2. Cuando comience a practicar este volteo mantenga durante toda la ejecución el agarre de manga y solapa para facilitar la calda del recipiente. El recipiente debe mantener aferrada la mano de usted durante toda la ejecución y terminar en la posición de la segunda Caída.



3. Cuando tenga usted mayor experiencia podrá soltar el agarre de la solapa y dar un paso atrás para quedar en firme posición en "T" al final del volteo. Usted y su compañero deben mantener el agarre de las mangas durante toda la Ejecución del volteo.

SESIÓN DE KARATE — Golpes, patadas, y bloqueo de centros nerviosos en practicas de ejecución y recepción; Empleo libre de todos los Métodos

Puede usted comenzar ya a practicar ejercicios básicos de Karate. Es altamente improbable que se tropiece usted con un antagonista experto en Karate en una pelea callejera. En consecuencia, en sus practicas de Karate no debe hacerse la idea de que se esta entrenando para pelear con alguien con adiestramiento similar al suyo. Al igual que con las practicas de Judo, estará" usted solo poniendo a prueba su capacidad para reaccionar, su versatilidad y su habilidad técnica.

Usted y su compañero de practicas deben adoptar posturas de pelea y moverse como si intentaran lanzar y bloquear golpes de manos. Actúen con lentitud para mantener el control de los golpes y contenerlos precisamente antes de hacer contacto. Según vaya usted adquiriendo habilidad en la practica de Karate, podrá usted ir procediendo con mayor rapidez y aun así contener los golpes uno, dos o tres centímetros antes de hacer impacto. Eviten los golpes a la cara y la garganta y no empleen patadas.

NO SE OLVIDE...

- Defensa Contra Agarrote por la Espalda: *Primero*, vuelva la cabeza hacia la concavidad del codo del atacante para reducir la presión, Golpee y patee antes de entrar en acción. No trate golpes con las manos antes de zafarse del agarrote. Necesitara usted las manos para contener la presión del agarrote.
- Defensa Contra ataque con Armas de Fuego — Ataque de frente: Bajo ninguna circunstancia inicie movimiento alguno antes de desviar la atención del atacante del arma que porta; luego muévase rápidamente. Una vez que le haya agarrado la mano y el revolver, mantenga el canon apuntando hacia fuera de usted. No trate de quitárselo hasta haberlo usted lastimado.
- Volteo con Bloqueo de Rodilla: No *patee* la rodilla de su opositor; ponga sobre ella la planta del pie y empuje entonces con vigor.

VIGÉSIMO PRIMER DIA

El éxito de su adiestramiento podrá medirse, en cierta extensión, por la infrecuencia con que se haya visto usted obligado a utilizar las técnicas aquí aprendidas, Seguro de su adiestramiento, comprobara usted que tiene mayor control de situaciones que previamente habrían podido resultar en violencia física. Hasta el tono de su voz indicara claramente que no desea usted pelear pero que esta debidamente preparado para hacerlo y para ganar. SI una persona agresiva le alza la voz, baje usted la suya. Recuerde que hay muchos tipos distintos de valentía. Cuando acepte usted la idea de evadir una pelea, habrá llegado a una disciplina que será atributo de su carácter. Sabiendo que podría, de ser necesario, subyugar a su adversario, puede usted declinar hacerlo así con dignidad cada vez que se le presente la oportunidad. Defiéndase con honor.

PLAN DE LECCIÓN

Repaso de lecciones previas. Caídas, de la No. 1 a la No. 10 Defensa contra Agarrote por la Espalda — Agarre de

Brazo (Pág. 188) Defensa contra ataque con Armas de Fuego — de Frente y por la Espalda (Págs. 175 y 190) Defensa contra Ataque Múltiple — Frente Solamente y Frente y Espaldas (Págs. 160 y 182) Defensas contra Ataques a Mano Limpia — Varié los Ataques y Trate Varias Defensas Sesión de Judo — Empleo de todos los Métodos Aprendidos Sesión de Karate—Empleo de todos los Métodos en las Secciones "Donde y Cómo Golpear".

Nuevas Lecciones:

Defensa Contra Ataque a Mano Limpia — de Cerca —

Patada, Llave y Giro. Defensa contra Ataque Múltiple— Sujeción de Brazos, Frente y Espaldas.

No se olvide...

DEFENSA CONTRA ATAQUE A MANO LIMPIA ATAQUE DE CERCA
Patada, llave y Giro.



1. El atacante a la derecha, simula *una* agresión de cerca.



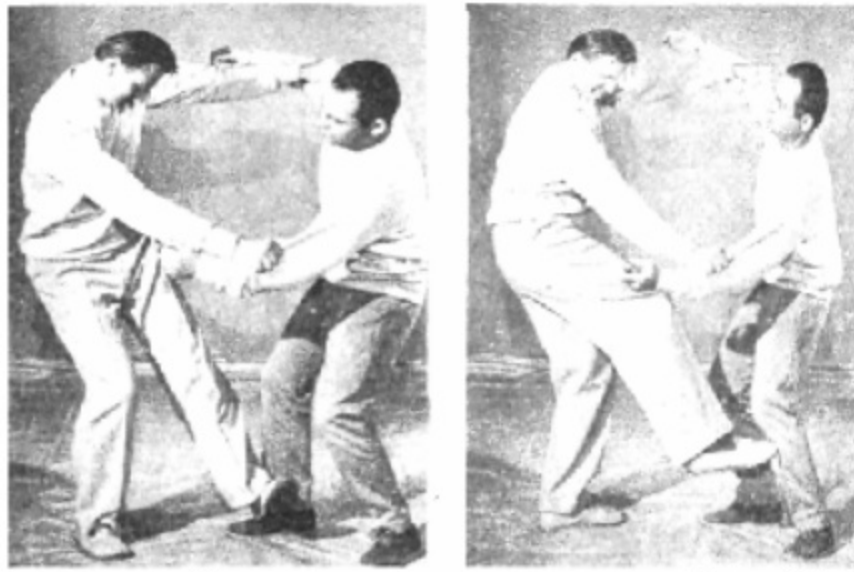
2. Como las circunstancias no le permiten dar un salto para situarse fuera de su alcance, pare el golpe hacia afuera.



