



OFFICIAL GUIDE OF
KRAV MAGA
WORLDWIDE™

KRAV MAGA **FOR WOMEN**

YOUR ULTIMATE PROGRAM FOR SELF-DEFENSE

DARREN LEVINE
RYAN HOOVER
KELLY CAMPBELL

AUTHORS OF
**COMPLETE KRAV MAGA &
BLACK BELT KRAV MAGA**

Traducido por
Saúl Nestoso Chimeo

Krav Maga para Mujeres

Programa definitivo de
defensa personal

DARREN LEVINE
RVAN HOOVER
KELLVCAMPBELL

Photographs by Dominic DiSaia

Traducción al Español por Saúl Nestoso Chimeo

Ulysses Press

Table of Contents

[Title Page](#)

[Dedication](#)

[Why Krav Maga for Women?](#)

[What Is Krav Maga?](#)

[The System](#)

[Training Methodology](#)

[Position of Disadvantage](#)

[Unfamiliar Surroundings](#)

[Scenario Replication](#)

[Training Partners](#)

[Training Drills](#)

[Use of Force: How Much Force - Can I Use to Defend Myself?](#)

[What Is Force?](#)

[What Is the “Reasonable Person” Standard?](#)

[Legal Status of Self-Defense in a Criminal Context](#)

[Three Golden Rules of Self-Defense](#)

[Use of Force Reporting Guidelines](#)

[Surviving the Encounter](#)

[Survival Mindset](#)

[Awareness](#)

[Body Language](#)

[Boundaries](#)

[Verbalization](#)

[De-escalation](#)

[Tactical Tips for Women](#)

[What to Do If You’re Raped or - Assaulted](#)

[Why It’s Important to Report the Crime](#)

[Things to Do to Preserve Evidence](#)

[Get Psychological Help Whether You Report or Not](#)

[TECHNIQUES](#)

Getting Started

Preparing for a Training Session

Safety in Training

Recommended Training Equipment

Striking Basics

Straight Punches

Hammerfist Punches

Elbow Strikes

Kicks

Kicks from a Lying Position

Defenses against Unarmed - Attacks

Defenses against Wrist Grabs and Arm Pulls

Defenses against Bearhugs

Groundfighting

Defending Strikes while Mounted

Escaping Mount: Trap and Roll

Escaping Mount: Elbow Escape

Escaping Mount and Two-Hand Choke

Escaping the Guard (and Getting Back to Your Feet)

Kicking from Guard and Getting Up

Using Everyday Objects as - Defensive Weapons

Your Level of Readiness to Access Objects

Common Objects as Shields

Common Objects as Impact Weapons

Common Objects as Chain-like Weapons

Common Objects as Edged Weapons

Common Objects to Distract or Blind

Dealing with Multiple Attackers

Movement

Using Your Environment

Defenses against Handgun - Threats

Defense against Threat with a Handgun from the Front

Defense against Threat with a Handgun from Behind—

Touching

Defenses against - Edged-Weapon Threats

Edged-Weapon Threats from the Front

Edged-Weapon Threats from Behind

[*Index*](#)

[*Acknowledgments*](#)

[*About the Authors*](#)

[*Copyright Page*](#)

A la memoria de Marni

¿Por qué Krav Maga para mujeres?

Krav Maga para Mujeres se trata de enseñar a las mujeres cómo protegerse contra ataques violentos que pueden ocurrir en casi cualquier escenario moderno. Las lecciones de este libro se aplican a los ataques contra ti y las amenazas a tu seguridad durante un crimen callejero, agresión, robo, robo de automóviles, etc. Además, abordamos los delitos relacionados con las agresiones sexuales, que se encuentran en proporciones epidémicas en los Estados Unidos.

El libro contiene importantes técnicas de salvamento de Krav Maga adoptadas especialmente para las necesidades de las mujeres. Este libro también servirá para aumentar la conciencia, crear un razonamiento táctico sólido para evitar el peligro y, si fuera necesario, presentar los métodos más precisos y realistas para que las mujeres se defiendan en un momento de necesidad.

¿Por qué Krav Maga para mujeres? Esta pregunta, sin duda, es una que Krav Maga Worldwide consideró al comenzar este proyecto de libro, ya que el mantra Krav Maga "está diseñado para todos" es fundamental para nuestra filosofía. Entonces, ¿por qué sentimos que un libro centrado en las mujeres era necesario?

Si bien las técnicas defensivas de Krav Maga ciertamente están diseñadas para todos, sería miope ignorar las diferencias físicas y sociales de hombres y mujeres. En verdad, las mujeres generalmente tienen menos fuerza en la parte superior del cuerpo que los hombres. Los hombres han estado tradicionalmente involucrados en deportes más competitivos, particularmente aquellos que involucran el contacto. Las mujeres durante su juventud no suelen ser sometidas al mismo nivel de peleas en el patio de la escuela que los compañeros varones. Históricamente, los principios de la sociedad nos animan a mirar a las niñas que se dedican a actividades que normalmente están reservadas para los niños. En entornos sociales como adultos, es más probable que los hombres participen en confrontaciones impulsadas por el ego, mientras que las mujeres tienen más probabilidades de ser sujetos de agresiones verbales o físicas de

naturaleza más sexual. Ciertamente, hay otros ejemplos que pueden ilustrar las diferencias entre hombres y mujeres, pero esto comienza a explicar nuestra motivación para crear un libro diseñado especialmente para las necesidades de las mujeres.

El punto más importante en relación con este libro es que las mujeres sirven en el ejército israelí, y lo han hecho de alguna forma desde el inicio de la nación. Israel, en términos de su región geográfica, fue, y actualmente es, muy superado en número por otras fuerzas militares en el Medio Oriente. Las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) tenían que ser apoyadas por un rango más amplio de la población en comparación con la mayoría de las fuerzas occidentales. Por ejemplo, los hombres sirven en las FDI hasta bien entrados los cincuenta años y, como se mencionó anteriormente, las mujeres también dedican su tiempo. Krav Maga surgió en un entorno donde había una violencia extrema, en su mayoría relacionada con la amenaza del terrorismo, y la gran posibilidad de guerra con los vecinos era la mayor preocupación.

La integración total de las mujeres y los hombres mayores en el ejército israelí exigió que se desarrollara un sistema de combate cuerpo a cuerpo y de autodefensa que fuera efectivo para todos los que sirven. Krav Maga es el sistema que se enseña a las mujeres israelíes a prepararlas para servir en combate. De hecho, Krav Maga es una parte crítica del entrenamiento de preparación para el combate para mujeres que sirven en las FDI, así como en la Policía Nacional, el Servicio Secreto Israelí y el Servicio de Inteligencia israelí. Para las mujeres, no existe un sistema de autodefensa en el mundo más probado en las calles y en las batallas que Krav Maga.

Si estás familiarizada con el entrenamiento de Krav Maga, es probable que no notes diferencias significativas en las técnicas de este libro, pero puedes observar cambios en el énfasis técnico o táctico en algunas de las técnicas o situaciones. Si bien es posible que nunca puedas evitar completamente que te agredan sexualmente, hay algunas cosas que puedes hacer para defenderte de un atacante y ayudar a reducir tu riesgo de ser agredida.



¿Qué es Krav Maga?

Krav Maga se desarrolló originalmente en Israel como el sistema oficial de autodefensa y combate cuerpo a cuerpo para las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI), la Policía Nacional Israelí, Operaciones Especiales Israelíes y otras unidades de seguridad. Más recientemente, Krav Maga ha sido enseñado extensivamente a civiles, agencias policiales y unidades militares en los Estados Unidos y a nuestros aliados en todo el mundo.

Consciente de los diferentes estándares de uso de la fuerza entre Israel y los Estados Unidos, Krav Maga Worldwide dio pasos importantes para refinar y adaptar las técnicas de Krav Maga para su uso por parte de la policía estadounidense y civiles..

El Sistema

Krav Maga tiene la reputación mundial de ser un medio ideal para defender la vida de uno mismo o la de un tercero, ya sea que la amenaza involucre a asaltantes desarmados, asaltantes armados o asaltantes múltiples. El sistema Krav Maga Worldwide ha recibido un reconocimiento internacional excepcional como el principal sistema de autodefensa innovador y altamente práctico moderno, ideal para tres entidades distintas: fuerzas de seguridad, militares y civiles.

Krav Maga es un sistema sin complicaciones, sin adornos, que está diseñado para inculcar un espíritu de lucha y una mentalidad agresiva en sus estudiantes. Las técnicas, en el vacío, son inútiles. Sin desarrollar agresividad o espíritu de lucha, las técnicas no importarán porque bajo presión, el defensor no podrá reaccionar de manera oportuna o efectiva. El estudiante / defensor debe entrenarse de manera que promueva y mejore la acción decisiva en situaciones de estrés extremo y / o fatiga.

Si bien Krav Maga reconoce que la autodefensa no es un castigo y que el objetivo final es ir a casa de manera segura, los principios establecen que la mejor manera de lograr ese objetivo es reaccionar de manera agresiva y decisiva. Para las mujeres, esto es aún más importante, ya que las mujeres generalmente tienen menos masa muscular para amortiguar o absorber los golpes y no están tan acostumbradas al tipo de contacto fuerte que se presenta en un encuentro violento.

Quizás las características más importantes del sistema son:

Técnicas prácticas El énfasis principal del sistema Krav Maga es la efectividad, la simplicidad y la solución lógica de problemas. Este es un sistema de lucha callejera que proporciona defensas realistas contra una variedad de ataques agresivos, ya sea que el asaltante esté armado o desarmado, y si el ataque está dirigido a ti o a un tercero. El sistema está bien integrado, lo que significa que las técnicas y los principios que se enseñan serán aplicables en más de una situación, permitiendo a los estudiantes aprender principios selectos relacionados con el tiempo de reacción, la defensa y los contraataques que se aplicarán a una multitud de ataques diferentes.

No te lastimes Si bien esto puede parecer obvio, la intención es de gran alcance. Este principio dicta que deben tomarse grandes esfuerzos para evitar conflictos si es posible. A menudo, una mejor comprensión de la dinámica de la violencia y las personas violentas aumentará la conciencia y la evitación. Esta "hipervigilancia" puede ser aún más importante para las mujeres, ya que evitar un encuentro violento es la mejor manera de asegurar el "éxito". Sin embargo, si no es posible evitarlo, es imperativo que el defensor sea agresivo para eliminar la amenaza tan rápido como sea posible, disminuyendo así las posibilidades de lesiones.

Periodo de entrenamiento eficiente Los estudiantes alcanzan un alto nivel de competencia en un período relativamente corto de instrucción. La capacitación de Krav Maga en la actualidad se ha refinado aún más para satisfacer las necesidades de los

ciudadanos y el personal encargado de hacer cumplir la ley con otras prioridades, misiones, esfuerzos y responsabilidades en la vida diaria. La metodología de entrenamiento de Krav Maga Worldwide está diseñada específicamente para construir un guerrero utilizando un tiempo de entrenamiento único y mínimo. El sistema también permite a los estudiantes lograr habilidades para salvar vidas en un período de tiempo relativamente corto.

Entrenamiento desde posiciones de desventaja La vida, por su propia naturaleza, hace que incluso el aprendiz más vigilante sea propenso a la distracción. Ya sea un lapso mental, la complacencia o, peor, la apatía, los lapsos son naturales. El entrenamiento de Krav Maga toma en cuenta estas realidades y obliga a los estudiantes a entrenar desde un estado de preparación deficiente. Comprendiendo que es muy probable que un defensor se vea obligado a actuar cuando no esté preparado, el entrenamiento se realiza normalmente desde una posición neutral. Esta posición obliga al estudiante a realizar técnicas sin tener en cuenta el trabajo de pies, la posición de las manos, el equilibrio, la distribución del peso, etc. Para que el entrenamiento sea lo más efectivo posible para la realidad, las técnicas y las tácticas no deben basarse en la preparación.

Retención del entrenamiento El sistema Krav Maga se basa en principios comunes y reacciones naturales e instintivas al peligro. Esto significa que las técnicas de Krav Maga pueden conservarse con un mínimo de revisión y práctica.

Técnicas de ejecución bajo estrés y otras condiciones que replican la realidad Los métodos de entrenamiento únicos son un ingrediente clave para el sistema Krav Maga y están diseñados específicamente para replicar las realidades que existen en un encuentro que amenaza la vida. El entrenamiento está diseñado para mejorar la propia respuesta emocional y física al peligro y se usa para desarrollar la capacidad de reconocer el peligro en sus etapas más tempranas, para pasar de un estado absolutamente nulo o bajo, a un estado de acción sin vacilación, a desarrollar la mentalidad de un guerrero, para enfrentar y vencer a un

adversario, y para escalar y disminuir usando niveles de fuerza apropiados.

Abordar los peligros inmediatos primero Sin abordar el verdadero problema, ninguna "técnica" puede tener éxito. Krav Maga enfatiza que el peligro más inminente debe ser resuelto primero, y que debe hacerse de la manera más eficiente. En el momento en que ocurre un ataque, este enfoque es lo único que importa y no solo sirve para abordar el peligro inmediato, sino que, si se realiza de manera efectiva, los peligros subsiguientes.

Usando lo que tu cuerpo hace naturalmente Si bien otros estilos o sistemas pueden enseñar técnicas que algunos pueden considerar "mejores" en determinadas circunstancias, la mayoría de las veces estas técnicas funcionan en contra de las reacciones naturales del cuerpo y requieren mucho tiempo de entrenamiento. Técnicas como estas tienen menos probabilidades de funcionar bajo el estrés de un encuentro violento. Muchas de estas técnicas también requieren que el defensor sea tan fuerte si no más fuerte que el atacante. Dado que las clases de peso no son parte de las agresiones sexuales, este enfoque definitivamente no es ideal para dar a las mujeres la mejor oportunidad de éxito.

Las técnicas de Krav Maga son motor bruto por diseño. En otras palabras, las técnicas usan movimientos grandes impulsados por todo el cuerpo, en lugar de confiar en las habilidades motoras finas, que fallan bajo estrés. Cuando es posible, las técnicas también se basan en lo que el cuerpo probablemente haría de forma natural. Este enfoque aumenta la probabilidad de realizar una técnica con éxito durante el estrés de un encuentro violento en la vida real. También reduce la cantidad de tiempo de entrenamiento necesario para ser efectivo. Para la mujer promedio, (y ese es el enfoque), muchas horas a la semana "sobre la colchoneta" no son prácticas.

Recuperándose temprano y con frecuencia Un contraataque fuerte es vital para cualquier defensa realista. Un ataque fuerte y agresivo está diseñado para interrumpir el ataque en curso. Obliga al atacante a reaccionar ante el

defensor, en lugar de continuar o ajustar el ataque. Cuanto antes se lance este ataque, más rápido podrá el defensor cambiar, al menos emocionalmente, de "víctima" a "vencedor". Recuerda, la mayoría de los delincuentes buscan un blanco fácil, no alguien que se defiende ferozmente. Por lo tanto, un contraataque agresivo e inmediato también servirá para sorprender al atacante, creando aberturas para más ataques y escapar. Las acciones defensivas solas no "ganan" un altercado. Debes estar entrenado y preparado psicológicamente para infligir daño a tu atacante.

Si bien los ataques violentos rara vez ocurren en un ambiente controlado, es más probable que las mujeres sean agredidas sexualmente en sus hogares, vehículos y otros lugares que frecuentan regularmente. Esto puede proporcionar una ventaja estratégica para el defensor, que puede utilizar su familiaridad con el "terreno" para su ventaja. Sigue siendo importante evaluar cada entorno para determinar los objetos comunes presentes para usar para defender o atacar, rutas de escape y otras acciones para asegurar su supervivencia.

¿Dónde puedes entrenar en Krav Maga?

Krav Maga Worldwide, en la impresión de este libro, reconoce más de 240 centros de capacitación con licencia oficial en todo el mundo. Se requiere que estos centros de capacitación tengan instructores certificados que enseñen las clases de Krav Maga, y que los centros y los instructores cumplan con los estándares más altos de capacitación y enseñanza. El proceso de certificación es muy exigente, con un 30 a 40 por ciento de los candidatos a instructores que fallan en la fase inicial de capacitación. Un instructor certificado actualizado no solo se encarga de las técnicas de enseñanza de una manera que pueda asimilarse rápidamente, sino que debe diseñar e implementar métodos de capacitación y simulacros que permitan a los estudiantes adquirir confianza y habilidades de prueba de presión (en un entorno relativamente seguro). Para obtener una lista actualizada de estos centros, visite la página de ubicaciones del sitio web de Krav Maga Worldwide en www.kravmaga.com.

Atacar a los objetivos que son más vulnerables. Krav Maga hace hincapié en atacar áreas vulnerables, como los ojos, la mandíbula, la garganta, el hígado, los riñones, la ingle, los dedos, las rodillas, las espinillas y los empeines.

Los ataques a estas áreas permiten a los defensores hacer el máximo daño con un mínimo esfuerzo y fuerza.

Aprovechando el medio ambiente a su favor ... o al menos reconociendo cuándo no lo está Si bien muchos ataques violentos no ocurren en un ambiente controlado, es más probable que en muchas agresiones sexuales las mujeres sean atacadas en sus hogares. Si bien esto puede proporcionar una ventaja estratégica para el defensor, quien conoce el "terreno", todavía es importante evaluar el área para elegir la acción adecuada. Como ejemplo, si se defiende en una sala de estar muy bien amueblada, se pueden preferir los golpes en la parte superior del cuerpo a las patadas.

El entrenamiento de Krav Maga enfatiza el uso de objetos comunes encontrados en la escena, ya sea de manera ofensiva (por ejemplo, objeto contundente para golpear) o defensivamente (por ejemplo, la silla como escudo), para aumentar las posibilidades de sobrevivir a un ataque. Esto es extremadamente importante ya que las peleas rara vez son "justas". Dado que las mujeres tienen más probabilidades de enfrentarse a un atacante que es más grande y más fuerte, están en mayor desventaja desde el inicio del ataque. El uso de objetos encontrados en el entorno le da al defensor la oportunidad de terminar el encuentro más rápidamente de lo que es posible o factible.



Saber que renunciar no es una opción El entrenamiento adecuado de Krav Maga hará un gran esfuerzo, a través de ejercicios especialmente diseñados, para desarrollar un espíritu de lucha en cada practicante. En momentos de peligro potencial, muchos factores pueden afectar el resultado del altercado, y el atacante controla la mayoría de ellos, al menos inicialmente. Dicho esto, el espíritu de lucha desarrollado a través del entrenamiento de Krav Maga puede muy bien ser el único factor bajo el control del defensor. Por lo tanto, debe ser alimentado y cultivado para convertirse en omnipresente.

Krav Maga practica el empoderamiento físico y, en consecuencia, empodera emocionalmente a los estudiantes. El proceso sistemático de entrenamiento bajo estresores nuevos y variados sirve para fortalecer el conjunto de habilidades necesarias para desempeñarse en tiempos de coacción real.

La esencia de Krav Maga, y lo que salvará al defensor, es la voluntad de hacer lo que sea necesario para sobrevivir. La filosofía de que una actitud de “nunca digas morir” puede fortalecerse a través de la capacitación es la pieza clave que permite a los estudiantes de Krav Maga adaptarse a las situaciones más estresantes y emerger con éxito de confrontaciones violentas, independientemente de la dinámica.

Alejarse Una “victoria” no se reconoce por medio de una mano que se levanta o un cinturón que se usa. El objetivo es ir a casa con seguridad.

Período. El entrenamiento de Krav Maga enfatiza que es de vital importancia defenderse agresivamente para asegurar que se elimine la amenaza, pero al mismo tiempo es importante evitar permanecer en peligro por más tiempo del necesario. A medida que transcurre el tiempo, las variables (introducción de armas, atacantes adicionales, fatiga, lesiones, etc.) aumentan. Por lo tanto, el defensor debe procurar abandonar la escena tan pronto como sea posible.

Cuestiones de uso de fuerza La capacitación de Krav Maga Worldwide permite que las personas se defiendan y traten con los agresores armados más violentos, sin dejar de ser conscientes del uso razonable de la fuerza y las responsabilidades civiles que surgen durante un encuentro violento.

Metodología de entrenamiento

En las sesiones de entrenamiento de Krav Maga, el énfasis está en "replicar la realidad de un ataque brutal". Al estudiar los encuentros violentos de la vida real, descubrimos dónde las víctimas son víctimas de los agresores. ¿Qué es lo que ocurre durante una lucha por la vida de una persona en la que las personas fracasan en su esfuerzo por reaccionar correctamente ante peligros específicos y no específicos dirigidos a ellos? El uso de métodos de entrenamiento creativo para construir la respuesta fisiológica y emocional deseada al peligro es tan vital como las técnicas físicas que existen en un sistema de tácticas defensivas. ¿Qué sucede cuando un asaltante realmente quiere lastimarte, torturarte, violarte y / o matarte? ¿Su entrenamiento ha incluido operar bajo el estrés de las condiciones de la vida real?

Los estudiantes deben ser entrenados de una manera que empuje los límites, abrumándolos física y emocionalmente. Uno debe ser forzado a luchar cuando la atención es seriamente desafiada y dividida, cuando la visión se ve afectada, y cuando la fatiga física trata de persuadir a la mente y al espíritu para que renuncien. Llevar a los estudiantes a estos límites los condiciona para controlar la respiración, las discapacidades auditivas y visuales, y cosas por el estilo mientras se encuentran en una situación combativa, para seguir luchando incluso si se les dispara, apuñala o fractura.

Esta sección no pretende ser un tutorial sobre cómo estructurar una clase de Krav Maga, ni abordará todos los métodos de capacitación incorporados en las clases de Krav Maga Worldwide. El propósito de esta sección es presentar y detallar los elementos de entrenamiento que deben formar parte de cualquier buen sistema de defensa personal.

Posición de Desventaja

Como se mencionó en libros anteriores, las técnicas de defensa personal de Krav Maga casi siempre se entrenan desde una posición neutral o desde una posición de desventaja. Si bien es ciertamente posible que un defensor reconozca una amenaza temprano, entrene desde una

posición de desventaja (en la oscuridad, con la aparición de una amenaza o amenazas desconocidas; mientras esté agotado físicamente; con la atención dividida; tenga que tomar múltiples decisiones tácticas de manera correcta). la secuencia; funcionar mientras está lesionado o desde una posición restringida; etc.) está diseñado para inculcar en uno un conjunto de habilidades y espíritus guerreros que lo ayudan a superar obstáculos físicos, emocionales y espirituales, como la transición a la acción desde un estado deficiente de la preparación. En otras palabras, dado que los estudiantes a menudo se encuentran en situaciones de peor caso en sus sesiones de entrenamiento, se desempeñan en un encuentro de la vida real en el que deben defender cuando están más distraídos, con un menor estado de preparación, miedo, etc. para que tengan éxito porque los métodos de entrenamiento empleados les enseñan a reaccionar y desempeñarse eficazmente en las condiciones que enfrentarán en el combate real. Tienen éxito porque "usted se desempeña mientras entrena" (o incluso menos) y los ejercicios de capacitación los han preparado específicamente para tener éxito en circunstancias tan extremas.

Entornos desconocidos

Además de entrenar desde posiciones de desventaja (en referencia al cuerpo del estudiante), también es importante entrenar en entornos desconocidos y menos controlados. El entrenamiento siempre en pisos enmarañados, con espejos y con puntos de referencia familiares, no es propicio para el entrenamiento más realista. Por lo tanto, los estudiantes deben estar expuestos a capacitación en áreas tales como parques, oficinas, estacionamientos, vehículos, etc. El entorno desconocido, además de los diversos terrenos y obstáculos, ampliará la comprensión de los estudiantes de la necesidad de diferentes soluciones bajo diferentes niveles y condiciones. ¡También es divertido!

Replicación de escenarios

La replicación de escenarios es una parte vital de la capacitación de Krav Maga Worldwide. El simple hecho de cambiar ambientes o posturas corporales, sin escenarios

situacionales, no es suficiente. Para que los estudiantes aprendan a analizar críticamente el peligro en un entorno y adquirir conciencia de la situación, deben aplicar los principios de Krav Maga de manera apropiada. Deben ponerse a prueba mediante el uso de escenarios factuales creativos y relevantes para mejorar la sesión de capacitación. Los simulacros de situación a menudo determinarán el comportamiento adecuado antes del contacto, las técnicas de defensa, las tácticas, el uso de la fuerza, etc. Por ejemplo, una mujer de 35 años "colocada" en un elevador con una persona de 60 años aparentemente ebria y ligeramente agitada. Es probable que la mujer se someta a una respuesta adrenal, técnica y táctica completamente diferente a la de la misma mujer que lleva a su bebé de 10 meses en un elevador con tres beligerantes y argumentativos de 20 años. Sin escenarios creativos basados en relatos precisos de la delincuencia callejera real, es difícil para los estudiantes imaginar circunstancias que forzarían diferentes respuestas fisiológicas y tácticas. Además, es extremadamente difícil reaccionar de manera decisiva en diferentes circunstancias si la capacitación solo consiste de socios que cumplen o que cumplen relativamente, en los que el contexto es siempre el mismo o nunca se aborda.

Compañeros de entrenamiento

Es extremadamente importante entrenar con otros y entrenar con tantos tipos diferentes de personas como puedas: baja, alta, joven, vieja, grande, pequeña, atlética, rápida, fuerte, etc. Un "oponente" resistente es invaluable para ser realista. entrenamiento de defensa personal, y cada uno tiene una sensación, energía y enfoque diferentes. Estar expuesto a estas diferencias es importante para la formación práctica.

Ejercicios de entrenamiento

Finalmente, los ejercicios de entrenamiento reúnen a todos los otros componentes. Los simulacros en las clases de Krav Maga representan entre el 10 y el 30 por ciento del tiempo asignado, pero los simulacros de capacitación comprenden hasta el 50 por

ciento del sistema total. Esto es

Es importante destacar que algunos otros sistemas tienen excelentes técnicas y ejercicios de capacitación deficientes, mientras que otros tienen técnicas deficientes pero excelentes ejercicios de capacitación. El enfoque de Krav Maga Worldwide es dar igual o casi igual relevancia y atención a ambos.

La historia de Julie

En su primer día de servicio como oficial de policía después de su primera clase de Krav Maga, Julie fue atacada de forma inesperada y violenta. El hombre primero intentó atacarla a través de la ventana de su auto y, después de que ella finalmente pudo salir de su auto, él la lanzó con un golpe circular. Por instinto, ella usó su antebrazo para bloquear su golpe y lo siguió con un golpe de codo en la garganta.

El hombre se tambaleó hacia atrás, buscando un cuchillo que había escondido en el bolsillo delantero derecho de su pantalón. Al ver lo que estaba haciendo, Julie lo golpeó de nuevo y sacó su pistola Taser. El hombre de nuevo se tambaleó, casi cayendo de su feroz golpe. Usando su arma, ella sorprendió al hombre y él finalmente cayó al suelo, donde ella pudo arrestarlo.

Julie reconoce que sus habilidades y entrenamiento en Krav Maga son la razón por la que salió ilesa de esta batalla. Su entrenamiento permitió que sus instintos y habilidades se activaran en un momento muy necesario, salvando así su vida y evitando que se lesionara. Dado que este incidente tuvo lugar cerca de un parque lleno de gente, su reacción probablemente también salvó a muchos niños de sufrir lesiones.

¿Cómo se preparan los futbolistas profesionales para el día del partido? Es posible que se sorprenda al saber que se dedica muy poco tiempo a la práctica a los juegos entre escuadrones. El entrenamiento consiste en el uso de ejercicios de entrenamiento pensativos, creativos y cuidadosamente diseñados que, en un formato concentrado, mejoran los conjuntos de habilidades y preparan mentalmente a los jugadores para el estrés de la competencia violenta de alto nivel. Por lo tanto, el uso efectivo de los ejercicios debe

replicar las condiciones presentes en un juego de fútbol profesional.

En realidad, la sesión de entrenamiento debe llevar a los atletas a un punto en el que el desempeño en el juego sea más fácil que los ejercicios de alto nivel que deben realizar en preparación para un concurso. Los jugadores deben ser empujados a sus límites física, emocional y espiritualmente en las sesiones de práctica, sin sufrir lesiones, para que estas habilidades estén disponibles en el momento del juego. Estas sesiones de práctica deben producir las mismas respuestas químicas, fisiológicas y psicológicas que existen durante un juego de guerra oficial y altamente disputado.

Al lidiar con escenarios de fuerza letal, es obvio que no podemos entrenarnos en condiciones 100 por ciento realistas. Si lo hiciéramos, causaríamos lesiones graves, incluso fatales, a los participantes durante las sesiones de capacitación. Entonces, ¿cómo podemos preparar a nuestros estudiantes para sobrevivir a la violencia, no solo el ataque físico sino también el asalto que se inflige en todos sus sentidos y emociones? Los entrenadores deben construir el componente mente-cuerpo que finalmente controla si uno puede responder o no con una técnica física efectiva para derrotar a un agresor. Puedes ser capaz de patear y golpear en un ambiente controlado, pero ¿cómo respondes cuando tienes un miedo tremendo, cuando estás cansada, cuando tu atención está dividida, cuando estás lesionada pero debe seguir luchando? ¿De qué sirve aprender técnicas efectivas dentro de una sala de entrenamiento controlada? No significa nada si no puedes manejar tu cuerpo y tu mente y realizar los principios y técnicas defensivos que has aprendido durante horas, semanas, meses y años de entrenamiento.

Cada simulacro de entrenamiento debe tener al menos un propósito singular de preparar al estudiante para lo que necesitará en una guerra callejera. Cada ejercicio de entrenamiento debe desafiar al defensor para que se desempeñe en las condiciones más incómodas, en las que cada uno de los sentidos y emociones se aprovecha, se prueba y se desafía severamente. La inoculación de estrés es una forma de entrenar a

las personas en preparación para la batalla. Los estudiantes pueden ser entrenados para evitar la congelación durante un encuentro violento. Se les puede entrenar para ver cuándo se está produciendo la visión de túnel. Pueden aprender a "manejar" las respuestas fisiológicas y emocionales para operar a su máxima capacidad, manteniendo la conciencia de la situación. Pueden entrenarse para controlar la respiración para reducir la fatiga. Se les puede enseñar a superar el miedo y convertir el miedo en una fuerza positiva para la supervivencia.

Si bien los simulacros de capacitación tienen muchos beneficios, algunos de los más importantes son:

- Mejora el tiempo de reacción.
- Mejora de la visión y conciencia del entorno.
- Controlar la fatiga respirando adecuadamente mientras está bajo estrés
- Capacidad para tomar decisiones tácticas correctas mientras funciona bajo estrés
- Mejora el pensamiento crítico y el rendimiento físico
- Superar el miedo y la confusión al ser golpeado o molestado
- Mayor confianza de los estudiantes
- Mejor comprensión de las técnicas, principios y metas.
- Mejora la moral de la clase.
- Mejora el nivel de condición física mediante un proceso de combate funcional
- Aumento de energía de la clase.

Revisión de métodos de entrenamiento

- Entrenar desde una posición de desventaja.
- Entrenar en entornos desconocidos.
- Realizar repeticiones de escenarios.
- Entrenar con múltiples compañeros.
- Use ejercicios para juntar todo.

Hay muchos géneros de ejercicios que pueden emplearse para lograr estos objetivos. A los efectos de este libro, destacaremos cuatro:

Ejercicios de agresividad Diseñados para desarrollar o mejorar el espíritu de lucha en los estudiantes, tales ejercicios

a menudo requieren que los estudiantes superen algún tipo de barrera u obstáculo antes, después o al realizar combates o defensa personal.

Ejercicios de fatiga Diseñados para empujar a los estudiantes a un poco más de la sensación de agotamiento y motivarlos a hacer aún más, los ejercicios de fatiga generalmente involucran una gran cantidad de movimientos aeróbicos y / o anaeróbicos diseñados para agotar partes específicas del cuerpo o todo el cuerpo.

Simulacros de conciencia Diseñados para aumentar la capacidad de los estudiantes para reconocer y / o rastrear amenazas actuales o amenazas inminentes, estos simulacros a menudo requieren que los estudiantes identifiquen un objetivo o amenaza y respondan con la reacción de combate o táctica apropiada, a menudo mientras realizan otras tareas.

Ejercicios de estrés Diseñados para desarrollar o mejorar la capacidad de realizar en diferentes niveles o tipos de estrés, tales simulacros generalmente requieren que los estudiantes realicen más de una tarea a la vez, cambien de una actividad a otra rápidamente, respondan en condiciones extremas y / o circunstancias incómodas. y puede combinar elementos de otros tipos de ejercicio.

Uso de la Fuerza: ¿Cuánta Fuerza Puedo usar para defenderme?

La ley de “Uso de la Fuerza” tiene aplicaciones tanto en contextos civiles como criminales. Los principios establecidos otorgan a los civiles el derecho de aplicar fuerza a otra persona y de participar en actos violentos con el único propósito de defender la propia vida o la vida de un tercero de daños físicos, lesiones corporales graves o incluso la muerte.

¿Qué es la fuerza?

Fuerza es cualquier acción verbal o física que se toma para controlar, restringir o detener a otra persona. Si hace contacto físico con otra persona para detener, deshabilitar, lesionar o infligir lesiones corporales graves, o incluso para matarlo, se revisarán sus acciones para determinar si actuó como una "persona razonable" (consulta la definición a continuación para más detalles). En el contexto de este libro, abordamos la fuerza utilizada para mantenerlo libre de daños físicos y emocionales, lesiones corporales graves o la muerte. En general, una persona puede reaccionar legalmente en defensa propia, pero solo si usa una cantidad de fuerza que sea razonable para mantener su seguridad.

¿Cual es el estándar de “persona razonable”?

La frase legal "persona razonable" describe a una persona hipotética en la comunidad que ejerce un cuidado, habilidad y juicio promedio en la conducta. La determinación de si el defensor es culpable implica la aplicación de una prueba objetiva que compara su conducta con la de una persona razonable en las mismas circunstancias o circunstancias similares. Las personas con habilidades superiores al promedio, o con deberes especiales para la sociedad, suelen ser sometidas a un nivel de atención más alto.

Una vez que se haya eliminado el peligro y se haya controlado al agresor, debes dejar de aplicar la fuerza e infligir lesiones; de lo contrario, es posible que tus acciones ya no califiquen como "defensa propia", pero pueden aparecer como un castigo para su atacante. Tal acción es probable que se considere una aplicación de fuerza "irrazonable".

Estado legal de la autodefensa en un contexto criminal

La legítima defensa se justifica cuando el grado de violencia utilizado para protegerse es objetivamente razonable y proporcional a la amenaza que enfrenta. Como ejemplo, el uso de la fuerza letal con fines defensivos está permitido en situaciones de peligro "extremo" cuando eres víctima de un crimen forzoso y atroz, o te enfrentas a lesiones corporales graves o un ataque potencialmente mortal. Por otro lado, la defensa contra cargos criminales no está justificada, por ejemplo, si reclamaste el derecho de legítima defensa cuando usaste la fuerza letal y mataste al autor de un delito menor cuando el criminal no parecía ser una amenaza física para nadie. *El derecho de autodefensa no está disponible para una persona que busca una disputa con la intención de crear una necesidad real o aparente de ejercer la autodefensa.*

Autodefensa contra el asalto Es lícito que una persona que está siendo agredida defenderse de un ataque físico, siempre que una persona razonable y tenga motivos para creer, que se va a infligir una lesión corporal. Si ese es el caso, esa persona puede usar toda la fuerza física que crea que es razonablemente necesaria y que le parecería a una persona razonable, en las mismas circunstancias o circunstancias similares, para evitar la lesión que parece ser inminente. Serás juzgado por toda la información que sea conocida y aparente para ti en el momento en que te defiendas. No serás juzgado con una visión retrospectiva de 20/20. En última instancia, la pregunta será si tus acciones son "objetivamente razonables" a la luz de todos los hechos y circunstancias a las que te enfrentas en

ese momento. La justificación para la autodefensa generalmente no se puede aplicar a las acciones cometidas después de que haya ocurrido un acto criminal. Por ejemplo, una víctima de un asalto sexual, después de que se comete la violación y el violador abandona la escena del crimen, no tiene derecho a buscar venganza contra el atacante.

La persona asaltada no necesita retirarse Una persona que está amenazada con un ataque violento puede ejercer el derecho de legítima defensa y no necesita retirarse. Si ejerce su derecho a la legítima defensa, puede mantener su posición original y defender su posición y defenderse mediante el uso de toda la fuerza y los medios que parecen ser esenciales para una persona razonable en una situación similar y con conocimientos similares.

El peligro real no es necesario El "peligro real" no es necesario como una buena razón para actuar en defensa propia. Si te enfrentas a la apariencia de peligro y, como persona razonable, tienes una creencia real y miedo de estar a punto de sufrir lesiones corporales, y si eres una persona razonable en una situación similar, ves y conoces los mismos hechos. Si creyeras que estabas en peligro similar, puedes usar una fuerza razonable para actuar en defensa propia, ya sea que el peligro sea auténtico o simplemente aparente.



La doctrina del castillo: resistir a un intruso en la propiedad de uno mismo.

La idea de defender tu hogar, o “castillo”, se conoce legalmente como la Doctrina del Castillo. Puedes defender razonablemente tu hogar o vivienda contra cualquier persona que intente de manera violenta ingresar a su hogar o vivienda y que parezca ser una amenaza para cualquier persona en su hogar o vivienda. En esencia, la ley presupone que, en el momento en que usaste la fuerza contra un intruso en tu residencia, poseías un temor razonable de peligro inminente de muerte o lesiones corporales graves a ti o a un miembro de

tu familia o tu hogar Por lo tanto, tenías derecho a utilizar un nivel de fuerza más alto, incluso una fuerza letal.

Nota: Los estados pueden diferir con respecto a los casos específicos en los que se activa la Doctrina del Castillo y el grado de retroceso o fuerza no mortal, si corresponde, que se requiere antes de que se pueda usar la fuerza mortal.

El derecho de legítima defensa existe solo mientras continúe el peligro real o aparente de amenaza. Entonces, si eres atacado y usas la fuerza para defenderte, y usas suficiente fuerza sobre el atacante para que el atacante parezca incapaz de infligirte más lesiones, el derecho a usar la fuerza en defensa propia termina.

Defensa propia preventiva En algunos países, así como en varios estados de EE. UU., La noción de defensa propia "preventiva" se limita solo a aquellas situaciones en las que la amenaza es inminente. Por lo tanto, la legítima defensa "preventiva" es simplemente el acto de lanzar el primer golpe en una situación que ha alcanzado un punto sin retorno, resolución o escape. Muchas personas creen que si la situación es tan obvia como para sentirse seguro de que la violencia es ineludible, el defensor tiene una probabilidad mucho mayor de sobrevivir si asesta el primer golpe y obtiene la ventaja inmediata para detener rápidamente el riesgo para su persona.

Uso de la fuerza en defensa de otro Es legal para ti, como persona razonable, usar la fuerza para salvar a otra persona del daño. Si tienes motivos para creer, que una lesión corporal está a punto de infligirse a otra persona, puedes usar la fuerza para proteger a esa persona del ataque. En esa situación, puedes usar toda la fuerza y los medios que creas que son razonablemente necesarios y que a una persona razonable le parecerían necesarios en las mismas circunstancias o circunstancias similares para prevenir una lesión que parezca inminente. Si el defensor tiene una creencia razonable de que la fuerza es necesaria para proteger a un tercero, entonces se justifica su uso, incluso si el tercero no está realmente en peligro. Esta es la ley en la mayoría de los estados ahora.

Tres reglas de oro de la autodefensa

Regla de oro # 1: *No puedes utilizar una fuerza mayor de la que una persona razonable consideraría necesaria para defenderse contra la amenaza ofrecida.*

- Lo que constituye una amenaza varía significativamente según el estado, pero siempre incluye daño físico en tu contra.
- Si eres un experto en artes marciales y SABES que tu asaltante no está capacitado y no está armado, no puedes responder con más fuerza de la necesaria para eliminar la amenaza. Sin embargo, si no conoces el nivel de habilidad de tu agresor, si una persona razonable pudiera PENSAR que el uso de sus habilidades de artes marciales era necesario para eliminar la amenaza (generalmente el caso con la mayoría de las situaciones que involucran matones en callejones oscuros), No importa si eso es cierto. Puedes y debes usar tus habilidades para protegerte.
- No puedes usar fuerza letal a menos que razonablemente creas que el agresor está usando o está a punto de usar fuerza física letal o puede causar lesiones corporales graves, o está a punto de cometer cualquier otro delito (generalmente robo, incendio premeditado, violación o secuestro).).

Regla de oro # 2: *Una vez que se elimina la amenaza, no puedes seguir usando la fuerza.*

- Si tu agresor se retira, no puedes continuar luchando contra él a menos que represente una amenaza para otra persona.
- Si puedes retirarte para evitar la confrontación, es posible que debas hacerlo, pero no necesariamente. ¡CONOCE LA LEY EN TU ESTADO!
- Doctrina del "hombre verdadero": si no iniciaste el encuentro, no estás obligado a retirarte, incluso si puedes hacerlo de manera segura, siempre y cuando tu agresor aún represente una amenaza.
- "Doctrina del Castillo" (una excepción a la regla de retiro): si estás en tu propia casa, no estás obligado a retirarte,

incluso bajo un estado que sigue la regla de retiro.

- La ley no está establecida en el área de pelear con alguien con quien compartes tu hogar, pero muchos estados están considerando una excepción a la "Doctrina del Castillo" para los cohabitantes.

Regla de oro # 3: *No seas el agresor.*

- "Doctrina de Peterson": si eres el agresor inicial, no puedes usar la defensa propia como una justificación para el uso de la fuerza, a menos que hayas demostrado de buena fe que querías dejar de pelear.
- Si comenzaste una pelea de puños y la persona te lanza un cuchillo, probablemente no podrás utilizar la defensa propia como justificación. La mayoría de las jurisdicciones impiden que incluso los agresores no letales utilicen la autodefensa como justificación si luego usan la fuerza letal para defenderse contra la fuerza letal.

Pautas de uso de informes de fuerza

En general, los civiles no han sido capacitados para escribir informes que documenten la naturaleza general de los eventos que tuvieron lugar durante un incidente de uso de la fuerza. Sin embargo, las tendencias actuales en los litigios civiles y las acusaciones de fuerza excesiva sugieren la necesidad de reevaluar esa filosofía. Por lo tanto, puede ser prudente para aquellos que han estado involucrados en un uso de la fuerza incidente memorializarlo de una manera veraz, detallada y completa, como se describe a continuación. Debes escribir los informes en un lenguaje sencillo y evitar el uso de términos legales siempre que sea posible.

Procedimientos recomendados

- Documenta el incidente por escrito tan pronto como sea razonablemente posible después del incidente. La lista de verificación en la página 19 puede ayudarte a organizar sus pensamientos y recordar el uso del incidente de fuerza de manera detallada y precisa.

- Asegúrate de dar las circunstancias que resultan en el contacto inicial; esto ayuda a mostrar una fuerza razonable (es decir, la cantidad de fuerza, que es objetivamente razonable, en función de los hechos y circunstancias a los que se enfrenta en el momento del evento). Consulta la “Lista de verificación: Documentar el uso de la fuerza” en la página 19 para obtener una lista de las cosas que debe probar y detallar.

- Describe al agresor, incluye, pero no te limites a: sexo, raza, edad, altura, peso, constitución y ropa usada (cualquier bulto inusual). También incluye cualquier factor u observación que indique que el sujeto estaba bajo la influencia del alcohol o las drogas. Se debe articular una evaluación de la fuerza, la condición física y las posibles habilidades combativas del agresor. Si has tenido contacto previo con el adversario, esta información será relevante para su estado mental. Además, ¿quién más estaba con el combatiente (por ejemplo, amigos, familiares) y su presencia representaba una amenaza potencial adicional para la seguridad de usted o de un tercero?

Lista de verificación: Documentar el uso de la fuerza Considere todos los factores a continuación:

- ☐ Describe la naturaleza del incidente de manera concisa y clara.
- ☐ Ubicación (área remota, oscura, aislada o de alto crimen; iluminación o falta de ella)
- ☐ Hora del incidente (tarde en la noche / temprano en la mañana)
- ☐ Documenta los signos objetivos que te resultaron evidentes con respecto al estado emocional, mental y físico del atacante. Describe claramente por qué percibiste que el sujeto era peligroso y cómo esta percepción influyó en tu propio estado mental (por ejemplo, preocupado, temeroso, etc.).

Detalla cualquier acción agresiva del sujeto dirigido

- ☐ hacia ti o terceros. Incluye amenazas verbales, gestos, postura agresiva, comportamiento, cualquier arma desplegada y aplicaciones de fuerza hacia ti.

☐ Describe cualquier acción del agresor, como movimientos bruscos, intentos de ocultar un objeto o conductas / respuestas evasivas.

☐ Describe cualquier conversación u orden, si se hizo alguna, que dijiste al agresor antes de la confrontación física real. Asegúrate de describir la conducta verbal y física del agresor y las reacciones (por ejemplo, apretar los puños, tomar una postura de lucha, etc.).

☐ Describe la fuerza utilizada para vencer la resistencia del sujeto:

- En la medida de lo posible, identifica las técnicas y los golpes que utilizó y las áreas objetivo y las áreas realmente afectadas.
- Describe la fuerza que hace referencia a las circunstancias que ocurrieron, incluida cualquier verbalización o instrucciones dadas al agresor. Articula cualquier retroceso o disminución de la fuerza y las razones atenuantes, como la falta de respuesta del combatiente a la fuerza que utilizó. Describe las reacciones del combatiente a la fuerza aplicada en detalle específico. Esto es de importancia crítica si la fuerza que usas no es efectiva para detener al agresor. Esto justificará claramente qué por necesidad, tuviste que aumentar el nivel de fuerza utilizado.
- Describe los obstáculos y las dificultades encontradas, incluida la fatiga y / o la incapacidad para superar las lesiones recibidas del agresor.

Describe cómo concluyó finalmente el conflicto. Indica las acciones que fueron necesarias para superar las acciones del atacante, su resistencia, cómo eliminaste el peligro planteado por el agresor y qué hiciste para resolver las circunstancias peligrosas y restaurar tu seguridad.

Sobrevivir al encuentro

Cada dos minutos y medio, en algún lugar de Estados Unidos, alguien es agredido sexualmente. De hecho, tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de agresión sexual; sin embargo, las mujeres son las principales víctimas de violación, y 9 de cada 10 víctimas de violación fueron mujeres en 2003. Nadie debería tener que sufrir la indignidad, el trauma y la violencia de ser víctima de agresión sexual. No tienes que luchar sola contra este crimen de violencia. Al escribir este libro, esperamos brindarte habilidades importantes para poder contraatacar; Es decir, cuando luchar es tu mejor opción. También esperamos brindarte opciones tácticas para ayudarte a evitar situaciones en las que eres más vulnerable a ser atacada. Te daremos métodos para que te conviertas en un objetivo endurecido. Hagas lo que hagas para sobrevivir a un encuentro violento, recuerda un hecho muy importante: NO ES TU CULPA.

La violación, definida para el propósito de este libro, es una relación sexual forzada. Esta definición incluye la penetración vaginal, anal u oral. La penetración puede ser por parte del cuerpo de un autor o un objeto en su poder. Al examinar el delito de violación, una de cada seis mujeres estadounidenses ha sido víctima de un intento o violación completa en su vida (14.8% de violación completa; 2.8% intento de violación). Se estima que 17,7 millones de mujeres estadounidenses han sido víctimas de un intento o violación completa.

Es importante entender que la mejor defensa personal es la evasión, no estar allí. Si bien esto es ideal, ciertamente no siempre es posible, pero en cualquier caso evadir una confrontación (que puede volverse física), es preferible. Las respuestas físicas son soluciones a problemas sin ningún otro recurso. En otras palabras, el peligro es inminente y no se puede evitar. El “proceso de entrevista”, que se detalla a continuación, es un componente vital para determinar si debe y puede evitar una situación.

Nuestro comportamiento personal dice mucho más sobre nosotros de lo que podemos darnos cuenta. Desde la forma en que caminamos, la colocación de nuestros brazos hasta la posición de nuestros hombros, ya sea que tengamos la intención o no, nuestro lenguaje corporal cuenta una historia. El lenguaje corporal débil relaciona una mentalidad débil. Con una postura fuerte y una caminata segura, es menos probable que te apunten. Los asaltantes buscarán a alguien que sientan que no van a contraatacar. Lo estudiarán y, si se ve distraído o no confiado, estos factores pueden determinar si deciden atacarlo o seguir adelante. Cuando los posibles asaltantes buscan victimizar a alguien, pasan por un "proceso de entrevista". Esta es una entrevista que no quiere pasar. El "proceso de entrevista" consta de cuatro etapas.

Etapas 1. Focalización: la observación. Un asaltante está buscando a alguien que siente que es débil y que no peleará. Lo último que quiere es alguien que llame la atención sobre la situación.

Etapas 2. Enfoque. Basándose en lo que ve, el agresor ha determinado que puede acercarse. La ventana está abierta.

Etapas 3. Conversación. El agresor entablará una conversación para distraerte y / o alejarte de donde te encuentres. ¡Nunca vayas con él!

Etapas 4. El ataque. La ventana nunca se cerró y los límites personales no se establecieron ni se hicieron cumplir.

Ten en cuenta que estas etapas se pueden condensar. Puede que no haya una conversación o la conversación puede ocurrir en el enfoque, asumiendo que el enfoque está dentro de su visión. Es por esto que la conciencia es una herramienta esencial en defensa propia.

Demasiado cerca para su comodidad

A pesar de la percepción pública de que la víctima no conoce a su violador, como en el caso de un violador en serie,

aproximadamente el 73% de las víctimas de violación conocen a su agresor, según la Encuesta Nacional de Victimización por Delitos de 2005. Aunque los violadores en serie reciben una gran cobertura en la prensa, en parte porque son relativamente menos comunes, tenga en cuenta que es más probable que alguien que lo conozca lo viole.