3. Inmediatamente bloquee el otro brazo, aunque no ataque. En una pelea real perdería usted tiempo esperando un golpe para entonces bloquearlo. En su adiestramiento presuma siempre que habrá un golpe consiguiente prepárese para bloquearlo.



4. Agarre las mangas del atacante a la altura de los codos y los codos mismos y apártele los brazos. Mantenga los brazos rígidos. Así le inmovilizara los brazos un momento en forma de continuar usted su defensa.



5 y 6. Patee a su adversaria cuantas veces sean necesarias Para debilitarlo. Emplee distintos tipos de patadas, golpes con la parte exterior o interior del zapato, con la punta del pie con la planta de los pies y con el calcañal. Alterne el pie izquierdo con el pie derecho para confundir aun más a su adversario.



7. Haga girar violentamente al adversario para que quede de espaldas a usted.



8. Continué con golpes de mano y de pies hasta haber sojuzgado completamente al adversario.

DEFENSA CONTRA ATAQUE MÚLTIPLE — Sujeción de Brazos, Frente y Espalda



1. Uno de los miembros de la pandilla le sujeta los brazos por detrás, mientras el otro amenaza atacarle.



2. Vallándose de su antagonista a la espalda como punto de apoyo, patee al otro atacante. En sesiones de practica patee por lo alto; en encuentros reales patee por lo alto y par lo baja. Cada vez que se le presente la oportunidad de hacerlo a una u otra altura.



3 v 4. Cuando haya lastimado al atacante por delante de usted. Golpee con patadas hacia atrás al que le esta sujetando. Esta defensa debe debilitar a las persona que le agarra a usted lo suficiente como para permitirle escapar, coma se ve en la fotografía de la derecha. Puede usted entonces ripostar con golpe con las dos manos.



5. Cuando este usted completamente libre, salte hacia un lado y dispóngase a dar golpes con los pies a uno y otro de los atacantes.

NO SE OLVIDE...

- Defensa Contra Ataque a Mano Limpia: Agarre al atacante por la manga a la altura del codo o por el codo mismo, y ábrale los brazos con los brazos de usted rígidos. Comience a golpearle con los pies antes de que pueda escapar.
- Defensa Contra Ataque Múltiple: Como el agresor que le agarra a usted no le causa dolores sino que solo trata de inmovilizarle, patee primero al que tenga por delante.

Introducción a la Enseñanza de Mujeres y Niños

Terminado este curso de enseñanza en el hogar, conoce usted ya mucho mas de lo que necesita para su defensa propia adecuada.

Es cosa normal que los aprendices prefieran unas técnicas a otras. Como todos tenemos tipos distintos de cuerpo y manera diferente de usarlo en actividades físicas, es lógico que consideremos ciertas técnicas mas adaptables a nuestro estilo personal que otras. Si ha logrado usted dominio verdadero en solo la mitad de las defensas explicadas en este curso, contara con una buena reserva para su aplicación en la practica.

Después de completar el curso puede usted continuar practicando las defensas como ejercicio de coordinación y tono muscular. Tal vez el mejor método de aumentar la destreza propia sea enseñar a un nuevo compañero. Con esto reafirmara sus conocimientos y tendrá, además, la satisfacción inmensa de enseñar.

Si continua usted practicando con su compañero original, puede improvisar con el combinaciones de defensas basadas en sus técnicas preferidas y practicar velocidad y precisión.

Instruir a una mujer o a un niño es forma distinta de enseñar o de practicar con un nuevo compañero de su propio sexo. Con un nuevo compañero la paciencia es lo mas importante pero tendrá quo adquirir nuevas habilidades (y paciencia extraordinaria) si desea ser buen instructor de una mujer o de un niño. En verdad, el éxito que se obtiene instruyendo a una mujer o a un niño puede considerarse como indicio de capacidad para enseñar bien, finalidad de la cual deberá usted sentirse luego orgulloso, En las siguientes secciones encontrara material especial que le ayudara en este tipo de instrucción.

Como Enseñar Defensa Propia a un Niño

PACIENCIA, MAESTRO: Haya o no alcanzado usted un alto grado de pericia en las técnicas de defensa propia, podrá de todas maneras enseñar a su hijo. La capacidad para enseñar no es compañera necesaria de la capacidad para aplicar las técnicas que se han aprendido. Son muchos los adiestradores profesionales de fútbol y de baloncesto que no pueden practicar estos deportes tan bien como los atletas a los cuales dirigen y hay maestros de música que no pueden ser tan buenos interpretes como muchos de

sus alumnos. En consecuencia, es posible que enseñe usted a su hijo aun antes de convertirse usted mismo en maestro del arte de la defensa propia sin armas.

Comprensión y paciencia tendrán que ser sus recursos más importantes si quiere enseñar con éxito. Aunque el proceso de aprendizaje requiere paciencia, enseñar requiere aun mucho mas tanto como esfuerzo constante do parte del maestro por comprender los problemas del alumno y resolvérselos.

CONFIANZA Y APOYO MORAL PARA EL NIÑO DÓCIL

Sorprendentemente, el niño que mas se beneficia con aprender defensa propia Judo-Karate es el que no es físicamente agresivo y evade los encuentros personales porque para este niño la confianza y estimación propias que logra pueden ser mas importantes. El niño que es muy temeroso de defenderse a si mismo o bien físicamente incapacitado para hacerlo, es el que mas sufre cuando se ve obligado a huir de una pelea o la pierde. Los niños pequeños tienen evidentes desventajas; sin embargo, hasta los niños de mas estatura pero tímidos son el blanco de otros niños que conocen sus debilidades. Tales niños se avergüenzan doblemente con frecuencia de ellos mismos; de una parte por la humillación que sufren a manos de otros jovencuelos y de la otra por no haber respondido de acuerdo con normas que le son de sobra conocidas.

Desdichadamente, la sociedad en que vivimos tiene un doble concepto peculiar en lo que se refiere a la violencia. En la escuela, en la iglesia y en los libros ensañamos a nuestros niños que pelear es incorrecto; sin embargo, la glorificación de la violencia que nuestros niños ven en la televisión, el cine, las historietas y los librillos de aventuras tienen que sobreponerse a las enseñanzas domesticas. El niño que desea evitar peleas necesita mucho mas firme apoyo moral del que le demás para que adquiera la confianza de sustentar un principio establecido. Como adultos inteligentes no admiramos a los hombres cuya única reacciona en el curso de una discusión es un puñetazo en la nariz. Al mismo tiempo, sentimos lastima del hombre cuya única reacción a un puñetazo en la nariz es salir corriendo. Es importante que de usted entender claramente a su hijo que no quiere que sea persona agresiva y bravucona: sin embargo, todos los niños deben estar en condiciones de repeler a un ataque y de ser necesario, someter al adversario. Con esta medida de confianza en si mismo su hijo podrá hasta declinar una pelea y hacerlo con dignidad.

IMPORTANCIA DEL ESTIMULO

Aliente al niño durante todo el proceso de enseñanza y recuerde que si tiene dificultad para aprender sus estímulos serán mas necesarios que nunca. Todo el mundo puede aprender las técnicas de este curso. Los niños retardados mentales y los niños físicamente impedidos (inclusive niños ciegos) tanto como niños muy inteligentes con problemas graves de coordinación mental-muscular han llegado a dominarlas. Médicos y maestros escolares informan que estos niños han derivado grandes ventajas del adiestramiento, hayan logrado un alto grado de pericia o hayan solo logrado dominar unas cuantas técnicas sencillas de limitada aplicación. Sea cual fuere el problema que confronte el niño al que usted desee enseñar podrá aprender si es usted suficientemente paciente y alentador.

Siempre frasee sus instrucciones en términos positivos. Evite decir: "Eso no es así . . .". Diga en cambio, "La manera correcta de hacer eso. . ." Puede usted alentar al niño elogiando sus esfuerzos o sus adelantos pero no, lo elogie falsamente puesto que con esto socavaría su posición de autoridad. Evite las entonaciones criticas y haga sus correcciones como si en realidad no lo fueran.

ARMA SECRETA

Al principio especialmente del adiestramiento debe usted hacer comprender al niño que no debe de jugar con sus conocimientos ni hacer alarde ante otros niños de lo que ha aprendido. Si trata de hacerlo demasiado pronto, puede no lograr sus propósitos y perder la confianza en la utilidad de sus técnicas.

Explíquelo que lo que esta aprendiendo es su "arma secreta" para ser usada cuando sea necesario. Si revela el secreto perderá la ventaja de la sorpresa al poner en practica su propia defensa.

JUSTIFICACIÓN DE LAS PATADAS

A una de las cosas que más temen los niños es a la acusación de ser "sucios" en las pelas. Al justificar el empleo de patadas en la defensa personal es necesario hacer hincapié en que no hay "reglas entre caballeros" en las riñas callejeras. Los reglamentos deportivos tienen aplicación en competencias que son controladas y supervisadas y no en el caso de ataques agresivos o violentos. Los bravucones violan todas los conceptos del espíritu deportivo cuando atacan a una persona tranquila o aparentemente indefensa y no tienen derecho a la observación de reglas que han ignorado.

SUGESTIONES DE ENSEÑANZA

Es mejor dar a un niño instrucciones verbal es qué demostrar con las manos. Si el niño ha llegado a no gustar del contacto físico, no responderá bien cuando se le manipule en las sesiones de aprendizaje. Si necesita asirlo para colocarlo en una posición determinada, hágalo con movimientos firmes pero no violentos.

Observe todas las Reglas de Seguridad qué se enumeran en las Instrucciones Preliminares. Al niño muy tímido debe permitírsele causar dolores leves a su compañero de aprendizaje o a su instructor para indicarle la efectividad de la técnica empleada.

Por lo general, se pueden juzgar los progresos que hace un niño por su manera de agarrar. Si se le instruye, a principios del aprendizaje que agarre a su compañero lo hará bien con un agarre rígido e inflexible o bien con manos suaves y flojas. Según vaya adquiriendo confianza, podrá utilizar agarres firmes y controlados. Otras indicaciones de confianza son sólida posición de equilibrio y golpes simulados fuertes y controlados.

No hace falta qué el niño aprendiz vista ropa de Karate o de Judo, pero vestirla suma autenticidad al adiestramiento y el que tenga que mudar de vestimenta es auxiliar psicológico valioso.

QUE ENSEÑAR A UN NIÑO

Su propio juicio tendrá que determinar lo que es apropiado que su niño aprenda. Deben tenerse en consideración las circunstancias de sus diarios encuentros y su aptitud y preferencias en relación con técnicas. La sección especial de lecciones para niños en este capítulo esta basada en situaciones corrientes en las cuales los niños se encuentran con mas frecuencia que los adultos. Además de estas técnicas especiales, debe usted conducir al niño lentamente a lo largo de las lecciones de este curso, eliminando aquellas cosas que su buen sentido le indique que no son necesarias. Asegúrese de enseñar solamente las zonas de ataque y los métodos de golpear que están comprendidos en esta sección para niños.

A menos que su niño demuestre un grado superlativo de aptitud. debe usted contentarse con enseñarle una o dos llaves simples de brazo. Las Caídas son. por lo general, para seguridad. pero no es necesario enseñarlas para una buena defensa en la calle. Concéntrese en unos cuantos volteos, poniendo énfasis en volteos de frente y de espalda con zancadillas para uso practico. No se debe voltear a niños tímidos o demasiado temerosos o solo deben voltearse después qué hayan hecho buenos progresos en su adiestramiento.

DONDE Y COMO GOLPEAR

Enseñar un numero limitado de técnicas a un niño es mejor que tratar de enseñarle muchas. La mayoría de las situaciones con las cuales tiene que enfrentarse un niño pueden ser afrontadas si conoce unos cuantos métodos de golpear con las manos o con los pies y ha aprendido una docena de zonas de golpeo desde frente y media docena desde por detrás. Las Maneras de Golpear han sido escogidas por ser las

mas versátiles y porque los niños las pueden aprender fácilmente. Los Lugares Donde Golpear han sido seleccionados porque el niño puede golpear con gran efectividad en estas regiones sin peligro de lesiones graves o permanentes.