Los estudios proporcionan información sobre la relación entre el perpetrador y la víctima de violación. Aproximadamente el 38% de las víctimas son violadas por un amigo o conocido, el 28% de las víctimas es violada por alguien con quien comparten una relación íntima, y el 7% de las víctimas es violada por un familiar. En el 2% de los casos, la relación es desconocida y no se puede determinar, y el 26% de las víctimas son violadas por un extraño.

Mentalidad de supervivencia

Antes de entrar en los detalles de cómo endurecerte como objetivo, es importante tener en cuenta que aunque desafortunadamente pase las cuatro etapas de la entrevista y ocurra el ataque físico, no significa que no puedas defenderte y sobrevivir. Aquí es donde entra en juego tu mentalidad de supervivencia y tus habilidades de Krav Maga entran en juego.

¿Cuántas veces has escuchado que es importante caminar con confianza? ¿Sabes lo que realmente significa? Desde una mentalidad de autodefensa, significa transmitir una imagen consistente de conciencia, fuerza interior y conocimiento. Esta imagen se crea a través del lenguaje corporal fuerte y seguro, el contacto visual y la voz.

Para endurecerte como objetivo, debes tener confianza en lo que eres, saber cuáles son tus límites y estar dispuesto a defenderse mediante:

- Desarrollo y practica de buenas habilidades de CONOCIMIENTO;
- Desarrollo y practica de buenas habilidades FÍSICAS;
- Ser consciente de tu lenguaje corporal;
- Saber utilizar tu VOZ; y con esas habilidades,
- Establecer y hacer cumplir tus LÍMITES.

Esta combinación equivale a un fuerte comportamiento y presencia. Para desarrollar y mejorar estas habilidades, debes practicarlas.

La mentalidad de supervivencia (también conocida como mentalidad de guerrero, o aspectos psicológicos y emocionales que te permiten "luchar") está comprometiendo tu mente a la supervivencia. En esencia, es tener la voluntad de herir o matar a otra persona para asegurar la preservación de tu propia vida o la vida de tus seres queridos. Con la capacidad de mantenerte concentrada y en control, es más probable que respondas de inmediato con el nivel de fuerza adecuado para detener el ataque y escapar. Si tu primer intento de pelear no es efectivo, NUNCA TE RINDAS. Hasta que estés a salvo, debes seguir luchando por cualquier medio que sea necesario. No dejes que nada te detenga de tu supervivencia.

Tener la mentalidad de supervivencia es el 90% de tus tácticas de autodefensa. Sin embargo, debes poner tu mentalidad en práctica tanto visual como físicamente. Visualiza cómo lidiarías con lo que podría suceder antes de que suceda. También debes seguir practicando tus habilidades para que se mantengan en su mejor nivel. El desarrollo de tus habilidades mentales debe progresar con el entrenamiento físico. Si ambos no se desarrollan juntos, puede sentirse demasiado confiado y carecer de la capacidad para ejecutar una respuesta física, o puedes volverte extremadamente hábil físicamente pero mentalmente incapaz de ejercer sus técnicas.

¿Eres un "Yo puedo" o un "no puedo"? A menudo escuchas a las mujeres decir cosas como: "No puedo hacer eso. Un hombre es demasiado fuerte" o "Nunca me quitaré las manos de encima". Si empiezas a pensar de esa manera, entonces probablemente

tengas razón. Si eres un "No puedo", debes cambiar tu forma de pensar. No puedes pensar en ti mismo como una víctima.

Un oficial recibió un disparo en un área no fatal de su cuerpo; sin embargo, inmediatamente se fue al suelo, sosteniendo su herida gritando: "Voy a morir, voy a morir". No escuchó a nadie que le dijo que no iba a morir y, Lamentablemente, murió esa noche. Más tarde se determinó que su herida no era lo suficientemente letal para que muriera, pero su falta de voluntad para sobrevivir, la falta de compromiso mental, hizo que su cuerpo se rindiera.

Debes creer que sobrevivirás, no importa lo que cueste. Debemos desarrollar nuestra mentalidad de supervivencia y convertirla en nuestra primera forma de defensa personal. Es como un músculo que necesita ser ejercitado y fortalecido. Y debe creer que tiene el derecho de decir "no". Tienes el derecho de expresarte y de defenderte, y necesitas estar dispuesta a hacer ambas cosas.

Damas, son más fuertes de lo que creen y muchas veces más fuertes que los hombres. La mayor fortaleza de una mujer puede no ser la fortaleza física, pero es una combinación de fortaleza mental natural (mentalidad de supervivencia), técnicas físicas y tácticas que le permiten superar cualquier cosa. ¿Por qué luchamos tan duro por todos los demás, pero cuando llega el momento de luchar por nosotras mismas, a menudo no lo hacemos?

Para tener la mentalidad correcta, debes creer que vale la pena luchar. Debes darte permiso para luchar.

Ahora que crees que tiene la capacidad de protegerte, ¿estás dispuesta a devolver el golpe en defensa propia? Estar dispuesta a defenderte significa que puedes tener que hacerlo físicamente. Las mujeres tienen un instinto natural para nutrir, no para dañar a los demás; Es más natural que los hombres luchen. Es importante que te des cuenta de que defenderte con una acción física que pueda dañar a otro ser humano no te hace mala, ni malvada. Imagina por un segundo que la persona que más amas está a dos pies de distancia de ti y sea golpeado hasta morir. No lo pensarías dos veces antes de hacer lo que debe hacerse para

salvar a un ser querido. Por lo tanto, estar dispuesta a defenderte físicamente significa que es posible que debas hundir el pulgar en el ojo de un hombre, golpear tu puño contra su nariz o, en otras palabras: golpear, pisar fuerte, patear, arañar, escupir, lo que sea necesario para liberarte.

Conciencia

Un elemento vital de tu mentalidad de supervivencia es la conciencia. Ser consciente de tu entorno abarca más de lo que la mayoría se da cuenta. No se trata solo de tu entorno físico, sino también de las personas que lo ocupan. Muy a menudo caminamos a través de nuestro día con las gafas puestas. Centrándonos en nuestra apretada agenda, desarrollamos una especie de visión de túnel. Con suerte, el mayor daño que esto podría causar sería tropezar con algo o chocar con alguien. Sin embargo, ese día, cuando sin saberlo, nos encontramos en el camino de un asaltante potencial, el daño podría ser mucho peor. Con buenos hábitos de conciencia, puedes reconocer y evitar una situación peligrosa antes de que se convierta en un altercado.

Tu estado mental y físico Los sentidos de la conciencia disminuyen cuando estamos preocupados por estar enfermos, somnolientos, estresados por nuestra agenda, mensajes de texto, etc. Este estado reducido de preparación es exactamente lo que está buscando un agresor porque parece ser un objetivo fácil.

Tu intuición Escuchar tu sexto sentido, esa voz interior, puede ser una de tus habilidades de defensa personal más importantes. Si sientes que algo está mal, lo está. La sensación visceral que se tiene cuando algo no está bien es una alerta, incluso si no puedes determinar exactamente qué es ese algo, pero necesitas aprender a escuchar esa alarma, por vaga que sea.

Código de colores del sistema de conciencia

El coronel Jeff Cooper desarrolló el sistema de Código de colores que utilizan la mayoría de las organizaciones

militares y policiales para diferenciar los diferentes niveles de concienciación:

Blanco: inconsciente, sin prestar atención.

Amarillo: atento, pero relajado.

Naranja: El enfoque está dirigido, hay una amenaza potencial inmediata.

Rojo: Hay una amenaza definida.

Tu entorno Conoce con la mayor anticipación posible el área que visitarás. Si se te advierte sobre áreas peligrosas, será menos probable que las atraveses. En áreas que frecuentas (como dónde vives y trabajas), piensa en lugares donde alguien podría tratar de esconderse. ¿Están las áreas bien iluminadas? Cuando estés dentro de un edificio, deber saber dónde se encuentran las salidas. Cuando estés afuera, debes conocer el camino más rápido hacia otras personas. Reconocer los cambios en tu entorno físico. ¿Están apagadas las luces? ¿Hay algún objeto inusual en su lugar de estacionamiento que no estaba allí cuando estacionó? (Podría ser una táctica potencial utilizada por un atacante para distraer tu atención. También es una buena idea cambiar tu rutina de vez en cuando. Ser una criatura de hábito puede dar a alguien la ventaja de predecir dónde estás en momentos específicos. ¿Has pensado en qué cosas de tu entorno cotidiano podrías usar como arma o escudo? ¿Una pluma? ¿Una silla? Ten en cuenta que se pueden usar objetos comunes para golpear o protegerte de ser golpeado.

La visión periférica es una gran herramienta. Abarca todo lo que es visible para el ojo fuera del área central de enfoque (es decir, tu visión lateral). Con la práctica consciente de esta visión, puede convertirse en un recurso natural de observación. Aquí hay un ejercicio para ayudar a desarrollar tus habilidades de conciencia:

Comienza por sentarte en tu sala de estar. Mira hacia adelante y, sin volver la cabeza, comienza a nombrar lo que ves a tu lado. Esto será relativamente simple debido al hecho de que ya estás familiarizada con los artículos en su hogar. La próxima vez que estés en un

restaurante u otro lugar menos familiar, haz el mismo ejercicio. Mira hacia adelante y nombra lo que la gente a su alrededor está haciendo usando tu visión periférica. Antes de que te des cuenta, descubrirás cosas que nunca antes habías notado y, lo que es más importante, cuanto más practiques usando tu visión periférica, más automático se volverá.

Pónte más en contacto con lo que ves. A menudo miramos para ver dónde estamos, pero en realidad no vemos mucho de lo que miramos. Volvamos al ejercicio del restaurante. Una vez que te sientes, intenta recordar lo que viste desde el momento en que ingresaste hasta el momento en que te sentaste. ¿Cuántas personas llevaban gorras de béisbol? ¿Cuántos niños pasaste? Elige cualquier detalle que puedas y nombralo.

Crimen actual en tu área Conoce las estadísticas de delitos, así como los tipos de delitos que ocurren en tu área.

Lenguaje corporal

El lenguaje corporal comunica lo cómodo que te sientes contigo misma. En defensa personal, un lenguaje corporal seguro transmite una señal clara de que eres consciente y no un objetivo fácil.

La primera fase de un ataque (en la entrevista) a menudo se denomina etapa de "focalización"; El atacante está buscando una víctima. Durante esta fase, es fundamental retratar (o tener) un lenguaje corporal seguro y relajado. Solo caminar con un propósito podría desalentar un ataque: mantén la cabeza en alto, mira hacia adelante y baja los hombros (no los encorves). Camina con un paso relajado (no demasiado largo o corto), y mantenga sus manos fuera de los bolsillos.

Compara estas dos imágenes en tu mente: una mujer que mira hacia abajo en el suelo mientras camina por la calle o por un estacionamiento, y la que acabamos de describir. ¿Quién es un blanco más fácil? ¿Quién se ve vulnerable? Estos cambios son pequeños, pero hacen una gran diferencia, especialmente para

un atacante potencial.

Muy a menudo llevamos nuestros estados de ánimo en nuestras mangas. Si estás fuera de casa y has tenido un mal día, o te sientes enferma o cansada, no permitas que esto cambie tu lenguaje corporal o tu nivel de conciencia. Permanece en amarillo (consulte "Sistema de concienciación de códigos de colores" en la página 23). Sabiendo que las emociones pueden afectar nuestra apariencia física, si te encuentras en una situación amenazante con un agresor potencial, no quieres demostrar que puedes estar nerviosa o asustada. Alguien que esté buscando una víctima para atacar estará observando cualquier señal de que esté nervioso o asustado, y verá eso como una señal para proceder. Hay muchas posibilidades de que estés adrenalizada y asustada, pero no debes dejar que lo vean. Ocúltalo manteniendo la calma, mirándolos a los ojos y diciendo lo que quieres que hagan.

Límites

Tenemos límites tanto emocionales como físicos, y debemos estar dispuestos a hacerlos cumplir sin importar el tipo de situación que enfrentemos. Con demasiada frecuencia, las mujeres permiten cruzar los límites para evitar ser groseras o herir los sentimientos de alguien. Sin embargo, debe darse cuenta de que es mucho mejor ir a salvo a la casa y que alguien piense en usted como una "persona loca" o una "perra" que tener la oportunidad de no ir a casa.

Límites emocionales

Reconocer lo que nos afecta emocionalmente es fundamental para crear la mentalidad correcta para defendernos. Saber qué le molesta (es decir, qué comportamientos de otras personas aceptará y qué comportamientos no aceptará a nivel emocional) es uno de los aspectos clave para establecer límites emocionales. Reconocer sus límites emocionales es bastante simple: si no se siente bien, entonces no está bien. Si no te sientes cómoda con una situación, entonces es probable que se cruce tu límite emocional. Este es un sentimiento físico que se manifiesta de diferentes formas o lugares en el cuerpo. Es diferente para todos. Prueba este ejercicio:

Encuentra un compañero de trabajo o un conocido (trata de

no usar a un familiar o amigo; sus límites físicos serán diferentes con los de alguien cercano y es posible que el ejercicio no funcione). Primero, obten su permiso para hacer este ejercicio. No hay contacto físico, solo un cruce de límites. Mientras haces el ejercicio, haz todo lo posible para abstenerte de hablar o reírte. Mantén enfocada y en contacto con su cuerpo y con lo que pueda sentir. Párate frente a frente. Da un paso adelante para que estés de pie de un lado a otro. REALMENTE estanto PIE A PIE. Manten esa posición durante 20 segundos. Quédate en silencio y concéntrate en lo que sientes. Ahora ve y hazlo, y vuelve cuando hayas terminado.

El entrenamiento de Krav Maga me salvó la vida

En una tarde de verano en la sección de Koreatown de Los Ángeles, mi vida cambió para siempre. Mientras caminaba hacia mi automóvil en un garaje subterráneo, levanté la vista después de escuchar un sonido extraño. Una furgoneta destartalada con dos hombres estaba retrocediendo lentamente de un espacio. Noté que estos hombres me estaban mirando. Cuando la furgoneta pasó junto a mí, escuché que la puerta de la furgoneta se abría y se cerraba y fue entonces cuando me agarraron por detrás.

Inmediatamente me volví hacia él y reaccioné explosivamente. Mi entrenamiento de Krav Maga se activó. Lo agarré y comencé a gritar mientras entregaba poderosas rodillas a su torso. Escuché los neumáticos chirriar. El conductor dejó atrás a su compañero del crimen. Mi visión se estrechó, pero mis golpes y rodillas no dejaron de golpear a mi atacante.

Me desperté en un coche de policía, boca abajo y esposado en el asiento trasero. Mi atacante también estaba bajo custodia. Le grité a alguien que me escuchara y le dije a un oficial de patrulla que me estaba defendiendo usando Krav Maga.

Afortunadamente, todo el incidente fue capturado en cámaras de seguridad y mi atacante fue acusado de varios delitos graves. Estuve agradecido de que antes del ataque, fui a Krav Maga para hacer ejercicio y había estado entrenando en ejercicios de "derribar y golpear" con un escudo de patada. Los oficiales de policía estaban extremadamente felices de que conociera a Krav Maga y que hubiera podido defenderme. El hecho de que Krav Maga me ayudara a salvar mi vida me inspiró a enseñar a otras mujeres a defenderse. Ahora estoy enseñando a las mujeres a usar Krav Maga para sobrevivir enfrentamientos violentos y estresantes.

Entonces, ¿qué sentiste? ¿Sentiste opresión en los hombros, tensión en el cuello, o quizás tu pecho se sintió pesado? Tal vez un poco de náuseas, o una opresión en el estómago? ¿Debilidad en las rodillas? Necesitas saber qué te alerta. Es posible que no puedas describirlo, pero puedes sentirlo y necesitas conocer el sentimiento.

Estos sentimientos son una reacción química en tu cuerpo que te dicen que algo no está bien. Estos sentimientos son tus instintos de supervivencia. Conocelos. Utilízalos. Si algo te incomoda, confía en tus instintos. Reconoce cuáles son tus límites emocionales, habla por tí mismo o toma medidas para establecerlos y hacerlos cumplir.

Límites físicos

Es normal tener diferentes límites físicos en diferentes entornos. Cuando estás en casa con tu familia, no es raro que se sienten uno al lado del otro en el sofá, con el cuerpo lo suficientemente cerca como para tocar a la persona que está a tu lado. Sin embargo, si estás sentada en una sala de espera de la oficina en un sofá junto a un extraño, es probable que mantengas una distancia razonable entre los dos. En nuestra vida cotidiana, generalmente permitimos que las personas que conocemos estén bastante

cerca de nosotros. Pero incluso cuando se trata de extraños en un lugar público abarrotado que parece seguro simplemente porque hay otros alrededor (como un centro comercial, un bar o el vestíbulo de un restaurante), sigue siendo una buena idea estar al tanto de tu distancia y los ademanes de los otros .

Debes mantener una distancia segura entre tú y un extraño. Una buena guía para una distancia segura (siempre que sea posible) es el alcance de dos brazos de un extraño. Esa distancia te permite escuchar lo que una persona está diciendo, y te brinda una brecha reaccionaria en caso de que necesites una respuesta efectiva. La distancia es igual al tiempo y la seguridad, y esa podría ser la diferencia entre estar segura o ser el objetivo de un ataque.

Límites verbales

Di lo que quieres decir con el fin de imponer tus límites, como "¡Váyase ahora!", No "¿Puede irse, por favor?" O "Solo déjeme en paz". Haz tu punto de manera clara y concisa. Cuantas más palabras uses, más probable será que tu mensaje se pierda. Evita "por favor" y "gracias" en situaciones en las que estás estableciendo y haciendo cumplir tus límites. Está bien ser cortés como una opción táctica de palabras, pero no califiques ni des razones para tu declaración. Recuerda, no es lo que dices, sino cómo lo dices, y ser grosera o enojada cuando estás lidiando con una situación amenazante puede empeorarlo rápidamente. Debes saber lo que quieres, expónerlo de manera clara y directa y apegarte a ello.

Conoce tus disparadores

Los disparadores (o desencadenantes) son producto de algún evento pasado. Un disparador puede ser un olor, un sonido o un objeto físico. Los desencadenantes pueden afectarte física y mentalmente. La clave es recordar que la situación que contiene el desencadenante no está ocurriendo ahora; ya ocurrió en el pasado, y necesitas permanecer enfocada en el presente. Tu seguridad depende de ello.

No quieres un desencadenante para superar tu capacidad de mantenerte enfocada en un encuentro potencialmente peligroso con un extraño. Toma tres respiraciones profundas. Respirar profunda y completamente envía una señal a tu sistema parasimpático para responder generando una sensación de relajación.

Si tienes que decir algo más de dos veces, no están escuchando. Repíte y mantente firme, pero entiende que es posible que debas cambiar la forma en que lo dices. Ser más firme y / o más fuerte. Siempre recuerda que si puedes salir de una situación segura, vete. ¡No aplaces el "no"! Al posponer algo para otro momento, en lugar de decir definitivamente "no", solo tendrás que lidiar con eso otro día.

Necesitas estar de acuerdo con decir "no" hoy. Repite si es necesario. No te disculpes demasiado (Las mujeres son especialmente malas con esto.) Interrumpe a la persona. No tienes que ser educada si no te escuchan. Además, interrumpirlos servirá para distraer y redirigir su energía.

Imagina que vas a salir de la tienda a altas horas de la noche con un montón de comestibles. Un hombre se te acerca y te ofrece ayudarte a colocar tus compras en el vehículo. La forma en que uses tu voz puede determinar si acepta o no tu respuesta. Por ejemplo: "No, gracias, ¿puedo manejarlo?" (Con incertidumbre o simplemente no hay suficiente fuerza en tu voz) frente a "¡No, gracias! Puedo manejarlo ". Como nota general, cuando hablas con un extraño, quieres ponerte en un estado de conciencia más alto. Ahora, esto no quiere decir que vaya inmediatamente a "rojo" y camine en una posición de lucha, sino que simplemente muevas tu estado de conciencia de amarillo a naranja. Este es el estado en el que deberíamos estar cuando estemos en público.

Verbalización

Nuestra voz es un instrumento poderoso y la puerta de entrada a la comunicación. Los bebés no entienden cómo formular palabras, pero lloran instintivamente para comunicar que necesitan algo. Puede que no sepan por qué están llorando, pero saben que de alguna manera se sienten incómodos. Con el

crecimiento viene el uso de las palabras y la comunicación específica. Las necesidades, gustos y aversiones de una persona ahora se pueden comunicar: Tengo hambre. Necesito usar el baño. ¡No quiero ir!

Saber lo que te gusta o no te gusta comienza con las emociones. Las emociones existen naturalmente y, con el desarrollo del habla, comenzamos a combinarlas para transmitir lo que sentimos. Esto se transmite en el tono, la inflexión y el volumen (TIV) de nuestra voz. El tono esencialmente establece el contexto de la conversación. El tono puede describirse como la calidad de la voz de una persona: enojada, nerviosa, asustada, confiada, dominante. *La inflexión* es el ascenso y la caída del tono de voz utilizado para la expresión. La forma en que cambia su voz afecta el mensaje que transmite en una situación. ¿Suenas lo que dices como una pregunta o una declaración? *El volumen* es el nivel y la calidad del sonido en su voz que es el principal correlato psicológico de la fuerza física o la falta de ella. La intensidad con la que se habla en una situación puede afectar el resultado de manera positiva o negativa.

La forma en que pronunciamos nuestras palabras puede cambiar el significado. Ejemplo:

¿Puedes cerrar la puerta?

¡Puedes cerrar la puerta!

En la mayoría de los casos, la capacidad de combinar el tono, la inflexión y el volumen correctos (TIV) con tus palabras es natural y fácil en la vida cotidiana. Pero cuando nos encontramos en una situación incómoda, nuestras emociones pueden vencernos y hacer que la combinación se desequilibre. Aunque las palabras que elegimos son importantes, la forma en que las decimos puede ser más importante. Nuestro lenguaje corporal también juega un papel importante en el mensaje que transmitimos. Un gran ejemplo de cómo todas estas piezas (voz [TIV], palabras, lenguaje corporal) desempeñan un papel en nuestra conducta es observar cómo un niño responde a una situación. Es tan fácil saber cuándo los niños están locos, tristes, o felices. Absolutamente llevan sus emociones en sus mangas.

Su comportamiento colectivo (lenguaje corporal, contacto visual, expresión facial, voz [TIV]) debe coincidir con el mensaje que desea transmitir en todas las situaciones.

1. Lenguaje corporal: La postura debe ser relajada, pero alerta y confiada. Párate con los pies ligeramente escalonados (un pie ligeramente por delante del otro) a una distancia igual al ancho de los hombros, con tu peso distribuido uniformemente sobre ambos pies. Mantén tu espalda recta, tu cabeza en alto y tus manos frente a usted de alguna manera. Evita doblar los brazos o tener las manos en los bolsillos. Además, evita desplazar tu peso de un lado a otro o caminar de un lado a otro, porque esto indica que estás nerviosa.

2. Contacto Visual: Mantén el contacto visual, no una mirada dura, que puede ser amenazadora, pero mira a la gente a los ojos. Evita desviar la mirada, porque puede interpretarse como una expresión de miedo, falta de interés, desprecio o rechazo..

3. Expresión facial: Mantén una cara relajada y una expresión compuesta. Una expresión tranquila y atenta reduce la hostilidad. Por el contrario, parecer aburrido o desaprobador podría aumentar la hostilidad.

4. Voz: El uso correcto de tono, inflexión y volumen es esencial para transmitir el mensaje correcto de confianza o asertividad según sea necesario.

Tácticas verbales

Cuando interactuamos con un amigo o miembro de la familia, generalmente conocemos sus antecedentes y maneras personales y, por lo tanto, generalmente estamos familiarizados con la forma en que responderán en una situación determinada. Sin embargo, cuando tratamos con extraños, no tenemos este conocimiento, por lo que nunca sabemos cuándo o por qué alguien puede recurrir a nosotros. Aquí es donde el uso táctico de nuestra voz es necesario.

Al reconocer su situación e implementar la combinación

correcta de su voz (TIV), palabras y lenguaje corporal, se puede comunicar la respuesta adecuada. Es importante poder establecer límites verbales para protegerse. Asegúrate de enviar el mismo mensaje con todas tus herramientas.

Por ejemplo, un compañero de trabajo te aborda y te invita a cenar. Responde seleccionando todas las palabras correctas, diciéndole que estás muy halagada pero que no sales con personas dentro de tu entorno de trabajo. Es posible que tengas una posición corporal segura, pero la inflexión en tu voz y la falta de contacto visual le dicen "tal vez" en lugar de un "no" definitivo. Es común no querer ofender o herir los sentimientos de alguien, por lo que somos educados incluso cuando puede ofendernos o causar estrés excesivo. Puedes ser cortés y seguir diciendo "no". Si esa persona realmente quiere ser tu amigo, respetará tus deseos.

Reducción

Las tácticas de reducción son una importante estrategia de autodefensa utilizada para desactivar una situación potencialmente peligrosa. El primer y único objetivo de la reducción es reducir el nivel de enojo / agitación para que sea posible un debate más tranquilo. Razonar con una persona enfurecida no es posible. Las habilidades de reducción de escala son una herramienta importante cuando se trata de personas que están muy agitadas, frustradas, enojadas, temerosas o intoxicadas. Normalmente, estos pueden ser individuos pacíficos que responden a una circunstancia inusual o extrema; o, de hecho, pueden ser individuos con personalidades disruptivas o potencialmente violentas. Al controlarse y utilizar la comunicación táctica, puede reducir la creciente amenaza en una situación.

El objetivo de la reducción es reducir la probabilidad de que la situación pase de un altercado verbal a la violencia física. La reducción se puede lograr desarrollando una relación rápida y un sentido de conexión con una persona agitada. La reducción, aunque es una táctica verbal, consiste no solo en técnicas verbales, sino también en técnicas psicológicas (emociones) y no verbales (lenguaje corporal). La reducción es una táctica de alterar su comportamiento para adaptarse a las circunstancias. Para utilizar la reducción como una táctica de defensa personal, debe adaptar

su comportamiento a la situación en cuestión y superar o controlar sus emociones personales. Aquí hay algunas tácticas adicionales para poner en su caja de herramientas:

1. **Lenguaje corporal:** Ten una postura corporal segura, pero no te veas demasiado agresiva. Presta mucha atención a tus emociones y ten cuidado de evitar tensar tus hombros, cuello, manos o cara. Si no puedes componer sus emociones, la persona agravada puede sentir las (y es probable que lo haga) y puede hacer que tus esfuerzos de reducción fracasen, a pesar de usar el tono y las palabras adecuados. Quédate relativamente quieta, evitando movimientos bruscos o excesivos. Asegúrate de mantener tus gestos con las manos al mínimo. Básicamente, piensa de manera similar a cómo tratarías a un perro enojado.
2. **Voz:** Por lo general, deseas mantener tu voz calmada, firme y baja al hablar lenta y uniformemente. El tono, la inflexión y el volumen de su voz pueden aumentar o disminuir la ansiedad y agitación de la otra persona. Sin embargo, si la persona está gritando, es posible que debas hablar inicialmente en un tono más alto para que te escuchen, y luego guiarlo a un ritmo más suave y lento.
 - *Escucha activamente.* Recopila información haciendo preguntas para desarrollar una relación, si es posible bajo las circunstancias, y reúne información para comenzar a guiar la comunicación en una dirección menos volátil.
 - *Reconoce sus sentimientos.* Algunas personas agitadas son incapaces de resolver problemas hasta que se tratan sus sentimientos. Al reconocer sus sentimientos, a menudo les haces saber que están siendo escuchados.

Comunícate claramente explicando tus intenciones y transmitiendo tus expectativas. Repite todo lo necesario hasta que te escuchen.

Se ha encontrado que ciertos comportamientos alteran a las personas agitadas:

- Ignorar a la persona
- Hacer amenazas

- Comentarios dolorosos y / o insultos
- Discutir
- Ordenar o gritar
- Invadir el espacio personal.
- Amenazar con gestos con los brazos o las manos, como mover los dedos o señalarlos.

Ten en cuenta que nuestros instintos naturales en un encuentro agresivo o potencialmente violento son: luchar, huir o congelarse. Sin embargo, al usar la reducción, no podemos hacer nada de esto. Debemos parecer centrados y tranquilos incluso cuando estamos aterrorizados. Por lo tanto, estas técnicas deben practicarse antes de ser necesarias, para que puedan convertirse en una segunda naturaleza.

Pero ten en cuenta: siempre es importante que confíes en tus instintos. Si sientes que la reducción no funciona, ¡DETÉNTE! Lo sabrás en tan solo unos minutos o, a veces, solo unos segundos si está empezando a funcionar. Si no, dile a la persona que se vaya, escoltala a la puerta, pide ayuda, vete o llama a la policía.

Consejos tácticos para mujeres

Esta sección proporciona una gran cantidad de información que puede parecer intuitiva pero que puede ser fácil de ignorar cuando está ocupado o la vida simplemente "se hace cargo". En los términos más generales, estos consejos pueden reducirse a "ser conscientes", "ser vigilante "y" si algo se siente mal, es probable que lo sea ". Sin embargo, hay muchos aspectos específicos que vale la pena dedicar a la memoria y compartir con amigos y familiares. Con suerte, siguiendo estos consejos, su necesidad de las técnicas que se muestran en este libro se reducirá considerablemente.

Cuando estás fuera de casa:

- Ten cuidado de tu entorno. Saber dónde te encuentras y quién está cerca de ti puede ayudarte a encontrar una manera de salir de una mala situación.
- Siempre está atenta y mantén mentalmente alerta y consciente

de tu entorno. Planifica tu ruta y procura saber qué lugares "seguros" están a lo largo, como estaciones de policía, estaciones de bomberos, hospitales, etc.

- Intenta evitar las zonas aisladas. Es más difícil obtener ayuda si no hay nadie cerca.
- Camina con confianza, propósito, y evoca una fuerte presencia. Incluso si no sabes a dónde vas, actúa como si lo supieras.
- Confía en tus instintos. Si una situación o ubicación se siente insegura o incómoda, probablemente no sea el mejor lugar para estar. Si te sientes incómoda o amenazada, abandona la situación y ve a un lugar seguro.
- Trata de no sobrecargarte con paquetes, libros o bolsas, ya que esto puede hacer que parezcas más vulnerable.
- Asegúrate de que tu teléfono celular esté contigo, cargado, y que sea de fácil acceso. Asegúrate de tener importantes números programados en tu teléfono celular. Sin embargo, si pierdes tu teléfono celular, o si te lo quitan o destruyen, es recomendable que memorices de antemano todos los números de teléfono importantes.
- Establece una palabra clave para que la familia, los amigos, etc., sepan cuándo pedir ayuda.
- No te dejes aislar con alguien en quien no confíes o con alguien que no conozcas. Evita caminar sola siempre que sea posible.
- Cuando camines (o manejes), toma las principales calles y caminos públicos en lugar de los accesos directos menos poblados, y evita los lugares con poca luz. Asegúrate de hablar con las autoridades si es necesario instalar luces en un área.
- Lleva un pequeño aparato para hacer ruido (como un silbato) y / o una linterna en tu llavero
- Evita colocar audífonos con música en ambos oídos para que puedas estar más consciente de tu entorno, especialmente si caminas sola.
- Se consciente de las salidas u otras vías de escape.
- Lleva contigo dinero en efectivo y algo de cambios contigo en todo momento, en caso de que necesites usar un teléfono público.
- Ten un plan de respaldo en caso de que el primero falle.
- Se consciente de tu rutina y, si es posible, intenta alterarla a veces.
- Mientras conduces, manten cerradas todas las puertas del

auto.

- Trata de no esperar hasta el último minuto para llenar tu tanque de gasolina; Mantenlo siempre al menos medio lleno si puedes.
- Ten provisiones adicionales para el automóvil (aceite, cables de arranque, etc.).
- Saca las llaves y prepárelas cuando te acerques a tu automóvil para abrirlo.
- Si utilizas el transporte público, está alerta en las paradas de autobús o metro cuando esperes a que llegue y haz el habito de conocer el horario del autobús o del metro para evitar esperar mucho tiempo en una parada. Planea usar las paradas / estaciones más concurridas y mejor iluminadas posibles.
- Si alguien te está molestando en el autobús o en el metro, infórmasele al conductor o usa la señal de emergencia.



- Si sientes que te están siguiendo y te inquieta salir de tu parada habitual, continúa hasta la próxima parada o espera hasta la próxima parada más segura.

En eventos sociales:

- Cuando asistas a eventos sociales, ve a la fiesta con un grupo de amigos de confianza. Haz un esfuerzo para llegar juntos. Manténganse atentos y asegúrate de comunicarte con ellos durante todo el evento, y salgan juntos.
- Siempre debes saber dónde estás. Por ejemplo, conoce la dirección y el número de teléfono de la ubicación, y asegúrate de dejar que otra persona, preferiblemente alguien que no asiste a la fiesta contigo, sepa sobre tu paradero. Conocer tu ubicación y dónde te encuentras dentro de esa ubicación puede

ayudarte a solicitar ayuda y encontrar una salida a una situación peligrosa.

- Asegúrate de confiar en tu intuición. Si te sientes incómoda o si tu seguridad se ve comprometida de alguna manera, puede ser tu instinto tratando de advertirte. Confía en tus instintos y se prudente: toma las medidas adecuadas para restablecer tu sensación de seguridad.
- NUNCA dejes tu bebida desatendida mientras estés en una fiesta. Si te has distraído de alguna manera socializando, hablando, bailando, usando el baño o haciendo una llamada telefónica, y durante ese tiempo, dejaste tu bebida desatendida, establece como regla SIEMPRE obtener una nueva.
- No aceptes bebidas de personas que no conozcas bien o en las que no confíes. En las fiestas, no bebas de ponches abiertos ni de otros recipientes grandes y comunes que se comparten.
- Recuerda, las drogas usadas para facilitar la violación no pueden ser probadas u olidas (es decir, no sientes su sabor).
- Si sospechas que tú (o un amigo) ha sido drogado, comunícate con la policía de inmediato llamando al 911 (en la mayoría de las áreas de los Estados Unidos).
- Manten tu bebida asegurada en todo momento. Cubrelo. Es fácil colocar discretamente una pequeña pastilla o un frasco de líquido mientras estas en posesión de tu bebida.
- Si te sientes extremadamente cansada o injustificadamente borracha, puedes haber sido drogada. Sal del área con tus amigos de confianza inmediatamente.

En casa:

- Mientras estés en casa, mante todas las puertas cerradas con llave en todo momento y no abras las puertas ni las ventanas, incluso en las noches cálidas de verano. Cambia periódicamente las cerraduras de las puertas y las ventanas de tu casa, especialmente si has tenido trabajadores de construcción y reparaciones en tu casa o si has compartido tus llaves con un amigo u otra persona con quien ya no estás cerca.
- Asegúrate de instalar y utilizar un sistema de seguridad de calidad que esté conectado a las puertas que conducen a tu hogar, así como a las puertas y ventanas de tu dormitorio. Además, asegúrate de tener botones de pánico en toda tu residencia y, más notablemente, en tu habitación, para que

puedas activar el sistema de alarma, ya sea una alarma sonora o silenciosa. Asegúrate de que tu sistema de alarma esté correctamente permitido y que esté directamente vinculado a un servicio de seguridad profesional, así como a su agencia local de cumplimiento de la ley.

- Instala un sistema de iluminación exterior alrededor del perímetro de tu propiedad. Es esencial que este sistema esté equipado con detectores de movimiento. Esto puede ayudarte a suponer dónde se encuentra un intruso en tu propiedad.
- Siempre manten tu ventana, persianas y cortinas cerradas por la noche.
- Manten las puertas del auto cerradas, incluso en tu propio camino de entrada o en el garaje.

Qué hacer si eres violada o Asaltada

La mayoría de las violaciones no resultan en lesiones físicas. La falta de tales lesiones no debe disuadirte de informar.

Esperamos que decidas denunciar su ataque a la policía. Si bien no hay manera de cambiar lo que le sucedió, puedes buscar la justicia y ayudar a evitar que le suceda a otra persona. Reportar tu violación o ataque a la policía es esencial para detener futuros ataques sexuales: cada vez que un violador es encarcelado, le impide cometer otro ataque. Esta es la herramienta más efectiva para prevenir futuras violaciones. Sin embargo, al final, la decisión de informar o no depende de ti.

Muchas víctimas dicen que informar es lo último que quieren hacer justo después de ser atacados. Esto es perfectamente comprensible. Los informes pueden parecer invasivos, consumir mucho tiempo y ser difíciles. Sin embargo, hay muchas buenas razones para informar, y algunas víctimas dicen que la notificación ha ayudado a su recuperación y les ha ayudado a recuperar un sentimiento de control.

Si decides denunciar tu violación, llama al 911 o pídele a un amigo o familiar que haga la llamada por ti. O, si lo deseas, puedes visitar la sala de emergencias de un hospital o tu propio médico y pedirle que llamen a la policía por ti. Si

visitas la sala de emergencias y le dices a la enfermera que has sido violada, el hospital generalmente realizará un examen forense de agresión sexual. En la mayoría de las áreas, si deseas que alguien te acompañe, el centro local de crisis de violación puede ayudarte. Llama al 800-656-HOPE para comunicarte con el centro en tu área.

¿Por qué es importante reportar el crimen?

Un poco más de la mitad de las víctimas de violación no denuncian el crimen. La buena noticia, sin embargo, es que los informes aumentaron sustancialmente en la última década. La razón más común que dan las víctimas para no reportar la violación (23%) es que la violación es un “asunto personal”. Otro 16% de las víctimas dice que teme represalias, mientras que alrededor del 6% no denuncia porque cree que la policía está involucrada.

El FBI clasifica a la violación como el segundo crimen más violento, después del asesinato. Cada violación es un delito muy grave que debe ser procesado, incluso si no se producen lesiones físicas durante el asalto. El sesenta por ciento de las violaciones / agresiones sexuales no se denuncian a la policía, lo que significa que los violadores nunca pasan un día en prisión por los delitos que han cometido. Tomando en cuenta las violaciones no denunciadas, solo alrededor del 6% de los violadores cumplen un día en la cárcel.

El sistema legal: nadie puede hacer que testifique si cambia de opinion

Si bien generalmente no existe un límite de tiempo para denunciar tu violación a la policía, para maximizar las posibilidades de un arresto y un procesamiento exitoso, es importante que informes el incidente a la policía tan pronto como sea posible después de la violación. Si no estás segura de qué hacer, es mejor informar ahora y decidir qué hacer más adelante. De esa manera, la evidencia se conserva en caso de que decidas que deseas proseguir con el proceso. Algunos estados tienen estatutos de limitaciones que prohíben los procesos judiciales después de un cierto número de años.

Comprensiblemente, muchas personas no están listas para tomar una decisión sobre el procesamiento inmediatamente después de un ataque. Es normal querer tiempo para pensar en la decisión y hablar con amigos y familiares. Si crees que puedes querer perseguir un proceso judicial, pero no lo has decidido con certeza, aún debes denunciar su violación a la policía, mientras la evidencia todavía está presente y su memoria aún está detallada. El fiscal de distrito decidirá si proseguir o no con el proceso; sin embargo, es inusual que los casos procedan sin la cooperación de la víctima. Si el fiscal del distrito decide continuar con el proceso, la probabilidad de éxito será mucho mayor si seguiste los procedimientos descritos en este capítulo.

Una cosa más a tener en cuenta es que si planeas solicitar una compensación a través del Fondo de Compensación para Víctimas de tu estado, es probable que primero tengas que informar tu ataque a la policía para ser elegible. Comunícate con tu centro local de crisis por violación al 800-656- HOPE para conocer las reglas en tu estado.

Cosas que hacer para conservar la evidencia

Inmediatamente después de una agresión sexual, lo más importante que puedes hacer es asegurarte de llegar a un lugar seguro. Puede ser tu casa, la casa de un amigo o un lugar seguro con un miembro de la familia. Cuando se haya logrado la seguridad, es imperativo que busques atención médica y se recomienda encarecidamente que te sometas a un examen forense para recopilar pruebas.

La preservación de la evidencia de ADN es extremadamente importante en el proceso de identificación de un atacante o violador. Esto es particularmente cierto en los casos en que el atacante es un extraño para la víctima. Las pruebas de ADN son una parte integral de una investigación policial y se utilizan a menudo para fortalecer el caso y para demostrar que el acusado fue la causa del asalto sexual.

Debes hacer todo lo posible por guardar cualquier cosa que pueda

contener el ADN del perpetrador, por lo tanto, no debes:

- Bañarte o ducharte
- Cambiarte de ropa
- Limpiar la escena del crimen
- Usar el baño
- Peinar tu cabello
- Mover cualquier cosa que el delincuente haya tocado.

Incluso si aún no has decidido denunciar el delito, recibir un examen médico y mantener la evidencia a salvo de daños aumentará las posibilidades de que la policía pueda acceder y probar la evidencia en el futuro. Después de realizar el examen médico y reunir toda la evidencia y guardarla en la evidencia de violación, podrás tomar una ducha, lavarte los dientes, etc.

.

Pautas para las víctimas de agresión sexual

Para reiterar el material cubierto en este capítulo, aquí hay algunas pautas de lo que debes hacer si alguna vez te encuentras víctima de una agresión sexual:

- **Encuentra un ambiente seguro** — En cualquier lugar alejado del atacante. Pídele a un amigo de confianza que se quede contigo para darte apoyo moral.
- **Se consciente que lo que pasó no fue tu culpa** y que ahora debes hacer lo que sea mejor para ti.
- **Reportar el ataque a la policía por llamando al 911.** También puedes llamar a la línea directa nacional de agresión sexual al 800-656-HOPE para hablar con un consejero que pueda ayudarte a comprender el proceso.
- **Preservar evidencia del ataque.** NO bañarte ni cepillarte los dientes.
Escribe todos los detalles que puedas recordar sobre el ataque y el atacante.
- **Pedir al hospital que realice un examen de violación.** Para preservar la evidencia forense.
- **Si sospechas que fuiste drogada, pide que se tome una muestra de orina.** La muestra deberá ser analizada posteriormente por un laboratorio forense.
- Si sabe que nunca reportará, aún considere estos pasos:
- **Obtener atención médica.** Incluso sin lesiones físicas, es importante determinar los riesgos de las ETS y el embarazo.

Llama a la línea directa nacional de asalto sexual gratis

asesoramiento confidencial: 800-656-HOPE.

Reconocer que la superación de una violación lleva tiempo.

Date el tiempo que necesites.

Obten ayuda psicológica ya sea que informes o no

Independientemente de si denuncias o no tu violación, es imperativo que busques ayuda psicológica para superar este momento difícil. Ya sea que llames a una línea directa de agresión sexual, busques asesoramiento o simplemente hables con un amigo o ser querido sobre lo que ha pasado, la ayuda psicológica es una parte esencial del proceso de recuperación. Recuerda, no estás sola en esto y siempre tendrás a alguien disponible para hablar y para ayudarte.

Si necesita ayuda psicológica, consulte RAINN (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto) en www.rainn.org para conocer los servicios que están disponibles para ti.

Debes saber que nunca es demasiado tarde para llamar. Incluso si el ataque ocurrió hace años, la línea directa nacional de agresión sexual (800-656-HOPE) o la línea directa nacional de agresión sexual en línea pueden ayudar.



TECNICAS



Empezando

Una vez que haya tomado la decisión de comenzar tu entrenamiento en Krav Maga, hay varias cosas que debes tener en cuenta para garantizar la mejor experiencia de entrenamiento. Con suerte, podrás encontrar un instructor certificado de Krav Maga Worldwide en su área (consulte la página 9 para obtener más información). Su instructor se asegurará de abordar los siguientes problemas.

Preparación para una sesión de entrenamiento

Para aprovechar al máximo tus sesiones, debes estar preparada, física y mentalmente, para la capacitación. Debes consultar a tu médico para asegurarte de que este tipo de entrenamiento sea adecuado para ti.

Como parte de tu preparación física, debes considerar una dieta que optimice tu sesión. Comer una comida rica en carbohidratos de tres a cuatro horas antes del entrenamiento servirá para alimentar tu cuerpo. Comer un bocadillo fácil de digerir una hora más o menos de antemano debería darle un impulso adicional para comenzar. Dado que la mayoría de las sesiones de Krav Maga duran una hora, el agua es ideal para tu hidratación. Es importante beber agua, no solo durante el entrenamiento, sino a lo largo del día.

Una clase típica de Krav Maga Worldwide consiste en un calentamiento, entrenamiento combativo, entrenamiento de autodefensa y simulacros. Los calentamientos están diseñados para preparar el cuerpo tanto física como mentalmente para el duro entrenamiento que se avecina, pero tú conoce tu cuerpo mejor que nadie. Si tienes áreas problemáticas que requieren atención adicional (como estiramiento), debes tomar la iniciativa para abordar esto antes de que comience la sesión. También es imperativo que notifiques a tu instructor sobre cualquier lesión que puedas tener.

También debes dedicar un tiempo de preparación mental. Como se hace en el aspecto físico, tu instructor certificado empleará técnicas para hacer precisamente esto, pero debes dedicar algún tiempo a pensar en la capacitación y sus objetivos de capacitación antes de comenzar la clase. Simplemente presentarte para entrenar es un gran paso, pero llegar con objetivos específicos en mente, y comprender que el máximo esfuerzo producirá los mejores resultados, te proporcionará la mejor experiencia de entrenamiento.

Seguridad en el entrenamiento

Si bien tu instructor certificado y su instalación de capacitación autorizada harán todo lo posible para producir una experiencia de capacitación segura, la responsabilidad recae en el estudiante para garantizar la seguridad personal y la seguridad de los compañeros de capacitación. Las clases de Krav Maga Worldwide están diseñadas para preparar a los estudiantes para la autodefensa en el mundo real, contra ataques de la vida real. El atuendo de entrenamiento recomendado refleja este objetivo, al mismo tiempo que hace consideraciones para un entrenamiento óptimo. Se prefieren pantalones de nylon livianos o pantalones cortos que lleguen hasta la rodilla, junto con una camiseta y zapatos de entrenamiento cruzado que brindan soporte para moverse en todas direcciones.

Los centros de capacitación de Krav Maga Worldwide atraen a personas de todos los ámbitos de la vida, con diferentes experiencias, antecedentes y objetivos de capacitación. Es importante entender y respetar estos factores al entrenar. Durante las etapas iniciales de tu entrenamiento, debes tratar de asociarte con alguien de tamaño similar. Esto no siempre es posible, por lo que considerar las diferencias potenciales de tamaño y fuerza para garantizar la seguridad de todos es vital para un ambiente de entrenamiento productivo. Mientras que los estudiantes están ahí para superarse a sí mismos, las metas periféricas deben incluir mejorar a los demás en la clase. Además, si bien queremos generar una experiencia de entrenamiento realista, esto no debe hacerse con el riesgo innecesario de lesión. Si sientes que un estudiante no entiende completamente cómo entrenar de manera segura, habla con tu

instructor. Una vez que hayaa adquirido experiencia en el sistema, se te alentará a capacitarte con compañero que sean más grandes que tú.

Tu ambiente de entrenamiento debe ser controlado tanto como sea posible. Si te capacitas en una instalación autorizada, esto debería ser una parte normal del negocio, pero debes hacer tu parte para ser diligente en la comprensión de los peligros inherentes o potenciales. Debes eliminar los obstáculos (como sillas, mesas, objetos con bordes afilados) que no son necesarios para el entrenamiento en cuestión. También debes quitarte las joyas (aretes, collares, anillos) y los relojes que puedan causar lesiones a ti u otras personas. Debes comprobar el equipo para verificar su integridad. Si entrenas al aire libre, asegúrate de escanear el área y eliminar los elementos que pueden ser peligrosos. Si no estás entrenando en un establecimiento con licencia, debes asegurarse de tener un botiquín de primeros auxilios a mano durante sus sesiones.

Equipo de entrenamiento recomendado

Ciertos artículos son esenciales para la experiencia de entrenamiento ideal. Para el entrenamiento combativo, existen varios tipos de almohadillas de entrenamiento que servirán para mejorar tu entrenamiento. Estas almohadillas tienen una cosa importante en común: te permiten golpear un objeto sólido para condicionarte a ti mismo para replicar golpear a un adversario en una pelea. Lanzar golpes al aire puede ser de algún beneficio, pero golpear y encontrar la resistencia de una almohadilla refleja el contacto que experimentarás en una pelea por su vida.

El “punch” o la almohadilla de “lápida” es muy versátil. La mayoría de los ataques a la parte superior del cuerpo, así como algunas patadas, se pueden realizar en esta almohadilla.

La almohadilla protectora es ideal para practicar muchas de las patadas más fuertes utilizadas en Krav Maga. También se usa para practicar rodillas y prevalece en muchos ejercicios de entrenamiento.



Los mitones de enfoque se utilizan para el entrenamiento combativo intermedio y avanzado, particularmente los puñetazos.

Para entrenar duro y minimizar las lesiones, hay varias piezas esenciales de equipo. Las prendas de mano, los guantes y las boquillas se encuentran en la parte superior de la lista. Sin embargo, también es importante entrenar, a veces, sin este equipo. Esto debe hacerse solo en un entorno de entrenamiento controlado y supervisado.

Hay muchos estilos y tamaños de guantes, que varían según los objetivos de entrenamiento. Para el entrenamiento básico de Krav Maga, los guantes de boxeo de 12 a 16 onzas son ideales para golpes fuertes y combate controlado. Estos guantes se pueden usar con o sin vendas para las manos. Si bien existen opciones económicas, se recomiendan guantes de mayor calidad porque duran más y generalmente brindan un mayor grado de seguridad para sus manos y muñecas. Los guantes Krav Maga, así como otros equipos, se pueden encontrar en www.kravmaga.com.