MÉTODOS DL GOLPEAR: Golpes con las manos. Enséñele golpes con el canto de la mano, golpes con los nudillos, golpes con la base de la palma de la mano y golpes con el codo. Hágalo practicar primero con una mano y después con la otra. Se lograra eficiencia cuando ambas manos puedan ser utilizadas igualmente bien. Practique los cuatro tipos de golpes con la pelota colgante para coordinación y con el saco para adquisición de poder. En la practica con un compañero. el niño solo debe simular los golpes y apenas hacer contacto físico.

DONDE GOLPEAR: Enseñe *solamente* estas zonas de golpeo. Son suficientes para un niño.

Frente: Bajo el oído, costado del cuello, músculo del cuello (no enseñe golpes a la traquea). músculo del hombro, codo, antebrazo, muñeca, respaldo de la mano, bajo la ultima costilla, directo al estomago (no enseñe golpes hacia arriba sobre el estomago) parte superior del muslo, parte inferior del muslo, espinilla, tobillo, empeine. *Posterior:* costado del cuello, músculo del hombro, muslos, pantorrilla, tobillo.

En el curso de sus instrucciones, haga que el niño pruebe varios de los tipos de golpes en todas las regiones de golpeo para determinar los que mejor se avienen a el. Ponga énfasis en los golpes al centro nervioso del antebrazo y al músculo de los hombros.

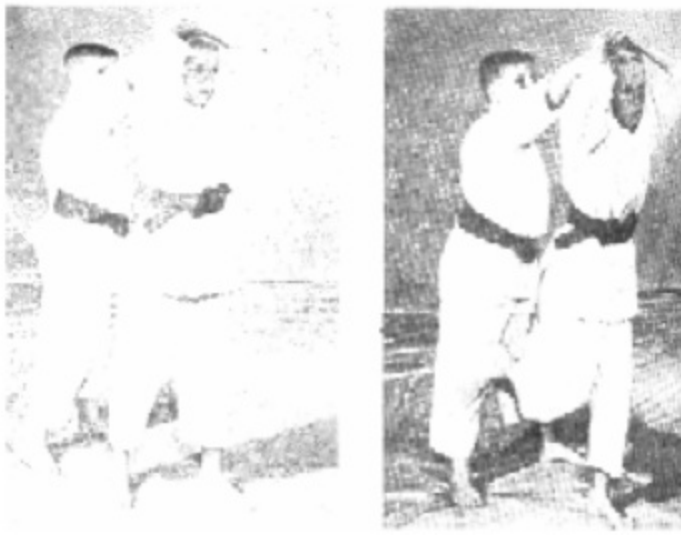
MÉTODOS DE PATEAR: Use la suela, los bordes y el tacón del zapato. Con los pies descalzos, practique con la planta del pie, alternando el énfasis de la patada en la región de la pantorrilla y en la región del calcañal. Practique coordinación y equilibrio paleando la pelota colgada. Practique paladas fuertes (y regreso a posición de equilibrio) pateando el saco.

DEFENSAS ESPECIFICAS PARA Niños

LLAVE DE CABEZA: En la foto se muestra una llave de cabeza desde frente. La misma defensa que aquí se muestra puede ser fácilmente utilizada contra llave de cabeza desde por detrás. El defensor, cuando se sienta agarrado, debe abstenerse de hacer movimientos para zafarse del agarre. Debemos siempre presumir que el atacante es mucho mas corpulento que el niño que se defiende y, en consecuencia LOS alardes de fuerza no resuelven el problema. El defensor debe golpear con los nudillos uno o los dos costados del atacante. golpeando inmediatamente después por debajo de la ultima costilla. También es posible golpear los muslos con los nudillos extendidos. Si esto no basta para zafarse, el defensor debe patear al atacante en las espinillas o darle pisotones sobre los empeines.

Después de zafarse. el defensor debe incorporarse y dar un paso atrás para ponerse fuera del alcance de los puños del atacante. Debe mantenerse alerta ante la posibilidad de un segundo ataque y estar preparado a golpear y patear en represalia de ser necesario.

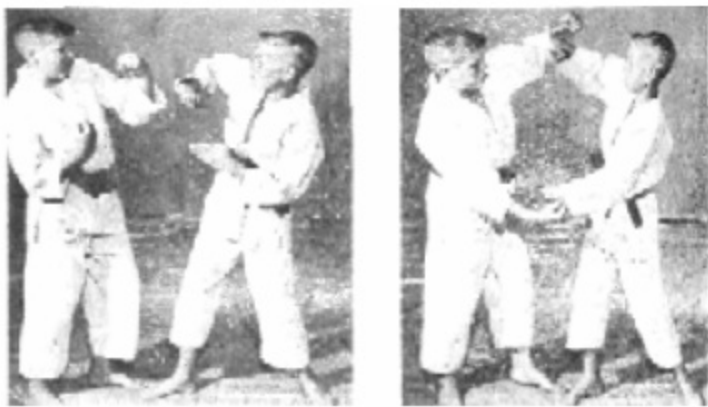




TIRÓN DE CABELLOS DE5DE POR DETRÁS: Cuando el atacante tire de las cabellas (Foto de la izquierda). el defensor debe colocar sus dos manos sobre la mano que tira de los cabellos y oprimirla. Con esto se aliviara" el dolor. Manteniendo las manos haciendo presión hacia abajo, debe entonces patear hacia atrás sobre la espinilla del atacante (foto de la derecha) para desviar su atención del tirón de cabellos. En este punto es posible hacer que la mano del atacante suelte los cabellos después de lo cual el defensor se dará vuelta para dar el frente al atacante. listo a continuar la defensa de ser necesario. Si la mano atacante sigue asiendo los cabellos cuando el defensor gira, es fácil continuar la defensa con una llave de muñeca o una llave de brazo.



AGARRE POR LA ESPALDA: Si el agresor ataca desde por la espalda a despecho de lo que pueda proponerse específicamente (golpear los hombros. arrebatarse un libro o simplemente molestar) golpes con las manos y patadas simultáneamente son la mejor defensa como muestra la foto. Solo hace falta volver la cabeza para poder ver al atacante. La primera patada puede resultar suficiente para que el atacante cambie de modo de pensar pero debe uno siempre mantenerse alerta para movimientos adicionales. Después de ripostar con golpes y patadas, el defensor debe volverse hacia el frente del agresor y estar listo a continuar su defensa de ser necesario.



PELEA A MANO LIMPIA: A veces es posible contener un ataque a mano limpia si el niño defensor asume una posición de combate Judo-Karate, como se muestra en la foto de la izquierda. Los que atacan no están siempre dispuestos a pelear contra quienes le pueden vencer. La foto de la derecha muestra como parar ambas manos si se lleva a cabo la agresión. Es mejor bloquear ambos brazos aunque el atacante se disponga a atacar con un solo golpe. Si con esto no se contiene el ataque por completo, tajos con las manos y pitadas repetidas lo lograrán finalmente.

DEFENSAS DESDE EL SUELO

Regla Básica: Si el niño que se defiende ha caído al suelo o ha sido empujado y se encuentra en el suelo con un atacante que se abalanza sobre él **DEBE PERMANECER EN EL SUELO HASTA QUE SU OPOSITOR ESTE AL ALCANCE DE SUS PUÑOS O DE SUS PIES.**

Manteniendo la cabeza en el suelo. Los brazos y las manos deben usarse para situar el cuerpo de modo que el oponente no pueda nunca acercarse a la cabeza tal como muestra la fotografía. Los pies del defensor deben apuntar hacia el agresor. Si el atacante trata de situarse a un costado del defensor caído, el defensor debe girar sobre sus espaldas movilizándose con las manos para que los pies continúen apuntando hacia el atacante. El defensor debe patear las piernas y las espinillas de *su adversario*. La acción de pateo debe ser continua hasta que el adversario resulte lastimado o se retire. El defensor no debe ponerse en pie mientras el atacante este cerca de él siempre debe incorporarse dando el frente al atacante. Bajo ningún pretexto debe volver las espaldas mientras su opositor esta a distancia de ataque. Es siempre

Mejor estar preparado para golpes y patadas adicionales si resultan necesarias.



CARGA SENTADA SOBRE EL PECHO: Repetimos: siempre presumimos que el atacante es más corpulento que el defensor. En consecuencia, tratar de zafarse de este agarre con forcejeo o movimientos bruscos es simple pérdida de energías. La fotografía de la izquierda muestra la carga básica sobre el pecho y los primeros movimientos de defensa: se levantan las piernas todo lo que sea posible, con rápida constitución de puente con la espalda. Estas acciones deben estar acompañadas de un grito estentóreo en la misma cara del atacante. El puente, que echa hacia delante el peso del atacante y el grito que lo confunde, deben ser cosas ejecutadas simultáneamente. El paso siguiente (foto de la derecha) se da sin titubeos. Cuando el defensor baya echado hacia delante al atacante con la ejecución del puente, debe impulsarse con un pie al tiempo que hace girar todo su cuerpo hacia la izquierda. (En la foto el impulse se esta dando con el pie derecho) arrojando al atacante hacia un lado. Cuando el atacante haya sido arrojado hacia un lado, deben empujarse los pies inmediatamente para que no pateee; el defensor debe deslizarse en torno a la cabeza del atacante desde donde estará en buena posición para golpear los brazos y el cuello de ser necesario. El defensor debe ponerse en pies tan pronto como te haya librado de la carga.



CARGA SENTADA SOBRE LA ESPALDA: La foto superior de la izquierda muestra al atacante sentado sobre las espaldas de su víctima, con los brazos del defensor sujetos sobre las espaldas. De nuevo solo se malgasta energía tratando de forcejear para liberarse. Con su mano libre, el defensor debe tratar de agarrar la mano que lo sujeta por la espalda como en la foto superior de la derecha. Al mismo tiempo, debe girar levemente hacia el lado derecho. El atacante normalmente hará resistencia a tal movimiento echándose hacia el lado opuesto. Usando el impulso del atacante hacia el lado izquierdo, el defensor debe levantar su pie derecho e impulsarse con la planta del pie mientras gira con todo el cuerpo súbitamente para arrojar al atacante sobre sus espaldas tal como muestra la foto de la derecha. Al girar el defensor debe gritar y cuando este libre del agarre debe alejarse inmediatamente hacia un lado, poniéndose en pies cuando este fuera del alcance de un nuevo ataque por parte del agresor.



Como Enseñar Defensa Propia a una Mujer

Con solo utilizar la energía que consumen en las labores corrientes del hogar, las mujeres pueden aprender el arte de defensa propia. Basta un pequeño surtido de técnicas Judo-Karate para la defensa personal pero el método de enseñanza y la selección de técnicas son de la mayor Importancia.

Los ataques a las mujeres son realizados por hombres que no esperan defensa hábil de ninguna especie. La mujer que no esta preparada forcejea, tira de los cabedlos o golpea con los puños el pecho de su atacante en un esfuerzo vano por defenderse. El esfuerzo de forcejeo no tiene efecto de ninguna especie; ha de suponerse que el atacante tiene fuerza física superior a la de la mujer. Tirar de los cabellos tiene cierto efecto, pero no lo suficiente para disuadir a un atacante empecinado y golpearle el pecho con los puños es desperdicio inútil de energías.

Sin embargo, es fácil disuadir a un "atracador". Un golpe con los nudillos en la parte posterior de la mano, una llave sencilla de muñeca, pisotones con el tacón en el empeine . . . cualquiera de estas cosas da resultado maravilloso. Con una pequeña selección de golpes con las manos y con los pies y con breve conocimiento de unos cuantos centros nerviosos, la mujer estará bien preparada para hacerle frente a cualquier hombre que quiera molestarla.

RESULTADOS DE LA CONFIANZA

El temor debido a la falta de preparación puede provocar inmovilidad. El adiestramiento adecuado debe dar a la mujer la presencia de animo necesaria que le permita actuar aun en momentos críticos. La confianza en si misma que ha adquirido con el adiestramiento puede de por si evitar un ataque, ya que la forma en que la mujer camina por la calle puede ser indicio de su estado de animo. No hay situación más aterradora para una mujer que imaginarse que esta en peligro y, sin embargo, no se atreve a mirar. Se encuentra en una calle solitaria, siente pasos detrás de si o movimiento de personas y no se atreve a volver la cara. Como no cuenta con medios para hacer frente al peligro, teme afrontarlo y, en consecuencia, se coloca en la situación más vulnerable posible.