Focus mitts



Si planeas involucrarte en golpes pesados o sparring, puedes considerar envolver tus manos. Los vendajes están diseñados para proporcionar protección en las muñecas y los nudillos durante los golpes duros. Para obtener una descripción detallada de cómo debe envolver sus manos, visite www.glovesandhandwraps.com, un sitio administrado por Revgear Sports.

Fundamentos de los golpes

Es imperativo que aprendas a usar las diferentes herramientas de tu cuerpo para infligir daño a alguien que trata de dañarte. El enfoque para sobrevivir a un encuentro violento es simple: elimina una amenaza planteada por un atacante y luego neutraliza al atacante. Varias partes de tu cuerpo son ideales para infligir daño a otra persona. Esta sección le mostrará cómo hacerlo.

Posiciones de entrenamiento. En un mundo ideal, generalmente se prefiere golpear con el "lado fuerte" hacia atrás (es decir, un defensor diestro tiene la mano / pierna hacia atrás y la mano / pierna izquierda hacia adelante), pero la verdad es que esto es un lujo. Entonces, para este libro, designaremos qué mano / pierna está hacia adelante o hacia atrás, pero solo con fines ilustrativos. No se asume una "postura" preparada, ya que es probable que te descubran sin saberlo; por lo tanto, es importante entrenar desde varias posiciones. Los defensores deben estar menos preocupados por cualquier "postura" específica y más preocupados por atacar agresivamente.

Posición neutral Es para fines de entrenamiento. Esta posición no es una postura en el sentido tradicional, sino la ausencia de una postura dedicada, utilizada para poner al alumno en una posición de desventaja. Si bien esta posición puede, y en niveles más altos, variar, para los principiantes, generalmente se ve algo como esto:

- Tus pies deben estar separados aproximadamente entre los hombros (o menos); No deben ser más anchos que los hombros cuando se mantienen neutrales..
- Los brazos deben colgar a lo largo de los lados o estar arriba en una posición lista.

Postura de pelea es la posición que debes adoptar cuando te prepare para una confrontación o una vez que ésta haya comenzado.

Posición del pie:

- Suponiendo que seas diestra, tu pierna izquierda está hacia adelante, con una ligera flexión en las rodillas y tu peso centrado y en las bolas de los pies (no en los talones).
- El talón derecho (trasero) está ligeramente elevado y no en el suelo.

Posición neutral



- Tus pies deben estar ligeramente más anchos que el ancho de los hombros y aproximadamente un paso de profundidad (de adelante hacia atrás). La profundidad y el ancho variarán de un individuo a otro. Si tus pies están demasiado estrechos, no estarás estable. Si tus pies están demasiado anchos, pueden inhibir el movimiento. Tu objetivo es sentirse equilibrado para una fácil movilidad hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado.
- Los dedos de los pies en general deben apuntar hacia adelante..

Postura de pelea



Posición de la mano:

- Tus manos deben estar arriba con los dedos al nivel de la ceja.
- Los codos se deben sostener bastante cerca de su cuerpo.
- Tus manos deben estar relajadas (no en puños), y aproximadamente a 6 a 10 pulgadas de tu cara. Esto variará dependiendo de la distancia de tu oponente. Si tu oponente está más cerca, tus manos deberían estar más cerca; Si está más lejos, tus manos pueden estar más lejos de tu cara.
- Tus hombros deben estar relativamente cuadrados para el oponente (es decir, no gire hacia los lados).
- Debes meter tu barbilla y tus ojos hacia adelante.

Si eres zurda, realiza una imagen de espejo de la postura (es decir, con el pie derecho hacia adelante, etc.).

Una postura menos agresiva se puede tomar cuando no estás segura de un nivel de amenaza y deseas estar preparada sin escalar una situación.

- Tus pies son los mismos que en la postura de combate, tal vez con un poco menos de flexión en las rodillas..
- Tus manos están en una posición de preparación similar a una

postura de combate pero menos evidente para el oponente. Ejemplo: puedes tener las manos levantadas pero más bajas que su cara, juntas o abiertas.

Áreas objetivo preferidas

Al defenderte, atacar áreas vulnerables del cuerpo del atacante es clave. La mayoría de las áreas se destacan en la imagen de abajo.

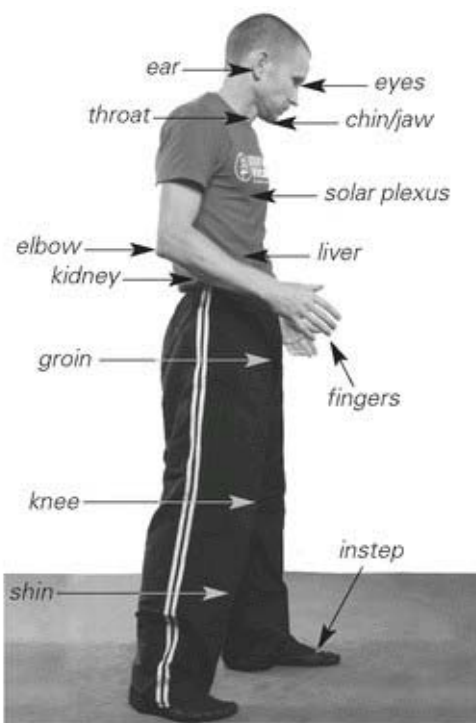
Si bien estos no son los únicos objetivos disponibles, generalmente se prefieren estas áreas porque son típicamente tejidos blandos, tienen muchas terminaciones nerviosas y / o articulaciones, que son más débiles que las partes que están "unidas". Puedes ver, que se encuentran en todo el cuerpo, haciendo que uno o más sean accesibles en prácticamente cualquier situación de defensa personal. Todas estas áreas pueden usarse para infligir daño..

Postura menos agresiva



Áreas objetivo preferidas

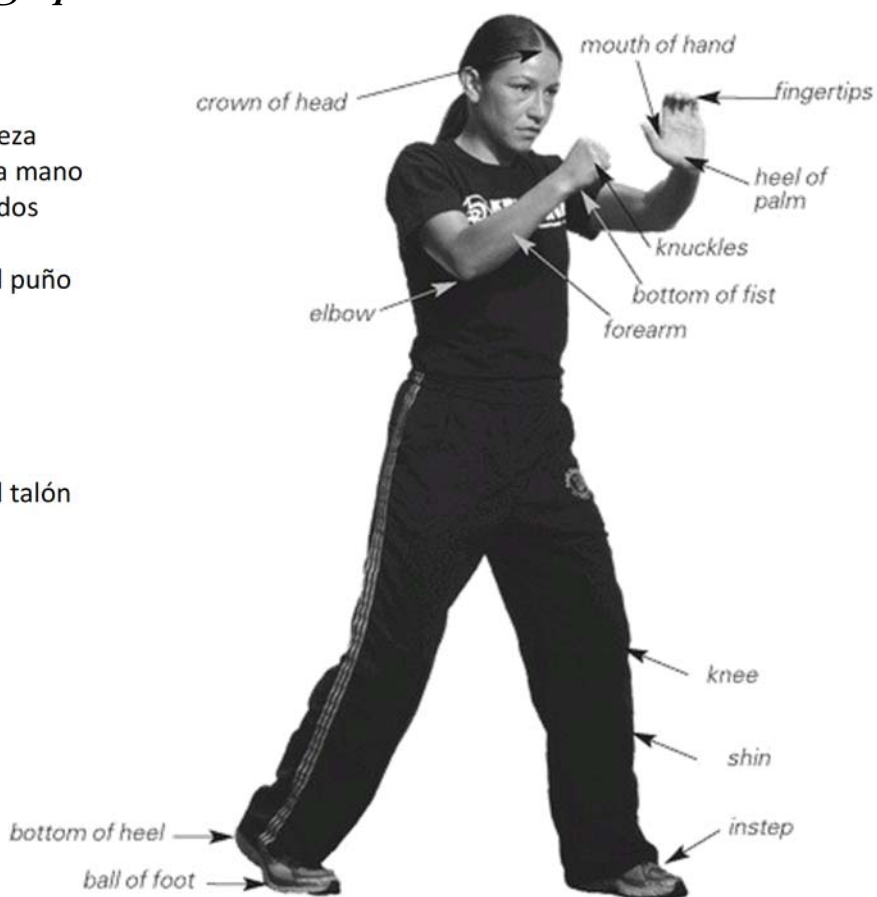
Ear-----	oreja
Eyes-----	ojos
Throat-----	garganta
chin / jaw---	barbilla / mandíbula
solar plexus	plexo solar
elbow-----	codo
liver -----	hígado
kidney -----	riñón
groin -----	ingle
fingers -----	dedos
knee -----	rodilla
shin -----	espinilla
instep -----	empeine



Nota: Por lo general, se prefiere usar superficies de golpe "más suaves" contra objetivos "más duros" (por ejemplo, palma de la mano hacia atrás de la cabeza) y superficies de golpe "más duras" contra objetivos "más suaves" (por ejemplo, codo a garganta). Sin embargo, piensa en esto más como una guía que como una regla. En caso de duda, golpea lo que puedas con lo que tienes..

Superficies ideales de golpeo.

crown of head	corona de la cabeza
mouth of hand	boca (talon) de la mano
fingertips	puntas de los dedos
knuckles	nudillos
bottom of fist	parte inferior del puño
forearm	antebrazo
elbow	codo
knee	rodilla
shin	espinilla
instep	empeine
bottom of heel	parte inferior del talón
ball of foot	planta del pie



Superficies de Golpeo

Para los propósitos de este libro, debe considerar virtualmente todo el cuerpo, y todas sus "partes", como armas. Dicho esto, hay superficies en el cuerpo que tienden a ser más efectivas para golpear. Las superficies llamativas más ideales se ilustran arriba.

Armas Personales

El término "arma personal" se refiere a las armas naturales de uno mismo. En otras palabras, esto implica el uso de diferentes partes del cuerpo, como las superficies de golpeo mencionadas anteriormente, para causar daño a un atacante. Esta sección cubrirá los métodos más eficientes para usar estas partes del cuerpo, así como los objetivos más efectivos y disponibles.

Aunque las armas personales que detallamos son algunos de los métodos preferidos y efectivos para causar daño a un atacante, hay otros que sin duda vale la pena mencionar.:

- **Clavar:** Esto literalmente se refiere a clavar en los ojos los pulgares. Es extremadamente efectivo desde muy cerca..

- **Morder:** Si bien esto puede parecer bastante simple y seco, es importante tener en cuenta que el objetivo de morder es crear una oportunidad para un ataque más devastador. Morder es muy eficaz para crear una respuesta de "estremecimiento", lo que provoca que el atacante realice un ajuste y, por lo tanto, cree una apertura para el defensor.
- **Agarrar y rasgar:** Usar los dedos y las manos para agarrar y desgarrar el cuerpo del atacante (ingle, cara, cabello, piel, etc.) puede crear espacio y oportunidad, así como infligir dolor.
- **Aprovechar las articulaciones y roturas.:** Aquí estamos hablando principalmente de atacar articulaciones pequeñas y vulnerables, como los dedos. Sostener los dedos en la base y tomarlos explosivamente en direcciones no naturales es muy doloroso y puede ser debilitante.

Golpes Rectos

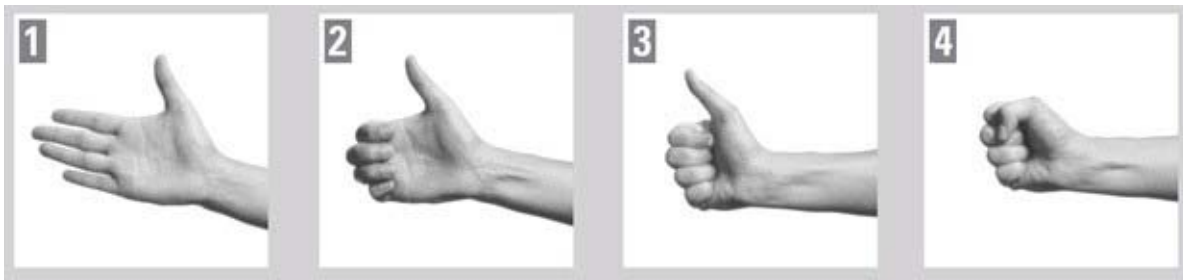
Un golpe recto se extiende hacia adelante en línea recta desde el hombro hasta el objetivo. Se puede entregar en cualquier ángulo en un plano horizontal o vertical, y puede hacerse con cualquier mano. Como la distancia más corta entre dos puntos es una línea recta, un golpe directo es la forma más rápida, directa y menos detectable de enviar un golpe al área seleccionada. En la mayoría de los casos, para una persona diestra, el golpe trasero o derecho tendrá más potencia que la mano delantera (izquierda, en este caso) porque la cadera trasera puede girar hacia adelante para crear más potencia.

El golpe directo puede usarse para distraer, aturdir, herir o noquear a tu atacante, lo que te brinda la capacidad de eliminar la amenaza y el tiempo para escapar de la zona de peligro. Golpea a cualquier objetivo vulnerable que esté abierto. Si los brazos del atacante están en lo alto, debes golpear bajo; Si sus manos están bajas, debes golpear alto. Una buena estrategia es crear aperturas. Por ejemplo, si las manos del atacante están arriba y cubriendo su rostro, ataca las áreas vulnerables que están bajas. Esto generalmente hará que el atacante deje caer sus

manos, abriendo los objetivos a la cara, la garganta y la barbilla..

Haciendo un puño

1-4 Mueve los dedos con fuerza para que no quede espacio. Sella tu pulgar con fuerza sobre sus dedos cerca del primer nudillo. NO pongas tu pulgar dentro de tus dedos!



Nota: Si tiene uñas largas, esto será difícil y probablemente incómodo. En tal caso, se pueden preferir los ataques con las manos abiertas. O córtate las uñas.

Puñetazo Recto

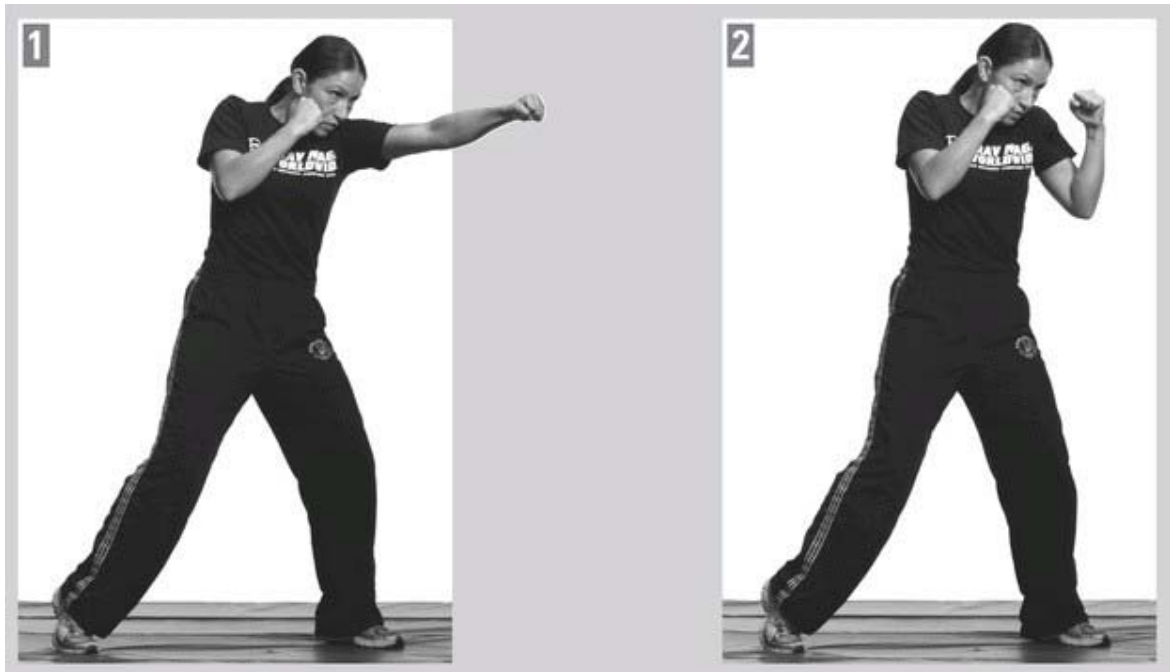


Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, garganta, nariz

Superficies de golpeo: Los dos primeros nudillos (índice y dedo medio) del puño.

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Principalmente conduciendo con tus piernas, con el apoyo de tu núcleo, (abdomen) envía tu puño hacia adelante. Conduce el puñetazo hacia adelante empujando la bola de tu pie trasero contra el suelo. Empuja el piso para colocar más poder en el puñetazo. A medida que giran las caderas y los hombros, extiende el puño hacia adelante para el golpe mientras mantienes el codo hacia el piso el mayor tiempo posible. Haz contacto con los dos primeros nudillos de tu puño, asegurándote de mantener la muñeca recta. Esto aumenta la potencia del golpe, así como tu alcance, y te ayudará a administrar el golpe de forma segura.
- 2 Lleva la mano y el cuerpo hacia atrás rápidamente a la posición inicial, teniendo cuidado de no dejar caer la mano cuando la lleves hacia tu cabeza. Esto protege tu cabeza y te coloca en una posición para lanzar golpes de seguimiento.



Puñetazo recto bajo



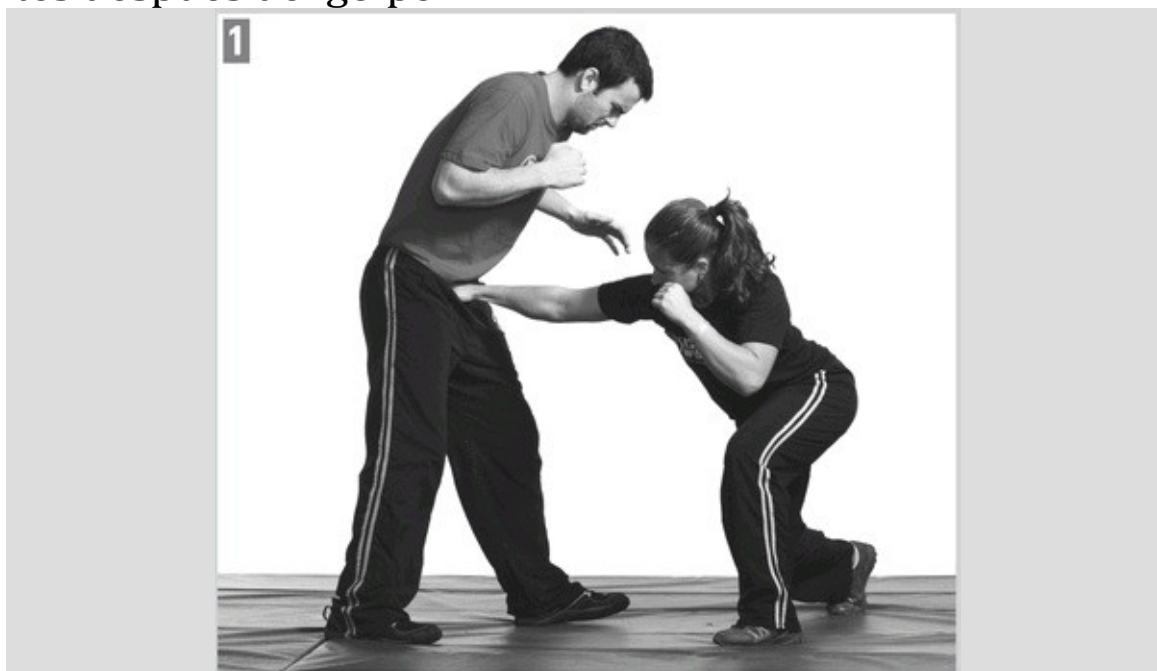
Áreas objetivo preferidas: plexo solar, ingle

Superficies de golpeo: Los dos primeros nudillos (índice y dedo medio) del puño.

Posición Inicial: postura de pelea

1 Extiende tu puño hacia adelante mientras doblas la cintura y las rodillas. Tu cuerpo debe "caer" a medida que se desarrolla tu golpe. Conduce el puñetazo hacia adelante empujando la bola de tu pie trasero contra el suelo. Empuja el piso para colocar más poder en el puñetazo. Es posible que desees avanzar un poco hacia adelante con el pie delantero para permitir que más espacio se doble hacia abajo. No envíes el puñetazo hacia abajo mientras dejas tu cabeza levantada, esto dejará tu cara abierta a un puñetazo. Si tu puño baja, tu cuerpo necesita ir más bajo.

Asegúrate de volver a poner tu mano en la cara cuando te levantes después del golpe.



Golpe con el talon de la mano



Una variación de un golpe recto, el golpe de talón es una excelente alternativa si tienes uñas largas o nudillos heridos, o si se te presenta un objetivo duro o huesudo. A algunas personas les resulta más cómodo golpear con el talón de la mano que con el puño. No golpee con toda la palma o la mano, ya que la fuerza del punzón se dispersará a lo largo de una superficie más amplia y, por lo tanto, será débil.

Nota: Los movimientos básicos del cuerpo aquí son los mismos que para el golpe recto.

Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, garganta, nariz, costado y parte posterior de la cabeza

Superficies de Golpeo: talón de la mano

Posición inicial: postura de pelea

1 Conduciendo con tus piernas y tu núcleo, envía tu mano derecha hacia adelante. Conduce el golpe hacia adelante y agrega poder empujando la bola de tu pie trasero contra el piso. Empuja el piso para colocar más poder en el punzón. A medida que giran las caderas y los hombros, extiende el brazo para el golpe, manteniendo el codo hacia el suelo. Justo antes de golpear el objetivo, flexiona la muñeca hacia atrás, abre la mano y dobla los dedos, haciendo contacto solo con la palma de la mano (justo donde comienzan la muñeca y la mano). Gira la mano ligeramente hacia adentro (hacia el lado del pulgar) mientras golpea; Esto ayuda a proteger tu mano y muñeca..

Lleva la mano y el cuerpo hacia atrás rápidamente a la posición inicial, teniendo cuidado de no dejar caer la mano cuando la llevea hacia tu cabeza. Esto protege tu cabeza y te pone en una posición para lanzar golpes de seguimiento. En la mayoría de los casos, este golpe tendrá más poder que la mano delantera (izquierda, en este caso) porque la parte trasera de la cadera puede girar hacia adelante con más fuerza.



Golpes de martillo.

Los golpes de martillo se pueden lanzar en la mayoría de los ángulos con un poder formidable. Mientras que el puño se hace de la misma manera que para el puñetazo, la superficie de golpeo para todos los puñetazos es el fondo del puño. Esto hace que los golpes de martillo sean una alternativa "segura" a los golpes de puño cerrado tradicionales, cuando la superficie del objetivo es incierta, porque hay menos riesgo de lesiones en la mano del delantero. Para ilustrar más a fondo este punto, puedeS golpear en una puerta o pared relativamente fuerte con esta parte de su mano, sin riesgo real de lesión. Hacer lo mismo con tus nudillos es ciertamente menos deseable (¡y doloroso!).

Nota: Los movimientos básicos del cuerpo para todos los golpes de martillo son los mismos que para los golpes rectos.



Golpe de martillo hacia el frente



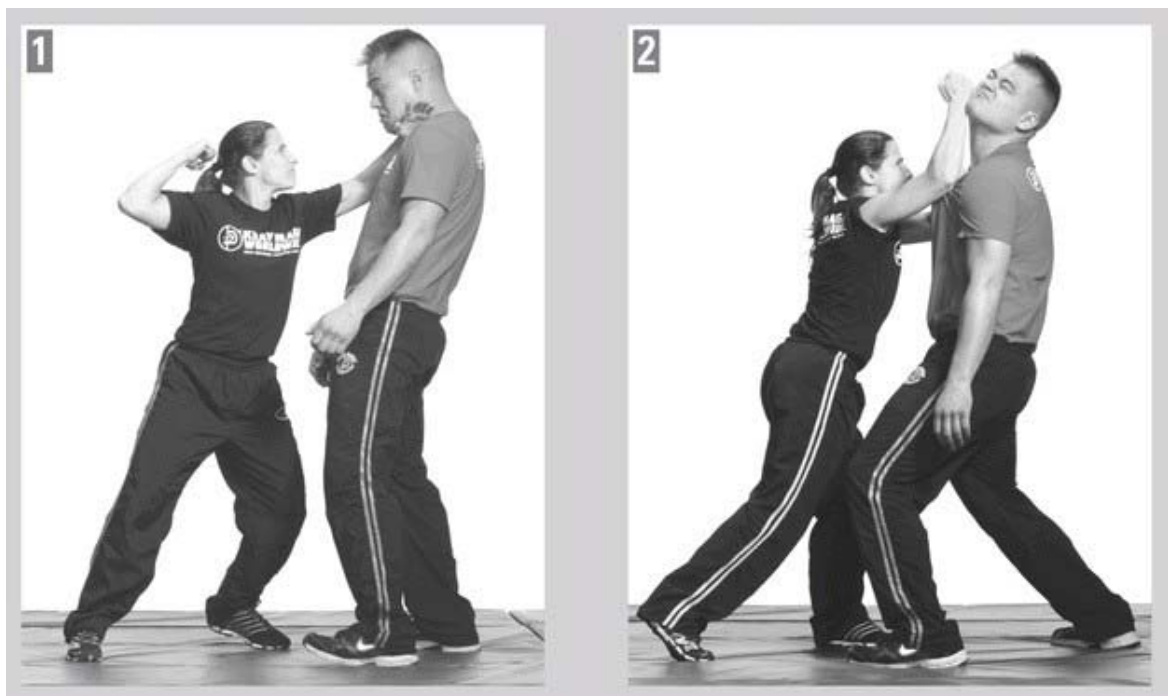
Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, nariz

Superficie de golpeo: parte inferior del puño (lado rosado)

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Levanta la mano, moviéndola desde la altura de la barbilla hasta la altura de la ceja. Si bien generalmente se recomienda mantener la mano hacia adelante de la oreja, el énfasis debe estar en los golpes grandes y poderosos.
- 2 A medida que tu puño descende, gira el hombro y la cadera hacia adentro y hacia adelante y conduce con las piernas para generar la máxima potencia..

Retrocede tu mano y cuerpo, volviendo a la posición inicial.



Golpe de martillo hacia abajo



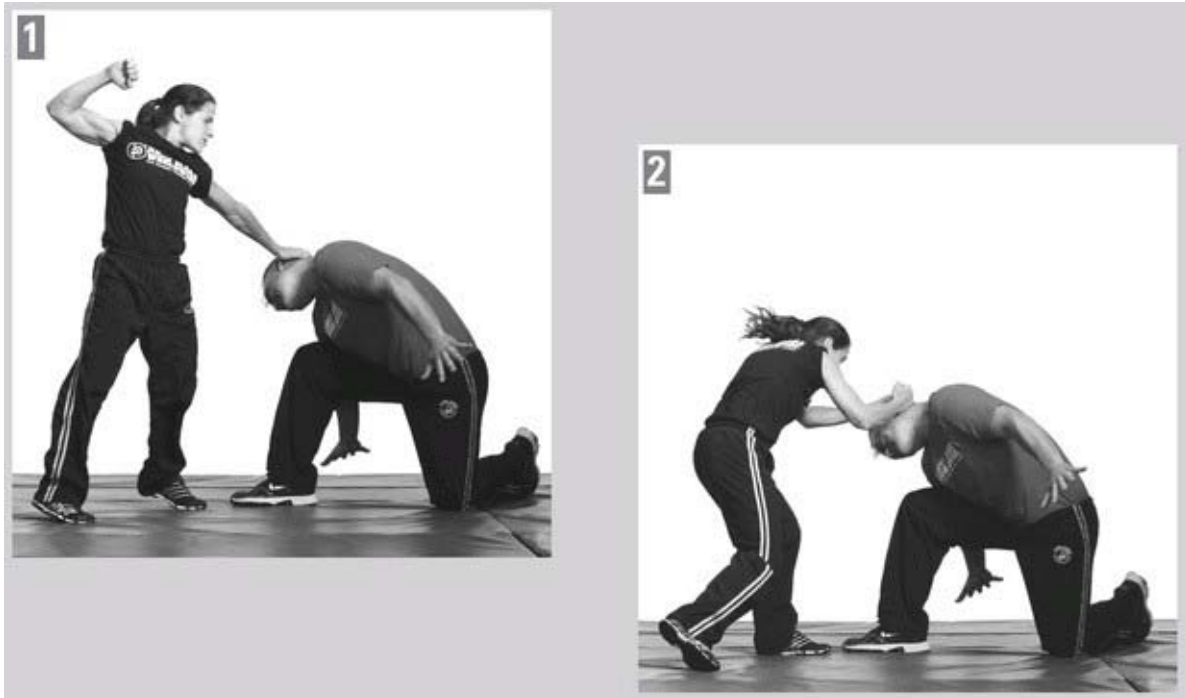
Áreas objetivo preferidas: Parte posterior de la cabeza, parte posterior del cuello, cara (en un atacante derribado)

Superficie de golpeo: parte inferior del puño (lado rosado)

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Levanta la mano derecha, moviéndola desde la altura de la barbilla hasta la altura de la ceja. Si bien generalmente se recomienda mantener la mano hacia adelante de la oreja, el énfasis debe estar en los golpes grandes y poderosos..
- 2 A medida que tu puño desciende, gira el hombro y la cadera hacia adentro y hacia adelante mientras deja caer su peso sobre las rodillas para generar la máxima potencia. Ten cuidado de no doblarte por la cintura ya que esto perturbará tu equilibrio y te quitará poder. Dobla más las rodillas para que tu peso baje. Puede ser necesario dar un pequeño paso hacia adelante con el pie delantera si estás demasiado lejos del objetivo o simplemente necesitas estabilidad..

Retrocede tu mano y cuerpo, volviendo a la posición inicial.



Golpe de martillo a un lado



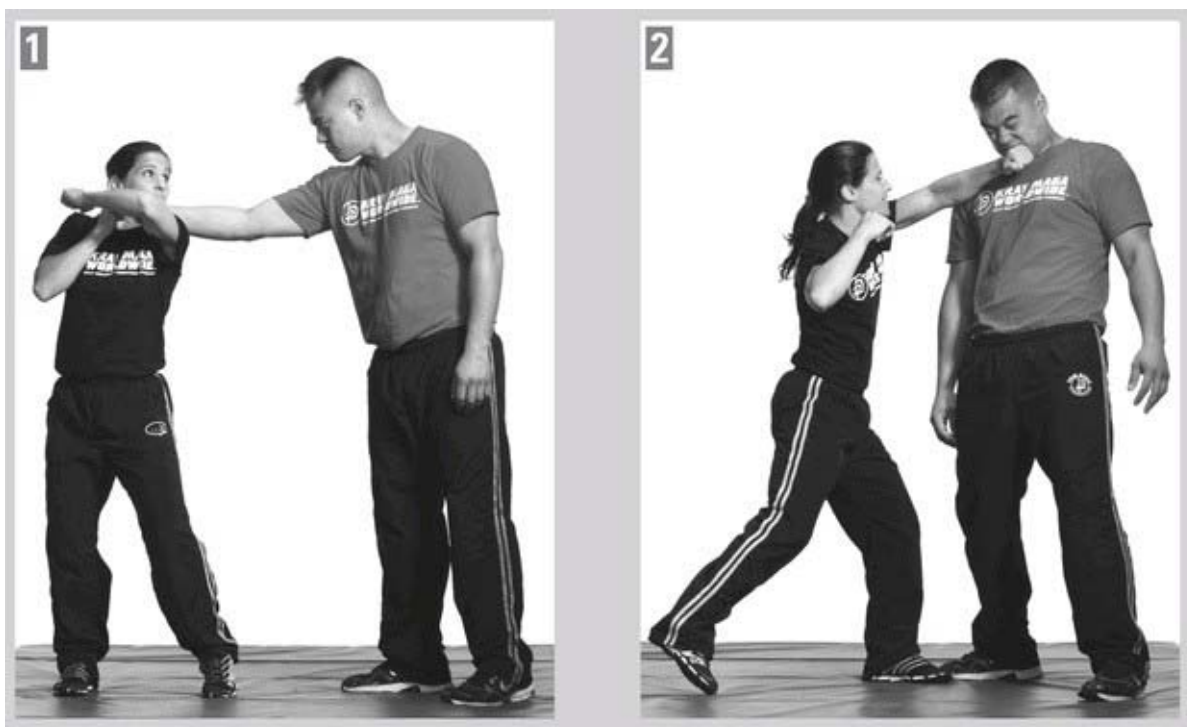
Preferred Target Areas: barbilla, mandíbula, nariz, lado del cuello

Superficie de golpeo: parte inferior del puño (lado rosado)

Posición Inicial: posición neutral

1 Una vez que reconozcas la amenaza, levanta tu barbilla y tu hombro, permitiendo que tu codo guíe el movimiento para que permanezcas cubierto al momento de la lucha. Envía su mano hacia los lados y hacia arriba con el codo ligeramente doblado.

2A medida que tu mano se mueve hacia el objetivo, tu cadera y tu hombro deben girar y tu pie exterior (o el lado opuesto) debe girar. Es esencial entregarse a la lucha. Dependiendo de tu estado personal de preparación y de la ubicación del objetivo, puedes golpear y luego dar un paso al golpear. Cuando llegase temprano, pisa con la pierna del mismo lado cuando se gire para golpear. Cuando sea tarde, dirige con tu mano justo después de hacer contacto, pisa y entregue el golpe.



Variación: El golpe de martillo en la parte posterior es esencialmente el mismo que un golpe de golpe de lado, pero con un giro mayor.

Golpes de codo

Los golpes de codo son similares a los golpes de martillo, ya que puedes entregarlos en casi cualquier ángulo con potencia. Sin embargo, a diferencia de los puñetazos, los codos son más efectivos a muy poca distancia (por lo general, ya existe un contacto entre el defensor y el atacante). Para crear el mayor daño con el menor

esfuerzo, intenta aislar la "punta" del codo, concentrando toda tu potencia en un área de superficie muy pequeña. Para prácticamente todos los golpes de codo, lleva tu mano a tu hombro, creando una curva pronunciada en el codo.

Superficie de golpeo para golpes de codo

Los ángulos para los golpes de codo son virtualmente infinitos. Aquí los presentamos en "esferas de ataque" para ilustrar cuán versátiles son estos ataques.



Plano horizontal: codo #1



Un golpe hacia adelante, generalmente en la cara o garganta..

Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, nariz, garganta, esternón, lado de la cabeza (sien)

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Piensa en hacer un golpe recto con la punta de tu codo, desarrollando poder al conducir con las piernas y girando las caderas.



Plano horizontal: codo #2



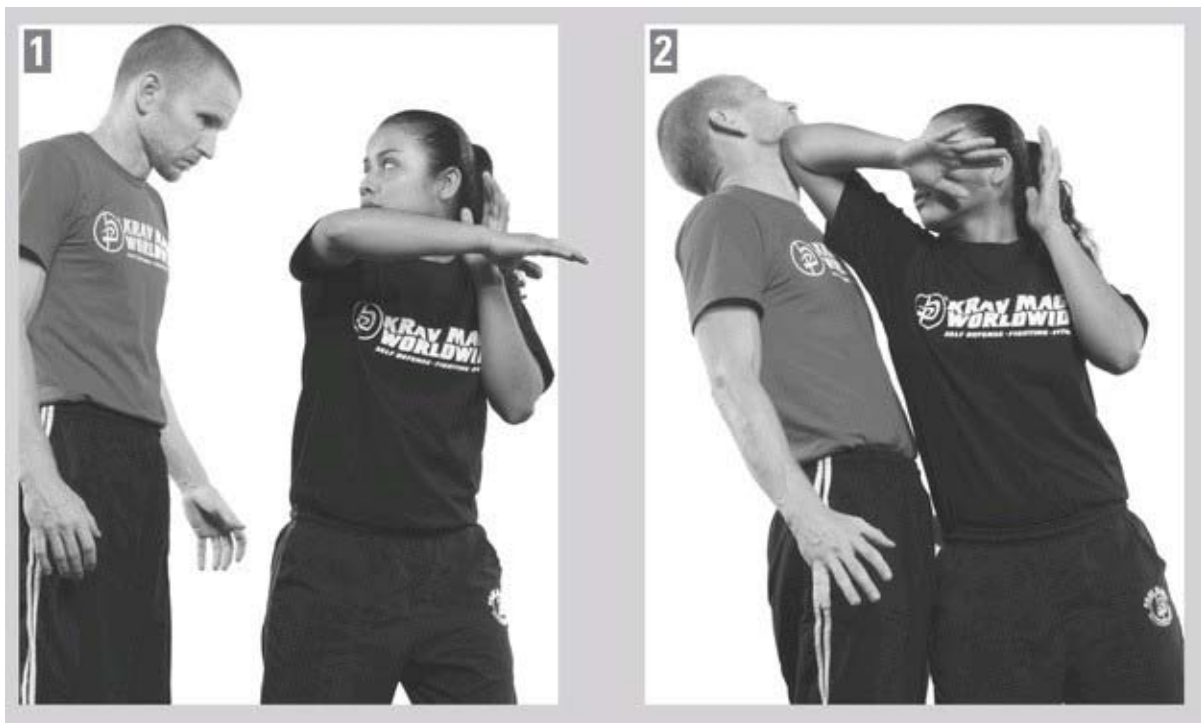
Un ataque lateral contra una amenaza lateral..

Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, nariz, garganta, esternón, lado de la cabeza (sien)

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Levanta el codo y luego golpea hacia afuera (evita un movimiento de "aleteo"). Haz contacto justo por encima de la punta del codo. Asegúrate de conducir en el golpe con tus piernas para dar más peso y poder.



Plano horizontal: codo #3



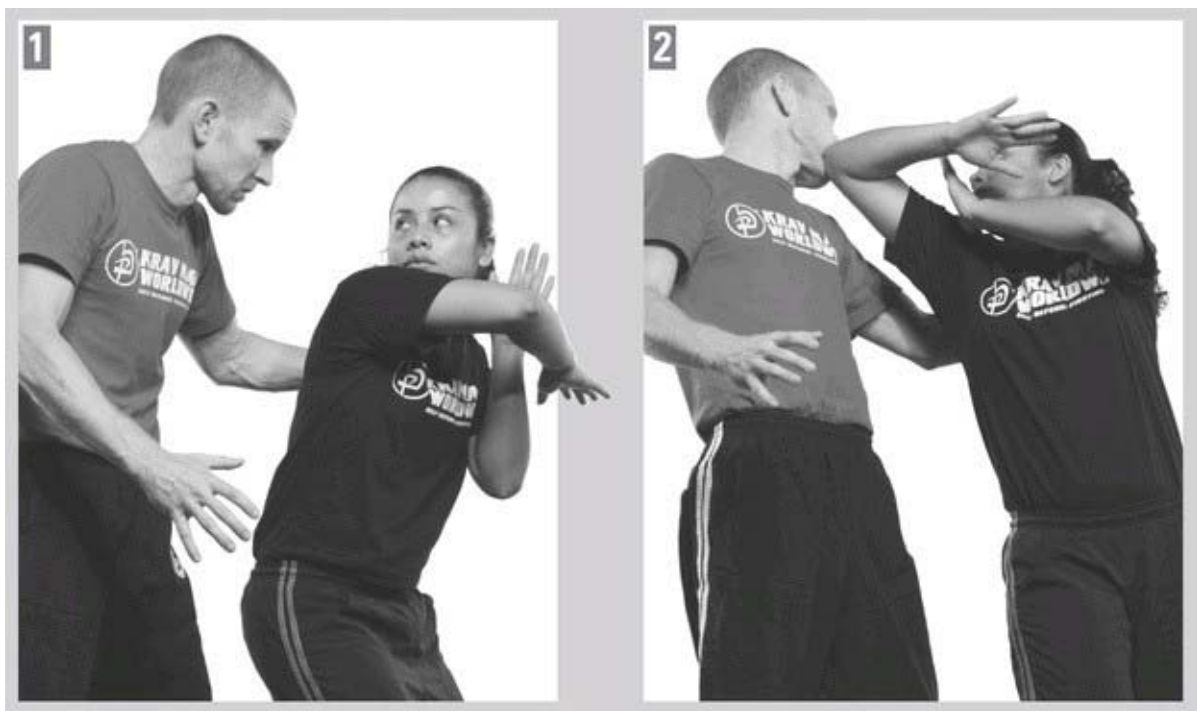
Un golpe hacia atrás.

Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, nariz, garganta, esternón, lado de la cabeza (sien)

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Una vez que se reconozcas la amenaza, arruga el mentón y levanta el hombro, permitiendo que el codo guíe el movimiento para que te cubras cuando inicies el ataque. A medida que tu codo se mueve hacia el objetivo, tu cadera y tu hombro deben girar y tu pie exterior debe girar (de la misma manera que lo haces para el martillo lateral). Para viajar a través del objetivo, conduce con el pie y la cadera del lado opuesto..



Plano vertical: codo #4



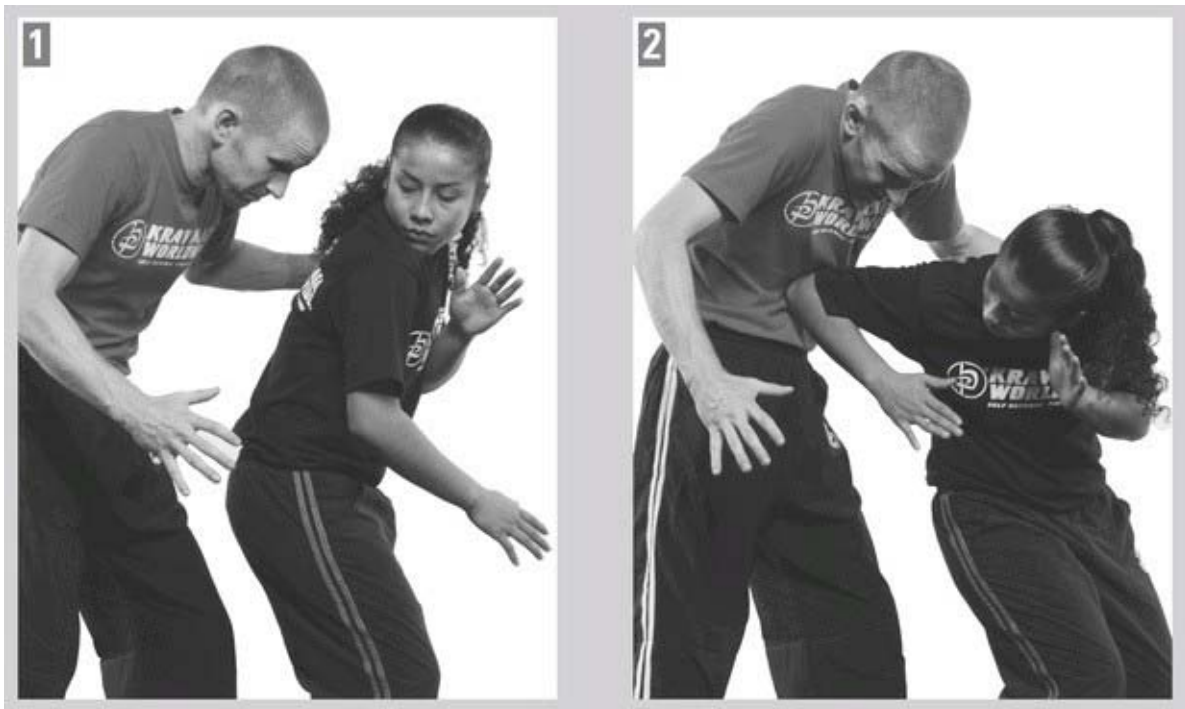
Un golpe en las costillas o en el estómago.

Áreas objetivo preferidas: mentón, mandíbula, plexo solar, parte posterior de la cabeza, parte posterior del cuello

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Encaja tu brazo en el cuerpo del atacante, cambiando tu peso para tener más poder. Para cualquier ataque, quieres ver el objetivo; sin embargo, con un abrazo apretado o cerrado, esto puede no ser posible o necesario.



Plano vertical: codo #5



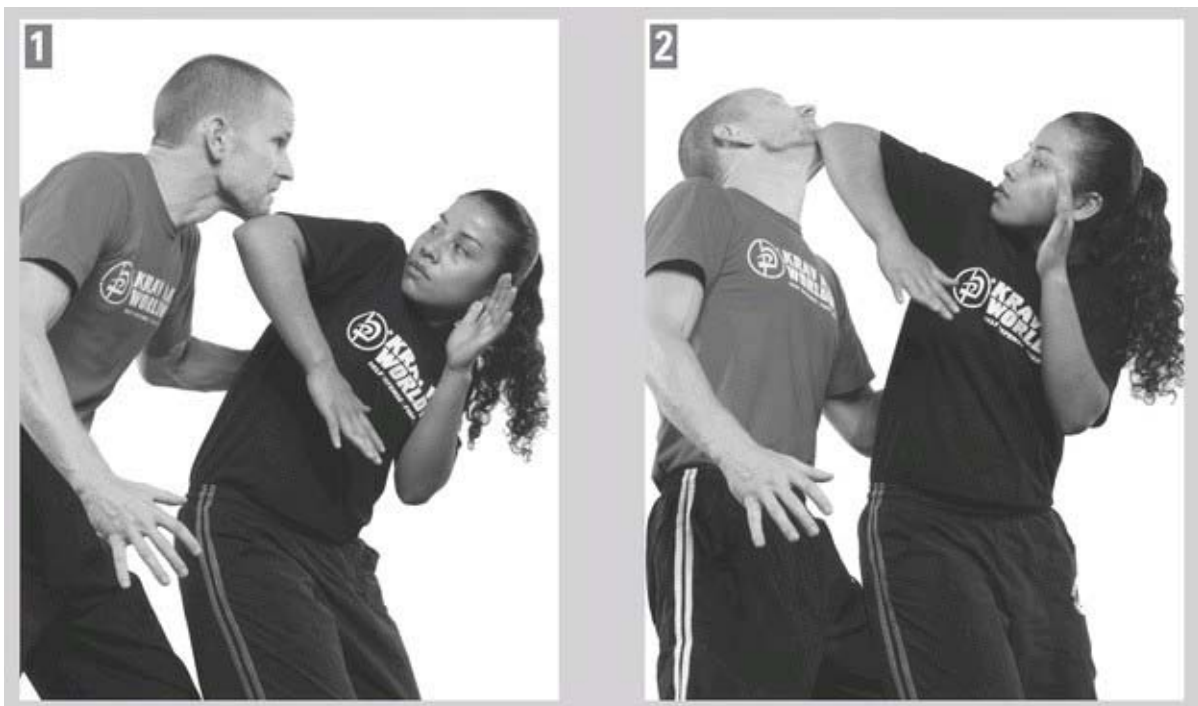
Un golpe hacia atrás y hacia la garganta o la cara..

Áreas objetivo preferidas: mentón, mandíbula, plexo solar, parte posterior de la cabeza, parte posterior del cuello

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Para permitir el movimiento ascendente, debes inclinar los hombros hacia adelante, haciendo que el codo se levante.



Plano vertical: codo #6



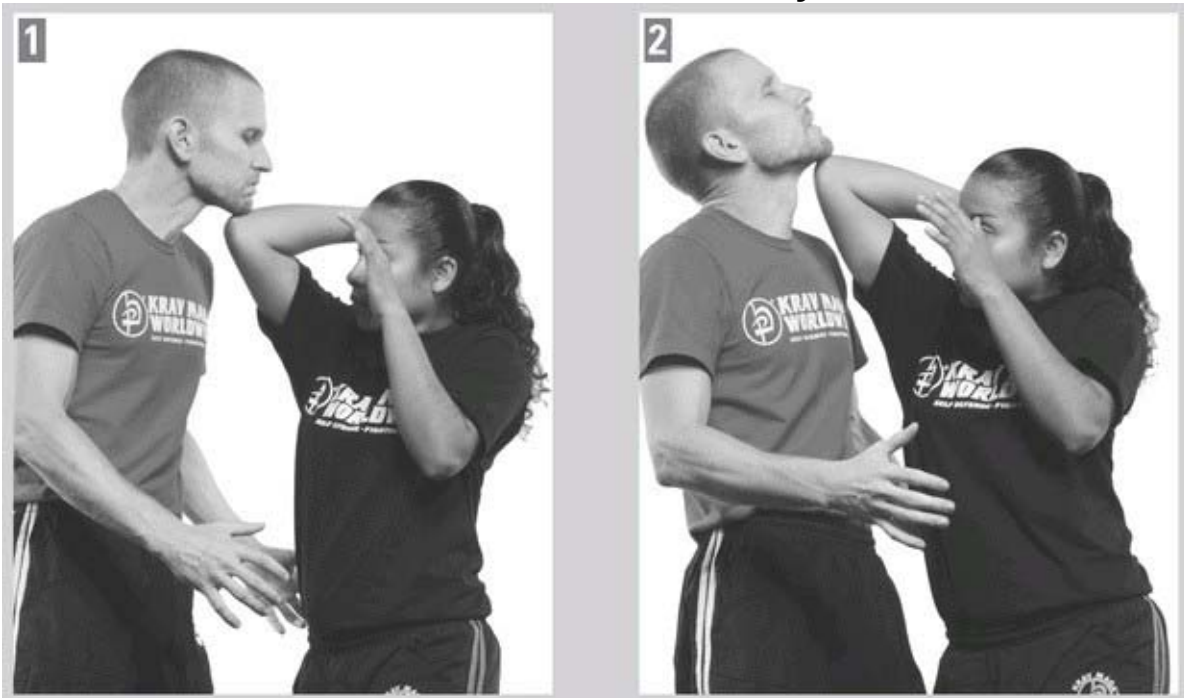
Un golpe hacia adelante y hacia arriba..

Áreas objetivo preferidas: mentón, mandíbula, plexo solar, parte posterior de la cabeza, parte posterior del cuello

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 La superficie de golpeo está justo debajo de la punta del codo. Piensa en mantener tu mano cerca de tu cabeza mientras levantas el codo. Para obtener potencia adicional, conduce desde el suelo con las piernas en un movimiento hacia arriba a través de la cadera y el hombro.



Plano vertical: codo #4



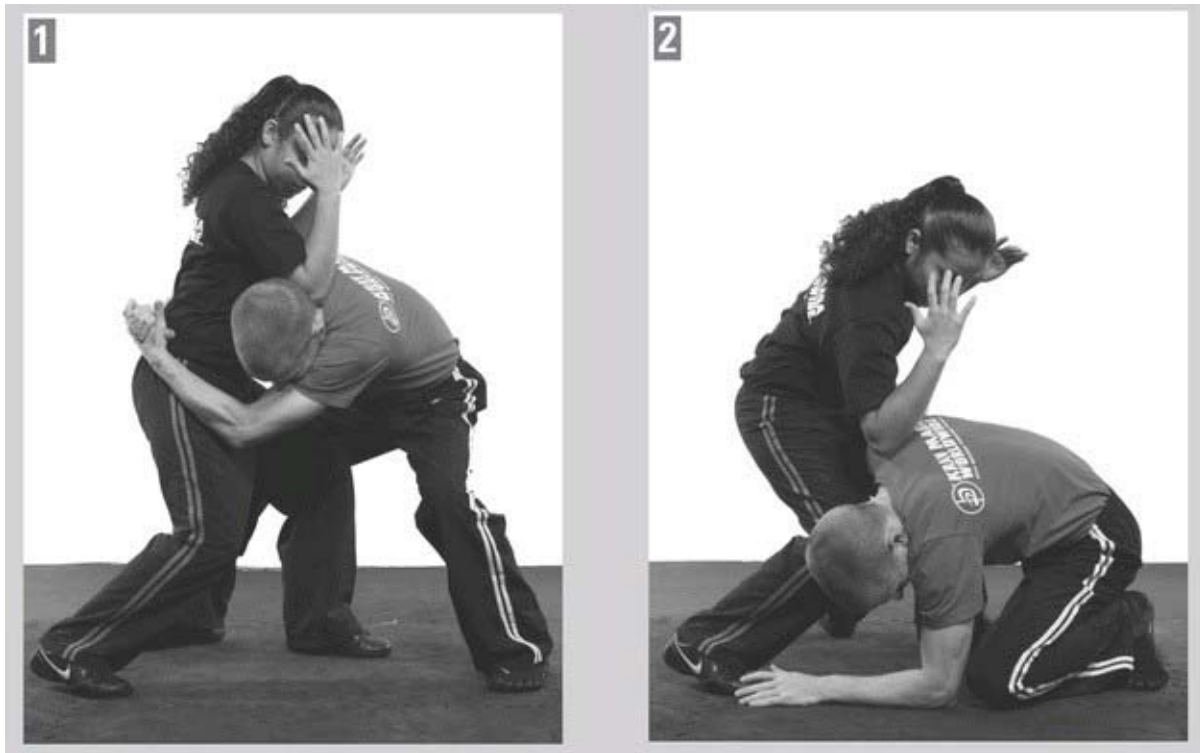
Un golpe hacia abajo, similar a un martillo hacia abajo..

Áreas objetivo preferidas: mentón, mandíbula, plexo solar, parte posterior de la cabeza, parte posterior del cuello

Superficie de golpeo: punta del codo (ligeramente arriba o abajo del codo es posible)

Posición inicial: posición neutral

1-2 Al igual que con todos los ataques, querrás conducir tu peso en cada golpe. En este caso, cambiar tu nivel doblando las rodillas te ayudará a involucrar tu cuerpo y maximizar la potencia. Este golpe funciona mejor si te demoras en defender un ataque frontal y te agarran, como en un abrazo de oso. En este caso, el área objetivo sería la base del cráneo o la parte posterior del cuello.



Golpe del antebrazo



El golpe de antebrazo es un arma que a menudo se pasa por alto y creemos que debería incorporarse a su arsenal. Nuevamente, enfatizamos que piensas en términos de utilizar la mayor cantidad posible de tu cuerpo como un arma personal. El antebrazo es un arma de muy corto alcance que es más efectiva cuando se golpea con la cuchilla exterior del brazo. Esta es una técnica favorita de muchos jugadores de fútbol, ya que te permite realmente comprometer todo tu cuerpo mientras usas una parte del cuerpo que se mantiene cerca de tu núcleo o base de poder..

Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, garganta, esternón

Superficie de golpeo: cuchilla exterior del antebrazo

Posición inicial: postura de pelea

1 El movimiento del golpe de antebrazo es similar al de los codos en la esfera horizontal. Sin embargo, en lugar de aislar una pequeña área de superficie, debes pensar en romper el objetivo con la hoja de tu antebrazo. Para todos los golpes de antebrazo, lleva tu mano a tu hombro, creando una curva pronunciada en tu codo. Para aumentar el poder del golpe, puedes estallar hacia delante con todo tu cuerpo.



Cabezazo



Un cabezazo puede ser un arma devastadora, tanto física como psicológicamente, ya que está fuera de la caja proverbial. La mayoría de las personas tienen una "idea" de cómo debería ser

una pelea o confrontación. Los cabezazos no caben dentro de esa caja. Un cabezazo se debe realizar en un rango extremadamente cercano. Asegúrate de mantener la barbilla hacia abajo y golpear con la corona de la frente contra el tejido blando de la cara de tu atacante.

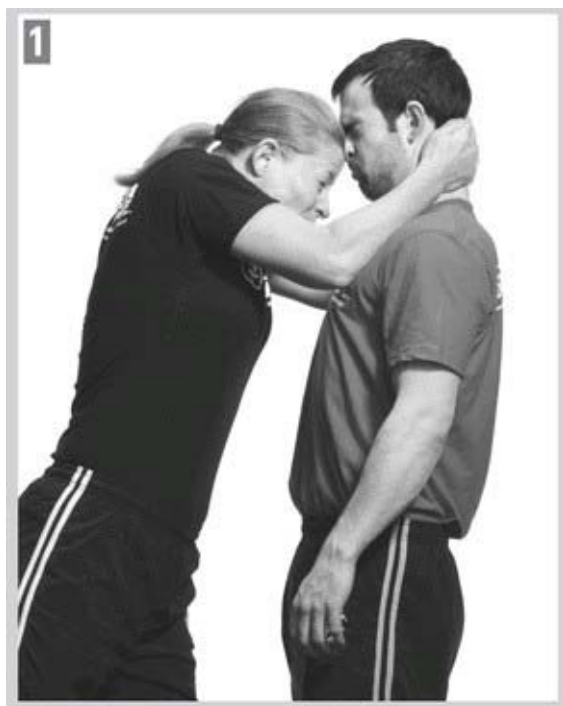
Áreas objetivo preferidas: barbilla, mandíbula, nariz, esternón

Superficie de golpeo: Corona de la cabeza (preferiblemente la línea del cabello)

Posición inicial: postura de pelea

1 Manteniendo el cuello rígido, apretando fuertemente la mandíbula y levantando los hombros, mueve la cabeza hacia delante con las piernas y la parte superior del cuerpo. Golpea con la parte superior de tu frente, justo en la línea del cabello. Asegúrate de golpear la cara del atacante, en cualquier lugar por debajo de la línea de su ojo, con cualquier cosa por encima de tu línea de ojo. El objetivo es golpear con la parte dura de tu cabeza contra la parte blanda de la cara del atacante.

Si bien el uso de las manos para asegurar su orientación es una ventaja, es importante saber que puede necesitar entregar un cabezazo sin sostener la cabeza. En algunas posiciones de abrazos, sus manos pueden quedar atrapadas y un cabezazo es una buena opción para contrarrestar.



Nota: Mientras que otros cabezazos son posibles, para los propósitos de este libro solo mostramos un cabezazo al frente.

Patadas

En general, las piernas son las armas personales más largas que tenemos, por lo que las patadas se utilizan mejor cuando el objetivo está fuera del alcance de los ataques de la parte superior del cuerpo, como los golpes rectos y los martillos. Al igual que otros ataques, las patadas son excelentes herramientas cuando se usan en el contexto adecuado. Son específicas para cada rango, aunque no todas las patadas se crean por igual con respecto al rango. Por ejemplo, la patada frontal ascendente hacia la ingle podría usarse desde distancias relativamente cercanas (golpeando con la espinilla superior) hasta más lejos (golpeando con el empeine). Las patadas frontales ofensivas y defensivas golpean con la parte inferior del pie, lo que las hace muy largas en relación con otros ataques. Las patadas generalmente permiten que el defensor haga un daño considerable mientras mantiene la opción de mantenerse tan lejos del atacante como sea razonablemente posible o necesario.

Las patadas también tienden a ser los ataques más poderosos, empleando grupos musculares muy grandes y huesos para infligir daño a los posibles atacantes. Vale la pena señalar: las rodillas tienden a ser ataques a corta distancia, como los codos, pero también son muy contundentes.



Golpe de rodilla



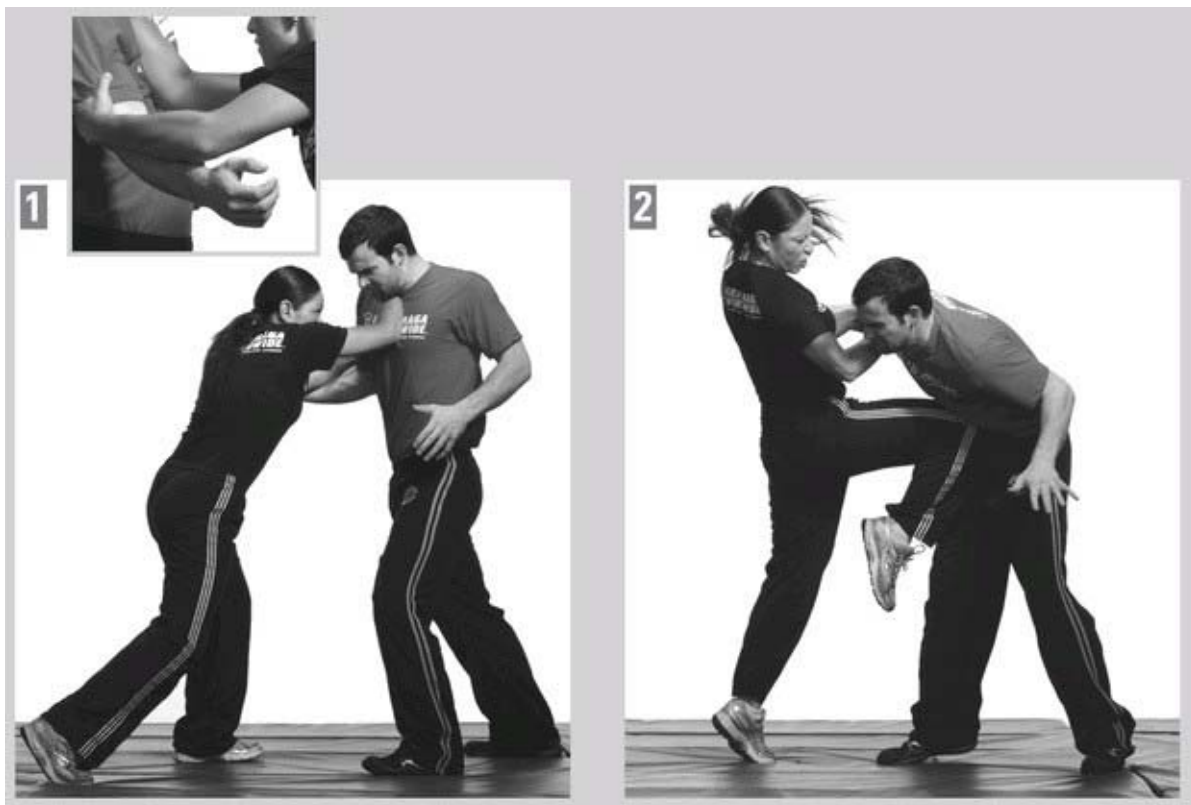
Áreas objetivo preferidas: ingle, pierna, plexo solar, esternón, hígado, riñón, cara, cabeza

Superficie de golpeo: cabeza de la rodilla y el punto justo encima de la rótula (por encima de la rodilla doblada)

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Con la mano izquierda, agarra el brazo derecho del atacante justo por encima del codo. Con tu mano derecha, agarra su hombro y / o cuello derecho firmemente agarrando puñados de piel. Mantén tu codo derecho hacia abajo, conduciendo tu antebrazo hacia tu cuello y / o clavícula. Esto ayudará a darte más control y reducir las posibilidades de que te agarre o te lleve al suelo. (También se muestra la vista inversa.)
- 2 Agarra el cuerpo de tu oponente hacia adelante y / o hacia abajo mientras mueves tu cadera derecha hacia adelante y tu rodilla derecha hacia adelante y hacia arriba, golpeando con el punto justo encima de tu rótula.

Asegúrate de retroceder toda tu pierna hacia el piso rápidamente para que el atacante tenga pocas oportunidades de agarrarla.



Patada frontal ascendente hacia la parte superior del cuerpo (cuando se presenta baja)



Tus piernas son tus armas personales más largas, y las patadas son generalmente más poderosas que los golpes. En Krav Maga enfatizamos las patadas bajas porque son más prácticas.

Esta patada es esencialmente la misma que la Patada del Frente Ascendente a la Ingle.

Áreas objetivo preferidas: sección media del cuerpo o la cara (cuando el atacante está doblado)

Superficie de golpeo: bola del pie

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Envía tu cadera derecha hacia adelante y hacia arriba, lo que te permitirá mantener tu rodilla ligeramente doblada.

2 A medida que tu cadera avanza, chasquea tu pie, flexionando tu pie hacia atrás para hacer contacto con la bola del pie. Ten en cuenta que su superficie de contacto puede cambiar en función de su objetivo.



Levantamiento frontal patada a la ingle



Áreas objetivo preferidas: ingle, cara (cuando el atacante está doblado)

Superficie de golpeo: empeine, espinilla

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Envía tu cadera derecha hacia adelante y hacia arriba, lo que te permitirá mantener su rodilla ligeramente doblada.
- 2 Retira el pie derecho (apunta los dedos de los pies lejos de ti), conduciendo hacia arriba y hacia el objetivo. Debes hacer contacto con cualquier parte de tu pierna justo debajo de la rodilla. La superficie de ataque estará determinada por lo cerca que esté el atacante. Asegúrate de mantener las manos en alto frente a tu cara mientras pateas.

Retrocede, ya sea poniendo el pie de pateo frente a ti o devolviéndolo a la postura de combate.



Nota: También puedes patear con la pierna adelantada. Estar más cerca del objetivo permite una patada más rápida, aunque no es tan fuerte.

Patada frontal ofensiva



Áreas objetivo preferidas: plexo solar (desde la ingle hasta el ombligo es aceptable)

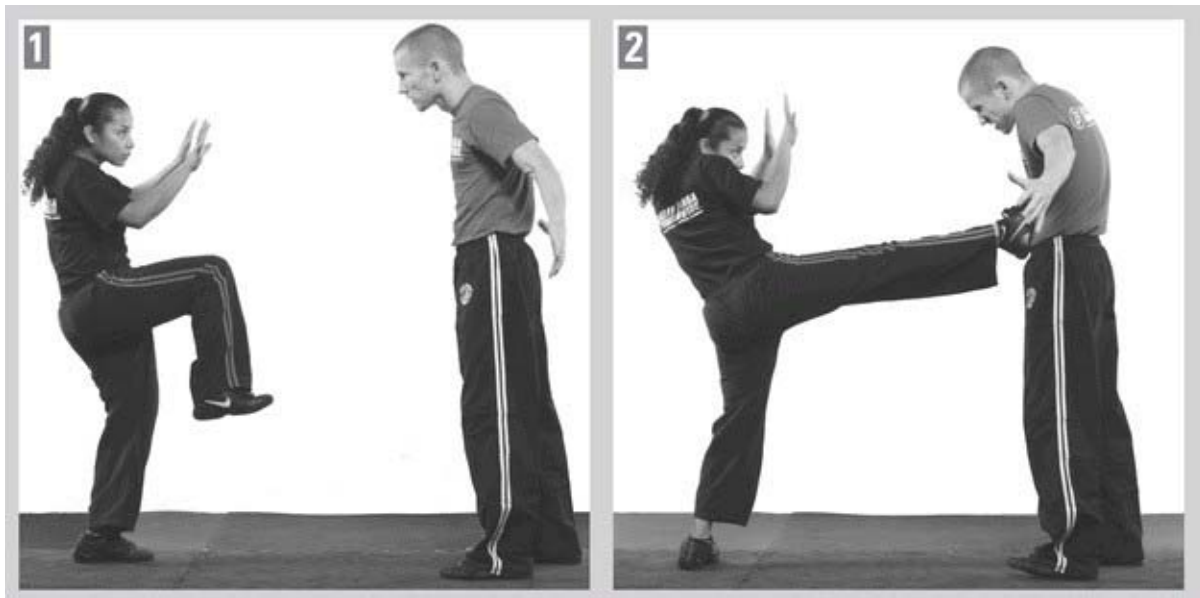
Superficie de golpeo: bola del pie

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Sube la rodilla derecha hacia tu pecho, con los dedos de los pies hacia atrás hacia tu cuerpo, exponiendo la bola del pie.
- 2 Empuja el pie, la pierna y la cadera hacia afuera, no hacia

arriba. Para penetrar en el objetivo y causar el mayor daño posible, aísla la bola de tu pie en el impacto.

Retroceso. Debes ser capaz de hacer una patada fuerte y luego plantar tu pie para patear según sea necesario, ya sea al frente o recuperándote de nuevo a la posición inicial.



Patada frontal defensiva



El propósito principal de una patada frontal defensiva es detener a un oponente que avanza o aumentar el espacio entre el defensor y el atacante. Por esta razón, se utiliza la parte inferior del pie, ya que una mayor área de superficie significa que la patada empujará más que la penetración.

Esta patada es particularmente efectiva si puedes apoyarte contra una pared o un carro, lo que permite una base más fuerte. La "sincronización", o la capacidad de ejecutar la patada a la distancia y el intervalo adecuados, es quizás más crítica con esta patada que con otras. Si la patada es demasiado temprana, puedes fallar y lesionarte la rodilla. Demasiado tarde y no podrás extender, lo que te obliga a perder el impacto.

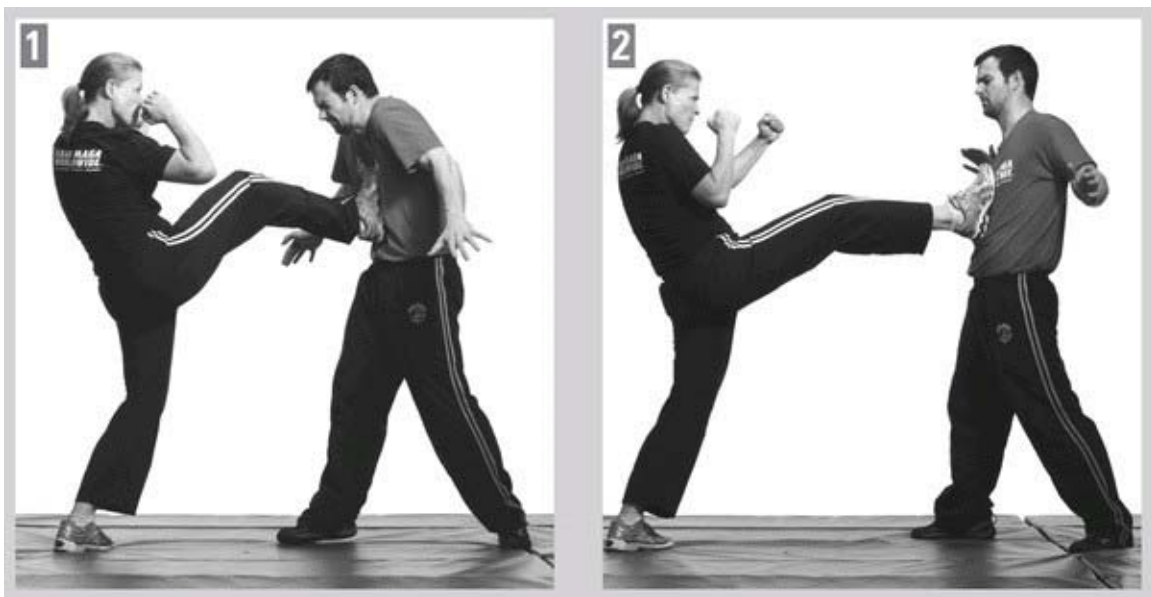
Áreas objetivo preferidas: parte superior del torso

Superficie de golpeo: talón o suela entera del pie

Posición inicial: postura de pelea

- 1 Lleva tu rodilla derecha hacia tu pecho, con los dedos de los pies hacia atrás, hacia tu cuerpo.
- 2 Envía tu pie hacia adelante, pisando fuerte con todo el pie. En el impacto, su rodilla aún debe tener una ligera flexión para reducir la posibilidad de lesiones y aumentar la potencia. Asegúrate de conducir la cadera derecha hacia la patada y también engancha la pierna base para obtener más potencia.

Retroceder (ya sea hacia adelante o hacia atrás) rápidamente.



Patada giratoria o circular



Una patada circular es esencialmente una patada frontal en un plano horizontal.

Áreas objetivo preferidas: la pierna (justo arriba o debajo de la rodilla), el muslo, las costillas, la cabeza (si se presenta baja)

Supercficie de golpeo: empeine, espinilla

Posición inicial: postura de pelea

1-3 Haz una patada frontal y, al mismo tiempo, gira la cadera mientras giras rápidamente sobre el pie base. Al hacer contacto, todavía debe haber una ligera flexión en tu rodilla. Esto permite que el movimiento continuo penetre en el objetivo y también protege contra la hiperextensión de la rodilla. Para lanzar la patada con potencia, asegúrate de que tu pie base esté "más profundo" que el objetivo, lo que le permite a su pierna patear y pasar. Para obtener más potencia, puedes salir en ángulo (aproximadamente 45 °) y pivotar simultáneamente.

Retrocede tu pie en una posición de lucha.



- **CONSEJOS ÚTILES** Girar es una parte importante de poder ofrecer una fuerte patada circular. Debes pivotar sobre la bola de tu pie, haciendo que tu talón avance casi por completo. Esto permite que tus caderas se abran. Mantén tu peso en la bola de tu pie base para permitir que tu talón se mueva hacia el objetivo.
- La patada circular se puede dar desde varios ángulos, dependiendo del objetivo. Puede ser casi vertical (para alguien doblado), diagonalmente hacia arriba (hacia las costillas), muy horizontal (hacia las costillas o la cabeza), o incluso diagonalmente hacia abajo (hacia el muslo o la rodilla).



Patada lateral



Esta patada es para objetivos que están directamente a tu lado.

Áreas objetivo preferidas: sección media del torso o rodilla

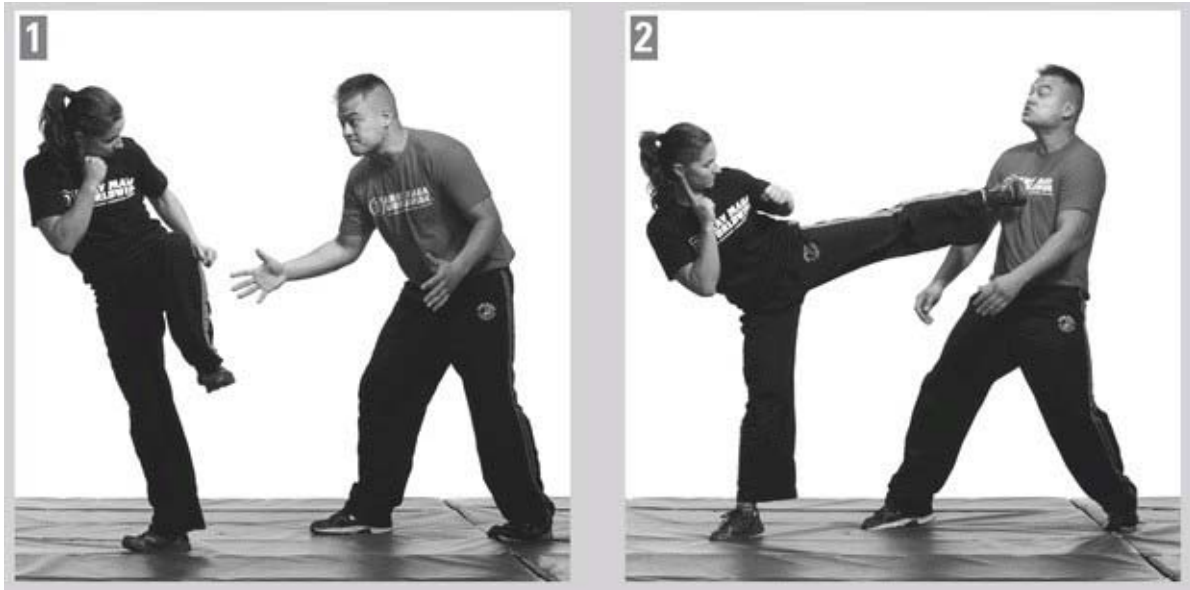
Superficie de golpeo: talón

Posición inicial: posición neutral

1 Con la pierna más cercana al objetivo, levanta la rodilla y el pie delante de tu cuerpo, manteniendo el tobillo directamente debajo de la rodilla con los dedos hacia arriba.

2 Envía la parte inferior de tu talón hacia el objetivo mientras mueves tus caderas en la misma dirección. A medida que tu pie se mueve hacia el objetivo, gira sobre tu pie base (el pie todavía en el suelo) de modo que el talón de tu pie base apunte hacia el objetivo. Realiza el contacto con la parte inferior de tu talón. Debe haber una ligera flexión en tu rodilla cuando haces contacto.

Retrocede, haciendo un movimiento brusco para traer el pie hacia ti y hacia abajo.



• CONSEJOS ÚTILES

- Para obtener más potencia, conduce tus caderas hacia el objetivo. Para una mayor altura, dobla tu cuerpo sobre la cadera opuesta.
- El objetivo debe estar directamente a tu lado pero ligeramente fuera de tu alcance.

Patada lateral con avance

Variación: Rompe hacia el objetivo con un cambio (pasos de la pierna trasera detrás de la pierna que golpea), simultáneamente lleva tu pierna hacia el objetivo mientras levantas la pierna cerrada hacia arriba, con la rodilla delante de tu cuerpo.



Patada hacia atras



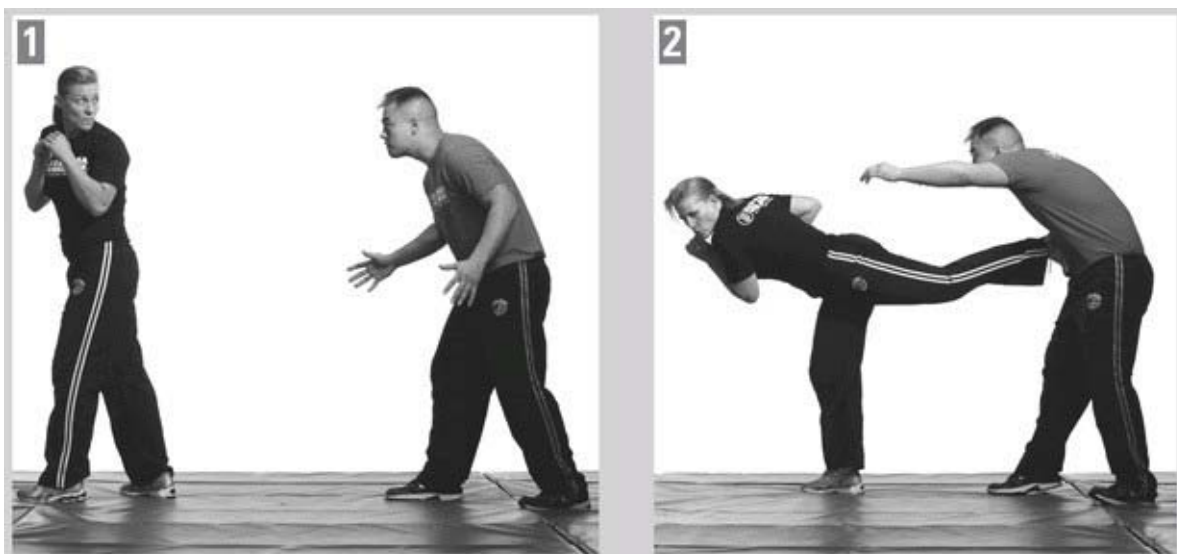
Áreas objetivo preferidas: sección media del torso o ingle

Superficie de golpeo: talón

Posición inicial: es mejor comenzar con la pierna que está pateando hacia delante y alineado con el centro del objetivo; A medida que te familiarices con la patada, debe practicarse desde todas las posiciones.

1-2 Primero, reconoce la amenaza con una mirada breve y natural sobre o hacia el costado de tu hombro. Generalmente, patearás con la pierna del mismo lado hacia el que miras. Flexiona tu pie para patear y envíalo hacia atrás hacia el objetivo, haciendo contacto con el talón. Al mismo tiempo, empuja tus caderas hacia atrás en la línea de la patada. Para poder golpear tus caderas en el objetivo, debes dejar que la parte superior del cuerpo se doble un poco hacia adelante, pero asegúrate de cambiar las caderas hacia la patada. Ten cuidado de no mirar por encima de tu hombro, ya que te hará arquear la espalda, lo que interferirá con el alcance y la potencia de la patada.

Retrocede a la posición inicial. Cuando comienzas a entrenar esta patada, puedes terminar dando la espalda al objetivo. Una vez que te sientas cómodo con la patada, debes retroceder y luego girar la base de tu pie para enfrentar al agresor y continuar atacando, según sea necesario.



CONSEJOS ÚTILES

- Con un objetivo más cercano, puedes enviar tu patada desde donde estás.
- Con un objetivo a poca distancia, es posible que tengas que dar un paso para alcanzar con la pierna que pateas. En esta situación, retrocede en una pierna y pateas con la otra. El talón de la pierna base debe apuntarse al objetivo para mayor precisión.
- Cuando envíes la patada, asegúrate de mantener la rodilla y la cadera apuntando hacia el suelo para que la pierna se desplace hacia atrás. Si permites que la rodilla se eleve y las caderas se abran, tu patada puede provenir de un ángulo en lugar de la espalda recta.
- Si sientes que caes hacia adelante (lejos del objetivo) cuando pateas, entonces tu peso está en sus hombros, no en sus caderas. Si mantienes tu peso en tus hombros, mientras bajas tu cuerpo, lanzas tu centro de gravedad hacia adelante y caes de esa manera. En lugar de eso cambia tu peso hacia tus caderas y hacia el objetivo.
- También puedes caer hacia adelante cuando el objetivo está cerca y tu patada está atascada. Estar demasiado cerca puede evitar que tengas suficiente peso en el objetivo.

Retroceso corto hacia atras



Este ataque generalmente se hace a un oponente que está detrás de ti. Este golpe es útil como un posible contraataque contra un abrazo de oso desde atrás, especialmente cuando te levantan del suelo.

Áreas objetivo preferidas: ingle

Superficie de golpeo: parte posterior del talón

Posición inicial: posición neutral

1 Levanta el pie bruscamente, golpeando con el talón, piensa en patearte en los gluteos con el talón. Esto te ayudará a alcanzar tu objetivo. Tu rodilla debe doblarse bruscamente, permitiendo un rango completo de movimiento. En la medida de lo posible, levanta tu cadera de manera potente y repentina con la ayuda de tu pierna base para obtener más potencia.



Consejo de entrenamiento: Haz que tu compañero sostenga una almohadilla para patear detrás de ti.

Variación: Puede haber ocasiones en que sea necesario clavar la rodilla. Por ejemplo, cuando te están levantando y los cuerpos están muy cerca, querrás levantar la rodilla ligeramente delante de tu cuerpo para asegurarte de que tu talón haga contacto con la ingle del atacante. Si solo envías el pie hacia atrás, tu pantorrilla entrará en contacto con la ingle y el pie con el trasero. Piensa en patearte en el trasero con el talón desde cualquier posición y golpearás el objetivo deseado: la ingle.

Patada de pisada hacia abajo



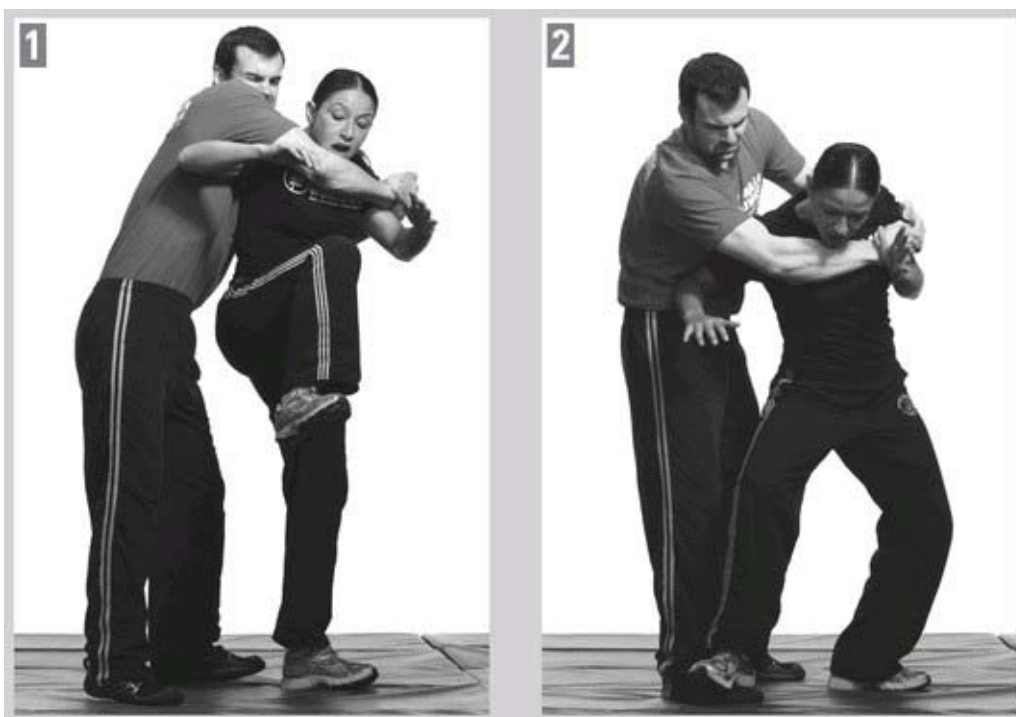
Áreas objetivo preferidas: empeine, tobillo, ingle (en atacante derribado), cabeza (en atacante derribado)

Superficie de golpeo: parte inferior del talon

Posición inicial: posición neutral

1 Sube la rodilla hacia tu pecho con los dedos de los pies hacia atrás, hacia tu cuerpo.

2 Envía tu pie hacia abajo, pisando fuerte con la parte inferior de tu talón. Mantén tu rodilla (pie base) ligeramente doblada para impactar para aumentar la potencia y reducir la posibilidad de lesiones (como hiperextender tu rodilla). Si apuntas al empeine, piensa en golpear donde se atan los cordones para dañar al atacante.



Patadas desde una posición acostada

La mayoría de las patadas que hemos cubierto de pie se pueden realizar desde una posición acostada. Es muy posible que durante un encuentro violento termines en el suelo con un atacante de pie. Es importante mantener la calma y continuar la lucha para volver a una posición de ventaja. Aquí es donde adaptas tu postura en el suelo.

Hay dos posiciones básicas que puedes adoptar cuando estás en el suelo: tu espalda o tu costado. La forma en que caes podría determinar si estás de espaldas o de lado. Mientras que la posición trasera mantiene tu cabeza más alejada, la posición lateral ofrece una movilidad más fácil.

Posición trasera en el suelo

Recostada sobre tu espalda, levanta la cabeza y los hombros del suelo con la barbilla metida. Mantén tus manos en alto para proteger tu cara. Un pie se coloca en el suelo cerca de los glúteos, la otra rodilla se coloca cerca de tu pecho con el pie flexionado hacia atrás. Tus caderas deben estar fuera del suelo. Una vez que se toma esta posición, solo una pequeña parte de tu espalda y un pie deben tocar el suelo.



Posición lateral en el suelo

Acuéstate sobre un antebrazo, una cadera y una pierna de base, todo en el mismo lado. Mantén tu mano superior para proteger tu cara. Tu pierna superior está arriba con la rodilla hacia atrás, lista para patear. Si el atacante está más lejos, puedes levantarte sobre su mano inferior en lugar de tu antebrazo, pero SOLAMENTE si el atacante está más lejos.



Patada frontal desde el suelo



Una patada frontal hecha en un movimiento de pisotón mientras estás en el suelo puede ser especialmente útil cuando un atacante está directamente frente a ti.

Áreas objetivo preferidas: (a un atacante de pie) ingle, sección media, cabeza; (a un atacante que baja la cabeza o de rodillas) el pecho, la cabeza; una patada a la rodilla o la espinilla también es posible (ver variación)

Superficie de golpeo: parte inferior del talón o todo el pie

Posición inicial: Posición básica de espalda en el suelo.

1 A medida que tu pie pateando pisa fuerte hacia afuera, tu pie base (el que aún está en el suelo) se impulsa hacia el suelo para enganchar tus caderas y generar energía. El uso de las caderas es lo más importante. En el momento del impacto, las únicas partes del cuerpo que tocan el suelo son la base del pie y los hombros / codos.

Retrocede de inmediato, llevando tu rodilla a tu pecho para prepararte para otra patada.

Variación: Al patear la espinilla o la rodilla, gira el pie ligeramente hacia afuera para ampliar la superficie de la patada, dando la mejor oportunidad de golpear un objetivo..



Patada circular desde el suelo



Una patada circular mientras estás en el suelo puede ser especialmente útil cuando un atacante intenta correr alrededor de tu defensa o patada. Esencialmente, esto significa que tu arma personal (la patada) ya no está entre tú y el atacante, y el atacante se ha movido a una posición en la que una patada fuerte ya no es efectiva. Cuando eso suceda, debes dar la vuelta y lanzar una patada circular con la pierna más alejada del atacante.

Áreas objetivo preferidas: rodilla, muslo, ingle, cabeza

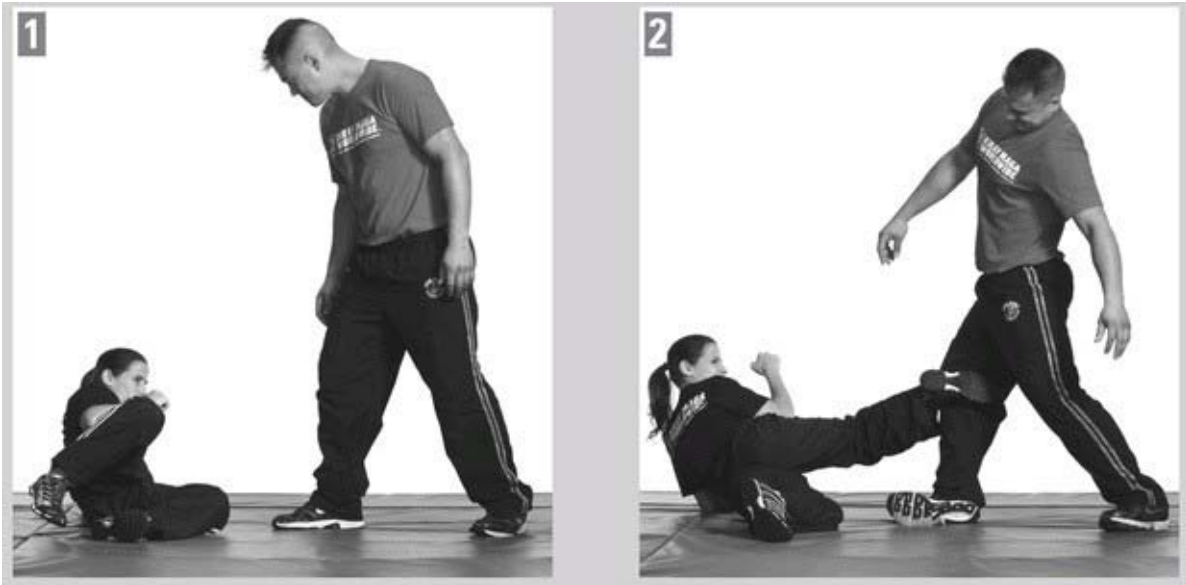
Superficie de golpeo: espinilla

Posición inicial: Posición básica de espalda en el suelo.

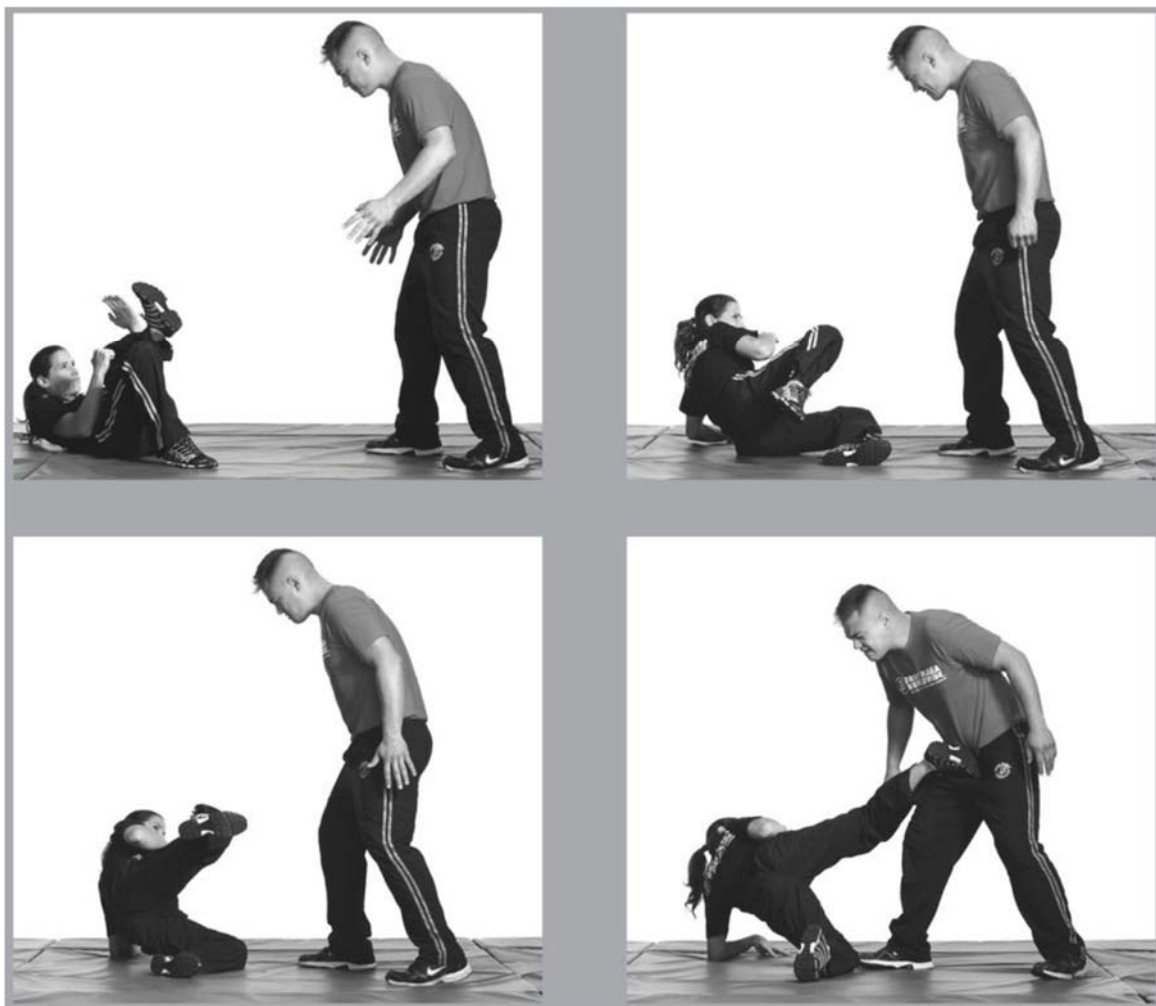
1 A medida que el atacante se mueve alrededor de tu defensa, gira sobre tu cadera y antebrazo en dirección al atacante.

2 A medida que se desarrolla la patada, coloca la pierna más cercana al atacante en el suelo como una base y ejecuta la patada circular con tu espinilla (al igual que en una patada circular regular).

Retrocede de inmediato, llevando tu rodilla a tu pecho para prepararte para otra patada.



Variaciones del objetivo: Basada en tu tiempo y tu objetivo, la patada puede variar. Si tienes más tiempo, puedes levantar tu cadera para levantarla del suelo y obtener mayor alcance y potencia. Tu objetivo aquí podría muy bien ser la cabeza del atacante si se inclina hacia adelante. Si tienes menos tiempo y espacio para lanzar la patada, puedes hacer un ligero movimiento de tijera para agregar potencia, como se muestra a continuación (esto simula el movimiento de giro realizado durante una patada de pie).



Patada lateral desde el suelo



Una patada lateral puede ser necesaria después de ejecutar una patada redonda, o si termina de costado en lugar de la espalda.

Áreas objetivo preferidas: rodilla, sección media, cabeza

Superficie de golpeo: talón o pie entero

Posición inicial: Posición lateral básica en el suelo.

1 Envía tu pie, extendiendo tu cadera para generar energía. Usa tu mano base (la más cercana al piso) para apoyarte y dar un empujón que ayude a generar energía. Tu otra mano también puede usarse si el atacante está a una distancia suficiente. De lo contrario, esa mano debería estar arriba en una posición defensiva. En el punto de impacto, el talón, la rodilla, la cadera y el hombro deben estar en línea para apoyar la patada.

Retrocede de inmediato, llevando tu rodilla a tu pecho para prepararte para dar otra patada.





Defensas contra los ataques desarmados

Krav Maga, como sistema, busca proporcionar a los alumnos herramientas para sobrevivir a un encuentro violento o potencialmente violento. Si bien hay varios principios que impulsan el "enfoque de Krav Maga", en última instancia, los participantes deben entender que luchar agresivamente es vital para la supervivencia. Las armas personales discutidas anteriormente son clave para esta "lucha". Las personas que se enfrentan a la violencia tendrán que contraatacar con todo lo que esté disponible, en su persona y / o en el medio ambiente.

Krav Maga define la autodefensa en términos sencillos: el atacante se ha comprometido a atacar, lo que obligó al defensor a responder con una técnica defensiva para eliminar el peligro principal (ya sea por una lesión repentina o incapacitación), y así vencer el ataque. Deben utilizarse varios criterios principales para examinar y comprender cualquier técnica de defensa personal en Krav Maga. La técnica debe:

- Basarse en instintos / reacciones naturales.
- Ser simple y utilizable por personas de diferentes fortalezas y tamaños de cuerpo.
- Abordar el peligro inmediato.
- Incluir un contraataque simultáneo (o casi simultáneo) para neutralizar más ataques.
- Ser lo suficientemente completo para cubrir una amplia variedad de escenarios.

Esta sección cubre las defensas contra una variedad de ataques comunes, que incluyen golpes, estrangulaciones, bloqueos y agarres.



Este ejercicio sirve como una introducción a las defensas externas, que son defensas contra ataques que se desplazan desde el exterior hacia el interior, como los golpes salvajes, los golpes con ganchos y los ataques con cuchillos. Hay siete posiciones básicas. La Defensa 360 ° es un ejercicio reflexivo basado en las reacciones instintivas del cuerpo. Está hecho con los dedos extendidos ya que este es un movimiento más instintivo (reflexivo), lo que significa que es más rápido. Los dedos extendidos también agregan unos centímetros a la defensa.

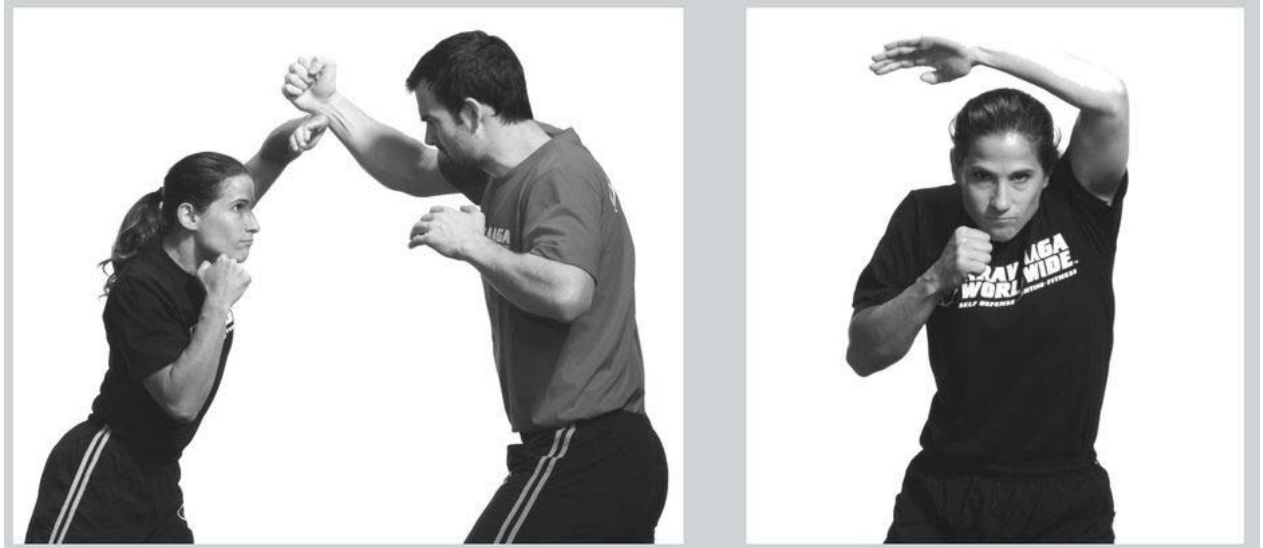
Áreas objetivo preferidas: la muñeca del atacante

Superficie de golpeo: la muñeca del defensor

Posición inicial: Para propósitos de entrenamiento, primero comienza en una posición neutral con las manos en alto. Concéntrate en el centro del pecho del atacante y permite que la visión periférica vea todos los ataques. Si giras la cabeza para centrarte en un ataque, no verás un ataque proveniente del otro lado. Una vez que te sientas cómodo con esto, también puedes entrenar desde una posición de combate.