Al adiestrar a una mujer, lo primero que se le debe enseñar es: nunca de las espaldas al adversario Si hay sospecha de peligro, dele la cara. Este acto, por si solo, puede muy bien impedir un ataque.

Al volver la cara para mirar, puede que se encuentre con cualesquiera de estas realidades:

1. Una persona detrás de ella pero se trata evidentemente, de alguien que va en la misma dirección.

(Las personas anormalmente temerosas ven peligros en una situación cualquiera; las personas razonables son capaces de determinar juiciosamente lo que constituye o no un peligro).

2. Hay detrás de ella una persona cuya actitud y cuyo aspecto son tales indicios de sospecha de peligro que debe ponerse en guardia. Sabiendo esto de antemano tiene la ventaja de un momento precioso durante el cual planear sus acciones. *Una cosa cualquiera* que haga es mejor que no hacer nada. Puede cruzar la calle subidamente y echar a andar en dirección opuesta. O puede dirigirse a algún lugar en que se vean luces y pedir que le dejen entrar, aun cuando se trate de una residencia privada. Si lleva bolso de mano debe abrirlo y meter en el la mano para dar la impresión de que lleva un arma. Si hay peligro y la mujer permite que se le ataque desde por la espalda la mujer se habrá colocado en la peor posición posible para intentar una defensa. Sin embargo, debe estar en condiciones de defenderse aun en esta posición altamente desventajosa.

EL ARSENAL DEL BOLSO

En los bolsos de mano de todas las mujeres hay un pequeño arsenal de artículos corrientes que se pueden emplear como defensa. Lápices de labios, peines, polveras compactas . . . están, por lo regular, en los bolsos de todas las mujeres todo el tiempo. Hágasele practicar golpeando con cualesquiera de estos artículos. Golpes sin ton ni son no son tan efectivos como uno o dos golpes dirigidos a lugares indicados y, en consecuencia, esta practica debe encaminarse a golpear las zonas específicas de golpear. Otras "armas" que pueden estar en el bolso son limas para uñas, espejos o estilográficas. En el caso de un ataque de mayor envergadura, en que corra peligro la vida, la mujer puede muy bien salvar su existencia si echa mano de estos últimos artículos y golpea con ellos la garganta o los ojos del atacante.

QUE VESTIR EN LAS SESIONES DE PRACTICA

Cuando inicie el aprendizaje, la mujer estudiante debe vestir ropas corrientes que, sobre todo, le queden cómodas. Según vaya progresando el adiestramiento podrá ir alternando entre ropas como estas y ropas de calle. Para las practicas de pateo debe calar zapatos del tipo que mayormente usa para salir a la calle. Los tacones altos son auxiliares efectivos del pateo y deben realizarse practicas especiales si usa por lo general este tipo de calzado. Úse la pelota colgada para practicas de coordinación y equilibrio. Las patadas por lo bajo, a la altura de las rodillas y a las espinillas son las mejores para uso practico. Si la mujer tiene mucha dificultad en aprender a patear con los zapatos de tacones, enséñesele a quitárselos a la primera señal de peligro. Puede entonces valerse de los zapatos como buena y efectiva arma manual.

QUE ENSEÑAR A LA MUJER

Como las mujeres no tienen necesidad de aprender una gran cantidad de técnicas, es mejor enseñarles un numero limitado y hacer que lleguen a dominarlas lo mas cerca de la perfección que sea posible.

Enséñele los métodos de golpear y de patear tal como se han explicado en la sección para niños.

Agregue a estos la técnica de "puñaladas" con los dedos en los ojos y el golpe con el canto de la mano a través de la traquea para ser usadas en casos en que tenga que defender la vida.

Al escoger las técnicas que debe aprender, debe usted guiarse por las preferencias de la mujer que esta aprendiendo y por su capacidad para aprender. En este terreno hay una variedad amplia y debe usted enfocar las situaciones sin ideas preconcebidas. No obligue a su alumna a aprender las técnicas que sean las preferidas de usted. GRITE . . . !

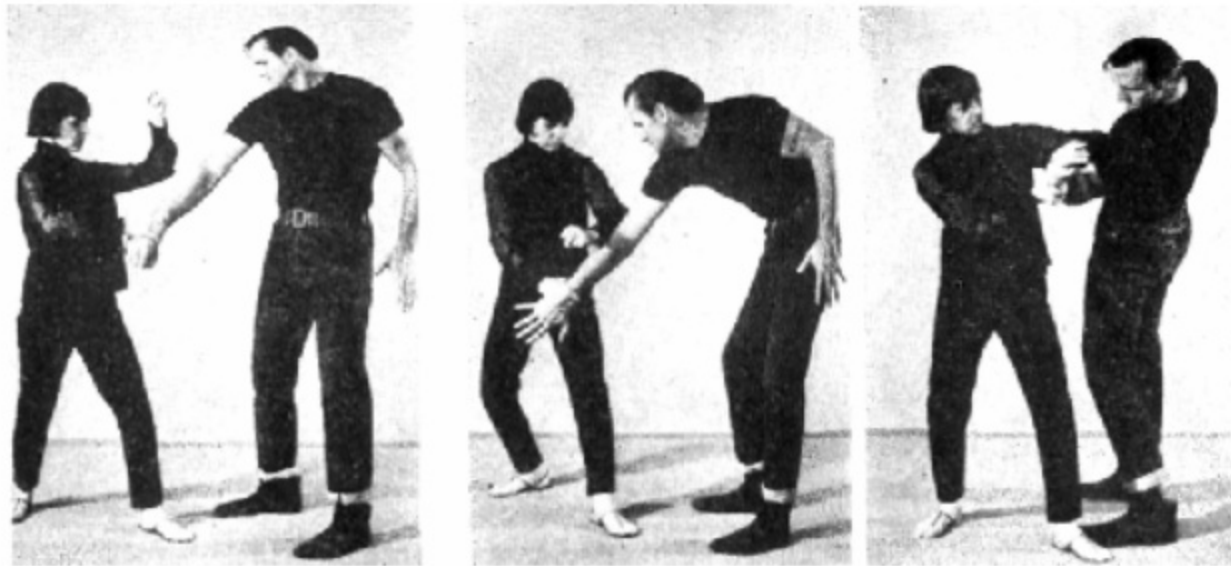
Habrá leído usted muchas informaciones en los periódicos que dicen: "... los vecinos fueron atraídos hacia el lugar del hecho por los gritos ..." Como auxiliar de su defensa y como defensa por si solos, los gritos son de importancia especial para su mujer alumna. Cuando la adiestre, haga hincapié en la utilidad y conveniencia de gritar al mismo tiempo que se aplican las técnicas físicas de defensa.



Forcejear o empujar constituyen la "defensa" usual de la mujer que no sabe como defenderse. Su adversaria, que es más corpulento, tiene mas fuerza y mas peso que convierten tales recursos en desperdicios de energía.



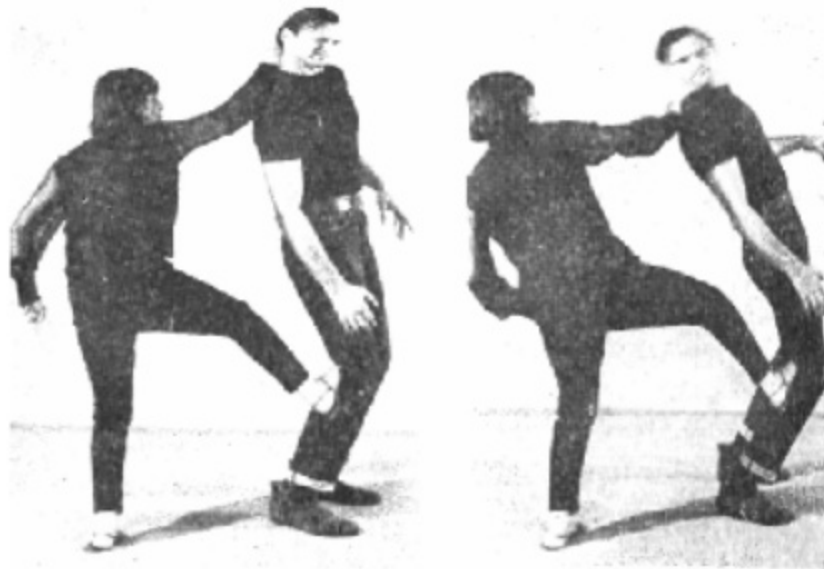
En situación exactamente igual valiéndose de técnica de defensa propia, la mujer puede defenderse eficientemente con golpes con las manos y los pies, Hasta un programa mínimo de adiestramiento aumenta gradualmente sus capacidades defensivas.



Una llave de brazo un agarre de muñeca de tu preferencia, deben ser parte del adiestramiento. Estas técnicas no deben enseñarse como medio de repeler un ataque sino como técnicas útiles de control. Un hombre insistente, tal vez borracho, que no responda a razonamiento, podrá ser controlado de esta manera.



Empleando un pequeño numero de técnicas con todas sus ventajas, una mujer puede contener un ataque, ripostarlo y hasta derribar a su atacante de ser necesario. Las volteos mas apropiados para la mujer son los de frente del tipo Zancadilla o el volteo de espaldas que SE muestra en las ilustraciones. Los volteos deben ser precedidos de golpes con las manos y los pies para distraer y debilitar al agresor.



Defensa contra agarrote por la espalda empleando las técnicas más sencillas y efectivas: agarre de un dedo para lograr zafarse del agarrote, seguido de un golpe con el codo y pisotones al empeine del atacante.



CUARTA PRUEBA DE PROGRESOS

1. Aunque es preferible abstenerse de forcejear con el que ataque con un cuchillo y usar, en cambio, una defensa de salto y patadas, puede usted agarrar la mano que esgrime el cuchillo:
 - A. Cuando la dirección del cuchillo sea directamente hacia usted.
 - B. Cuando se ha asegurado que el cuchillo no tiene filo.
 - C. Cuando el cuchillo no se mueve.
2. Método de comprobar la capacidad para reaccionar y la habilidad técnica es:
 - A. Participar en una pelea.
 - B. Practicar con el compañero en condiciones de pelea callejera.
 - C. Sesiones de práctica de Judo y Karate.
3. Cuando le agarroten, su primer movimiento debe ser:
 - A. Disminuir la presión del agarrote.
 - B. Lastimar al adversario.
 - C. Distraer al adversario.
4. El propósito final, y mas útil, de todo adiestramiento es:
 - A. Reacciones vertiginosas.
 - B. Saber que puede usted defenderse y tener la confianza que le permita evitar una pelea cada vez que sea posible.
 - C. La capacidad para defenderse desde cualquier posición.
5. Las técnicas más importantes que aprender son:
 - A. Patada por lo alto.
 - B. Una variedad de las que se prefieran.
 - C. Volteos y Caídas.
6. Nunca debe intentar una defensa contra un ataque armado a menos que haya amenaza para su vida. Si es necesario defenderse, la defensa debe siempre estar precedida de:
 - A. Amenaza verbal.
 - B. Simulación de ataque a mano limpia.
 - C. Distracción.
7. El método mas afectivo de defensa propia es:
 - A. Combinación de técnicas de todas las artes de defensa.
 - B. Karate.
 - C. Aikido Yawara.