Posición 1: Levanta tu antebrazo por encima y ligeramente delante de tu cabeza para defenderte de un ataque que viene directamente hacia abajo.

Posición 1



Nota: Para ahorrar tiempo, puedes mover ambas manos a la vez. En la calle, por supuesto, la defensa se hará con una sola mano. Después de entrenar con ambas manos, presenta el mismo movimiento usando solo un brazo a la vez. Por el bien de la realidad, las técnicas se muestran aquí con una mano.

Nota para el compañero de entrenamiento: Los atacantes deben atacar con los brazos muy rectos. Si bien este es un ataque callejero bastante improbable, es un excelente método de entrenamiento para desarrollar la defensa y la visión periférica. Los atacantes deben comenzar lentamente, un ataque a la vez, y aumentar la velocidad a medida que el defensor mejora.

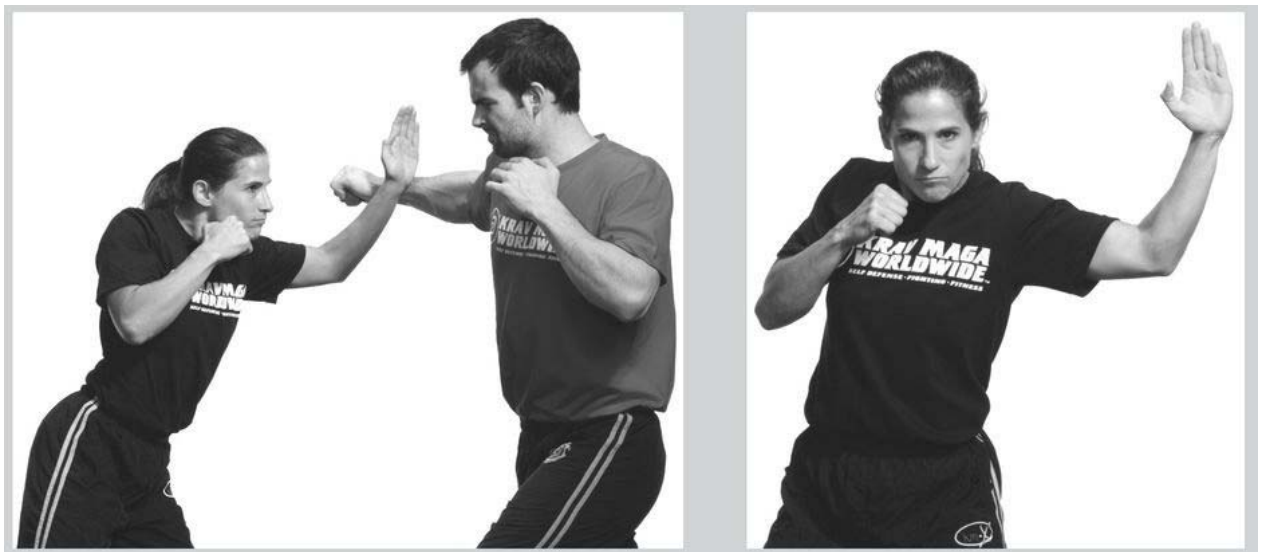
Posición 2: Levanta el brazo en ángulo (como el techo de una casa) para defenderte de un ataque que llega a 45 °.

Posición 3: Envía tu antebrazo perpendicular al piso (si usas ambos brazos, tus brazos se verán como postes de portería) para defenderte contra un ataque que viene directamente desde el costado.

Posición 2



Posición 3



Posición 4: Acerca el codo a tu cuerpo para defenderte de un ataque ascendente en las costillas. Inclina el antebrazo ligeramente hacia afuera y contrae los músculos abdominales.

Posición 5: Apunta tus dedos hacia abajo en una posición opuesta a la posición # 3 para defenderte contra un ataque ascendente a las costillas.

Posición 4



Posición 5



Posición 6: Baja tu brazo en un ángulo opuesto a la posición # 2. Esto se utiliza para defenderte contra un ataque ascendente al cuerpo. Ten en cuenta que se dobla en la cintura, NO en las rodillas.

Posición 7: Baja el antebrazo para que sea opuesto a la posición # 1. Esto se utiliza para defenderte contra un ataque ascendente al centro del cuerpo. Ten en cuenta que se dobla en la cintura, NO en las rodillas.

Posición 6



Posición 7



CONSEJOS ÚTILES

- Mantén siempre una curva de 90 ° en el codo.
- Defiende utilizando la cuchilla del brazo.
- Doblate por la cintura. Esto te permitirá poner tu peso en la defensa mientras mantienes tu cuerpo a una distancia mayor del atacante. Ten cuidado de NO doblar las rodillas. ¿Por qué? Doblar las rodillas acerca tu cuerpo al atacante. Si el atacante tiene un cuchillo, tus rodillas dobladas pueden acercar tu cuerpo a la hoja.

- Defiende muñeca contra muñeca. Esto garantiza una buena defensa. Si defiendes más abajo del brazo del atacante, puede permitir que el codo se doble alrededor de la defensa. Si defiendes demasiado bajo en tu propio brazo, el brazo del atacante puede deslizarse por debajo de la defensa. Además, cuando este movimiento se aplica a una defensa con cuchilla, el movimiento de muñeca a muñeca garantiza un agarre sólido en el brazo atacante.

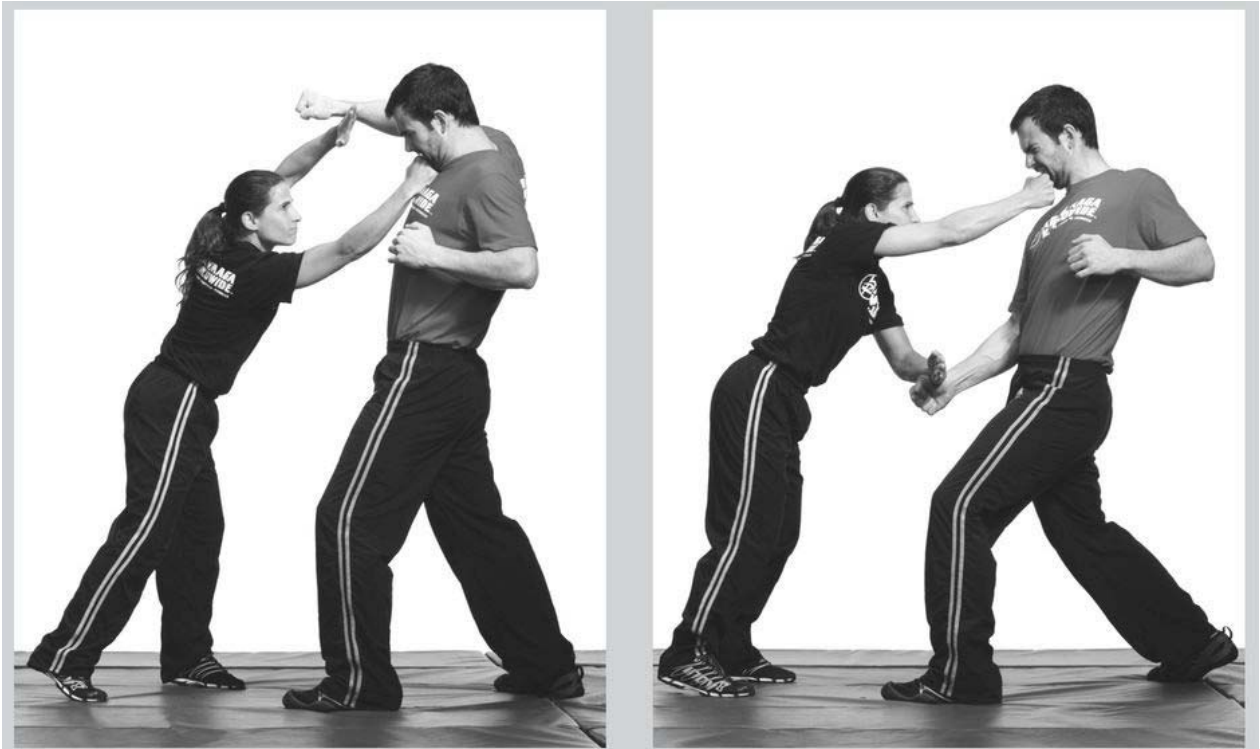
Defensa 360 ° con contraataque

"Defender y contraatacar al mismo tiempo" es un principio básico de Krav Maga. La Defensa de 360 ° se puede hacer fácilmente con un contraataque simultáneo, como un golpe.

Áreas objetivo preferidas: rostro

Superficie de golpeo: puño

Posición 2 (izquierda) y Posición 7 (derecha) con contraataque de puño



Defensa interior contra golpes y otros ataques



Se hace una Defensa Interior contra golpes rectos en la cara o garganta. A diferencia de las defensas de 360 °, que son defensas de "detención", las defensas internas redirigen o desvían un ataque de su objetivo previsto: tú.

Áreas objetivo preferidas: detrás del puño del atacante

Superficie de golpeo: Si el golpe es a tu cara, haz contacto con la palma de tu mano; Si el golpe es para tu cuerpo, haz contacto con tu antebrazo

Posición inicial: postura de combate con las manos en alto y ligeramente más ancha que las manos del atacante

1 Cuando llegue el puñetazo recto derecho, mueve la mano izquierda hacia adelante y hacia adentro en un ángulo de 45 °, empujando con el centro de la palma de la mano. La defensa se debe hacer contra el dorso de la mano que golpea. Cuanto más arriba en el brazo se produzca el contacto inicial, más tarde se hará la defensa ... ¡y cuanto más se acerque el puño a la cara antes de ser redirigido!

Nota para el compañero de entrenamiento: Los atacantes deben comenzar a una pequeña distancia para que puedan avanzar para hacer un puñetazo. Esto le da al defensor una pequeña zona de confort y les enseña que si alguien está dentro de esa zona, debe atacar en lugar de defender.

Nota: Las defensas se hacen con la mano del mismo lado. No hay "bloqueo cruzado" (por ejemplo, si el golpe se realiza con la mano izquierda, defiende con la derecha).



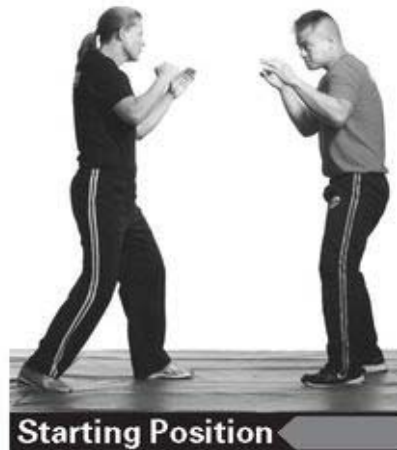
1 Deja que tu palma se deslice por el brazo del atacante. Al mismo tiempo, haz una defensa pequeña a tu izquierda y ligeramente adelante para aumentar el margen de error. En términos generales, el movimiento es ligeramente hacia adentro y hacia los lados. Piensa en llevar tu cabeza hacia la curva de tu brazo, manteniendo la barbilla hacia abajo y detrás de tu hombro. El movimiento hacia adelante también asegura que mantengas tu peso en la lucha.

CONSEJOS ÚTILES

- Los pequeños movimientos de la mano ayudan al defensor a mantener una defensa contra un segundo ataque o una finta. Por ejemplo, si el atacante finge un puñetazo recto a la izquierda y, en cambio, lanza un gancho de izquierda, una gran defensa interna movería la mano demasiado lejos para recuperarse y defender un gancho. Con un pequeño movimiento, la mano defensora ya está allí para defender el gancho también.
- Si el defensor mantiene su mano cerca de su cara, solo puede defenderse cuando el puñetazo llega a su cara. Si extiende su mano diagonalmente hacia adelante, sale a recibir el golpe más temprano y, por lo tanto, más lejos de su rostro.



Defensa interna y defensa de 360 ° contra golpes



Una vez que hayas dominado las Defensas internas básicas y la Defensa 360 °, haz que el atacante ejerza un golpe a la vez, pero ese ataque puede ser un ataque externo, como para una Defensa 360 °, o un golpe directo. Debes empezar a defenderte ante cualquier posibilidad. Asegúrate de que tu Defensa interior esté hecha correctamente para que tu mano también esté en una buena posición para defender los ataques externos.

Posición inicial: postura de pelea



Nota para el compañero de entrenamiento:

Los atacantes deben comenzar a una pequeña distancia para que puedan avanzar para hacer un puñetazo.



Agarre desde el frente (en tu lugar)



ATATQUE En este ataque, el atacante coloca ambas manos en la garganta. El defensor debe entrenar desde una posición neutral. Se debe poner énfasis en que el defensor levante las manos del atacante antes de deslizar las manos del atacante hacia afuera.

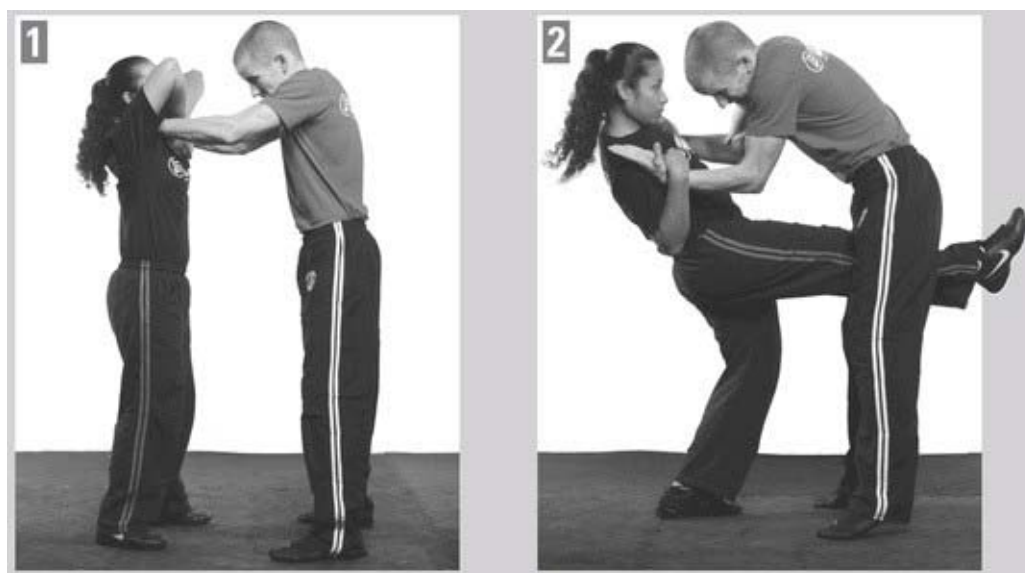
PELIGRO INMEDIATO *Pulgares en la garganta.* El principal peligro en este ataque es la posibilidad de que los pulgares aplasten la tráquea. Sin los pulgares, el ataque es mucho menos peligroso.

PELIGRO SECUNDARIO *Equilibrio, cabezazo.* En el ataque y la defensa posterior, es posible la interrupción del equilibrio y los golpes de cabeza (incidentales o intencionales). Si la defensa se realiza correctamente, estos peligros periféricos deben ser mitigados o eliminados por completo.

SOLUCIÓN *Desplume a dos manos.* La reacción natural a este ataque es llevar las manos a donde está el peligro o el dolor. El movimiento de desplume convierte este instinto en una defensa, que se basa en la explosividad (velocidad) en oposición a la fuerza. Dado que el desplume se deriva de un movimiento natural, es más probable que funcione bajo presión. También funcionará independientemente de si los brazos del atacante están doblados o rectos.

1 Crea ganchos con tus manos al juntar los dedos y el pulgar y rizarlos ligeramente. Levanta las manos sobre las manos del atacante y alcanza las profundidades en el punto donde se juntan las muñecas y los pulgares, y levanta las manos del atacante. Este movimiento debe ser explosivo desde el principio del movimiento. Mete la barbilla para protegerse contra el potencial del atacante que entrega un cabezazo intencional o involuntario.

2 A medida que el desplume continúa paralelo a tus hombros, sujeta las manos del atacante a tu cuerpo. Si bien esto no es esencial para la técnica, limita las armas del atacante y servirá para prevenir o retrasar los ataques secundarios. Aproximadamente al mismo tiempo, emita una patada frontal a la ingle.



CONTRAATAQUE INICIAL ***Patada frontal a la ingle.***

La patada frontal a la ingle debe administrarse tan cerca como sea posible de el desplume. Nota: Dependiendo de la proximidad del ataque, su rodilla puede hacer contacto primero, pero aún así debe lanzar la patada, ya que puede ser difícil evaluar el rango en el momento.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Los seguimientos típicos de la patada en la ingle son las rodillas, más patadas frontales y / o martillos y golpes de codo en la cara o en la parte posterior de la cabeza. Independientemente del ataque usado, enfócate en hacer que el atacante no quiera o no pueda continuar el asalto.

CONSEJOS ÚTILES

- Arranque explosivo, profundo y en la muñeca y el pulgar: piensa en la acción y la dirección del desplume que rompe hacia arriba y en un ángulo de 90 ° contra el agarre del atacante. Arrancar y sacar es una acción fuerte y, si se realiza de forma explosiva, el atacante no puede ajustarse en el momento.
 - Atrapar atacando de manos a cuerpo.
 - Entregar la patada frontal simultánea a la ingle;
- Seguimiento con ataques agresivos.
- Desacoplar cuando se considere seguro.
 - Si bien es importante contraatacar rápidamente, es

necesario eliminar primero el peligro inmediato. En este caso particular, es posible que la patada haga que el agarre del atacante se contraiga y aumente la presión sobre el estrangulador si no se empleara el desplume.

Seguridad en el entrenamiento: No "golpees" las manos en la garganta del defensor cuando entrenas.

Neutralizando al atacante.



Agarre de lado (en tu lugar)



ATAQUE Este ataque ocurre al lado del defensor, y el atacante coloca sus manos en la garganta y el cuello. El defensor debe entrenar desde una posición neutral. El

atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la familiaridad con la defensa. Una mano se coloca delante de la garganta, mientras que la otra se coloca en la parte posterior del cuello.

PELIGRO INMEDIATO *Manos en cuello y garganta.*

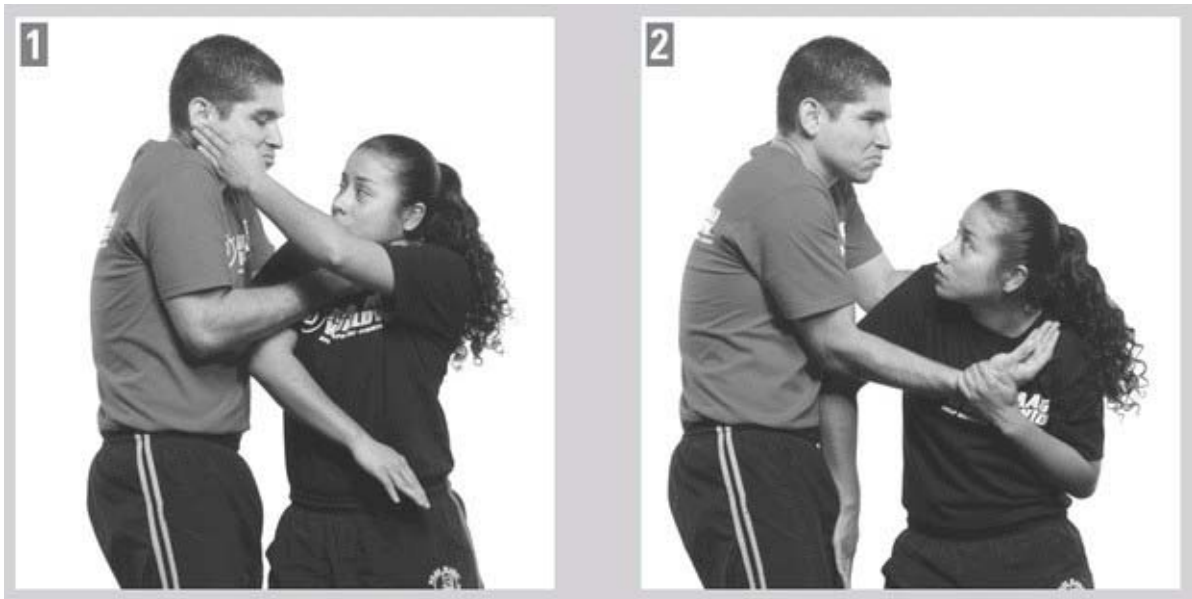
El principal peligro en este ataque es la presión en los lados del cuello, que restringe las arterias carótidas, y el posible aplastamiento de la tráquea, dependiendo de la posición de la mano que ahoga en el frente.

PELIGRO SECUNDARIO *Equilibrio, ataques de seguimiento.* En la defensa inicial, es posible estar expuesto a un mayor riesgo de tropezar o ser arrastrado al suelo. El defensor también debe ser consciente del potencial de ataques del atacante.

SOLUCIÓN *Desplume con una mano.*

1 Creando el mismo gancho con tu mano que en la defensa frontal de estrangulamiento, esta vez solo con la mano más alejada del atacante, extiende la mano del atacante y más allá de ella.

2 Para ser lo más explosivo posible, despláza donde la muñeca y el pulgar se unen en diagonal hacia abajo a través de tu pecho. Para protegerte contra un cabezazo incidental, gira tu cabeza hacia el atacante mientras, al mismo tiempo, metes la barbilla, exponiendo la parte superior de tu cabeza al atacante, no tu cara o el lado de tu cabeza. A medida que el desplume continúa a lo largo de tu pecho, sujeta la mano del atacante a tu cuerpo. Si bien esto no es esencial para la técnica, limita las armas del atacante.



CONTRAATAQUE INICIAL *Golpear la ingle.* Mientras arrancas la mano del atacante de tu garganta, contraataca agresivamente. Un golpe preferido es una palmada con la mano abierta en la ingle del atacante. También es posible atacar con un codo inmediatamente, en lugar de golpear la ingle. De hecho, si tus manos están arriba cuando ocurre el ataque, esta es probablemente una mejor opción.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Los seguimientos típicos del golpe en la ingle son los codos en la cara y la cabeza (los martillos también son una opción, si el atacante comienza a alejarse de los golpes). Continúa golpeando mientras te giras para enfrentar al atacante, lo que te permitirá pasar a una posición de combate más ventajosa. Una vez que se obtiene esta posición, se pueden usar más contraataques adicionales, como rodillas y patadas. Independientemente de los ataques utilizados, debes concentrarte en hacer que el atacante no quiera o no pueda continuar el asalto.

CONSEJOS ÚTILES

- Arrancar explosivamente, diagonalmente a través del pecho.
- Atrapa la mano agarrada al cuerpo.
- Entrega golpes simultáneos a la ingle.
- Ofrece agresivos contraataques de seguimiento mientras giras para atacar al atacante.

- Suelta cuando te considere segura.

Neutralizando al atacante.



Seguridad en el entrenamiento: No "golpees" las manos en el cuello del defensor cuando entrenas, ya que esto puede causar un efecto de "latigazo".

Agarre desde atrás (en tu lugar)



ATAQUE Este ataque le sucede al defensor por detrás, y el atacante coloca sus manos en el cuello y la garganta. El defensor debe entrenar desde una posición neutral. El

atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la familiaridad con la defensa.

PELIGRO INMEDIATO *Manos en cuello y garganta.*

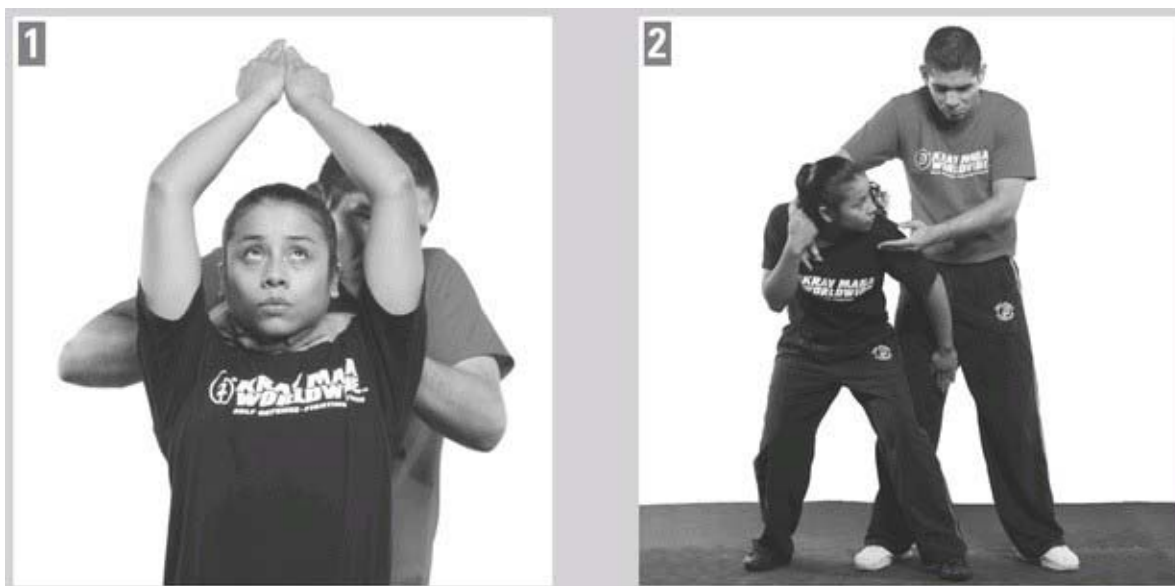
El principal peligro en este ataque es la presión en los lados del cuello, que restringe las arterias carótidas, y el posible aplastamiento de la tráquea, dependiendo de la posición de la mano que se ahoga en el frente.

PELIGRO SECUNDARIO *Equilibrio, ataques de seguimiento.* En la defensa inicial, es posible estar expuesto a un mayor riesgo de tropezar o ser arrastrado al suelo. El defensor también debe ser consciente del potencial de ataques del atacante.

SOLUCIÓN *Desplume a dos manos.*

1-2 Envía tus manos lo más atrás que puedas, tirando explosivamente la muñeca y el pulgar del atacante hacia abajo. Dispara tus codos levantados bruscamente hacia abajo y hacia tus lados. Cuando sus manos comiencen a moverse, coloca tu barbilla y rodea sus hombros (puede que esto suceda instintivamente). Retrocede diagonalmente con ambos pies para abrir la ingle, establece una buena base y aléjate del brazo libre del atacante.

Seguridad en el entrenamiento: No "golpees" las manos en el cuello del defensor cuando entrenas, ya que esto puede causar un efecto de "latigazo".



CONTRAATAQUE INICIAL *Golpear la ingle.* Mientras arrancas las manos del atacante de tu garganta, contraataca agresivamente. Un golpe preferido es una palmada con la mano abierta en la ingle del atacante.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Los seguimientos típicos del golpe en la ingle son los golpes con el codo al cuerpo y la cara mientras te giras para enfrentar al atacante, aún controlando la mano exterior del atacante. Dependiendo de la reacción del atacante a estos ataques, se pueden emplear armas de mayor alcance, como martillos, y se puede soltar la mano para continuar con las rodillas, patadas y otros contraataques. Independientemente de los ataques utilizados, debes concentrarte en hacer que el atacante no quiera o no pueda continuar con el asalto.

CONSEJOS ÚTILES

- Hacer el paso diagonal mencionado anteriormente también ayudará a reducir la posibilidad de tropezar o ser barrido.
- Si bien se prefiere usar contraataques simultáneos, no siempre es posible. En este caso, el ataque es para el defensor por detrás, por lo que los contra ataques fuertes no están disponibles en conjunto con la defensa. El golpe en la ingle se debe hacer tan pronto como se aborde la amenaza inmediata.
- Si bien no es necesario controlar la mano del atacante, sirve

para prevenir o retrasar los ataques secundarios, y ayuda a mantener al atacante cerca para los golpes de seguimiento.

- Si no continúa con el movimiento de desplume en la ingle, no es realmente un problema: simplemente pase de inmediato a los codos en la cara y continúe golpeando a medida que gira.
- Desde el punto de vista de la técnica, no importa a qué lado te muevas cuando haces la defensa inicial. Sin embargo, puede haber algunas consideraciones tácticas que determinan moverse de una manera u otra (por ejemplo, obstrucciones a un lado, portación de armas, lesiones, etc.).

Neutralizando al atacante.



Agarre desde el frente con empuje hacia atrás



ATAQUE Este ataque sucede al lado vivo del defensor, y el atacante coloca ambas manos en la garganta mientras empuja hacia atrás. El defensor debe entrenar desde una posición neutral y debe ser empujado ligeramente fuera de equilibrio. El atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la

familiaridad con la defensa.

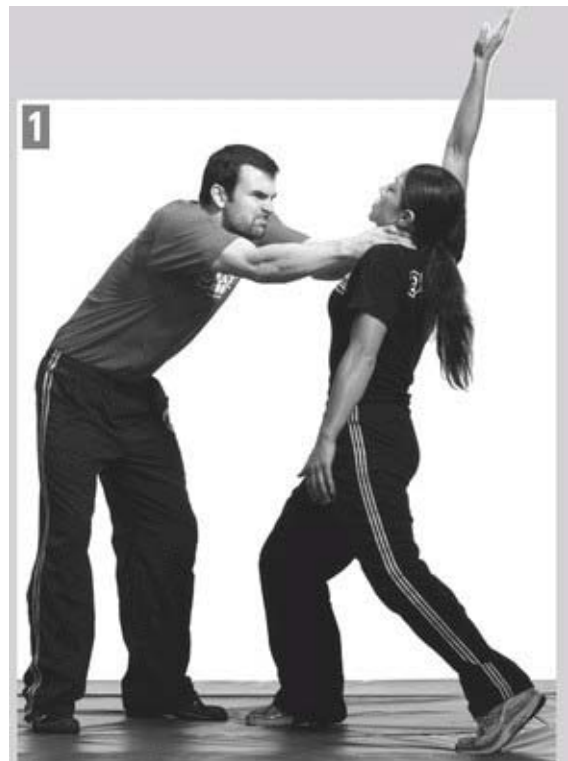
PELIGRO INMEDIATO *Pulgares en la garganta, balance.* El principal peligro en este ataque es la posibilidad de que los pulgares aplasten la tráquea, además de ser empujada fuera de balance.

SECONDARY DANGER *Immediate environment.*

Dependiendo de la intención real del ataque, el defensor puede ser empujado hacia una pared, carro u otra obstrucción, complicando aún más la defensa y aumentando el peligro. Si la defensa se realiza lo suficientemente temprano, este peligro debe ser mitigado o eliminado por completo.

SOLUCIÓN *Defensa rotacional.* La reacción natural a este ataque es que los brazos suban y que el defensor retroceda. Ambos movimientos son reacciones instintivas diseñadas para mantener el equilibrio, pero la técnica solo requiere un brazo. Esta defensa es muy fuerte, y ciertamente funcionará contra un estrangulamiento "estático", o si no hay empuje. Krav Maga enseña primero la defensa de desplumado, ya que es más instintivo y generalmente toma menos tiempo para aprender.

1 Mientras retrocedes con el pie izquierdo, apuñala el brazo derecho directamente en el aire, con el bíceps y el hombro lo más cerca posible de tu oreja derecha.



Seguridad en el entrenamiento: No "golpees" las manos en la garganta del defensor cuando entrenas. Aplica la estrangulación luego el empuje, para minimizar el riesgo de lesiones. **Consejo de entrenamiento:** Permite que el atacante te desequilibre antes de dar el paso inicial. Esto ayudará a simular un ataque sorpresa. Incluso puedes comenzar con los ojos cerrados para obligarte a defender "tarde".

- 1 Gira bruscamente hacia tu izquierda, creando presión en la muñeca del atacante y aliviando la presión en tu garganta.
- 2 Deja caer el codo derecho hacia abajo para un golpe vertical hacia abajo (codo # 7) con el fin de despejar las manos y atrapar los brazos con la mano izquierda.

Nota: La defensa se puede hacer en cualquiera de los lados, pero para propósitos demostrativos, los lados han sido designados.





Empujar contra una variación de pared o carro: Se aplican todos los principios de "Estrangulamiento desde el frente con empuje hacia atrás", pero algunos puntos son diferentes y se deben enfatizar para defender con éxito en este escenario. Este tipo de estrangulamiento debe enfatizar el hecho de que el defensor puede ser empujado hacia la pared y hacia arriba. Tenga en cuenta que puede girar en cualquier dirección para crear la defensa.

1 A medida que se realiza el ataque, apuñala un brazo, sujetando la muñeca del atacante; deje caer el hombro del lado que no está hacia abajo para que tu cuerpo y cuello se mantengan contra la pared.

2 Con el hombro hacia abajo, ahora puedes girar en tu lugar, creando una palanca en la muñeca del atacante.

3-4 Deja caer el brazo del lado de la defensa hacia abajo para un golpe vertical hacia abajo (codo n. ° 7) con el fin de despejar las manos, y retener los brazos e inmediatamente seguir con un codo hacia la cara.

Nota: Cuando hagas la defensa, NO te inclines ni gires hacia delante para salir de la pared. Esto hará que empujes tu cuello hacia el poder del estrangulador.

CONTRAATAQUE INICIAL *Plano horizontal: codo #2*

Si bien no es simultáneo con la defensa, este codo debe seguir inmediatamente los movimientos de despeje y captura. Asegúrate de doblar tu barbilla mientras le entregas el codo y de cambiar tu peso en el golpe.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Después del contraataque inicial, continúa golpeando con los codos y los martillos en la cabeza, mientras te giras para enfrentar al atacante. Independientemente de los ataques utilizados, concéntrate en hacer que el atacante no quiera o no pueda continuar el asalto.

CONSEJOS ÚTILES

- Cuando entrenes, inclínate hacia atrás para simular que estás desequilibrada.
- Apuñala el brazo hacia arriba para defender la muñeca.
- Gira bruscamente después de pisar y apuñalar. Recuerda, el giro brusco hace la defensa, no el codo. Es muy importante apuñalar el brazo hacia arriba y girar su cuerpo explosivamente. La técnica no se basa en la fuerza, sino en el apalancamiento.
- Poner peso en el ataque inicial desde el lado.
- Utiliza agresivos ataques de seguimiento.
- Suelta cuando consideres seguro.
- Entrena a ambos lados después de que hayas desarrollado cierta familiaridad con la defensa. La defensa funciona, ya sea que pises con el pie derecho y apuñales con el izquierdo o viceversa.

Agarre desde atrás con empuje hacia adelante



ATAQUE Este ataque se origina en la parte posterior del defensor, y el atacante coloca ambas manos en la garganta y el cuello mientras empuja hacia adelante. El defensor debe entrenar desde una posición neutral y debe ser empujado ligeramente fuera de equilibrio. El atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la familiaridad con la defensa.

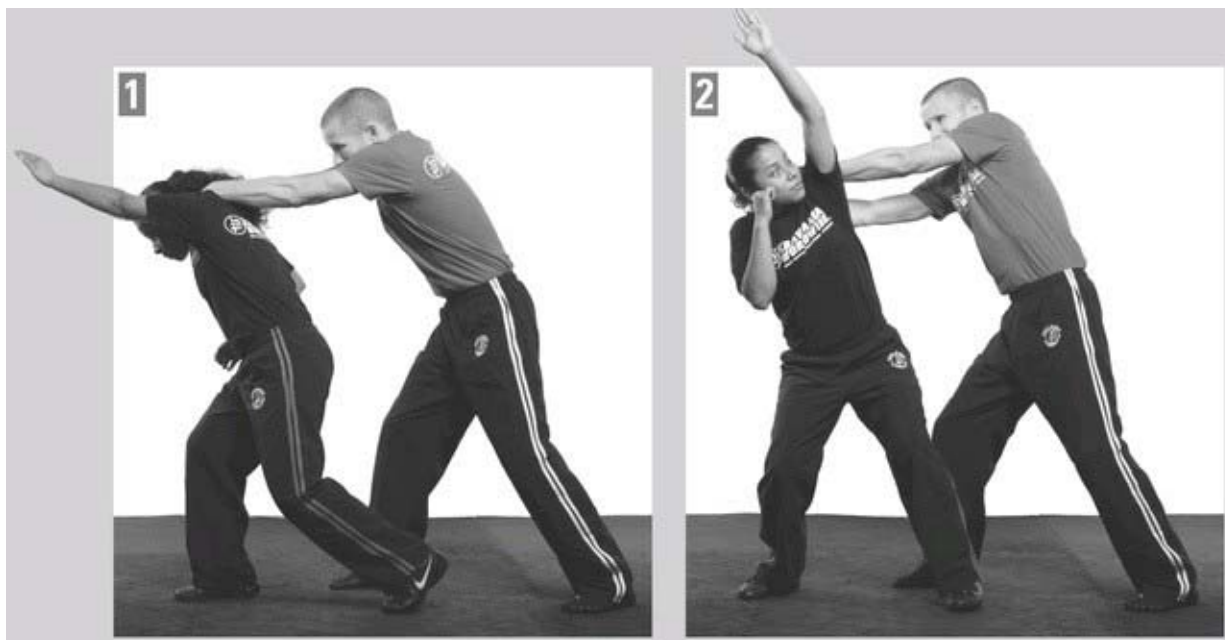
PELIGRO INMEDIATO *Cuello, garganta, balance.* Los principales peligros en este ataque son el potencial de un efecto de latigazo cervical en el cuello, los dedos aplastando la tráquea y el desequilibrio.

PELIGRO SECUNDARIO *Ambiente inmediato.* Dependiendo de la intención real del ataque, el defensor puede ser empujado hacia una pared, carro u otra obstrucción, complicando aún más la defensa y aumentando el peligro. Si la defensa se realiza lo suficientemente temprano, este peligro debe ser mitigado o eliminado por completo.

SOLUCIÓN *Defensa rotacional.* La reacción natural a este ataque es salir de los brazos y que el defensor pise. Ambos movimientos son reacciones instintivas diseñadas para mantener el equilibrio, pero la técnica solo requiere un brazo.

1-2 A medida que avanzas con el pie derecho, apuñala el brazo izquierdo hacia delante, con los bíceps y el hombro lo más cerca posible de la oreja izquierda. Gira bruscamente hacia la izquierda, creando presión en la muñeca del atacante y aliviando la presión en tu garganta y cuello. Este

giro debe ser mayor a 90 ° para enfrentar al atacante. Además, asegúrate de girar en tu lugar, en lugar de mover tu hombro hacia atrás. El último movimiento creará más resistencia, haciendo que la defensa sea más difícil de realizar.



- 1 Continúa girando, retrocediendo con tu pie izquierdo, estableciendo una base fuerte. Baja el codo izquierdo hacia abajo para despejar y atrapar las manos del atacante.

CONTRAATAQUE INICIAL *puñetazo*. Si bien no es simultáneo con la defensa, este golpe debe seguir inmediatamente los movimientos de despeje y captura. De acuerdo con la descripción anterior, esto sería un golpe correcto en la cara del atacante.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Después del contraataque inicial, continúa golpeando con las rodillas. Independientemente de los ataques utilizados, concéntrate en hacer que el atacante no quiera o no pueda continuar el asalto.

CONSEJOS ÚTILES

- Cuando entrenes, inclínate hacia adelante para simular estar desequilibrada.
- Apuñala el brazo hacia delante para defender en la muñeca.
- Gira bruscamente después de pisar y apuñalar.

- Entrega golpes agresivos de seguimiento.
- Suelta cuando te consideres segura.
- Si tu compañero pasa a menudo a tu lado cuando hace la defensa durante el entrenamiento, es muy probable que no esté haciendo nada malo. Si el impulso es muy fuerte, no solo es posible, sino también probable, que el impulso del atacante lo lleve más allá de ti, por lo que el paso atrás es importante.



Seguridad en el entrenamiento : No "golpees" las manos en el cuello del defensor cuando entrenas. Aplica la estrangulación, luego el empuje, para minimizar el riesgo de lesiones. **Nota:** La defensa se puede hacer en cualquiera de los lados, pero para propósitos demostrativos, los lados han sido designados.

- Entrena a ambos lados después de que hayas desarrollado cierta familiaridad con la defensa. La defensa funciona, ya sea que pises con el pie derecho y apuñales con el izquierdo o viceversa.
- Krav Maga prefiere enseñar técnicas que funcionen para todos. Al envolver los brazos después de que los elimines, le das cierta medida de control al atacante, y si el atacante es mucho más grande o un luchador mejor, esto puede ser muy problemático. Simplemente sujetando las manos con el codo, tendrás la libertad de un lanzamiento rápido si es necesario.



Variación: Aunque a menudo es un problema de seguridad en el entrenamiento, es posible golpear con el codo y / o el martillo del brazo de despeje. Este es un ataque más rápido, pero es difícil entrenar sin golpear a su compañero de entrenamiento.

Empujar contra una variación (pared o carro): Se aplican todos los principios de "Agarre por atras con empuje hacia adelante", pero algunos puntos son diferentes y se deben enfatizar para defender con éxito en este escenario.

1 Mientras se realiza el ataque, apuñala un brazo (el mismo brazo que estás mirando hacia arriba), sujetando la muñeca del atacante. Deja caer el hombro del lado no defensivo hacia abajo para que tu cuerpo y cuello se mantengan contra la pared. A diferencia de "Agarre por el frente", NO tienes la opción de defender a ninguno de los lados. Tu cara se girará hacia un lado o hacia el otro, y debes girar en la dirección en la que estás mirando.

2 Con el hombro hacia abajo, ahora puedes girar en tu lugar, creando una palanca en la muñeca del ataque.

3-4 Deja caer el brazo lateral de defensa hacia abajo para un golpe vertical hacia abajo (codo n.º 7) con el fin de despejar las manos, e inmediatamente continúa con un golpe directo en la cara. Es importante intervenir y establecer una base sólida mientras estás contrarrestando.

Candado al cuello desde el lado



ATAQUE Este es el típico candado de "patio de escuela", donde el atacante envuelve su brazo alrededor de tu cabeza y cuello. El defensor debe entrenar desde una posición neutral. El atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la familiaridad con la defensa.

PELIGRO INMEDIATO *Equilibrio, presión en cuello y garganta.* Los principales peligros en este ataque son la posibilidad de ser llevada al suelo y del antebrazo restringiendo el flujo de sangre al cerebro o aplastando la tráquea.

PELIGRO SECUNDARIO *Puñetazos*. La intención del atacante puede ser sostener al defensor y darle un puñetazo en la cara. Si la defensa se realiza correctamente, este peligro periférico debe ser mitigado o eliminado por completo.

SOLUCIÓN *Defensa alta y baja*. La reacción natural a este ataque es dar un paso para evitar caer o ser arrojado al suelo. También es probable que los brazos se balanceen para ayudar a mantener el equilibrio. No luches contra esta inclinación natural.

1-2 A medida que se desarrolla el ataque, pisalo y gira el mentón hacia las manos del atacante y empujalo para proporcionar una defensa contra los golpes y reducir los efectos de un estrangulamiento o estrangulamiento. Al mismo tiempo, su mano exterior debe oscilar hacia abajo hasta la ingle del atacante, y su mano interior debe ir hacia arriba entre su cabeza y la cabeza del atacante.

Seguridad en el entrenamiento: Calienta tu cuello antes de entrenar este ataque y defensa..



Neutralizando al atacante.



CONTRAATAQUE INICIAL *Golpear a la ingle, agarrar la cara.* La mano exterior debe palmear o golpear la ingle mientras estás haciendo la defensa. La mano interior, colocada entre tu cabeza y la del atacante, debe ir a la cara del atacante, con el pulgar debajo de la barbilla y el dedo índice debajo de la nariz, evitando la boca.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Levanta la barbilla del atacante y mueve la cabeza del atacante hacia abajo, mientras te paras con tus piernas y enderezas la espalda. Continúa usando martillos, palmas y puñetazos en la cara y la garganta mientras conduces al atacante hacia el suelo.

CONSEJOS ÚTILES

- Ve con el tirón, no te resistas.
- Gira y dobla la barbilla para reducir al mínimo la posibilidad de ser golpeado o ahogado.
- Simultáneamente golpea la ingle y agarra la cara.
- Una vez que la barbilla del atacante esté levantada, mueve el codo (y la cabeza del atacante) hacia abajo.
- No sigas al atacante hasta el suelo mientras le golpeas
- Entrega agresivos golpes de seguimiento.
- Suelta cuando te consideres segura.

Variaciones: Hay otras opciones si no puedes llegar a la cara del atacante. ***Si el atacante tiene pelo*** Agarra la línea del cabello, tirando de la cabeza hacia atrás y hacia abajo, continuando con golpes ***Si el atacante no tiene pelo.*** es posible agarrar el músculo del lado del cuello del atacante y torcerlo para inducir dolor y crear el apalancamiento necesario. En cualquier caso, aún debes hacer el mismo movimiento con el codo hacia abajo a lo largo de la espalda del atacante.



Consejo de entrenamiento: Es muy común que los estudiantes tiren del codo en lugar de hacia abajo. Esto no permitirá el tipo de apalancamiento y control necesarios para hacer la defensa y entregar múltiples contadores. Piense en voltear la cabeza del atacante hacia atrás, formando un "signo de interrogación" con la mano, el brazo y el codo. Después de este movimiento, baje el codo hacia abajo, manteniendo al atacante en un lugar, sin girar y alejándolo de usted. No te detengas una vez que hayas creado un apalancamiento en el cuello y te mantengas erguido. Continúe aplicando presión en el cuello y aplicando combates hasta que el atacante sea empujado al suelo o fuera de balance.

Candado por detrás



ATAQUE Con el candado por detras, el atacante envuelve su brazo alrededor del cuello, atacando la parte frontal de la garganta o los lados del cuello. El defensor debe entrenar desde una posición neutral. El atacante debe simular un ataque realista, aumentando la intensidad a medida que aumenta la familiaridad con la defensa. Es importante tener en cuenta el peligro inherente en este ataque. Responde lo antes posible para evitar que se aplique un bloqueo fuerte.

PELIGRO INMEDIATO *Trituración de la tráquea o restricción del flujo sanguíneo.* En este ataque, el peligro inmediato varía según la posición del brazo del atacante. Si el antebrazo se encuentra en la garganta, la tráquea está en peligro de ser aplastada. Si el antebrazo se envuelve al otro lado del cuello, con la curva del codo en la barbilla del defensor, el peligro se convierte en pérdida de conciencia como resultado de la restricción de las arterias carótidas.

PELIGRO SECUNDARIO *Balance.* Para aplicar este candado, puede ser necesario o conveniente que el atacante tire del defensor hacia atrás, comprometiendo el equilibrio.

SOLUCION *Arranque o desplume.* La reacción natural a este ataque es llevar las manos a donde está el peligro o el dolor. El movimiento de desplume convierte este instinto en una defensa, que se basa en la explosividad (velocidad) en oposición a la fuerza. Si es posible, gira la barbilla hacia las manos del atacante mientras la apoyas contra tu cuerpo.

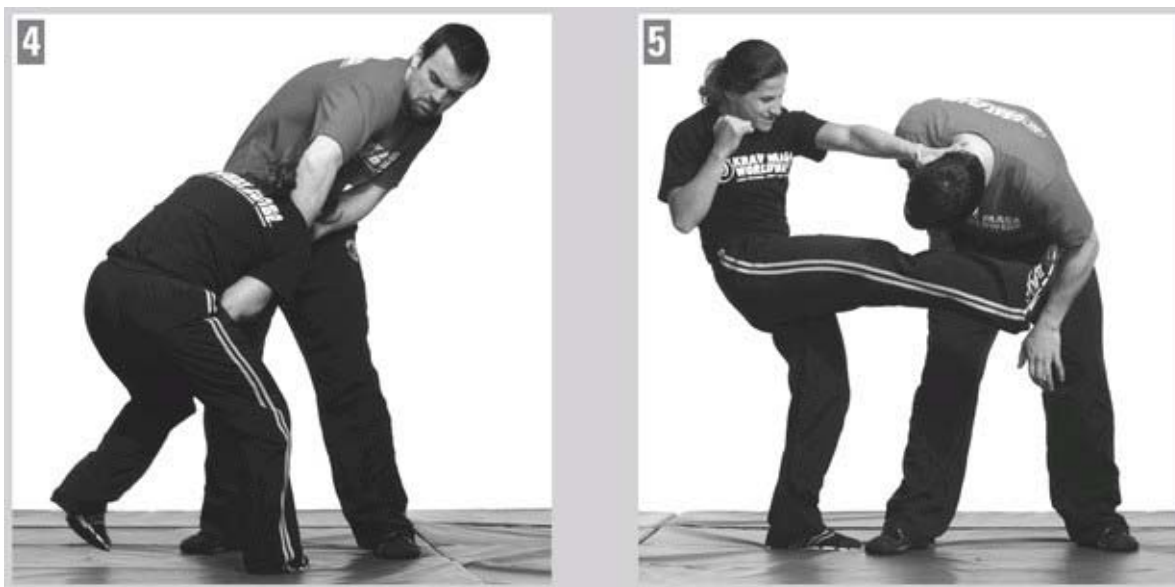
1-2 Manda las dos manos hacia arriba y hacia las manos del atacante.



3 Arranca explosivamente el ataque a 90 ° . Si el ataque es en la garganta, esto significará a lo largo del pecho. Si el ataque es a los lados del cuello, el movimiento de arranque será a lo largo del hombro.

4-5 Continúa girando hacia la abertura creada por el arranque y desliza tu cabeza hacia afuera de inmediato.





Seguridad en el entrenamiento: Calienta tu cuello antes de entrenar este ataque y defensa. Ten cuidado de no aplicar demasiada presión en la parte frontal de la garganta. El atacante también debe ser consciente de cuidar las cavidades oculares.

Consejo de entrenamiento: Si bien es importante entrenar desde posiciones de desventaja, este ataque es extremadamente peligroso y difícil de defender si es muy tarde. Debes poner gran énfasis en defender TEMPRANO.

CONTRAATAQUE INICIAL *Golpe de hombro.* Tu hombro interior debe girar bruscamente hacia el cuerpo del atacante, creando más espacio para que sea más fácil quitar tu cabeza del candado.

NEUTRALIZANDO AL ATACANTE Tan pronto como hayas retirado tu cabeza del candado, ataca de inmediato con las rodillas, puñetazos, los martillos u otros ataques disponibles.

CONSEJOS ÚTILES

- Gira y mete la barbilla lo antes posible.
- •Arranca explosivamente, a 90 °.
- Envía de vuelta la mano cerrada al ataque, seguido inmediatamente por la segunda mano.
- Después de girar bruscamente con el hombro, retira la cabeza.
- •Ataca agresivamente con cualquier ataque disponible.

- Si no estás rompiendo el control del atacante, es posible que la defensa no tenga nada de malo. El movimiento de desplume está diseñado para debilitar el agarre y eliminar la presión creando espacio. No está diseñado para romper el agarre, aunque está atacando el punto más débil del ataque.
- Para hacer que el desplume sea lo más explosivo posible, piense en enviar las manos hacia atrás, como si intentara golpear los ojos del atacante, y luego desplázate hacia abajo. En la mayoría de los casos, ir directamente a las manos no proporcionará el impulso necesario.
- Si no puedes sacar tu cabeza después de hacer el desplume, es importante asegurarse de que estás girando la barbilla y quitando la cabeza de tal manera que sea más estrecha. Además, dependiendo de la fuerza del atacante, un giro fuerte y explosivo del hombro debería ayudar a crear espacio adicional.

Las defensas contra los agarres de muñeca y tirones del brazo

El contexto para el agarre del brazo / la liberación de la muñeca se basa en la totalidad de las circunstancias del ataque, no en el ataque en sí. El verdadero peligro de ser agarrado o jalado es que se ejerce un control significativo sobre tu equilibrio y movilidad. Puedes ser llevada al suelo o tirada hacia atrás y trasladada a un área más aislada, o ser colocada en un automóvil y retirada de la escena. Ser trasladada a un área más aislada, en términos legales, constituye un secuestro y se encuentra entre las situaciones más peligrosas que enfrentará. Estadísticamente, cuando un agresor traslada a una víctima a un entorno más aislado, es probable que se inflija a la víctima un daño mayor, como la violación, la tortura y el asesinato. Si te enfrenta a esta situación, debes hacer todo lo posible para evitar que ocurra agresivamente. En pocas palabras, estás luchando por tu propia existencia, estás luchando por tu vida.

Si bien todas estas situaciones pueden ser potencialmente peligrosas, no se presenta ningún peligro inmediato si te agarran la muñeca (a diferencia de un estrangulador, por ejemplo). El peligro viene con el motivo del atacante. Al sujetar tu cuerpo, puede controlarte o hacerte perder el equilibrio. Las liberaciones de la muñeca se ejecutan cuando el agarre de la

muñeca en sí no presenta una verdadera amenaza inmediata. Una versión simple puede servir para manejar la situación y evitar la escalada. Sin embargo, hay ocasiones en que alguien agarra tu muñeca y las circunstancias requieren un contraataque agresivo. Es importante saber cómo liberar sus manos para funcionar en una pelea. Esto generalmente se basa en tu evaluación personal de las circunstancias. Otro contexto para el lanzamiento de la muñeca es desde una posición de combate, donde el atacante está intentando controlar o sujetar las manos del defensor. Ser agarrado y tirado por el brazo es otro ataque muy común.

Nota: Algunos principios a tener en cuenta para todos los lanzamientos de la muñeca: la debilidad en el agarre del atacante es donde el pulgar y los dedos se unen o se superponen ligeramente. Cuando hagas una liberación, siempre que sea posible, saca tu mano hacia el pulgar del atacante.

Agarre del mismo lado (Pulgar del atacante arriba)



ATAQUE El atacante agarra tu muñeca izquierda con su mano derecha, su pulgar hacia arriba.

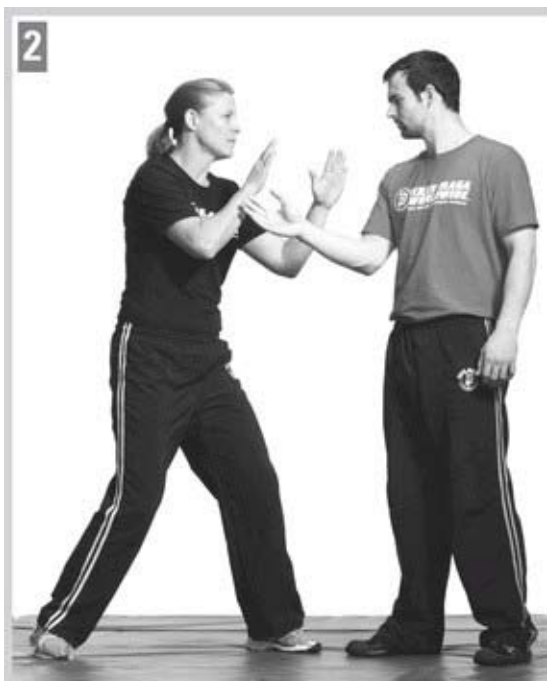
SOLUCION

1 Con el filo de tu muñeca apuntando hacia la debilidad en la sujeción (donde se encuentran el pulgar y los dedos), mueve el codo hacia adelante y hacia el codo del atacante. Al mismo tiempo, saca tu muñeca del agarre y comienza con la parte más delgada de la muñeca. Puede ser necesario dar un paso adelante para crear el apalancamiento necesario y cerrar la distancia.

Nota: Si alguien agarra una de tus muñecas, no te olvides de tus armas personales. Tienes dos piernas y una mano libre para golpear al atacante si es necesario.



2-3 Una vez que te suelta la mano, debes levantar ambas manos y alejarte (preferiblemente a un lado, en lugar de hacerlo directamente hacia atrás) para crear espacio y evaluar la situación.



Agarre del mismo lado (pulgar del atacante hacia abajo)

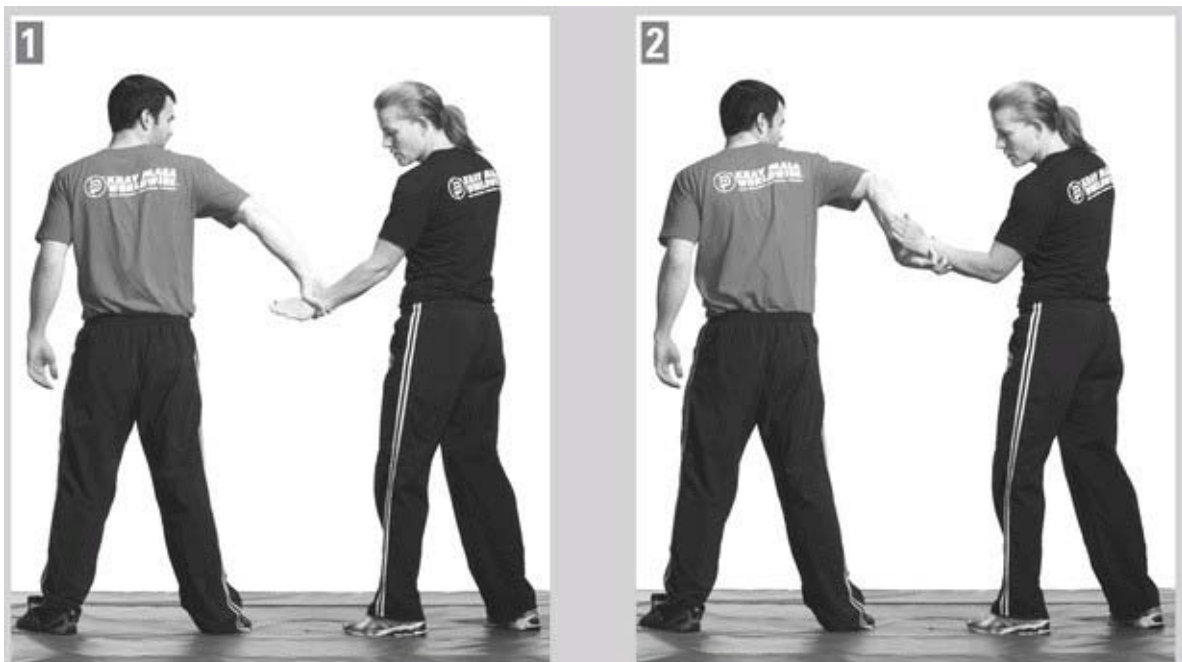


ATAQUT El atacante agarra tu muñeca izquierda con su mano derecha, su pulgar apuntando hacia abajo.

SOLUCIÓN

- 1 Realiza un pequeño movimiento circular hacia el pulgar, creando un apalancamiento para liberar el agarre.
- 2 Finaliza el movimiento circular para que tus manos se levanten, pero no en una postura agresiva.

Aléjate (preferiblemente de un lado, en lugar de la espalda recta) para crear espacio y evaluar la situación.



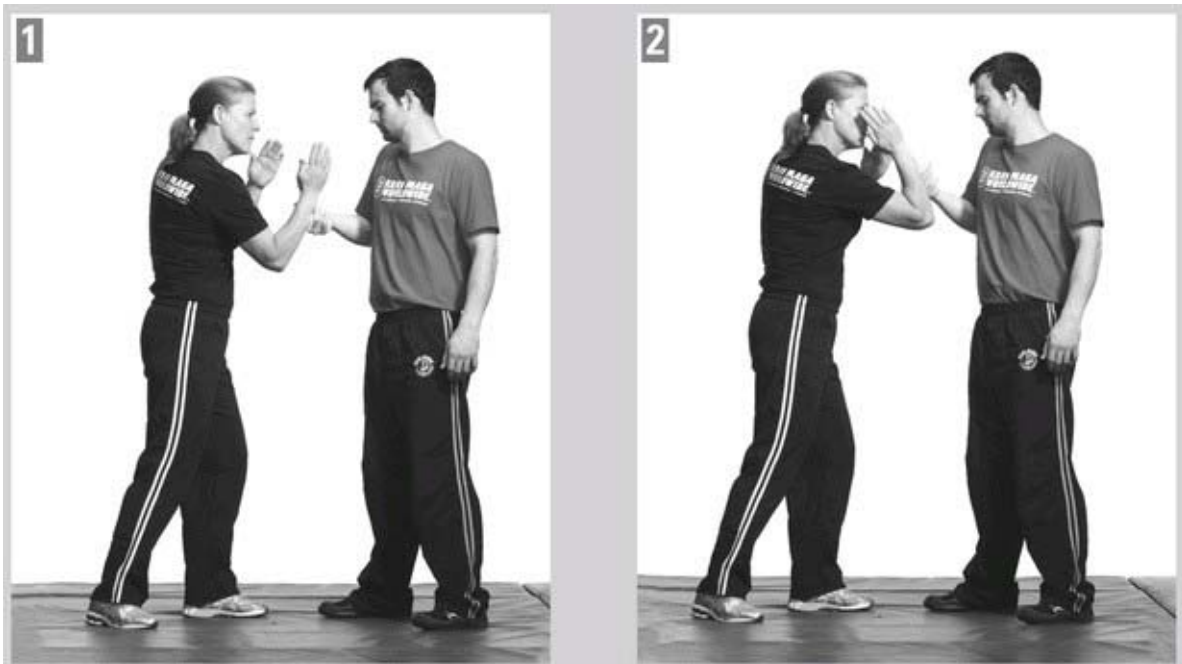
Agarre cruzado



ATAQUE El atacante agarra tu muñeca derecha con su mano derecha.

SOLUTCIÓN

1-2 Gira la palma hacia arriba y mueve el codo hacia adelante, doblándolo en la dirección del codo del atacante. En esta posición, es poco probable que los codos se toquen, pero tú quieres crear un apalancamiento con este movimiento. Al mismo tiempo, saca tu muñeca del agarre, con el filo o parte delgada de tu muñeca. Puede ser necesario dar un paso o inclinarte hacia adelante para que tu codo esté lo suficientemente cerca del codo del atacante para liberarte. Con un agarre transversal, un paso adelante llevará tu lado derecho más cerca del centro del atacante.



3 Una vez que te suelte, levanta ambas manos y aléjate

(preferiblemente a un lado, en lugar de hacerlo directamente hacia atrás) para crear espacio y evaluar la situación.



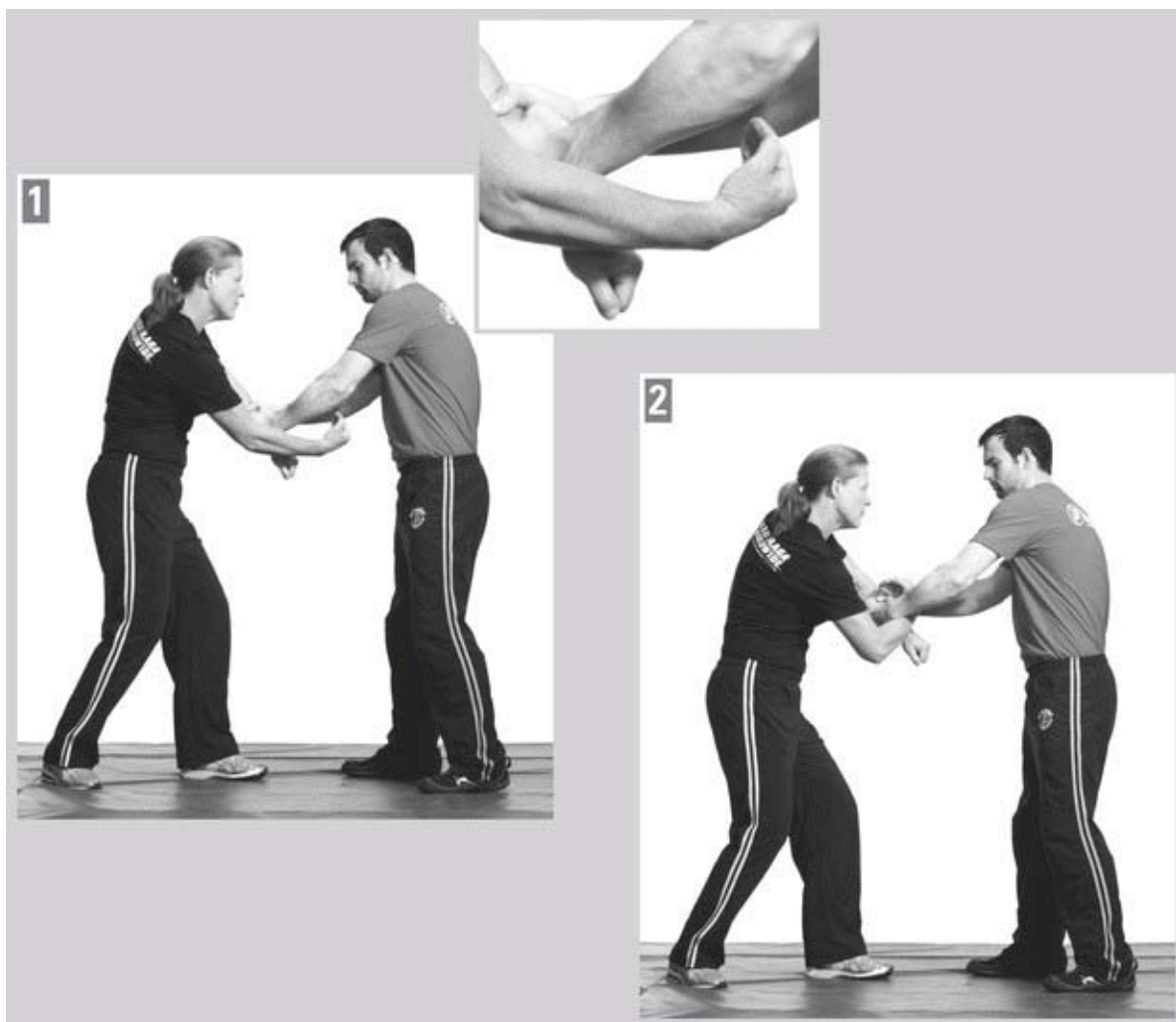
Agarre de dos en uno



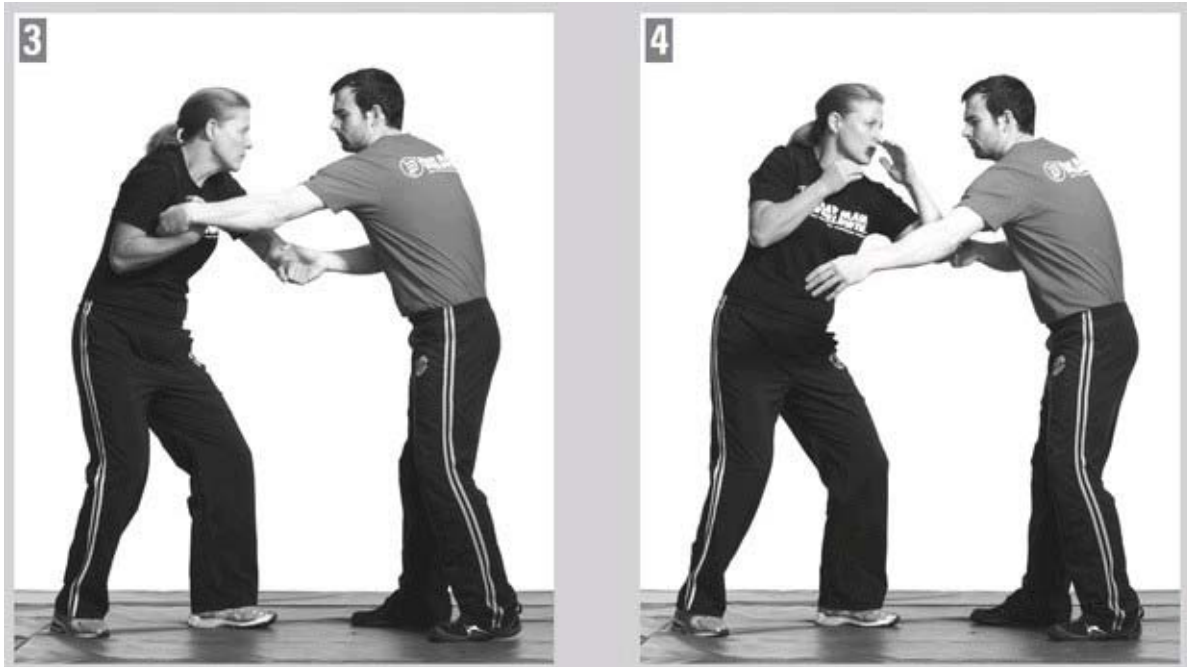
ATAQUE El atacante agarra tu muñeca izquierda con ambas manos.

SOLUCIÓN

1-2 Con tu mano libre, alcanza la profundidad desde debajo y entre las manos del atacante, y haz un tirón cerca de su muñeca. Con solo una mano, es lo mismo que en el agarre del mismo lado.



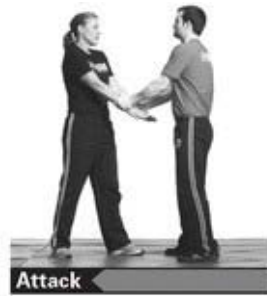
3-4 Aproximadamente al mismo tiempo que estás tirando o jalando, libérate de la mano que aún te sostiene, asegurándote de que el filo de tu muñeca apunte hacia la parte más débil de la sujeción (donde se encuentran el pulgar y los dedos), moviendo el codo hacia adelante. y doblándolo hasta que toque (o esté muy cerca) el codo del atacante. Al mismo tiempo, saca tu muñeca del agarre y comienza con la parte delgada de la muñeca. Si es necesario dar un paso adelante para acercarte lo suficiente para hacer el lanzamiento, hazlo con el pie derecho.



5 Una vez que hayas soltado su mano, levanta ambas manos, retrocede para crear espacio y evalúa la situación.



Ambas muñecas agarradas, (abajo)



ATAQUE El atacante agarra ambas muñecas y sostiene tus manos hacia abajo.

SOLUCIÓN

1-2 Mueve tus codos hacia los codos del atacante. Al mismo tiempo, saca tus muñecas de su agarre, dirigiéndolas con la parte más delgada de sus muñecas.

- 3** Una vez que liberes tus manos, levanta ambas manos, aléjate (preferiblemente a un lado, en lugar de hacerlo directamente hacia atrás) para crear espacio y evaluar la situación.





NOTA: En función de las circunstancias de esta captura, es posible que debas realizar un ataque agresivo después de liberar tus manos.

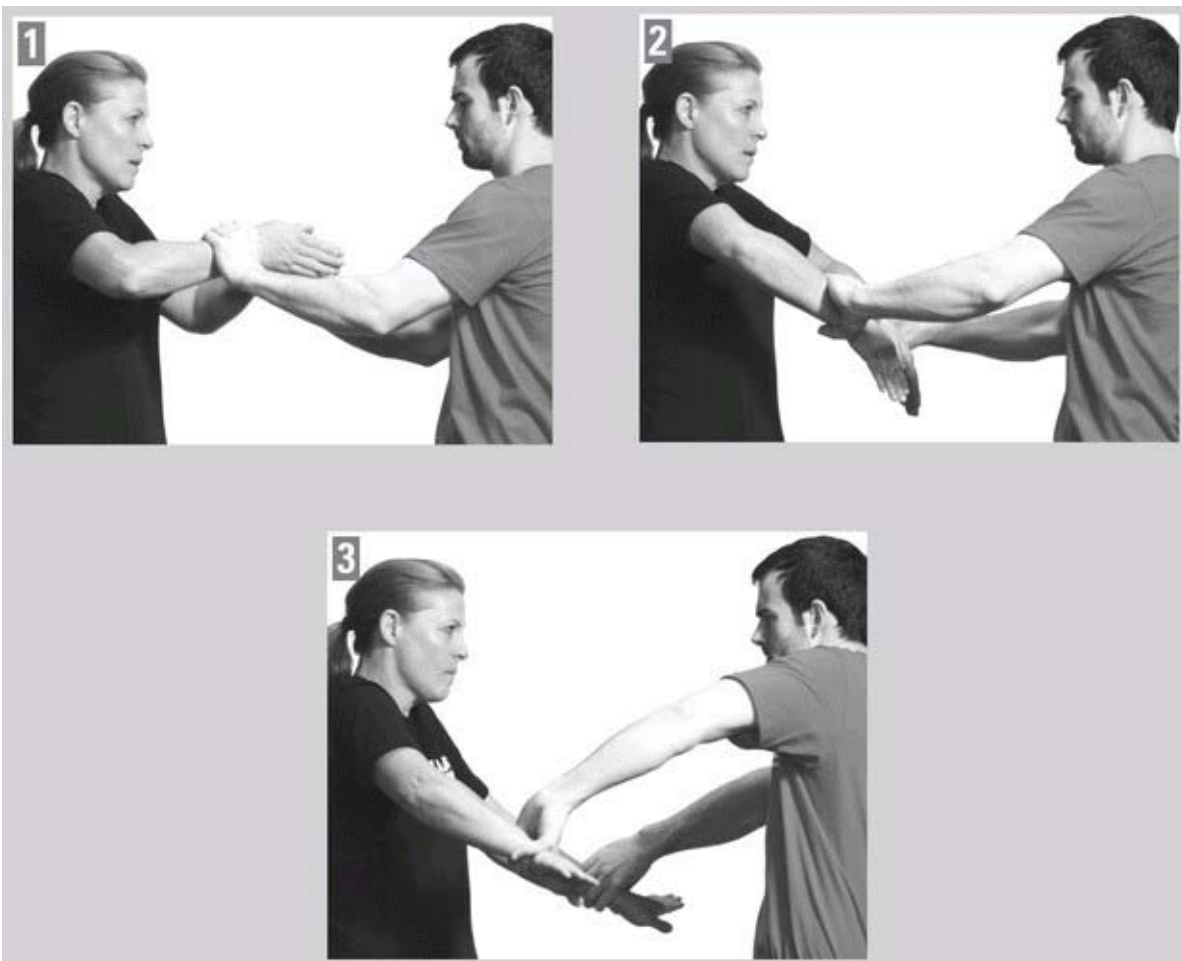
Ambas muñecas agarradas (arriba)



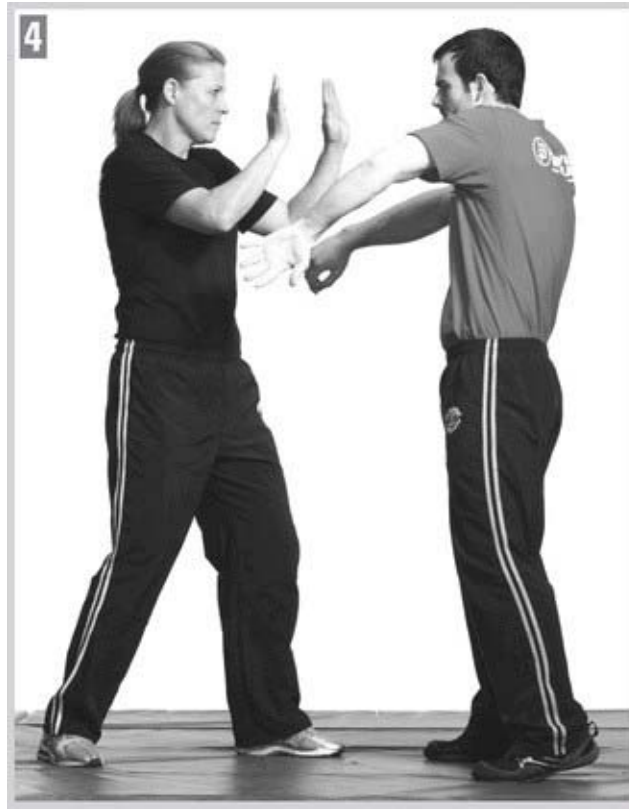
ATAQUE El atacante agarra ambas muñecas y sostiene tus manos en alto.

SOLUCIÓN

1-3 Haz un movimiento circular "hacia adentro" con ambas manos (es decir, la mano izquierda se mueve hacia la derecha, la mano derecha se mueve hacia la izquierda). Los pequeños movimientos circulares crearán apalancamiento en los pulgares. A medida que realizas los movimientos, baja la barbilla hasta el pecho para protegerte contra un cabezazo incidental.



Finaliza el movimiento circular para que tus manos se levanten, pero no en una postura agresiva. Aléjate (preferiblemente de un lado, en lugar de la espalda recta) para crear espacio y evaluar la situación.



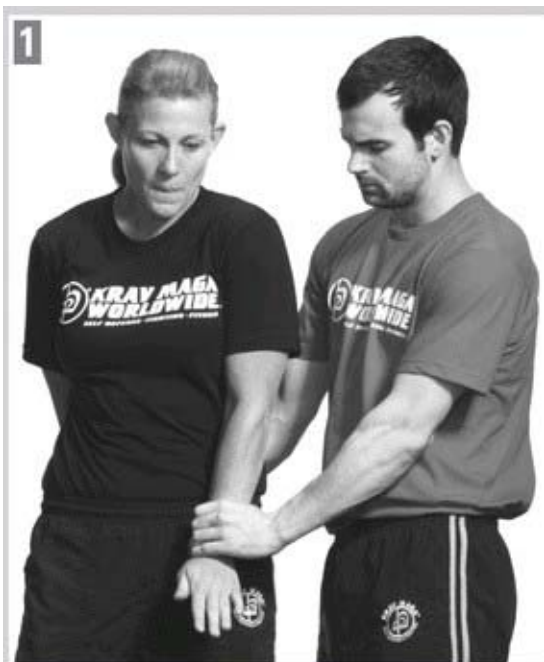
Ambas muñecas agarradas, sostenidas detrás de la espalda



ATAQUE El atacante agarra ambas muñecas por detrás y las sostiene detrás de tu espalda.

SOLUCIÓN

1-2 Gira tu cuerpo hacia la izquierda y hacia el atacante, permitiendo que tus codos se doblen pero asegurándote de mantener tus codos y manos cerca de tu cuerpo. Coloca tu mano izquierda frente a tu cuerpo mientras giras tu palma hacia arriba, creando un movimiento de tipo corte. Coloca tu otra mano detrás de tu espalda con la parte posterior de tu mano hacia su espalda baja.



3-4 Con la mano izquierda, haz un lanzamiento de muñeca seguido de un rápido golpe de martillo o un codo. Continúa contraatacando hasta que la amenaza se elimine y puedas escapar.



Tirón del brazo desde la parte frontal o lateral



ATAQUE El atacante te agarra del brazo y te jala hacia él.

SOLUCIÓN

1 Lanzate en la dirección del tirón, hacia el atacante. Si es posible, estalla hacia el hombro de la mano que te sostiene. Al hacerlo, serás menos vulnerable a un puñetazo de la mano libre del atacante. Con tu mano libre, contraataca lo antes posible. Si tu mano está baja, golpea la ingle. Si tu mano está alta, golpea la cara con un puñetazo o codo



Tirón del brazo por detrás

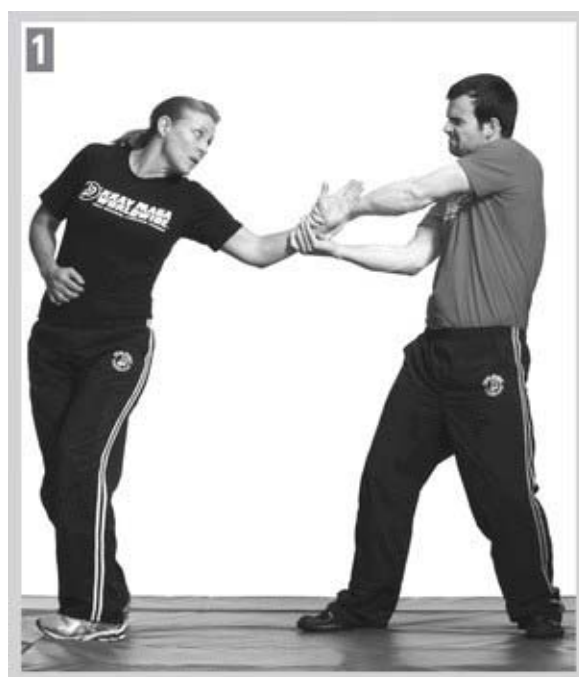


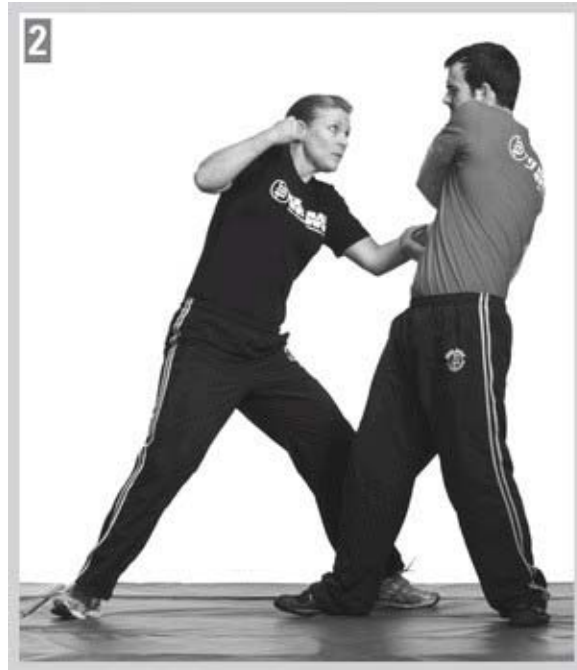
ATAQUE El atacante agarra tu brazo por detrás y te jala hacia él.

SOLUCIÓN

1 Lanzate en la dirección del tirón, hacia el atacante. Es posible que sientas que te están "girando": ¡no te resistas, explota! Si es posible, estalla hacia el hombro de la mano que te sostiene. Al hacerlo, serás menos vulnerable a un puñetazo de la mano libre del atacante.

2 Con tu mano libre, contraataca lo antes posible. Si tu mano está baja, golpea la ingle. Si tu mano está alta, golpea la cara con un puñetazo o codo.





Posicion de rehenes desde atras



ATAQUE El atacante se acerca a ti por detrás y usa su mano izquierda para agarrar la parte superior de tu brazo izquierdo o el área de tu hombro; él coloca su mano derecha sobre tu boca, o sobre tu boca y nariz. No podrás gritar pidiendo ayuda o para atraer la atención.

PELIGRO INMEDIATO Respiración restringida, aumento de pánico, pérdida de equilibrio. Si la mano del atacante cubre tu boca y nariz, te será más difícil respirar. Interrumpir tu capacidad para respirar causa una multitud de problemas adicionales: será difícil contraatacar con fuerza y eficacia cuando el cuerpo se quede sin oxígeno. Una vez que se restringe la respiración, comienza el pánico. Una vez que se establece el pánico, la toma de decisiones tácticas y la capacidad de realizar el deterioro físico.

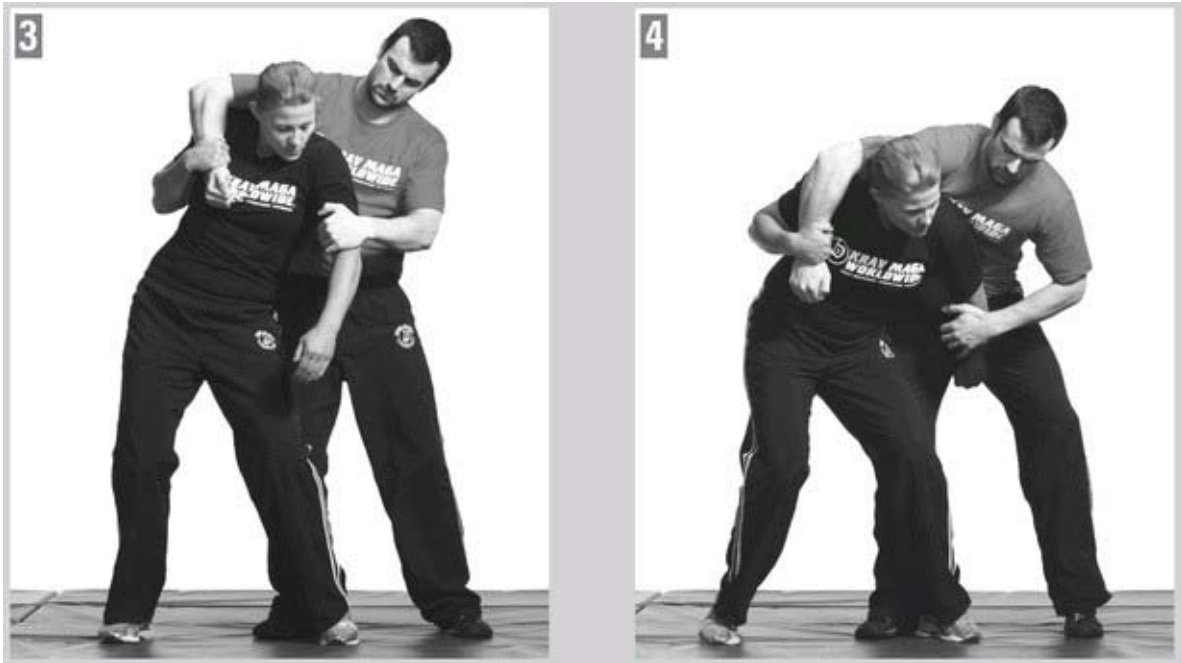
SOLUCIÓN

1 Levanta tu mano derecha por encima del nivel del brazo del atacante que cubre tu boca y nariz. Intenta mantener el movimiento de tu mano oculto de la línea de visión del atacante. Mantenga su mano ahuecada y tu brazo cerca de tu cuerpo.



2-3 Jala hacia abajo explosivamente hacia la muñeca. El desplume debe estar en un ángulo de 90 ° con respecto a la posición de la muñeca que cubre tu cara. Esto eliminará la mano del atacante de tu cara. A medida que jalas, muévete en diagonal hacia atrás y hacia el mismo lado que tu mano que jala (a la derecha del atacante en este escenario). Ahora podrás respirar y gritar para llamar la atención, pero no te detengas en esta posición. Debes hacer una transición sin problemas de defensa a contraataque para aturdir e infligir daño a tu atacante. Controla la mano que quitaste de tu cara para que no pueda ser usada en tu contra.

4 Ataca agresivamente pisando fuerte el pie del atacante con el talón de tu pie. Mantén tu barbilla metida y protegida para enfrentar al atacante mientras le lanzas una serie de ataques, tales como puñetazos, codos y rodillas o ataques a los ojos. Cuando puedas hacerlo, huye de la escena.



Agarre del pelo desde el frente (estático)



ATAQUE El atacante te agarra el pelo por delante..

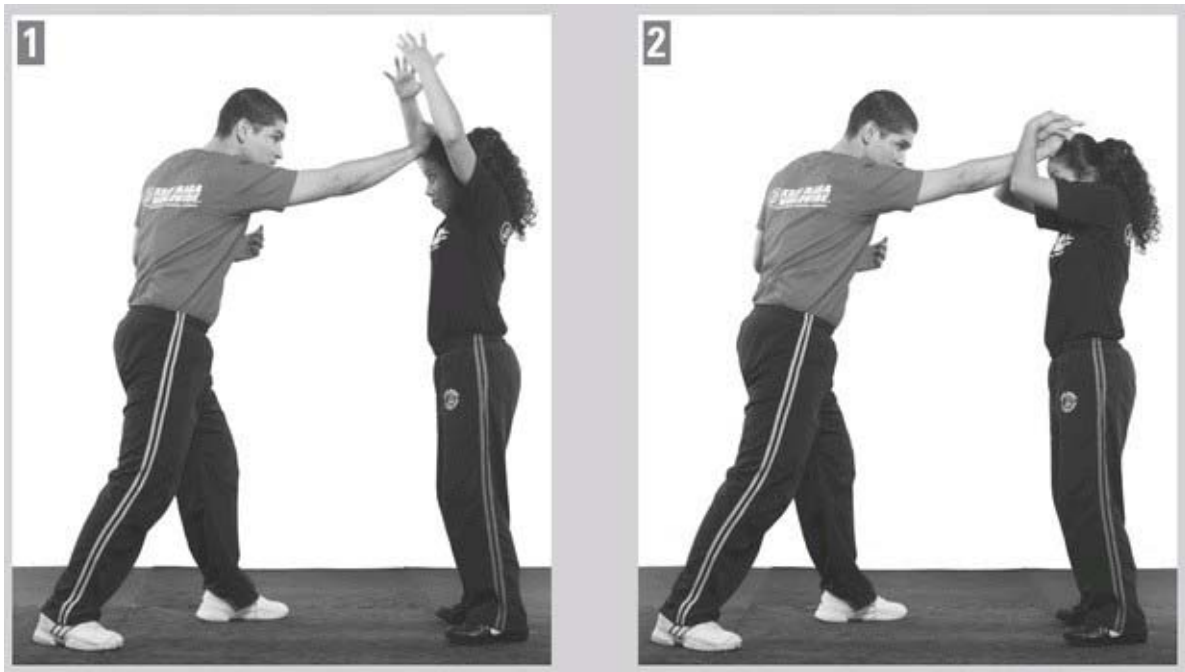
PELIGRO INMEDIATO Esto es un agarre o candado.

Todos los peligros son secundarios.

PELIGRO SECUNDARIO Ser golpeada, amordazada, recibir un candado al cuello o ser llevada al suelo.

SOLUCIÓN

1-2 Levanta ambas manos y presiona con fuerza sobre la mano del atacante. Esto golpea sus nudillos contra tu cráneo, causándole dolor. Asegúrate de mantener los codos hacia adentro para que tus antebrazos protejan tu cara contra un puñetazo (lo que es muy probable).



- 3 Inmediatamente inclínate hacia delante bruscamente desde la cintura (piensa en hacer una reverencia); Esto causa una presión inmediata contra su muñeca. No envíes tus caderas hacia atrás. Permitir que tus caderas vayan hacia atrás alivia esta presión.
- 4 A medida que el atacante cae, avanza rápidamente para estirar su cuerpo.
- 5 Sigue inmediatamente con patadas frontales a la cara.



Agarre del pelo desde el lado con tirón



ATAQUE El atacante agarra tu cabello por un lado y te jala hacia él.

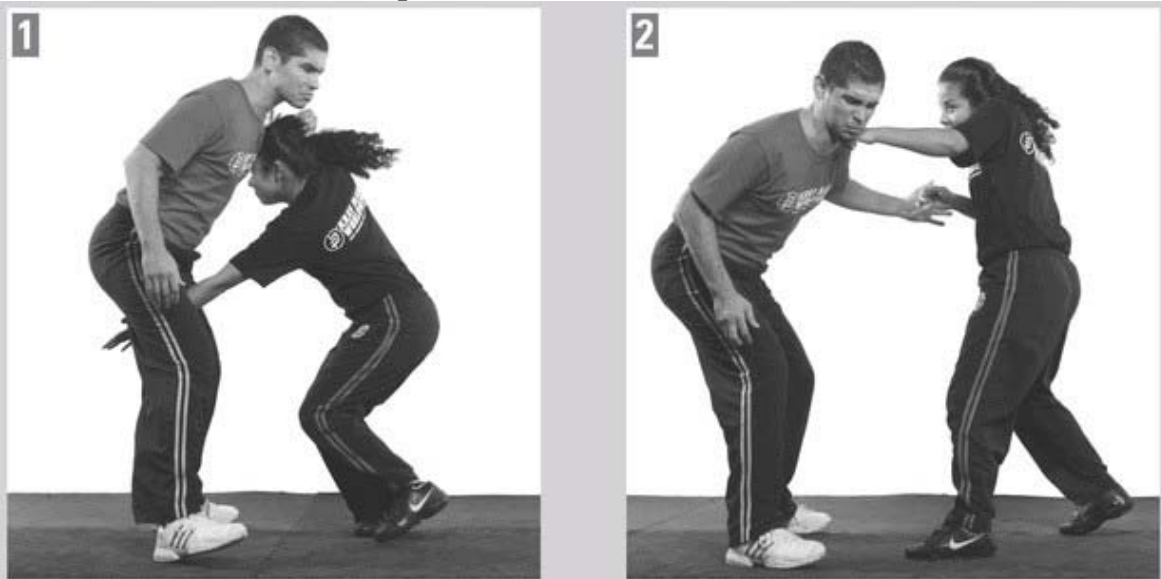
PELIGRO INMEDIATO Balance comprometido.

PELIGRO SECUNDARIO Ser golpeada, amordazada, recibir un candado al cuello o ser llevada al suelo.

SOLUCIÓN

1 Lanzate en la dirección del tirón, no te resistas. Si es posible, irrumpe hacia el hombro de la mano que sujeta tu cabello. Esto limita tu vulnerabilidad a un golpe de la mano libre del atacante. A medida que irrumpes, usa tu mano cercana para alcanzar y agarrar la mano que sostiene tu cabello. Este es un movimiento instintivo que a menudo ayuda a limitar el control del atacante. Sin embargo, no recuperarás completamente el control de tu movimiento corporal a menos que irrumpas.

2 Con tu mano libre, contraataca. Desde un estado sin preparación, con las manos hacia abajo, el contraataque más rápido y simple será la ingle. Sin embargo, si tienes las manos levantadas por cualquier motivo, puedes contraatacar a la cara con un puñetazo o incluso con un codo, dependiendo de la distancia.



Variación: Si sientes que estás siendo derribada, haz una Defensa de 360 ° contra el golpe de rodilla que probablemente se avecina.

***Agarre del cabello desde la parte frontal o lateral
(golpe de rodilla inminente)***



Esta técnica funciona para un agarre frontal o lateral..

ATAQUE El atacante te jala por el cabello, probablemente en un intento de hacer que su rodilla te golpee la cara.

PELIGRO INMEDIATO ser golpeada en la cara con la rodilla.

PELIGRO SECUNDARIO Ataques continuos.
SOLUCIÓN

1 A medida que la parte superior de tu cuerpo se tira hacia abajo, haz una defensa 360 ° con el brazo más cercano contra el muslo ascendente. Al mismo tiempo, golpea la ingle con tu mano libre.

2 Sigue inmediatamente con un contraataque. Ten en cuenta que si termina el “bloqueo cruzado” (por ejemplo, defiendes con su mano izquierda contra la rodilla izquierda del atacante), tu contraataque se retrasará. Hazlo lo antes posible después de la defensa. Continúa conduciendo hacia adelante con tu cuerpo para aliviar cualquier presión o control remanente del agarre para el cabello. Si es posible, enderezate para evitar más golpes de rodilla en tu cara y continuar con los contra ataques.

Nota: Si el agarre del cabello es de frente y no hay más golpes de rodilla inminentes, puedes continuar con el agarre de cabello regular desde la parte delantera.



Agarre del cabello desde el lado opuesto o por detras



ATAQUE El atacante viene por el lado pero agarra el cabello desde atras o se acerca al otro lado. El atacante también podría venir de la parte posterior y agarrar el pelo en la parte posterior de la cabeza.

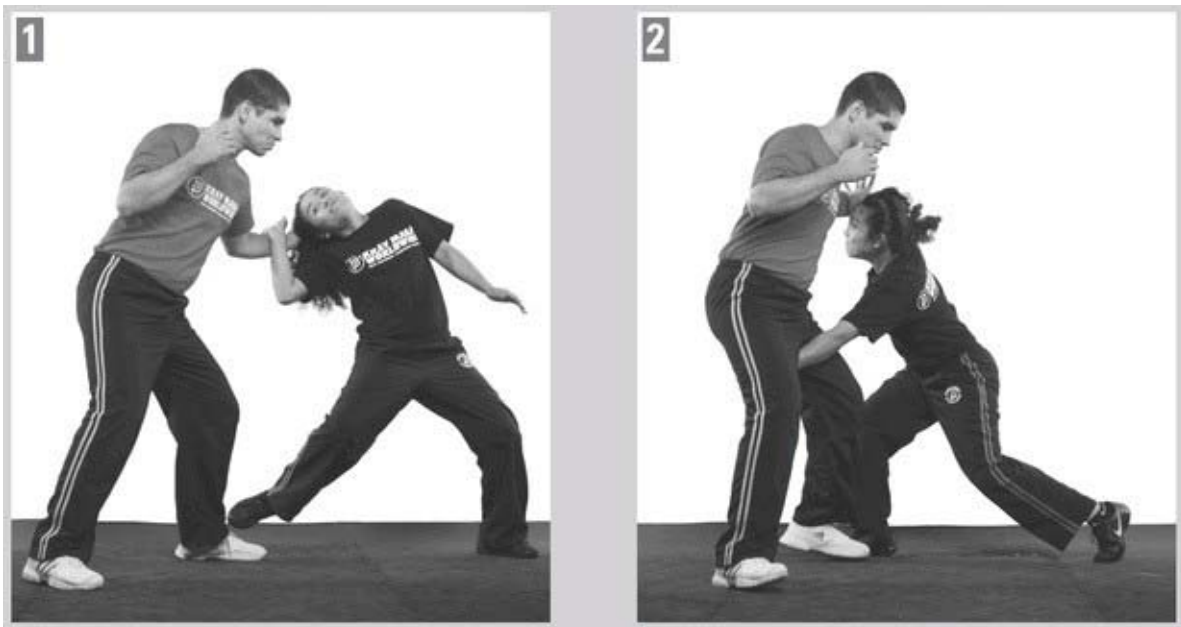
PELIGRO INMEDIATO Balance comprometido.

PELIGRO SECUNDARIO Ser golpeada, amordazada, recibir un candado al cuello o ser llevada al suelo.

SOLUCION

- 1 Lanzate en la dirección del tirón, no te resistas. Si es posible, trata de estallar hacia el hombro de la mano que te ha agarrado. Esto limita tu vulnerabilidad a un golpe de la mano libre del atacante. Si sientes que estás girando, sigue este movimiento.
- 2 A medida que giras, crea una Defensa de 360 ° (si es necesario) con la mano más cercana. Si no hay golpe con la

rodilla, haz un contraataque a la ingle con la mano más cercana.



Defensas contra los “abrazos de oso”

Los abrazos de oso representan un tipo común de ataque, especialmente contra las mujeres. Pueden ser parte de muchos escenarios peligrosos, incluido el traslado a un área aislada, un derribo al suelo o la detención de atacantes adicionales. Si bien todas estas situaciones son peligrosas, no existe un peligro inmediato presentado por el propio abrazo de oso. A diferencia de los candados, los abrazos no causan daño inmediato, ya que la intención del atacante con el soporte es el problema. Esto es importante porque sin un peligro inmediato que abordar, la respuesta de Krav Maga es contraatacar inmediatamente.

Las técnicas detalladas en las siguientes páginas asumen que hay un retraso en que el atacante lo lleve al suelo (causado por ti o el método del atacante) o que su intención es retenerte o llevarte a algún lugar, en lugar de ponerte en el suelo inmediatamente. Suponiendo que esté sorprendido, si la intención del atacante es llevarte al suelo, es muy probable que vayas al suelo y luches desde allí.