8. Para enseñar a un niño, primero se debe :

A. Vencer su timidez.

B. Asegurarle que usted confía en él.

C. Enseñarle a tolerar dolores físicos.

9. Las técnicas que se deben enseñar a un niño son:

A. Todas las que sea capaz de aprender.

B. Solo las defensas mas suaves.

C. Una selección de técnicas basadas en su habilidad y apropiadas a sus necesidades.

10. Además de golpear con las manos y los pies, la mujer debe tener en cuenta:

A. El arsenal en su bolso de mano.

B. El deporte de Judo

C. Practicas de Karate.

Respuestas en la Página 224

APÉNDICE

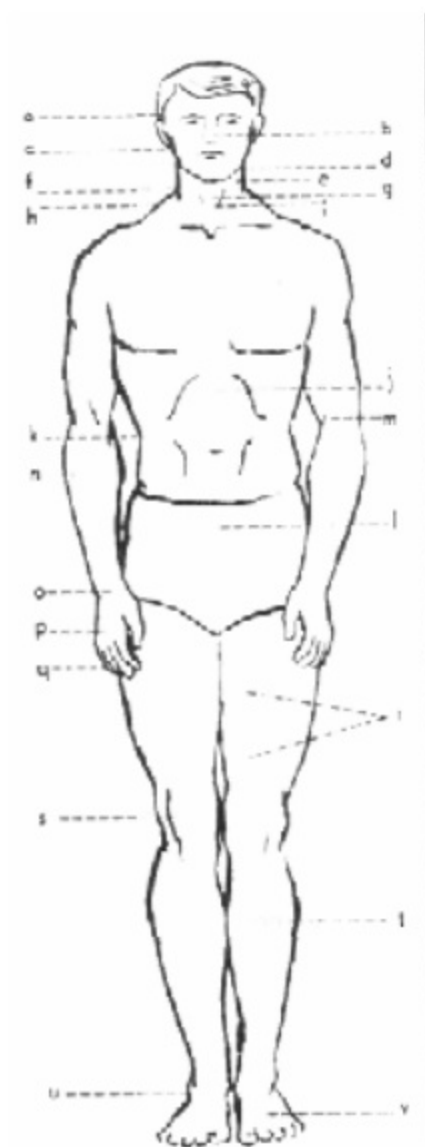
GRAFICO DE CENTROS NERVIOSOS - DONDE GOLPEAR

FR E N T E

ZONAS DE GOLPEO

(Las letras indican las regiones de golpeo en el dibujo de la derecha.) (Los numeros indican el grado de dolor resultante de los golpes a cada región. Vea la clave abajo a la derecha.)

	Golpe Leve	Golpe Mediano	Golpe Fuerte
a. Sienes	3	4	5
b. Nariz	2	3	4
c. Oído	1	2	3
d. Bajo la quijada	1	2	3
e. Músculo del cuello	1	2	3
f. Costado del cuello	2	3	4
g. Traquea (Manzana de Adán)	3	4	5
h. Músculo del hombro	1	2	3
i. Hoya de la garganta	3	4	5
j. Plexo Solar	2	3	4,5
k. Costado por debajo de la última costilla	1	2	3
l. Abdomen inferior	2	3	4,5
m. Concavidad de la articulación del codo	1	2	3
n. Antebrazo	1	2	3
o. Muñeca	1	2	3
p. Respaldo de la mano	1	2	3
q. Dedos	1	2	3
r. Partes superior e inferior del muslo	1	2	3
s. Rodilla	2	3	4
t. Espinilla	2	3	4
u. Tobillo	1	2	3
v. Empeine	1	2	3

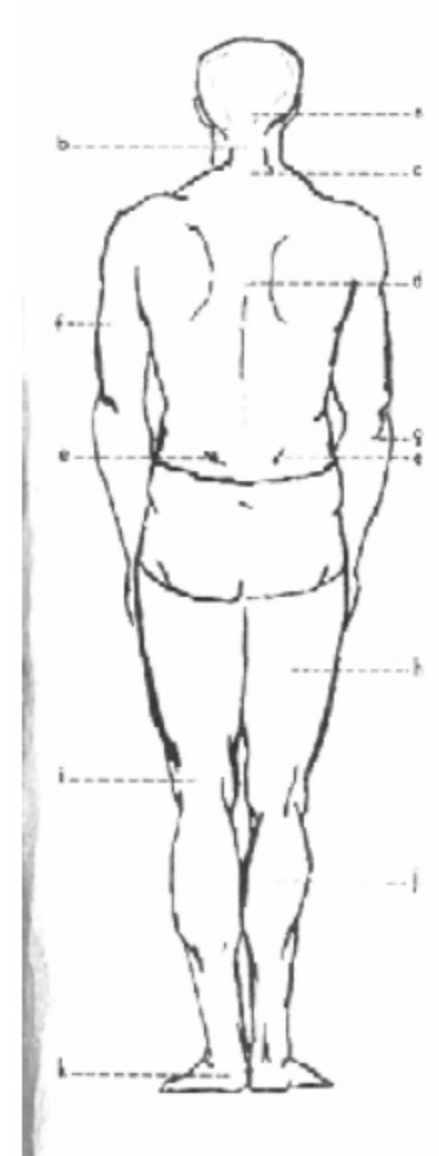


ESPALDA

ZONAS DE GOLPEO

(Las letras indican las regiones de golpeo en el dibujo de la izquierda.) (Los números indican el grado de dolor resultante de golpes a cada región. Vea la clave mas abajo.)

	Golpe Leve	Golpe mediano	Golpe Fuerte
a. Base del cráneo	3	4	5
b. Centro del cuello	2	3	4
c. Séptima vértebra(en la base del cuello)	3	4	5
d. Espalda (centro entre los hombros)	2	3	4
e. Riñones	3	4	5
f. Respaldo de la articulación del codo.	1	2	3
g. Respaldo de la articulación de codo.	1	2	3
h. Respaldo de la parte superior de la pierna	1	2	3
i. Respaldo de la rodilla	1	2	3
j. Pantorrilla	1	2	3
k. Tendón de Aquiles	1	2	3



CLAVE DE GRADOS DE DOLOR

1. Dolor moderado
2. Dolor agudo

3. Aturdimiento y/o entumecimiento. El aturdimiento puede resultar de golpes a la cabeza y el cuello. Paraliza virtualmente la capacidad del adversario para reaccionar. El entumecimiento imposibilita el uso de brazos o piernas durante periodo; desde varios segundos a varias horas.

3. Parálisis temporal o pérdida del conocimiento. La parálisis temporal puede durar minutos u horas.

5. Daño severo lesiones, posiblemente permanentes o muerte. Este grado de riposta esta solo justificado en casos de ataques violentos con grave amenaza para la vida del que se defiende.

RESPUESTAS A LAS PRUEBAS DE PROGRESOS

Primera Prueba de Progresos

1. B
2. C
3. A
4. A
5. B
6. C
7. C
8. A
9. B
10. A

Segunda Prueba de Progresos

1. A
2. B
3. A
4. C

5. B
6. C
7. C
8. B
9. A 10. C

Tercera Prueba de Progresos

1. B
2. A
3. B
4. C
5. B
6. A
7. B
8. C
9. C
10. A

Cuarta Prueba de Progresos

1. C
2. C
3. A
4. B
5. B
6. C
7. A

a B

9. C 10. A