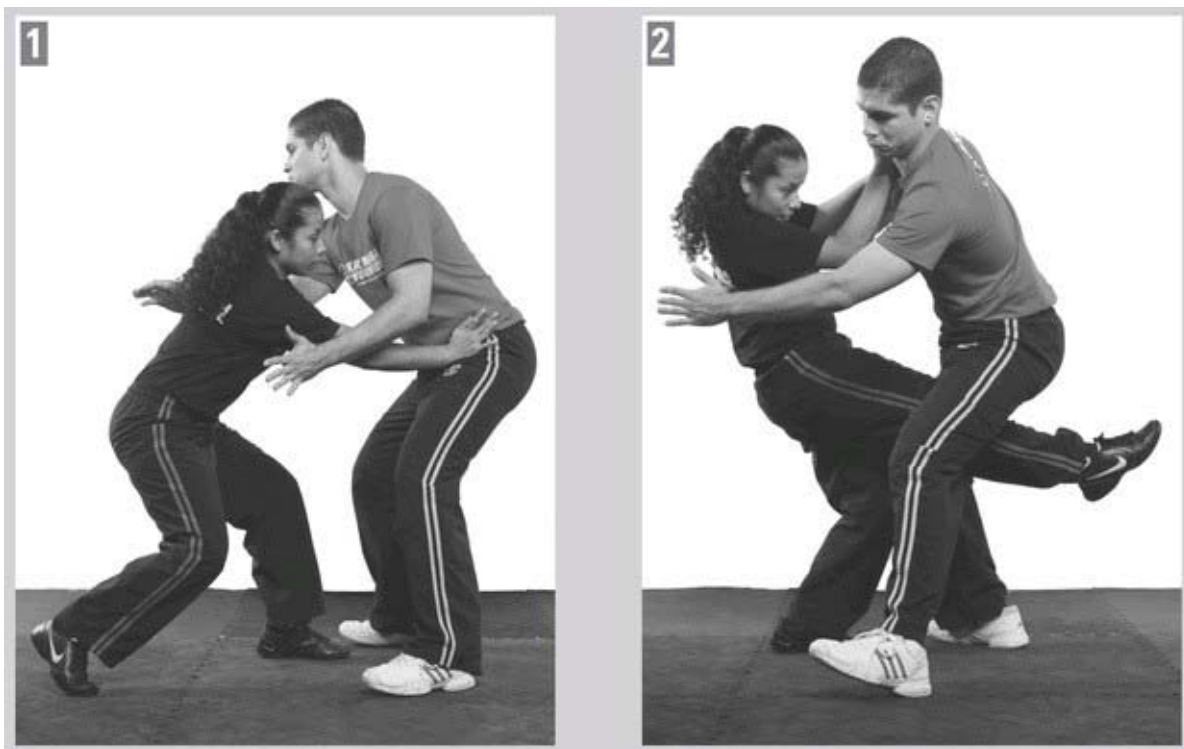
Abrazo de oso desde el frente con los brazos atrapados



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos sobre tus brazos y alrededor de tu cuerpo desde el frente.

SOLUCIÓN

- 1 A medida que se aplica el abrazo, haz "base" empujando tus caderas hacia atrás para bajar tu peso, mientras separas tus pies en una postura amplia. Golpea la ingle con las manos o la rodilla si necesitas crear espacio primero. Envía los talones de tus palmas a las caderas del atacante para evitar que cierre el espacio que creaste.
- 2 Entrega rodillas y / o patadas frontales inmediatamente en la ingle o sección media. Tan pronto como se cree suficiente espacio, levanta una mano y coloca un antebrazo sobre el cuello del atacante para controlarlo (ve el Golpe de rodilla en la página 64 para obtener detalles sobre esta posición). Continúa golpeando al atacante y escapa tan pronto como la amenaza sea eliminada.



Abrazo de oso desde el frente con brazos libres (básico)

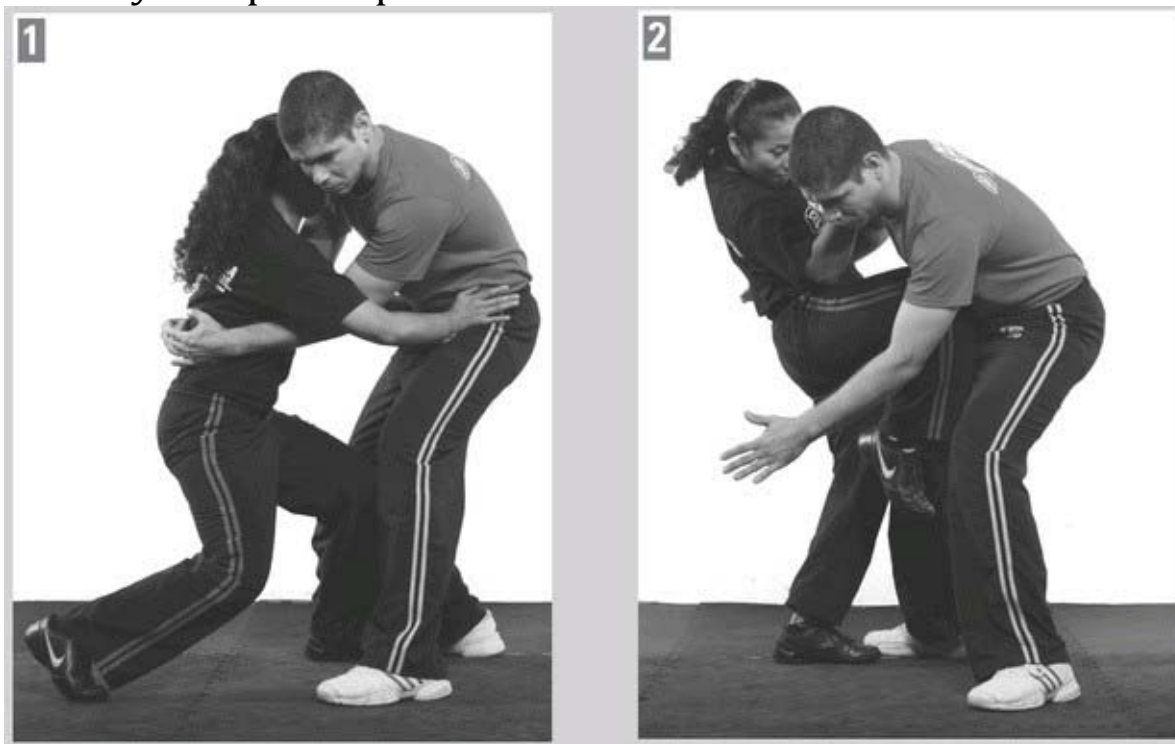


ATAQUE El atacante envuelve sus brazos alrededor de su cuerpo pero debajo de tus brazos desde el frente
SOLUCIÓN

1 A medida que se aplica el abrazo, haz "base" empujando tus caderas hacia atrás para bajar tu peso, mientras separas tus pies en una postura amplia. Al mismo tiempo, envía los talones de tus palmas a las caderas del atacante mientras se extiende alrededor de sus brazos.

1 Entrega rodillas y / o patadas frontales inmediatamente en la ingle o sección media. Tan pronto como se cree suficiente espacio, levanta una mano y coloca un antebrazo sobre el cuello del atacante para controlarlo (ve Golpe de rodilla en la página 64 para obtener detalles sobre esta posición). Continúa golpeando al

atacante y escapa tan pronto como la amenaza sea eliminada.



Abrazo de oso desde el frente con brazos libres (Variación #1)



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos alrededor de tu cuerpo pero debajo de tus brazos desde el frente. Sin embargo, has logrado "espacio y base" lo suficiente como para usar otras herramientas. Cuando el atacante te aprieta, su cabeza gira hacia un lado contra tu pecho (para fines ilustrativos, lo designaremos como el lado derecho).

SOLUCIÓN

1 Con el brazo izquierdo, gira alrededor de la cabeza del atacante y toma su cabello en la sien. Si el atacante no tiene pelo, ve un poco más lejos y agarra a lo largo de la cresta de la

nariz mientras presionas los ojos.



2-3 Gira la cara del atacante lejos de tu cuerpo, forzando el lado de su cabeza lejos de ti. Usa tu mano derecha para ayudar a este movimiento golpeando el talón de la palma contra su barbilla y empujando. Mientras despegas al atacante, retrocede con el pie izquierdo y empuja al atacante hacia el suelo.

Si él va al suelo, ataca con patadas y pisa fuerte. Si se crea espacio, pero aún está en posición vertical, contrarresta con golpes.



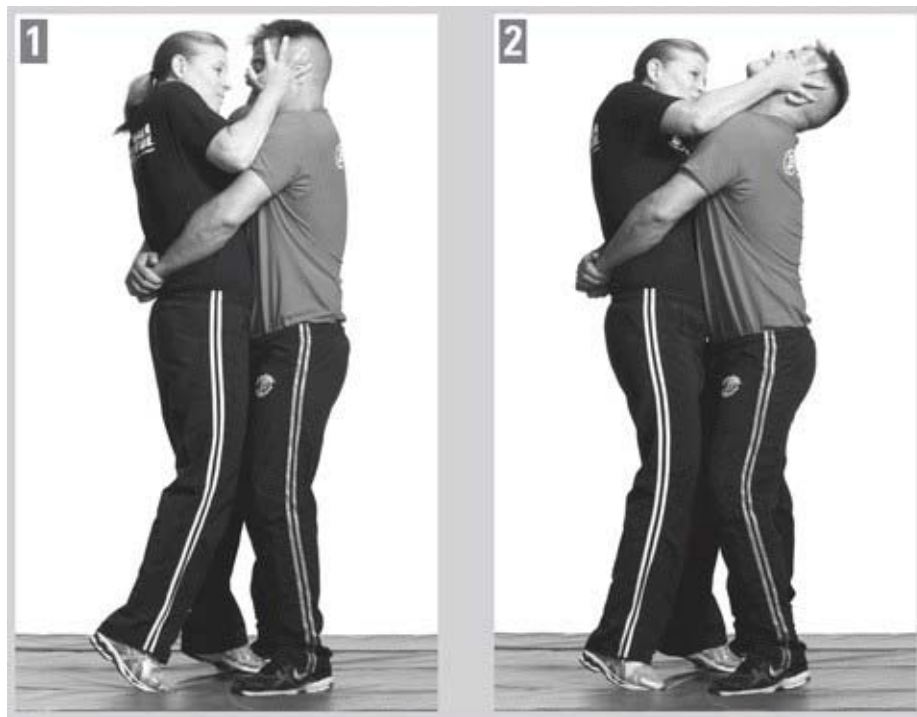
Abrazo de oso desde el frente con brazos libres (Variación #2)



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos alrededor de tu cuerpo pero debajo de tus brazos desde el frente. Sin embargo, has logrado "espacio y base" lo suficiente como para usar otras herramientas. Cuando el atacante te aprieta, la parte frontal de su cara gira hacia tu cuerpo.

SOLUCION

1-2 Mete sus ojos con tus pulgares, haciendo que su cabeza se incline hacia atrás y creando el espacio que necesitas para golpear al atacante y escapar.



Variación: También es posible usar la cinta entre el pulgar y el dedo debajo de la nariz para levantar la barbilla.



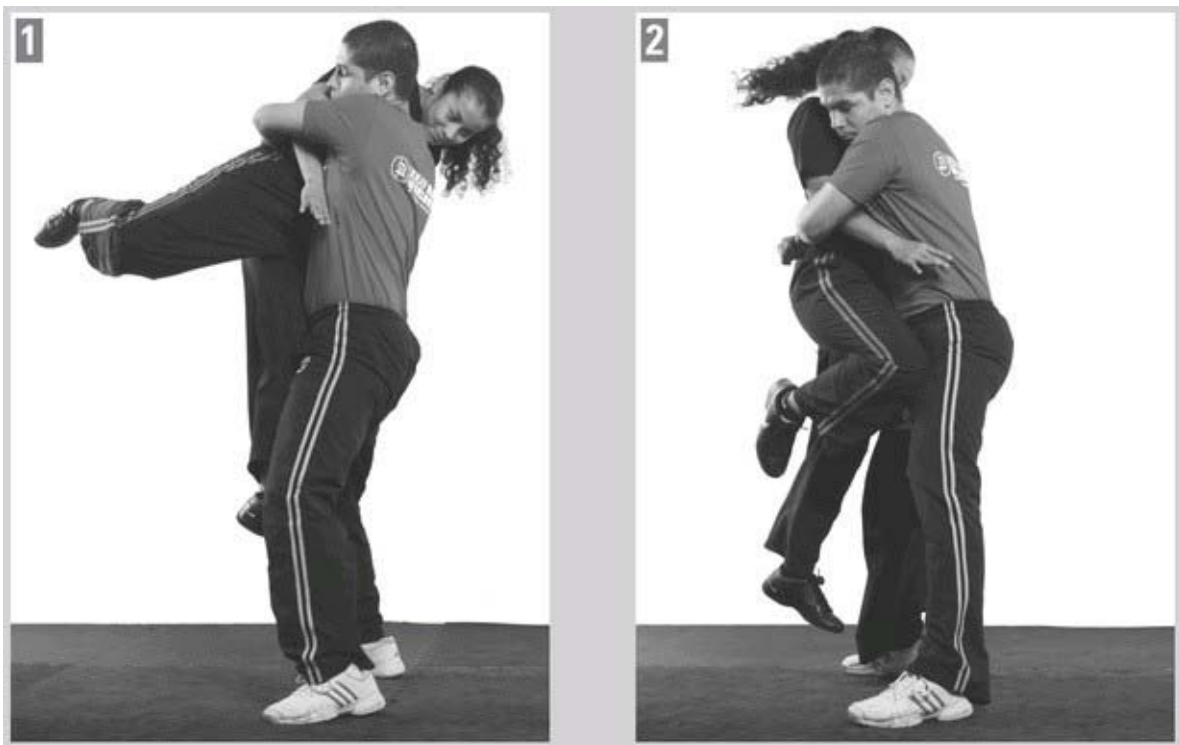
Abrazo de oso desde el frente con levantamiento



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos sobre tus brazos y alrededor de tu cuerpo desde el frente y te levanta del suelo.

SOLUCIÓN

1-2 Contraataca inmediatamente con las rodillas a la ingle y / o al plexo solar. Si lanzas una rodilla fuerte y sólida, el atacante puede dejarte caer rápidamente. ¡Prepárate para poner tus pies debajo de ti rápidamente!



3 Una vez que tus pies estén de nuevo en el suelo, continua contra atacando. Escapa tan pronto como la amenaza sea eliminada.



Variación: Si tus manos están libres, también es posible agarrar su cabello, atacar sus ojos, apalancar su barbilla y / o contraatacar con golpes en la cara o la garganta.



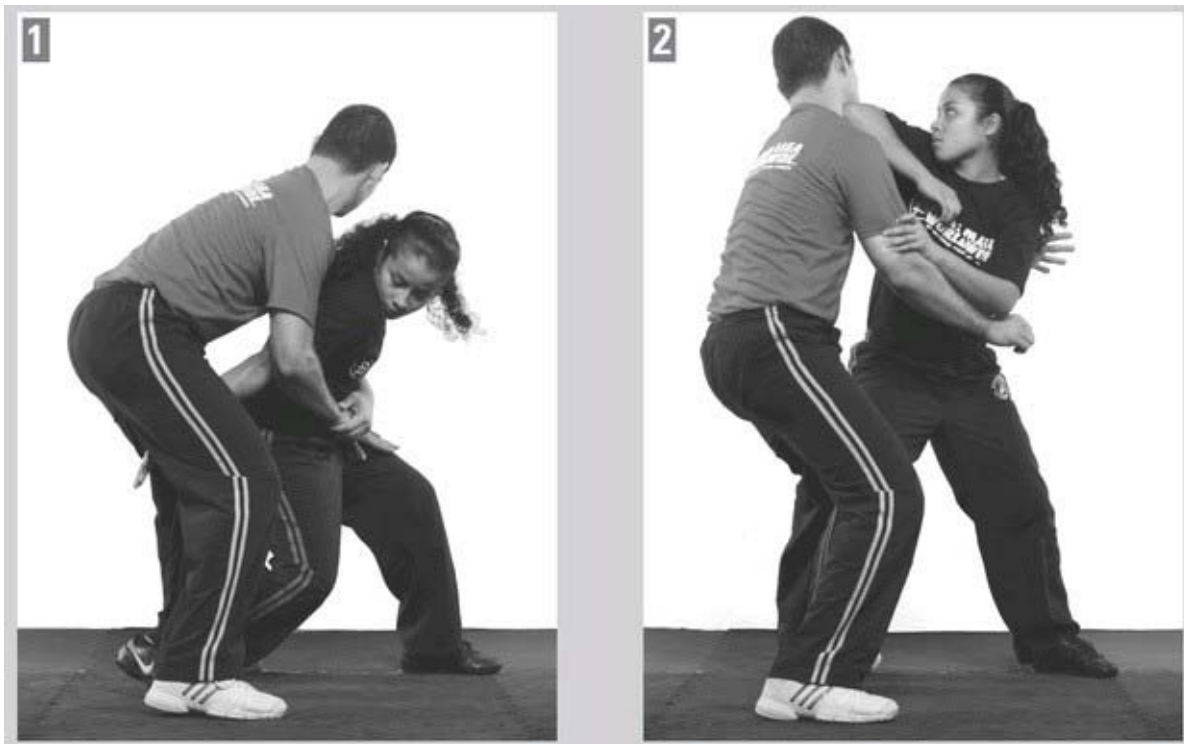
Abrazo de oso desde atrás con los brazos atrapados



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos sobre tus brazos y alrededor de tu cuerpo desde atrás.

SOLUCIÓN

1-2 Cuando se realiza el agarre, deja caer tu peso inmediatamente para que sea más difícil levantarlo. Golpea la ingle y la sección media para crear espacio. Los ataques deben causar daño y también crear movimiento y espacio, lo que hace que seas más difícil de sostener.



3 Tan pronto como se cree suficiente espacio, gira para enfrentar al atacante y continúa contraatacando, escapando tan pronto como la amenaza sea eliminada.

Variación: Los contraataques iniciales adicionales pueden incluir pisadas y patadas cortas hacia la ingle.



Abrazo de oso desde atras con brazos libres



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos alrededor de tu cuerpo pero debajo de tus brazos, por detrás. La cabeza del atacante no está presionada contra tu espalda.

SOLUCIÓN

1 Cuando se realiza el agarre, deja caer tu peso inmediatamente para que sea más difícil levantarte.



2-3 Envía codos horizontales hacia atrás contra su cara en una combinación de izquierda a derecha o de derecha a izquierda.

4 Si los codos crean espacio, gira y continúa con los ataques. Si los codos no crean espacio, continúe con golpes adicionales, incluidos pisadas en los pies y patadas cortas hacia la ingle.



***Abrazo de oso por detras con brazos libres
(Variación #1)***

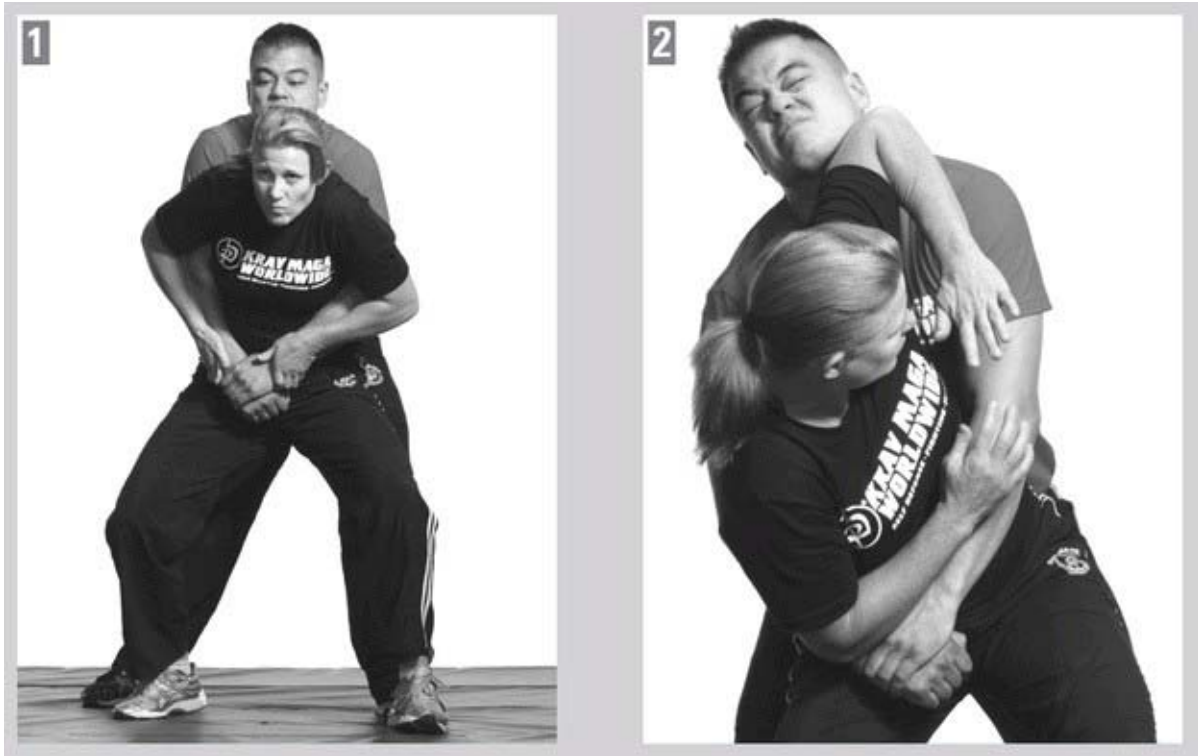


ATAQUE The attacker wraps his arms around your body but under your arms from behind. The attacker also tucks his head against your back, limiting your ability to make counterattacks with your elbows.

SOLUCIÓN

1 Cuando se inicie el abrazo, deja caer tu peso de inmediato para que sea difícil levantarte.

2 Envía golpes de codo a la cabeza del atacante. Sin embargo, si los codos no hacen contacto, golpea rápidamente el dorso de la mano del atacante con tus nudillos para aflojar su agarre.



3-4 Desliza tus manos a lo largo de sus antebrazos hasta que encuentres un dedo (generalmente su dedo índice). Comenzando en la punta del dedo, retira el dedo hacia arriba y hacia afuera.

5-6 Mientras aflojas el dedo, sujételo con la mano opuesta (es decir, si tu mano izquierda aprieta los nudillos, toma el dedo con la derecha) de modo que la parte carnosa de tu mano esté cerca de la base del dedo y la punta de su dedo esté cerca de tu pulgar. Piensa en empujar el dedo en lugar de jalarlo y, con la mano izquierda, agarra y aprieta la mano del atacante para aislar el dedo. Presiona el dedo hacia abajo, luego empuja hacia la mano del atacante. Esto te liberará.



7-8 Girando sobre tu pie, sal, presionando el dedo.

Patea en la ingle o la cara y continua contraatacando. escapa tan pronto como la amenaza sea eliminada.



Abrazo de oso por detras con levantamiento



ATAQUE El atacante envuelve sus brazos alrededor de tu cuerpo desde atrás y te levanta del suelo. La defensa es la misma si tus brazos están libres o atrapados.

SOLUCIÓN

1-2 Contraataca inmediatamente con patadas cortas hacia la ingle y envuelve tu pierna libre alrededor de la pierna del atacante y enderezala. Nota: Si lanzas una patada fuerte y sólida, el atacante puede derribarte rápidamente. ¡Prepárate para poner tus pies debajo de ti rápido! Además, aunque el agarre (envoltura) es importante, NO espere hasta que hayas terminado para dar la patada.

Una vez que tus pies vuelvan a estar en el suelo, continúa golpeando al atacante y escapa tan pronto como se elimine la amenaza.



Lucha en el suelo

Es preferible evitar el suelo en una situación de autodefensa. Dicho esto, es importante reconocer que las situaciones de autodefensa son dinámicas y, por definición, el defensor ha sido tomado por sorpresa y está reaccionando a un ataque. Por lo tanto, no siempre es posible evitar el suelo. Además, la mayoría de las agresiones sexuales se cometen en el suelo (el "suelo" se usa como un término universal para la defensa mientras su cuerpo es horizontal y no vertical).

En el caso de que un defensor se encuentre en una situación de "lucha en el suelo", el enfoque de Krav Maga es usar posiciones y técnicas diseñadas para que el defensor se ponga de pie lo antes posible. Comprende que los "objetivos" de la lucha de suelo en este caso, a diferencia de la lucha deportiva, son usar habilidades de combate en suelo para escapar de un escenario peligroso. En otras palabras, el defensor quiere escapar y escapar lo antes posible y no permanecer en un esfuerzo por dominar, someter o controlar al atacante.

Posiciones básicas en el suelo

Hay muchas posiciones a las que un defensor podría estar expuesto en el suelo. Sin embargo, a los efectos de este libro, nos centraremos en los dos más comunes, en particular para las mujeres. Nota: No abordaremos estas posiciones desde una perspectiva "ofensiva" en este libro.

La **guardia** es una posición común para una situación de asalto sexual. El atacante está entre las piernas del defensor y cerca del cuerpo. Desde un punto de vista defensivo, hay dos opciones básicas cuando se usa la guardia. Para poder controlar mejor a tu atacante, debes cruzar los tobillos detrás de su espalda, rodeándolo con tus piernas. Esto se conoce como guardia cerrada. Generalmente, para la autodefensa, esto no es preferido ya que limita tus opciones y tu capacidad para volver a ponerte de pie. Este no es siempre el caso, pero al usar una guardia cerrada en este contexto, es importante recordar que no debes permanecer allí por mucho tiempo.

Por el contrario, una guardia abierta implica mantener los pies separados y las piernas "abiertas". Esta posición generalmente se prefiere en una situación de defensa personal, ya que te ofrece más opciones para atacar y escapar rápidamente..

El **montaje completo** es una posición en la que el atacante se sienta sobre el defensor. Esta es una posición muy dominante y peligrosa. Como tal, es importante ser muy activa desde el suelo y hacer daño a través de golpes, agarres, etc., lo que dificulta que el atacante mantenga su equilibrio.

Guardia cerrada



Guardia abierta



Montaje complete

Defendiendo de ataques durante el montaje



ATAQUE El atacante está montado completamente.

PELIGRO INMEDIATO golpes a la cabeza y al rostro

PELIGRO SECUNDARIO Segundo atacante, cabeza golpeando en el suelo.

SOLUCIÓN

1 Acerca tus codos a tu cuerpo, man las manos en alto y cubre tu cara. Mete la barbilla y mantén la cabeza fuera del suelo. Lleva tus pies lo más cerca de tu cuerpo que puedas. Haz tu mejor esfuerzo para mantener a tu atacante sobre tus caderas para maximizar tu capacidad de interrumpir su equilibrio. No dejes que el atacante se mueva hacia tu pecho.



Modificación: Si el atacante logra maniobrar más alto en tu cuerpo, coloca los codos en sus muslos mientras retuerces la parte superior de tu cuerpo para que termine de nuevo sobre tus caderas..

2-3 Alza o sacude tus caderas de forma explosiva, lo que obliga al atacante a luchar para mantener el equilibrio. Si es necesario, usa tus brazos como las defensas de golpe (defensas internas o de 360 °) discutidas anteriormente de pie, pero no confíe en esto. DEBES estar muy activa desde abajo para evitar que te golpeen con fuerza. Nota: "sacudir" solo proporciona una solución temporal para los golpes. Solo te da tiempo y la oportunidad de ejecutar un escape.

CONSEJOS ÚTILES

Para crear un movimiento más poderoso, asegúrate de que los talones de tus pies estén lo más cerca posible de tus gluteos. Impulsate con tus pies para levantar tus caderas tan alto como tus rodillas. En este punto solo tus pies y hombros deben estar tocando el piso. Debes practicar esto sin un atacante para sentir el movimiento.



Escape de Montaje: trampa y rodada



ATAQUE El atacante te tiene en pleno montaje.

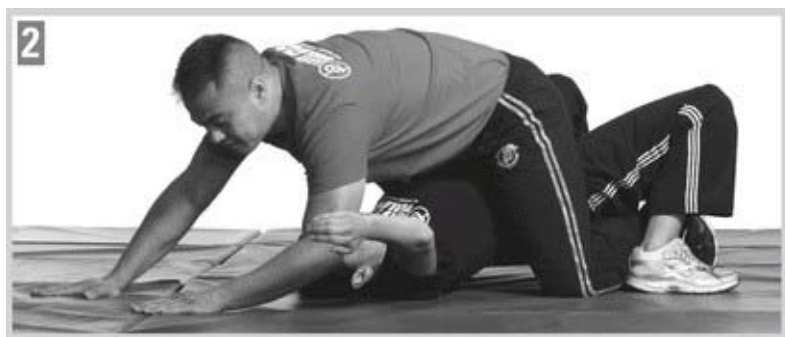
PELIGRO INMEDIATO golpes a la cabeza y rostro, ser ahogada.

PELIGRO SECUNDARIO Segundo atacante, cabeza golpeando en el suelo

SOLUCIÓN

1 Alza o sacude tus caderas, rompiendo el equilibrio de tu atacante y obligándolo a "equilibrarse" o colocar una mano o manos en el suelo.

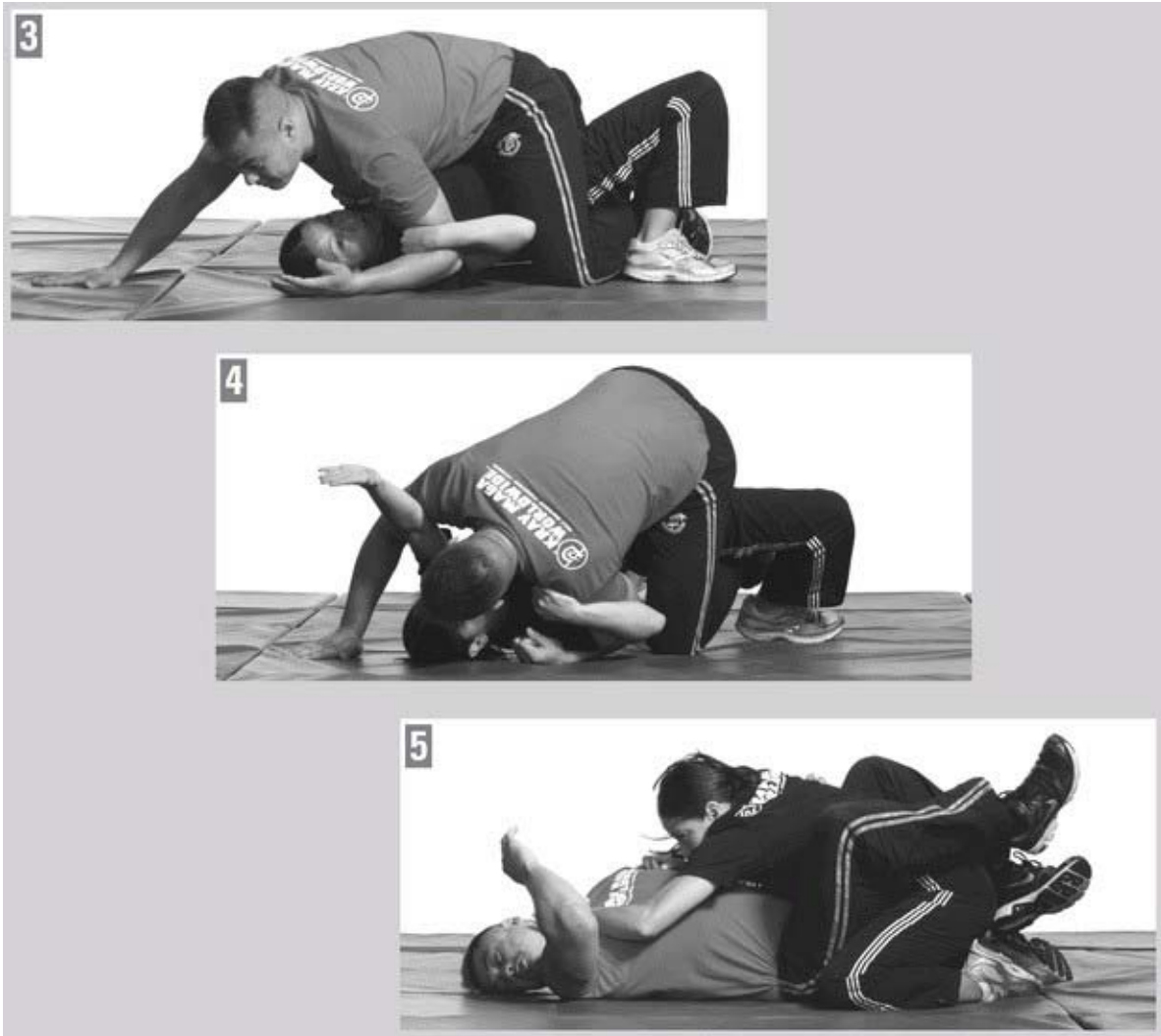
Nota: Puede llevar varios intentos y / o trampas para lograr el éxito. Además, aunque describimos dos métodos de captura aquí, otros son posibles, entre ellos, agarrar la ropa o agarrar un brazo con tus dos manos.



2-3 Atrapa uno de sus brazos con uno de los tuyos, ya sea por encima o por debajo del brazo del atacante. Mientras atrapas el brazo, atrapa la pierna / pie del atacante en el mismo lado que el brazo. Nota: la extensión sobre el brazo generalmente permite una mejor sujeción, pero puede llevar más tiempo. Atrapar el

brazo por encima del codo te da un mejor control del brazo.

4-5 Mueve de nuevo explosivamente tus caderas, dirigiéndote hacia tu cabeza y sobre tu hombro en el lado "atrapado".



6-7 Inmediatamente golpea la cabeza del atacante con los codos, los martillos, los golpes con las palmas, etc., a medida que te "posiciona", golpeando el centro del atacante. Levántate lo antes posible.



Escape de montaje: escape de codo



ATAQUE El atacante te tiene en pleno montaje. La defensa se puede realizar en cualquiera de los lados pero, para fines de demostración, primero lo hacemos a la izquierda.

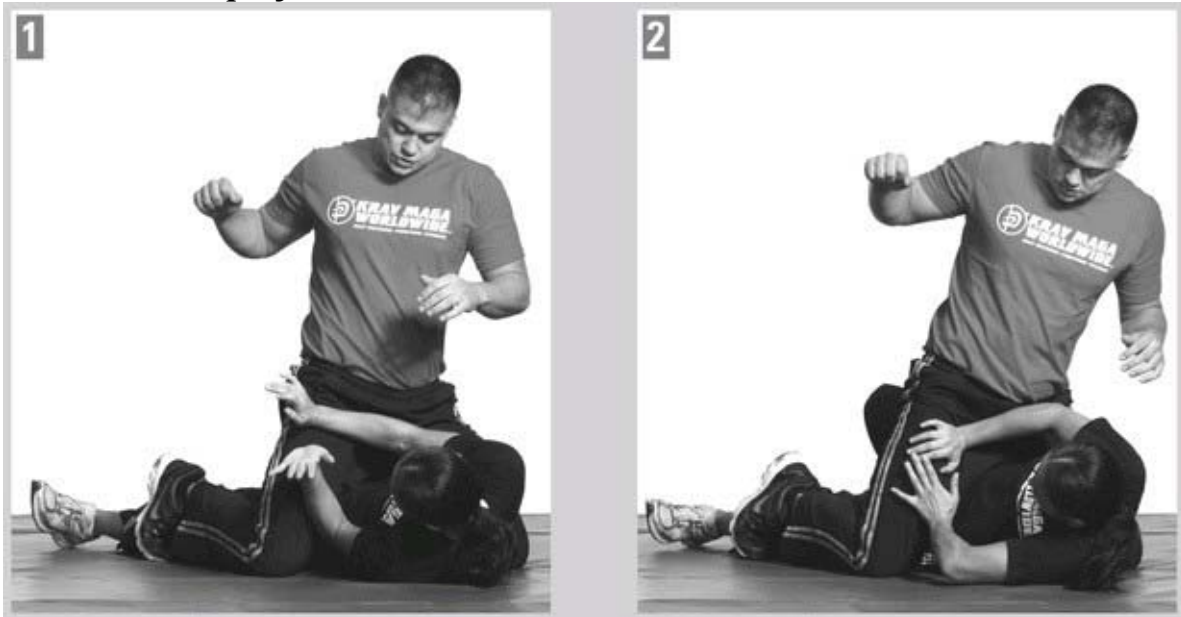
PELIGRO INMEDIATO ser golpeada en la cabeza y la cara, ser ahogada

PELIGRO SECUNDARIO Segundo atacante, cabeza golpeando en el suelo

SOLUCIÓN

1 Colócate en tu cadera izquierda (puede ser útil una sacudida inicial) y coloa tu codo izquierdo entre tu cuerpo y la rodilla derecha del atacante para crear y mantener espacio.

2 Estira la pierna izquierda y suéltela en el piso. La pierna derecha debe estar doblada, con la parte inferior del pie firmemente apoyada en el suelo.



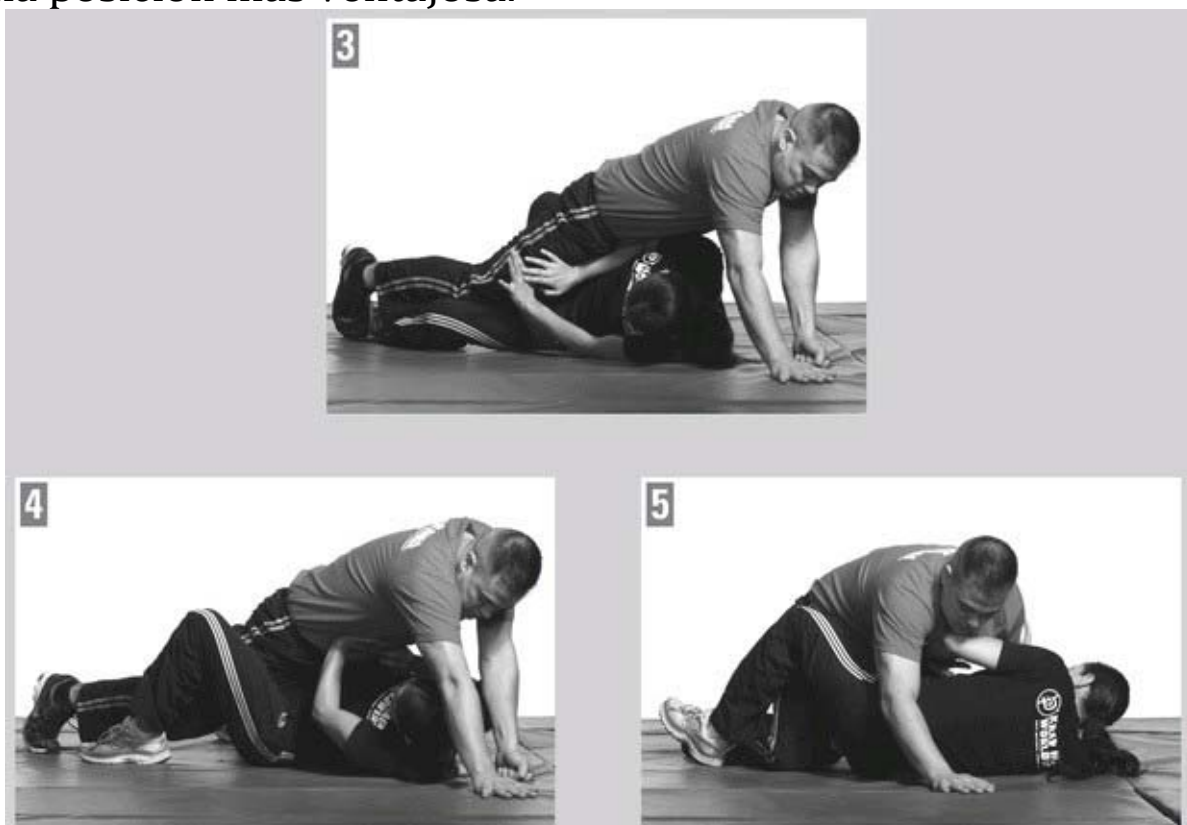
3 Con este pie y pierna, empuja las caderas hacia arriba y hacia afuera, hacia la derecha. Usa tu mano derecha para empujar la rodilla del atacante y al mismo tiempo empujar tu cuerpo hacia arriba y hacia afuera del atacante (recuerda, generalmente es más fácil moverte que mover a otra persona).

4 Una vez que hayas creado un espacio entre tú y la rodilla derecha del atacante, dobla la rodilla izquierda, llevándola hacia el codo izquierdo y deslice la pierna hacia arriba y hacia afuera. Esta pierna debe permanecer plana en el piso para poder deslizarla hacia afuera o debajo de la pierna del atacante.

6 Una vez que tu pierna izquierda haya salido con éxito, enróllala alrededor de la pierna del atacante en ese mismo lado y luego gira

a tu cadera derecha.

Repite el mismo conjunto de movimientos hacia el lado derecho. Si se creó suficiente espacio durante este movimiento, comienza y busca liberar tus pies. De lo contrario, envuelve ambas piernas alrededor del cuerpo del atacante hasta que puedas maniobrar a una posición más ventajosa.



Escapando de un montaje con estrangulación a dos manos



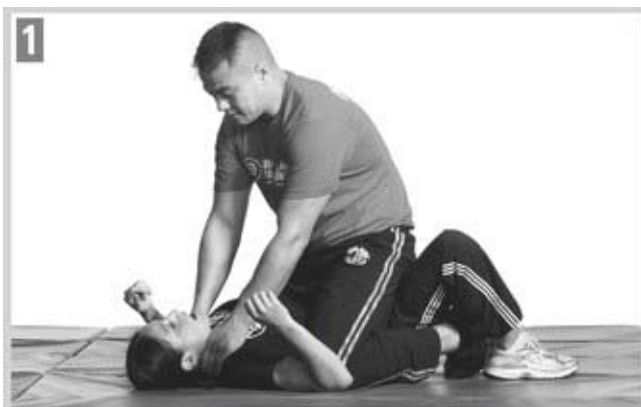
ATAQUE El atacante te tiene en plena montura y tiene ambas manos en tu garganta.

PELIGRO INMEDIATO ser ahogada

PELIGRO SECUNDARIO cabeza golpeando el suelo, ser golpeada, atacantes adicionales

SOLUCIÓN

1-2 Saca (despluma) las manos de tu garganta y atrapalas en tus hombros, como la defensa básica de estar de pie (página 93). Al mismo tiempo, atrapa una de sus piernas con el pie (suponiendo que hayas atrapado ambas manos, no importa qué pierna atrapes).



3 Explosivamente sacude tus caderas, dirigiéndote hacia tu cabeza y sobre tu hombro en el lado "atrapado". Esto debería suceder al mismo tiempo que el desplume.

4 Continúa empujando el suelo con ambos pies, gira las caderas hacia el lado atrapado.

5 Golpea de inmediato la cabeza del atacante con los codos, los martillos, los golpes con las palmas, etc., mientras te "posicionas", golpeando el centro del atacante.

Levántate lo antes posible (consulta “Escapar de la guardia” en la página 161 para obtener más información).



Escapar de la guardia (y volver ponerte de pie)



Si bien hay muchos escapes de guardias, generalmente se prefiere el enfoque más simple.

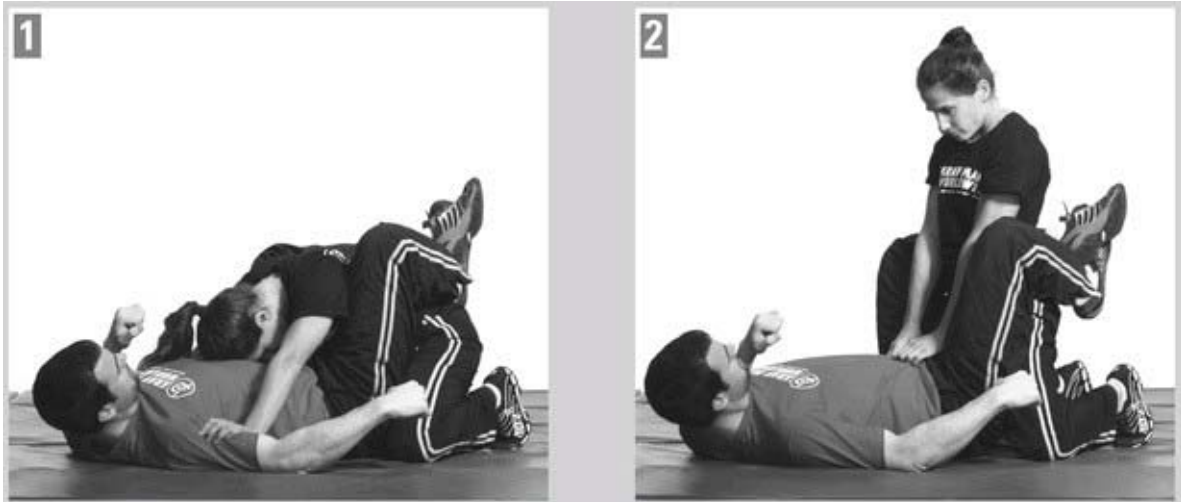
ATAQUE El atacante te mantiene en guardia cerrada

PELIGRO INMEDIATO ser golpeada, ahogada o atacada sexualmente

PELIGRO SECUNDARIO cabeza golpeando en el suelo, atacantes adicionales

SOLUCIÓN

1-2 Cuando te pongan en guardia, querrás usar golpes u otros ataques para crear distancia, y "posar hacia arriba" para evitar que te agarren la cabeza.



Modificación: Si el atacante pone sus rodillas para proteger su ingle, coloca tus manos en sus piernas (dentro de sus rodillas) para evitar que te patee o reestablezca la guardia.

3 Mantén tu espalda recta mientras golpeas la ingle.

4-5 Con un buen golpe en la ingle, es probable que el atacante retraiga sus rodillas para proteger su ingle, creando una guardia abierta. Pon tus manos en sus piernas (dentro de sus rodillas) para evitar que te golpee o restablezca la guardia. Mientras mantienes tu peso en tus piernas, párate y aléjate. Ten cuidado de no poner tu peso sobre las rodillas del atacante para ayudarte a levantarte.



Pateando desde la guardia y levantándose



ATAQUE El atacante está en tu guardia. La técnica se puede realizar en cualquiera de los lados pero, para fines de demostración, la defensa se hace primero a la izquierda.

PELIGRO INMEDIATO ser golpeada, ahogada o atacada sexualmente

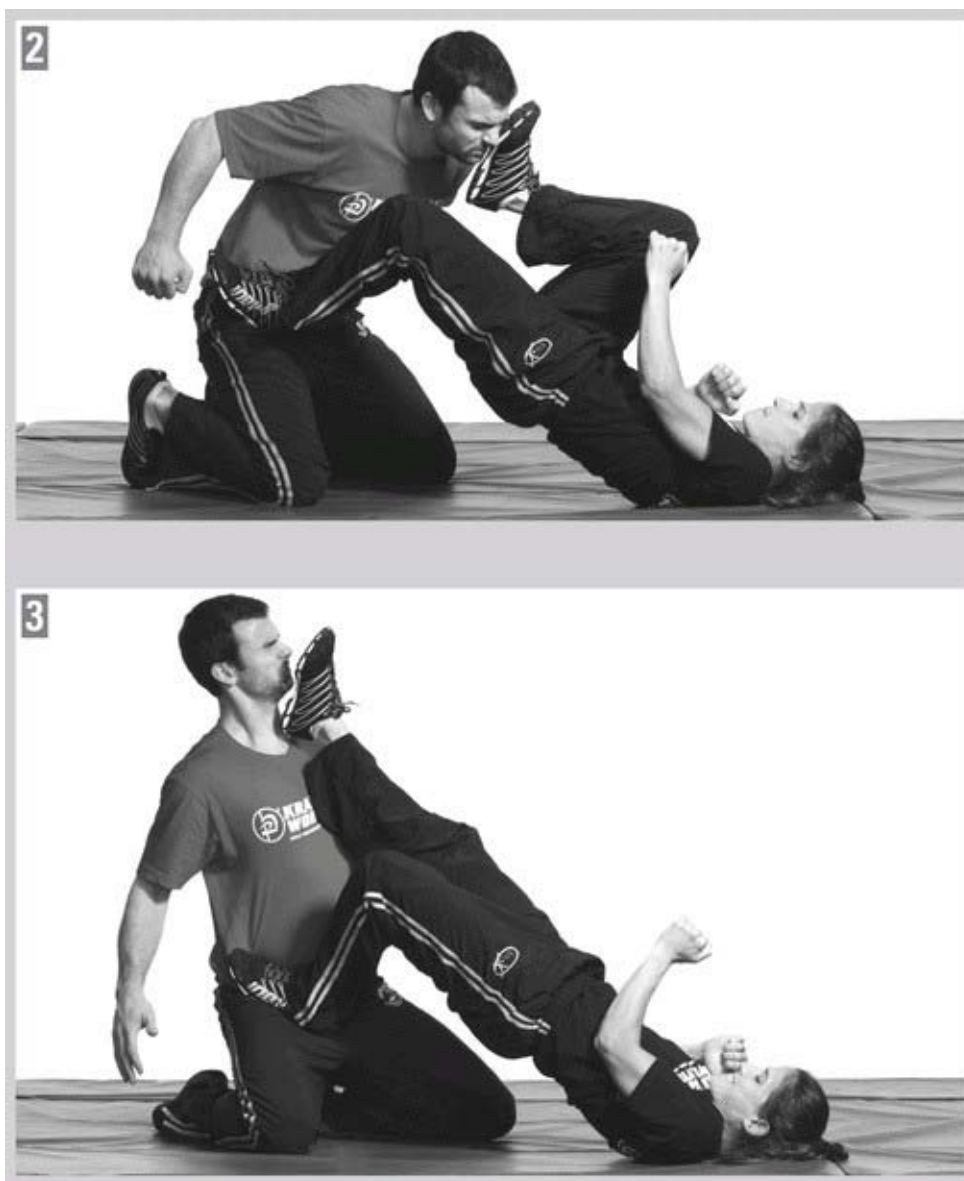
PELIGRO SECUNDARIO cabeza golpeando el suelo, atacantes adicionales

SOLUCIÓN

1 Cambia a tu cadera izquierda, colocando tu espinilla derecha contra su cuerpo. Mantén tus manos en alto para protegerte contra ataques.



2-3 Pon tu talón izquierdo en su cadera para crear y mantener el espacio. Usa tu pie derecho para patear su cara o pecho.



4 Levántate y aléjate lo antes posible. Nota: pueden requerirse varias patadas, pero es importante que te pongas de pie tan rápido como puedas.



Usando objetos cotidianos como Armas defensivas

Cuando un agresor intenta dañarte, infligir lesiones corporales graves o hacer cualquier cosa para poner tu vida en peligro, debes ser entrenada para luchar agresivamente, sin limitaciones y sin reglas. La lucha callejera es una batalla sin obstáculos para sobrevivir. Haz lo que sea necesario para superar un encuentro violento, incluso si eso significa armarte con objetos cotidianos disponibles para ti. Usar un objeto cotidiano para protegerte del daño y / o infligir daño a tu agresor es una forma tácticamente acertada de frustrar, intimidar, vencer y derrotar con éxito a tu atacante.

Prepárate para la victoria mucho antes de que se presente el peligro. Esta sección presenta objetos comunes que se pueden utilizar para tu beneficio. Para sobrevivir, tu mentalidad debe estar abierta para incluir el uso de objetos cotidianos disponibles en tu entorno como armas defensivas y ofensivas. Hay varios tipos o categorías de objetos en casi cualquier entorno. Debes saber qué son estos objetos y cómo adquirirlos y usarlos tácticamente. En muchos casos, los objetos cotidianos se pueden usar para mejorar tus probabilidades de sobrevivir a un asaltante desarmado o armado.

Para poder acceder a un objeto común en el entorno, debes estar consciente de tu entorno. Debes ser capaz de identificar rápidamente aquellos objetos que pueden serte de utilidad. La conciencia no se limita simplemente a darte cuenta de otras personas cercanas a ti ni a conocer las rutas de escape para que puedas huir de la zona de peligro. Un elemento esencial de la preparación es poseer un estado elevado de conciencia que incluya necesariamente la capacidad de reconocer e identificar objetos comunes presentes en el área donde se produce la confrontación.

¿Pero cómo te entrenas para identificar objetos útiles? Todo comienza con saber qué objetos pueden ser útiles para ti. Esta sección especificará muchos objetos valiosos para su uso. La lista, por supuesto, es interminable. La cantidad de elementos que puedes identificar y acceder solo está limitada por tu capacidad de visualizar el potencial de esos elementos como herramientas para defenderte y atacar a su agresor.



Cada día, presionate para desarrollar un estado de conciencia más alto con respecto a los objetos comunes en tu entorno. Ya sea que te sientes en tu casa o en el trabajo, visites un mercado / consultorio médico / restaurante, o camines por una calle, analiza críticamente las diferentes áreas y el entorno general para ver qué objeto está disponible para ti. Cuenta todos los objetos comunes que podrías usar para defenderte y para desactivar y detener de manera efectiva a tu atacante. Considera el tipo de arma que es. ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades? Mejora tu conocimiento de a lo que puede acceder instantáneamente si ocurre una amenaza a tu seguridad.

CONSEJOS ÚTILES

- Usa objetos fuertes contra objetos / puntos débiles en el atacante.
- Aprende a bloquear el ataque en un ángulo de 90 °.
- Aprende a redirigir la línea del ataque.
- Golpea con fuerza y con frecuencia.
- Ataca a las áreas más vulnerables del cuerpo del atacante.

- Gira o golpea usando todos los ángulos (hacia arriba, hacia abajo, horizontalmente hacia la izquierda y hacia la derecha, derecha, revés y recto) para atacar a tu agresor.
- Entrena para defenderte contra los ataques dirigidos hacia ti desde todos los ángulos y en diferentes niveles de tu cuerpo, e involucra variaciones en el tiempo y la velocidad.
- Desarrolla la capacidad de defender y atacar en una zona similar a una esfera.

Tu nivel de preparación para acceder a los objetos

No todos los ataques son iguales. Algunos asaltos se desarrollan y escalan con el tiempo. Cuanto mayor sea el lapso de tiempo que precede a un encuentro violento, mayor será tu oportunidad de acceder a las armas improvisadas cerca de ti. El tiempo es tu amigo porque puede permitirle operar con un mayor estado de conciencia en relación con tu entorno. Este estado superior de preparación debería permitirte identificar más rápidamente una herramienta en el entorno, adquirirla y utilizarla contra la amenaza contra la que estás defendiendo.

En un ataque de tipo emboscada, es obvio que la falta de tiempo disponible reducirá la oportunidad de ver y adquirir objetos en la zona de peligro. Ese hecho sugiere que debes poseer herramientas que te ayudarán en una confrontación violenta antes de la confrontación. Prepárate antes de la amenaza usando objetos legales para defenderte. Especialmente cuando estás bajo estrés de un ataque violento, es mucho más eficiente y práctico usar algo que ya tienes en tu poder, en lugar de tener que identificar y moverte hacia un objeto ubicado en otro lugar cercano. Sin embargo, recuerda que incluso si posees una herramienta defensiva, tienes que estar lista y ser capaz de acceder a ella y usarla adecuadamente para ser eficaz.

Objetos comunes como escudos

Los escudos son objetos comunes que puedes usar para bloquear y derrotar los ataques dirigidos hacia ti y para aumentar la distancia entre tú y tu atacante. Los escudos se pueden usar para defenderte contra un asaltante armado y desarmado. Por ejemplo, un maletín puede usarse para defenderte contra un golpe, un golpe de codo, una patada o un golpe de rodilla, así como un ataque con un palo, o contra un arma afilada como un cuchillo o una botella rota.

Dependiendo de la integridad estructural, la composición, la resistencia, la longitud y el área de la superficie del objeto que utilizas, puedes contraatacar al agresor de manera efectiva y poderosa como si fuera un palo. Algunos de los objetos más deseables, como un extintor de incendios, una sombrilla o un bastón, pueden tener una superficie afilada y pueden usarse como un arma para apuñalar o golpear al atacante.

En todos los casos, es importante no confiar únicamente en objetos similares a escudos e ignorar tus armas personales. Es común combinar una defensa con un escudo al lanzar un ataque simultáneo con un golpe, una patada o un cabezazo. Por ejemplo, cuando usas un escudo, puedes bloquear el golpe de tu agresor y lanzar una patada simultánea a la ingle de tu oponente.



Si el objeto es lo suficientemente grande, puede usarse para evitar que el agresor te persiga. En esencia, puede servir como una barrera para separarte de tu atacante. Un ejemplo de esto es voltear una silla o mesa en el camino del agresor.

Ten en cuenta que algunos objetos comunes pueden no tener la integridad estructural (por ejemplo, carecen de una superficie dura) para golpear o apuñalar con eficacia al agresor. Si el objeto es pesado o voluminoso, su forma o tamaño puede evitar que golpees con él. En estos casos, una vez que se hacen las defensas iniciales, como se muestra en la siguiente sección, se puede abandonar el escudo cuando sea seguro hacerlo a favor de usar tus armas personales o escapar de la escena.

Ejemplos de objetos comunes como escudos:

- Ordenador portátil
- Maletín
- Tapa de bote de basura (Si tal como lo viste en Capitán America)
- Toallas
- Mochila
- Bolso
- Platos / ollas
- Ropa
- Libros
- Sillas
- Tapas de una olla.
- Bastón

Defensas usando dos manos sobre el arma defensiva

Defender con ambas manos en el escudo defensivo es un método muy fuerte y natural de defensa. Este método también ofrece al defensor una gran medida de control y precisión. Sin embargo, tiende a ser un poco más lento y el alcance de la defensa o tu alcance no es tan grande como con un agarre con una sola mano en un objeto parecido a un escudo.

Bloqueo de ataques a un ángulo de 90 °

Los principios utilizados aquí deben ser familiares para ti porque estas defensas son conceptualmente muy similares a los ejercicios de Defensa de 360 ° (página 84). Dado que las defensas están diseñadas para cubrir el cuerpo en 360 ° de los ataques externos, algunas de las defensas pueden superponerse. En algunos casos, la elección de qué defensa usar dependerá de la posición relativa entre tú y el atacante. Cuando se utiliza una empuñadura con dos manos, el bloqueo o detención inicial debe ser perpendicular al ataque para absorber el impacto y detener directamente la fuerza del ataque.

- 1 Idealmente, tus manos deben sostener el objeto defensivo muy cerca del final del objeto, con los brazos extendidos.
- 2 Debes intentar interceptar o bloquear la mitad del arma en un ángulo de 90 °, deteniendo así el ataque. Haz una defensa corporal para asegurarte de que estás en la zona de seguridad creada por el objeto, que te protege de ser golpeado.
- 3 Luego contraatacar con el objeto que posees. Usa el objeto común, junto con tus armas personales, para golpear y deshabilitar al agresor y poner fin a la amenaza a tu seguridad.

Algunos ejemplos de uso de objetos comunes como escudos.



Redirigiendo / desviando un ataque

Un objeto común puede redirigir efectivamente (en lugar de detener) tanto los ataques desarmados (como una serie de golpes y patadas) como los ataques armados que involucran armas afiladas (como un cuchillo) u objetos contundentes (como un palo). El objetivo es que el defensor evite ser golpeado o apuñalado al desviar el ataque. Esta opción de redirección es preferible, especialmente cuando el objeto común no es tan fuerte como el arma utilizada en el ataque.

Una buena ilustración de este escenario es usar una revista enrollada para desviar un golpe directo o una puñalada hacia abajo. La revista no es lo suficientemente fuerte para detener el ataque, pero puede desviar la línea del ataque. Después de usar el

objeto común para desviar un ataque, debes usarlo para desencadenar ataques y desactivar los contraataques al atacante. Por supuesto, en este libro no es posible incluir todos los ángulos de ataque, consideraciones posicionales, estados de preparación y otras variables. El propósito de esta sección es presentar a los lectores las técnicas, tácticas y principios básicos.

Bloqueo de ataques a un ángulo de 90 °



Objetos comunes como armas de impacto

Las armas de impacto improvisadas pueden ser palos, paraguas, linternas pesadas y otros objetos que te permiten golpear o dar un puñetazo a un atacante desde una distancia segura apropiada. Se puede usar un arma de impacto para derrotar un ataque inminente golpeando al asaltante desde una distancia segura antes de que se acerque para atacarte. En una situación en la que el agresor se acerca para atraparte, golpearte o darte una patada, usa la ventaja de alcance del objeto para defenderte golpeando sus manos, muñecas y prácticamente cualquier parte huesuda de sus extremidades o antebrazos.

Ejemplos de objetos comunes como armas contundentes:

- Libros (Si, tal como lo viste en Jhon Wick 3)
- Escoba
- Martillo
- Zapato
- Botella de agua (llena)
- Bate de béisbol
- Silla
- Cenicero pesado.
- Paraguas / Sombrilla
- Trapeador
- Llinterna
- Roca / ladrillo
- Teléfono / celular



Objetos comunes como armas parecidas a cadenas

Los objetos comunes, como cinturones, mangueras de goma, correas, cuerdas y cables pueden usarse para lastimar y distraer a tu adversario azotándolo o asfixiándolo. El enfoque es simple: atacar con un movimiento de azotes hacia la cabeza, cara, ojos, garganta, cuello, tronco del atacante, etc. El objetivo principal es distraer al atacante y aprovechar esa oportunidad para atacar agresivamente o huir de la zona de peligro.

Ejemplos de objetos comunes como armas parecidas a cadenas:

- Cuerda
- Manguera
- Cable
- Correa de perro
- Cinturón
- Cable

- Cable de teléfono
- Ccollar de mascota
- Cadena
- Rama de árbol
- Cable eléctrico
- Cerradura y cable de bicicleta



Objetos comunes como armas afiladas

Los objetos en la clase de armas de filo tienen atributos comunes, ya que están afilados y / o formados en un punto distinto. Cuando se corta o apuñala con estos objetos, toda la fuerza entregada se transfiere e impacta al objetivo en un área de superficie relativamente pequeña. Esto causa la máxima penetración en el área objetivo del cuerpo del agresor, de modo que la fuerza aplicada inflige heridas de corte y punción. Estas lesiones pueden deshabilitar inmediatamente y detener al asaltante. Un atacante puede ser deshabilitado o sufrir una herida fatal cuando los órganos vitales son penetrados y / o se cortan los vasos sanguíneos principales. Los objetos como un cuchillo, un destornillador o incluso un bolígrafo pueden perforar el ojo, el cuello, la garganta, la tráquea o el torso. Recuerde, esto es apropiado en un escenario de "matar o morir". Consulte la sección "Uso de la fuerza" en la página 15 para comprender el uso de las leyes de fuerza que rigen su conducta durante una lucha por su vida.



Ejemplos de objetos comunes como armas afiladas / de corte:

- Cuchillo
- Llaves
- Pluma lapis, bolígrafo (Si, como lo viste en Bourne Identity)
- Tijeras
- Maquinilla de afeitar
- Cortador de cajas
- Destornillador
- Anteojos rotos
- Cristal roto o botella
- Espejo roto
- Peine / cepillo roto

Objetos comunes para distraer o cegar

Se pueden usar varios objetos y objetos comunes para distraer o cegar temporalmente a un agresor. Estos incluyen un objeto o elemento líquido que puede ser lanzado o rociado repentinamente en la cara de un atacante, lo que probablemente distraiga su atención para que puedas lanzar una serie de ataques a áreas vulnerables de su cuerpo y / o darte tiempo y la oportunidad de escapar de la zona de peligro.

Ejemplos de objetos comunes utilizados para distraer o cegar:



- Fuego
- Monedas
- Saliva
- Aerosoles
- Suciedad / arena
- Las cenizas de un cenicero
- Cera derretida
- Sprays
- Liquidos
- Bebidas frías / calientes



Tratando con varios atacantes

Si bien enfrentarse a un atacante es muy difícil, puede parecer imposible enfrentar a varios atacantes. Sin embargo, en una situación de atacante múltiple, las "reglas" y / o los principios de "la lucha" no cambian mucho. La clave es participar solo de uno en uno. En otras palabras, conviértelo en una situación de un solo atacante.

Movimiento

Cuando te enfrentas a más de un atacante, el movimiento se vuelve extremadamente importante. Debes hacer todo lo posible para moverte de la manera que "alinees" a tus atacantes, usar solo uno a la vez esté dentro del alcance para tocar (y tú puedas atacarlos).

Alinear a los atacantes también servirá para confundirlos, haciendo que el que está enfrente se pregunte dónde están sus compañeros y sus compañeros se frustren al no poder participar. En general, es mejor usar ataques con la parte superior de tu cuerpo, ya que puedes continuar moviéndose más fácilmente. Las patadas y las rodillas te obligan a detenerte y comprometen tu equilibrio. Tus ataques deben ser poderosos y viscerales. Esto es aún más importante aquí, ya que pasarás de un atacante a otro hasta que puedas escapar; no quieres que los atacantes anteriores se unan a la pelea. También se recomienda que no te interpongas entre los atacantes siempre que sea posible. El siguiente ejercicio de posicionamiento es una excelente manera de aprender a alinear a los atacantes y continuar moviéndose mientras evitas ir entre los atacantes. Este ejercicio de posicionamiento se puede realizar con tres participantes, pero es más efectivo con cuatro o más.



1 Tú (el defensor) estás en el medio. Los demás comienzan a caminar hacia ti con los brazos extendidos (imagina la clásica caminata de zombies).

2-3 Redirige a los atacantes con los brazos, manteniendo una posición segura hacia el exterior de los atacantes. Comienza a agregar otros participantes, hasta que estés usando a cada persona como un obstáculo, redirigiéndolos a los demás. Enfatiza permanecer fuera de los atacantes y evita ir entre ellos.



Tratando con una multitud hostil



Multitudes

En algunas situaciones, no podrás maniobrar alrededor de una multitud, lo que te obligará a "atravesar" entre ellos. Hay dos respuestas principales aquí, basadas en el "tipo" de multitud.

Multitud hostil

Cuando la multitud en sí es una amenaza, el defensor no tiene en cuenta la seguridad de quienes le rodean. En este caso, debe estallar entre los atacantes, preferiblemente en el punto "más suave" (menos fortificado o poblado) al mismo tiempo que levantas los brazos, los codos hacia afuera y mantienes la cabeza hacia abajo, lo que limita las posibilidades de lesiones. Continúa huyendo o busca armas, escudos o barreras en el entorno. Paelea solo si el escape inmediato no es posible.

Multitud de espectadores

Es posible que necesites navegar entre una multitud formada por espectadores, o en su mayoría espectadores, que no son una amenaza directa para ti. En este caso, es recomendable maniobrar a través de la multitud lo más rápido posible sin dañar a los que te rodean. Gira tu cuerpo y levanta tu brazo de doblado frente a ti para ir entre los que te rodean, haciendo el menor contacto posible (piensa en términos del camino de menor resistencia).

Tratar con una multitud espectadora



Uso de tu entorno

Siempre que sea posible, al menos debes estar consciente de tu entorno, notando dónde pueden estar los posibles obstáculos, peligros, espectadores, etc. Lo ideal es que tu conciencia te permita utilizar tu entorno para acceder a armas, escudos y / o barreras que te ayuden en la lucha (consulta la página 166 para obtener más información sobre las armas improvisadas). También puede ser tácticamente sensato usar a uno de tus atacantes como barrera durante un breve período de tiempo si puedes controlarlo y moverlo adecuadamente.

Defensas contra amenazas con Pistola

Cuando un agresor te apunta con un arma de fuego durante un encuentro violento, representa una amenaza claramente peligrosa para tu vida. Si crees que obedecer resultará en tu seguridad y te llevará a sobrevivir al encuentro, deberías considerar obedecer como un medio de utoconservación. Claramente, ninguna posesión vale más que tu vida. Sin embargo, es posible que puedas cumplir con todas las órdenes y aún así ser secuestrada, violada y / o asesinada. En estas circunstancias extremas, es posible que necesite las habilidades para defenderte de manera efectiva contra un agresor armado que representa una amenaza inminente para tu vida y tu bienestar.

Es importante saber que la mayoría de los delitos que involucran armas de fuego tienen lugar entre tres y cinco pies del defensor. Los hombres armados generalmente se acercan para aterrorizar, controlar e intimidar. También operan de esta manera para ocultar sus acciones de los espectadores. Puedes actuar para defenderse si el arma se mantiene dentro o justo fuera de tu alcance inmediato. Mientras que cinco pies es un rango extremo para las defensas de armas, existe la posibilidad de tomar medidas defensivas efectivas, incluso a esta distancia.

El principio clave en las defensas de Krav Maga contra las amenazas de armas de fuego es este: UNA VEZ QUE HAYAS REDIRECCIONADO LA LÍNEA DE FUEGO, NO REGRESES A ELLA Y NO PERMITAS QUE LA LÍNEA DE FUEGO SEA REDIRECCIONADA HACIA TI.

Toda técnica se adhiere estrictamente a este principio básico.

Tener un arma apuntada directamente hacia ti es un evento extraordinario y traumático. Al igual que con todas las técnicas de Krav Maga, estas defensas deben funcionar bajo estrés. Las defensas de las armas también están diseñadas para funcionar cuando el agresor presenta la pistola en una variedad de posiciones diferentes. Utilizar el menor número de técnicas defensivas para contrarrestar el mayor número de variaciones de amenazas con un arma es un componente clave para que el defensor esté lo más seguro posible.

Esta sección trata sobre escenarios extremos de alto riesgo en los que un agresor, armado con una pistola, representa una amenaza inminente para tu vida. Estos escenarios extremos son comunes en los delitos violentos cometidos contra las mujeres y pueden incluir amenazas desde todos los ángulos posibles; sin embargo, este libro abordará los siguientes escenarios comunes: (1) desde el frente del defensor (niveles de pecho y cabeza); (2) en la parte trasera del defensor; y (3) al lado del defensor, detrás del brazo. Todos los ataques que involucran una amenaza con una pistola son brutalmente estresantes y altamente peligrosos para la vida y las extremidades.

En las situaciones que se presentan aquí, el agresor se encuentra dentro de dos a cinco pies (o incluso menos) del defensor, eligiendo una gran proximidad para intimidar al defensor y disfrazar sus intenciones. Al defenderte contra una amenaza con armas de fuego, solo podrás defenderte cuando el arma esté a tu alcance o un poco más allá.

Las armas de fuego, cuando son llevadas por delincuentes, a menudo se usan para intimidar, amenazar, trasladar a la víctima, tomar propiedades o matar. Un asaltante que usa un arma de fuego típicamente obtiene “poder” del arma. Esto es significativo, ya que una vez que se hace una defensa, el agresor pierde su “poder” y él también estará en una lucha de vida o muerte. Espera que el asaltante esté luchando por su vida.

Acción-Reacción

Las amenazas con armas de fuego no se hacen en el vacío. Un pistolero que te pega un arma en la cara quiere algo. Pueden ser tus posesiones, la satisfacción de humillarte o la emoción de aterrorizar y controlar a otro ser humano. Cualquiera que sea la motivación particular, el pistolero que te amenaza generalmente lo hace para obtener un resultado deseado. Este hecho nos brinda la oportunidad de hacer una defensa.

Si le preguntas a la gente contra qué componente está “compitiendo” el defensor cuando intenta hacer una defensa antes de que el pistoleros dispare su arma, la mayoría de la gente contestará: “El acto del pistolero que aprieta el gatillo”. Esto es totalmente incorrecto. El defensor no está compitiendo contra la habilidad de un asaltante para simplemente apretar el gatillo. Si eso fuera cierto, toda defensa de armas fallaría.

El defensor está, de hecho, compitiendo contra la percepción del tirador de cualquier esfuerzo por defender y el tiempo que le toma tomar una decisión de que debe apretar el gatillo, más la demora en tiempo real que se necesita para comenzar a realizar el acto físico de apretar el gatillo. Por lo tanto, las defensas de las armas, especialmente la redirección inicial, deben involucrar los movimientos menos detectables posibles. Esto afecta negativamente a la percepción y al proceso de toma de decisiones del pistolero, y por lo tanto reduce considerablemente su capacidad para apretar el gatillo.

El sistema de defensas de armas de Krav Maga está diseñado a propósito para tener un número relativamente pequeño de principios distintos, pero ofrece defensas contra prácticamente todas las amenazas de armas comunes. Queremos que el defensor pueda operar exitosamente contra la mayor cantidad de amenazas de armas usando la menor cantidad de movimientos defensivos.

Sin embargo, ten en cuenta que cuanto más complejo sea un sistema de defensa y más decisiones tenga que tomar un defensor antes de enfrentar la amenaza, más probabilidades tendrá de fallar ante el estrés de una confrontación de la vida real con un arma de fuego. En el momento en que un agresor se acerca a ti con un arma de fuego, los sentimientos de miedo e intimidación y el estrés resultante pueden interferir con tu

capacidad para reaccionar física y psicológicamente ante el peligro. Esto se vuelve abrumador si tienes que pensar detenidamente y luego responder realizando movimientos complejos e intrincados.

Krav Maga crea reacciones en un tiempo mínimo mientras te encuentra bajo un estrés emocional y físico extremo. Los principios de Krav Maga y los simulacros de entrenamiento que se aplican para enfrentar amenazas y ataques sin armas también se aplican a amenazas más graves que involucran armas, como pistolas. El enfoque general para los ataques armados y sin armas es conciso, intuitivo y simple de realizar. Este diseño cuidadosamente concebido trabaja para aumentar la capacidad del defensor de reaccionar correctamente y sin dudar ante una amenaza con un arma de fuego.

Este enfoque sólido y simple es la razón por la que Krav Maga funciona bien para el personal policial y militar. Las necesidades del personal jurado requieren que las defensas se realicen en condiciones estresantes de la vida real. Las defensas de Krav Maga han trabajado para derrotar amenazas mortales dirigidas a los oficiales de paz en servicio y los operadores militares. Ellos atribuyen su éxito en el campo a las técnicas simples y fáciles de realizar de Krav Maga. La facilidad de uso y las tácticas simples y directas sirven para evitar fallas o congelaciones ante el peligro. Este concepto funciona para la policía y el ejército, y también para mejorar tu nivel de seguridad.

Nota importante: NUNCA entrenes con una pistola de mano (real), incluso si está descargada.

Consideraciones importantes

Cuando se trata de amenazas de armas, hay muchos factores que intervienen en el establecimiento del mejor curso de acción. Para hacer esto en tiempo "real", mientras estás bajo estrés, debes memorizar algunos puntos de referencia tangibles (aunque no concretos) que pueden servir para mejorar tu defensa al aumentar tu velocidad en la defensa y al reducir la capacidad del agresor para apretar el gatillo mientras estás en la línea de fuego.

En las siguientes defensas, se hará referencia al lado de "línea central", "lado vivo", lado "muerto", lado "corto" y lado "largo".

Descripción general de la pistola

Las pistolas, que vienen en muchas formas, tamaños y tipos, aparecen en todos los escenarios presentados aquí. Para este libro, hay algún valor en hacer una distinción entre una pistola semiautomática y un revólver. Mientras que los revólveres aún superan en número a los semiautomáticos en los Estados Unidos, esos números se están reduciendo.

Se recomienda que si estás entrenando para defenderte contra las amenazas de armas de fuego, debe tener al menos un conocimiento superficial de los diferentes tipos de armas de fuego y cómo funcionan. Una semiautomática tiene una "corredera" en la parte superior de la pistola que carga un cartucho vivo (bala) en la cámara en preparación para el siguiente disparo. Cuando se sostiene, la corredera no funcionará correctamente, por lo tanto, es probable que impida que se cargue una nueva ronda y que tal vez el arma funcione mal. Esto es significativo si el defensor, una vez que toma el arma, decide disparar el arma al asaltante en defensa legítima razonable. Para hacerlo, será necesario "tocar y jalar", o cargar otra ronda despejando la cámara. Nota: Si ya hay una ronda en la cámara, sostener la corredera NO afectará esa ronda o evitará que se dispare.

Un revólver tiene un cilindro, en lugar de una corredera, que gira para permitir que la siguiente ronda "en vivo" se mueva a la posición adecuada debajo del martillo o el percutor para ser disparada. Si el revólver está en modo de acción simple, lo que significa que el martillo del arma ya está amartillado y el defensor agarra el cilindro, esto NO evitará que el revólver dispare la primera ronda, ni tampoco causará un mal funcionamiento en el revólver. Sin embargo, si el defensor agarra el cilindro y lo sostiene, no girará, lo que evita que una nueva ronda se cargue en una posición para disparar.

Línea central



Lado vivo



Lado muerto



Línea central: El centro relativo del cuerpo del defensor en su perfil a la línea de fuego.

Lado vivo: el lado del cuerpo del defensor donde los ataques del asaltante son más fáciles de conseguir (generalmente se piensa que están dentro de los codos o en la parte frontal del cuerpo)

Lado muerto: el lado del cuerpo del defensor donde los ataques del asaltante están menos disponibles (generalmente se considera que están fuera de los codos o la parte posterior del cuerpo)

Lado corto: la proximidad de la línea de fuego en relación con la línea central del defensor y el área del cuerpo con la línea más corta fuera del cuerpo

Lado largo: la proximidad de la línea de fuego en relación con la línea central del defensor y el área del cuerpo con la línea más larga fuera del cuerpo

Linea central



Lado corto



Lado largo



Después de realizar un desarme, el defensor tiene varias opciones de "acción posterior" disponibles. Algunos de estos son:

- “Tocar y jalar “el arma (prepararla para disparar)
- Mantener al agresor en la línea de fuego, pero mantener el arma a una distancia segura para evitar que el agresor vuelva a adquirir el arma.
- Usar el arma en seco (es decir, golpear al atacante con ella)
- Usar armas personales / ataques.
- Acceder a armas propias.

Independientemente de la acción que elijas, todo debe servir para colocarte en una posición más segura.

Importante seguridad en el entrenamiento: NO coloques el dedo sobre el gatillo y o a lo largo del marco de la pistola cuando entrenes en cualquiera de las defensas contra pistola, ya que de hacerlo tu dedo podría romperse.

Defensa contra la amenaza con un arma de fuego por el frente.



AMENAZA El agresor presenta la pistola en tu línea central. En este caso, se encuentra en tu pecho o abdomen, aunque podría estar en tu cabeza (ve la variación).

PELIGRO Es posible que le disparen o lo lleven a otro lugar, donde se cometen otros delitos.

SOLUCIÓN

1 Mientras se presenta la pistola, envía tu mano izquierda al arma en línea recta, colocando el lado de tu dedo índice al lado del arma. Mueve el arma en línea recta a tu derecha. El movimiento debe sacar la pistola de tu cuerpo paralela al piso. Justo cuando tu mano alcanza el arma y comienza a redirigirla, crea una defensa para el cuerpo permitiendo que el hombro izquierdo se desplace hacia delante, afilando tu cuerpo. Esto tiene el beneficio adicional de poner tu movimiento y peso hacia el pistolero, aunque tus pies aún no se hayan movido. Cualquier movimiento diagonal hacia arriba o hacia abajo significa que la línea de fuego permanecerá en tu cuerpo durante un período de tiempo más largo. Además, ten en cuenta que este movimiento lleva el arma de áreas vitales (centro del cuerpo) a áreas que son cada vez menos vitales, hasta que estás fuera de su alcance. ADEMÁS, ESTA REDIRECCIÓN INICIAL NO DEBE IMPLICAR NINGÚN OTRO MOVIMIENTO DEL CUERPO: SIN APLICACIÓN, SIN TENSION, SIN CAMBIO DE TUS PIES, sin expresiones faciales innecesarias. La pistola solo necesita ser redirigida hacia el exterior hasta que esté frente a la cadera opuesta.



1 Agarra bruscamente el arma y jalala hacia abajo para que la pistola apunte a 90 ° de ti y quede aproximadamente paralela al piso. Poniendo peso sobre el arma inmediatamente. A medida que redireccionas, tu mano derecha ya puede estar para golpeando, pero debe estar cerca de tu cuerpo para que no esté en la línea de fuego.

2 A medida que lo haces manten tu peso sobre el arma "golpeándola" hacia la sección media del atacante: aplica un puñetazo en la cara o la garganta con la mano derecha. ¡Siempre asegúrate de que tu peso permanezca en el arma!

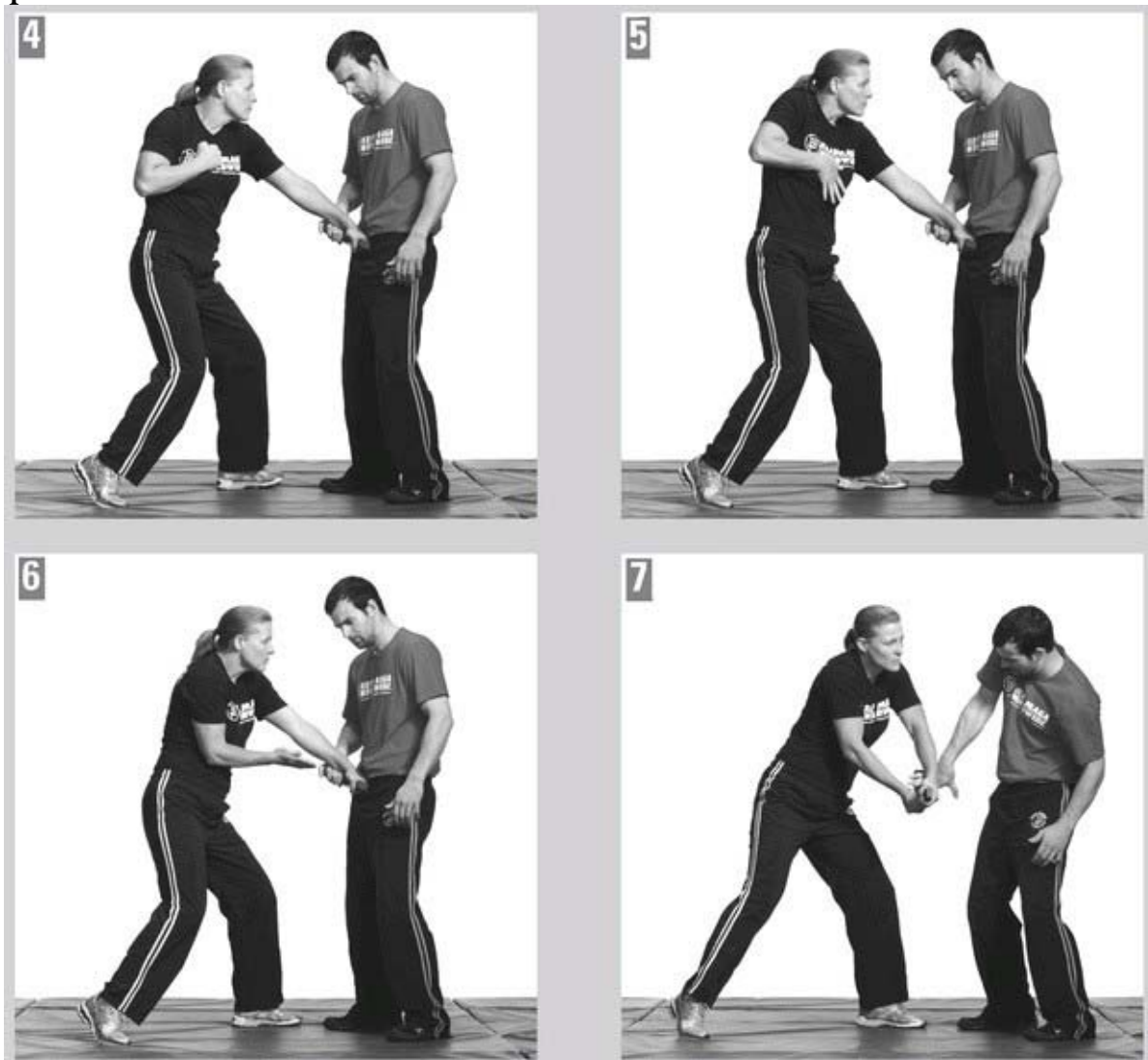
Nota: A medida que avanzas, debes terminar en una posición de combate con el pie izquierdo justo fuera del pie derecho del atacante.



3 Retrocede tu puñetazo.

4-6 Desliza tu mano a lo largo de tu cuerpo para evitar la línea de fuego. Acércate y agarra el arma.

7 Gira la pistola bruscamente 45 ° para sacarla del agarre del pistolero. Ten en cuenta que esto puede romper el dedo del pistolero. En el entrenamiento, NO permita que el "atacante" ponga su dedo en el gatillo o lo coloque a lo largo del marco de la pistola.

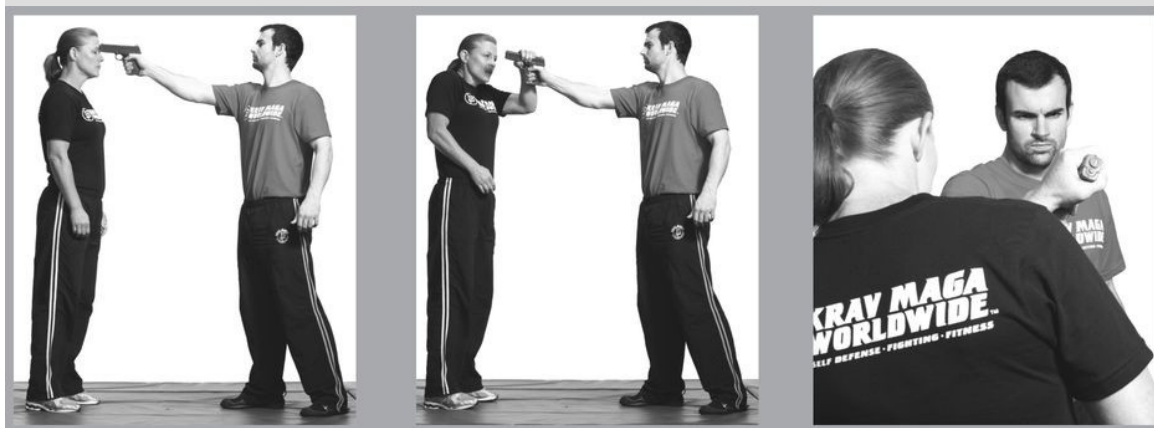


7 Tan pronto como el arma haya girado para aflojar el agarre del atacante, jalalá hacia ti. ¡Ten en cuenta que tus pies todavía no se han movido!

8 Tan pronto como esté segura de que el arma está en tu poder, retírate a una distancia segura.



Variación a la cabeza: Esta técnica es la misma que la defensa normal contra la amenaza con una pistola de mano del frente, con una diferencia. Dado que la amenaza es la cabeza contra el cuerpo, es necesario un movimiento de la cabeza para salir de la línea de fuego. Para hacer una defensa, mueve tu cabeza incluso antes de que tu mano haya alcanzado el arma (aunque la mano siempre dirige el movimiento). Esto es posible porque el movimiento para salir de la línea de fuego es más corto y más simple que mover todo el cuerpo.



Defensa contra la amenaza con un arma de fuego desde atrás: tocando



AMENAZA El asaltante presenta la pistola a la espalda del defensor, con el arma tocándote. En este caso, se encuentra en la parte inferior de la espalda del defensor, aunque podría ser más alto en la espalda o en la parte posterior de la cabeza. La línea de fuego se dirige a la línea central de la espalda del defensor o hacia la derecha del defensor, que dicta redirigir la línea de fuego en esa dirección.

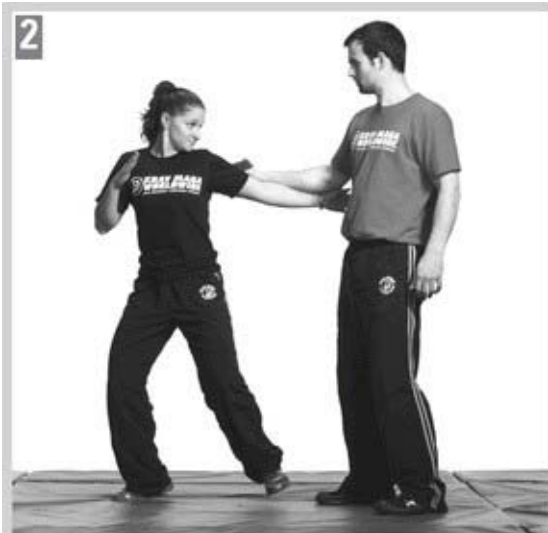
PELIGRO La defensora puede recibir un disparo en el lugar donde fue atacada por primera vez o ser escoltada / llevada a otro lugar, donde se cometen otros delitos.

SOLUCIÓN

1 Cuando la pistola esté presionada contra tu espalda, mira hacia atrás. No estás realmente preocupada por lo que está tocando tu cuerpo. Debes asegurarte de que la pistola no esté en la otra mano del agresor. Liderando con tu brazo, gira lo suficientemente profundo como para redirigir el arma y sacar tu cuerpo de la línea de fuego. Ten en cuenta que si el arma se mantiene baja, tu brazo hará la redirección junto con la defensa del cuerpo. Sin embargo, si el arma se mantiene en alto sobre tu espalda, el brazo tendrá poco o ningún efecto, y creará una defensa girando bruscamente a lo largo del brazo del asaltante. Sin embargo, el brazo todavía ayuda a tu cuerpo a rotar.

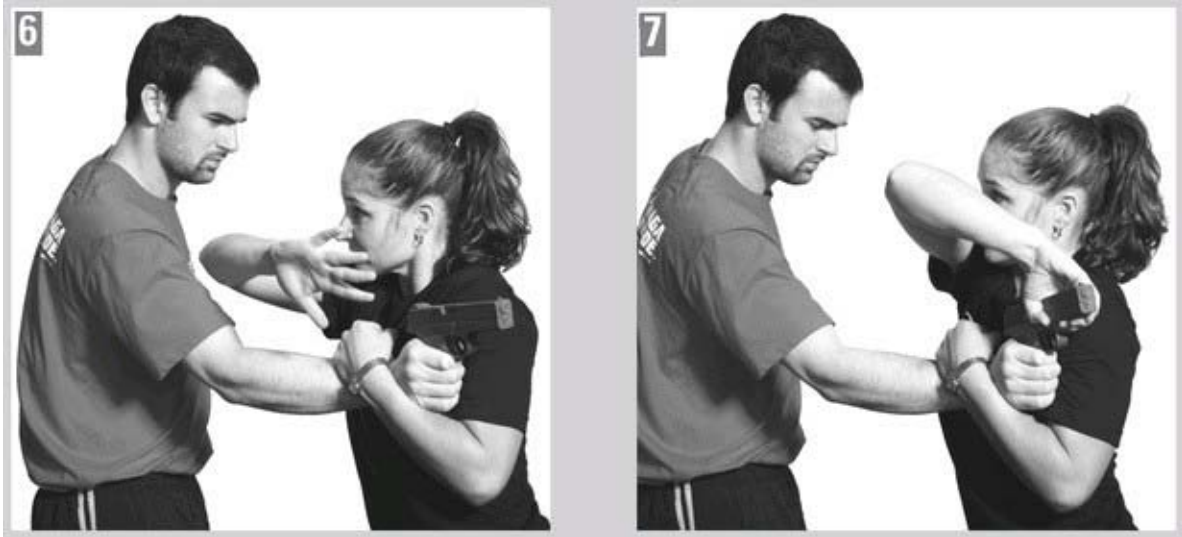


2-5 Mientras irrumpes, alcanza con tu mano izquierda profundamente debajo del brazo del asaltante. Tu pie izquierdo debe estar hacia afuera y más profundo que el pie derecho del asaltante. Levanta el brazo izquierdo, atrapa el brazo del arma contra tu cuerpo y desliza el brazo izquierdo hacia la muñeca de la mano del arma. Este control funciona según el principio de las esposas y es muy fuerte. Tu mano de control debe estar en un puño, y tu brazo debe estar bien sujeto a tu cuerpo. Golpea la cara o la garganta del asaltante con el codo derecho tan pronto como sea posible en relación con girar para realizar la defensa del cuerpo. El impulso generado al golpear al mismo tiempo que te mueves agrega un poder considerable a tu golpe de codo. Una vez que hayas establecido el control del brazo del arma, puedes enviar contraataques adicionales con las rodillas y / o patadas a la ingle (también se pueden realizar ataques adicionales en la parte superior del cuerpo). (Las imágenes 3-8 muestran la vista inversa).



6-7 Subiendo el hombro izquierdo y ligeramente hacia adelante, extiende la mano derecha, con el lado rosado hacia arriba, y agarra el extremo del cañón del arma. *Nota:* mantén tus ojos en el agresor y asegúrate de no darle la espalda.

8 Para romper el agarre, coloca el cañón del arma hacia abajo o hacia el piso, pero no lo suficiente como para permitir que la línea de fuego se coloque en tu cuerpo, bajando todo el brazo.

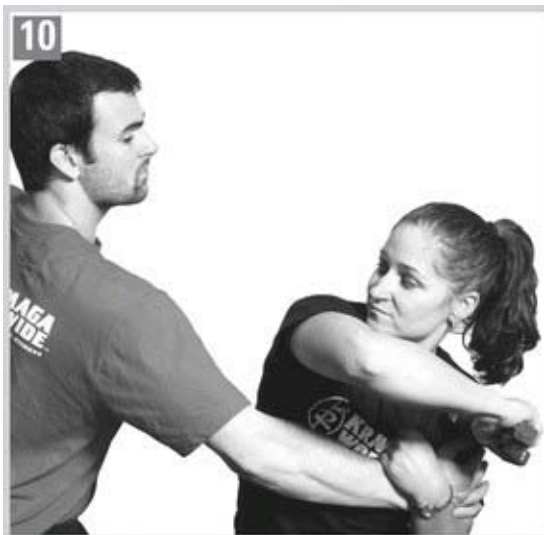


9 Levanta el arma hacia arriba para retirarla de la mano del atacante.

10-11 Entrega contraataques, como codos y golpes con el arma, sal y muévete a una distancia segura del asaltante.



Notas Adicionales: Asegúrate de que tu agarre en la muñeca es fuerte. Presiona tu puño contra tu pecho. Empuja tu hombro hacia adelante. Ten en cuenta que es tu hombro, no todo tu cuerpo superior



Pistola al lado del cuerpo detrás del brazo, Variación: La defensa en este escenario de amenaza es prácticamente la misma que cuando se coloca el arma en tu espalda. Sin embargo, en este caso, la pistola está tocando tu costado y se coloca detrás de tu brazo. Para defender, hacer una pequeña redirección con

tu brazo, empujando el arma y la línea de fuego detrás de ti. Este movimiento debe ser relativamente pequeño. De lo contrario, la defensa es exactamente la misma que la amenaza con un arma de mano desde atrás: tocando.



CONSEJOS ÚTILES

- a. Cuando redireccione el arma, el hombre armado probablemente soltará el arma. Si no irrumpes, estarás en la línea de fuego. Hacerlo rápido garantiza que obtendrás la profundidad suficiente para mantener el control del arma.
- b. En general, no puedes dar un puñetazo en lugar de un codo, no por el codo en sí, sino porque darle un codo te obliga a penetrar donde puede controlar más fácilmente el arma. Un golpe es posible para las personas mucho más cortas que el atacante. Sin embargo, siempre asegúrate de que estás entrando en profundidad.
- c. Es extremadamente importante hacer la técnica de "esposas" porque esto controla el arma mientras el pistolero lucha. Además, si se cae por el golpe del codo, esta retención garantiza que no perderás el arma.
- d. Los defensores a menudo extienden todo su brazo antes de hacer la redirección. Esto es innecesario ya que el movimiento defensivo para redirigir puede ser muy pequeño.

Defensas contra Amenazas de arma afilada

Esta sección cubre técnicas prácticas y probadas para tratar con eficacia a un agresor que usa un arma afilada para representar una amenaza inminente para la vida del defensor. Un arma afilada, mientras que típicamente un cuchillo, podría ser cualquier instrumento corto usado para cortar o apuñalar, como una botella rota, tijeras, cortador de cajas, destornillador, etc.

Hay varios factores clave que deben considerarse al tratar con una amenaza armada (a diferencia de un ataque). El comportamiento del asaltante es diferente de aquel que apuñala o golpea activamente al defensor. El agresor puede querer obtener información o propiedad de la víctima, tomarla como rehén y / o moverla a otra ubicación. Dependiendo de la naturaleza y el contexto de la amenaza, un asaltante con un cuchillo tiene la capacidad de amenazar a la víctima intencionada desde distancias cercanas, intermedias y de largo alcance, en varios ángulos y alturas, y colocando el arma con filo en diferentes partes de el cuerpo de la víctima.

Note: En general, las manos del defensor están abajo por los lados. Levantar las manos y luego hacer una defensa es un movimiento "más grande" que es mucho más obvio para el agresor. Si el asaltante ordena que el defensor levante las manos, este es un momento ideal para hacer la defensa (si está dentro del rango) ya que el asaltante espera movimiento.

Nuestras experiencias nos han enseñado que cada segundo que pasa puede permitir que la situación se convierta en un escenario más peligroso y dinámico, uno en el que el agresor ataca activamente con el arma filosa apuñalando y golpeando repetidamente a la víctima. Al igual que en las técnicas básicas de armas de mano, los principios técnicos para abordar las amenazas de cuchillas son Redirigir, Controlar, Atacar y Quitar. Las respuestas tácticas generalmente recomendadas son: (1) escape; (2) usar un arma o escudo improvisado; y / o (3) defensa desarmada combinada con un contraataque altamente agresivo contra el asaltante con tus armas

personales.

Esta sección abordará la respuesta menos deseable pero más problemática: el uso de armas personales. En los casos presentados aquí, el defensor no tiene ningún método de escape o armas / escudos de conveniencia. Es importante tener en cuenta que una vez que se hace una defensa inicial, hay cuatro respuestas comunes del agresor: cambiar el cuchillo de mano, empujar el cuchillo hacia adelante, retirar el cuchillo y / o golpear. Las técnicas que se describen aquí están diseñadas para abordar todas estas preocupaciones. Además, esta sección abordará los principios defensivos que se aplican a las amenazas con un arma de filo al frente del defensor y a la parte trasera del defensor. También se cubrirán las técnicas y tácticas de defensa únicas y cómo realizarlas bajo diferentes grados de estrés.

Principios básicos de la defensa de amenaza con cuchillo

Redirigir: Aleja el filo de tu cuerpo.

Controlar: Toma el control de la mano con el arma.

Atacar: Contraataca agresivamente al atacante.

Tomar o quitar: Desarma al asaltante..

El arma

Un arma filosa puede ser un arma especial y cuidadosamente diseñada, como un cuchillo que se porta con la persona, o un arma improvisada, como unas tijeras o una botella rota. Si bien el rango de ataque real es limitado, el arma afilada presenta múltiples problemas para los defensores.

Las armas afiladas se ocultan fácilmente y, con bastante frecuencia, las víctimas desconocen la presencia de un cuchillo. Las armas afiladas son generalmente fáciles de manejar y difíciles de aislar para el defensor. Tales armas siempre están “en vivo”, nunca se quedan sin “municiones” y casi nunca fallan. Por estas razones, entre otras, las armas filosas a menudo se consideran las más difíciles de manejar. Además, según los informes policiales presentados anualmente al FBI, una persona

en los EE. UU. Que es apuñalada por un cuchillo tiene un 20% más de probabilidades de morir que una que sufre un disparo de arma de fuego.

El asaltante

Una persona dispuesta a usar un arma de este tipo tiene una mentalidad diferente a la de una que prefiere otras armas de mayor alcance. Un agresor que elige blandir y usar un arma filosa está dispuesto a "ponerse manos a la obra": ponerse sangriento, sentir metal contra hueso y tendón, y sentir que la vida abandona a la víctima. Una persona con esta capacidad debe encontrarse con igual o mayor ferocidad si el defensor tiene la oportunidad de sobrevivir.

Amenazas con arma filosa por el frente

En todos los escenarios dados, supón que el cuchillo se sostiene con la mano derecha. El énfasis está casi siempre en controlar el arma y contraatacar agresivamente. Mientras se muestran los desarmes, la defensa "real" está en la ofensiva. Los contraataques deben ser de una naturaleza que haga que el agresor no pueda o no quiera continuar el ataque.

Arma filosa tocando o a corta distancia del cuerpo



AMENAZA El atacante está cerca de ti y presenta el cuchillo al frente de tu cuerpo. El cuchillo puede estar tocándote o simplemente sostenido cerca de tu cuerpo. La cuchilla no se sostiene necesariamente estática: el agresor puede estar moviéndolo, dar instrucciones, señalar, amenazar, etc. El agresor puede desear moverte a otra ubicación.

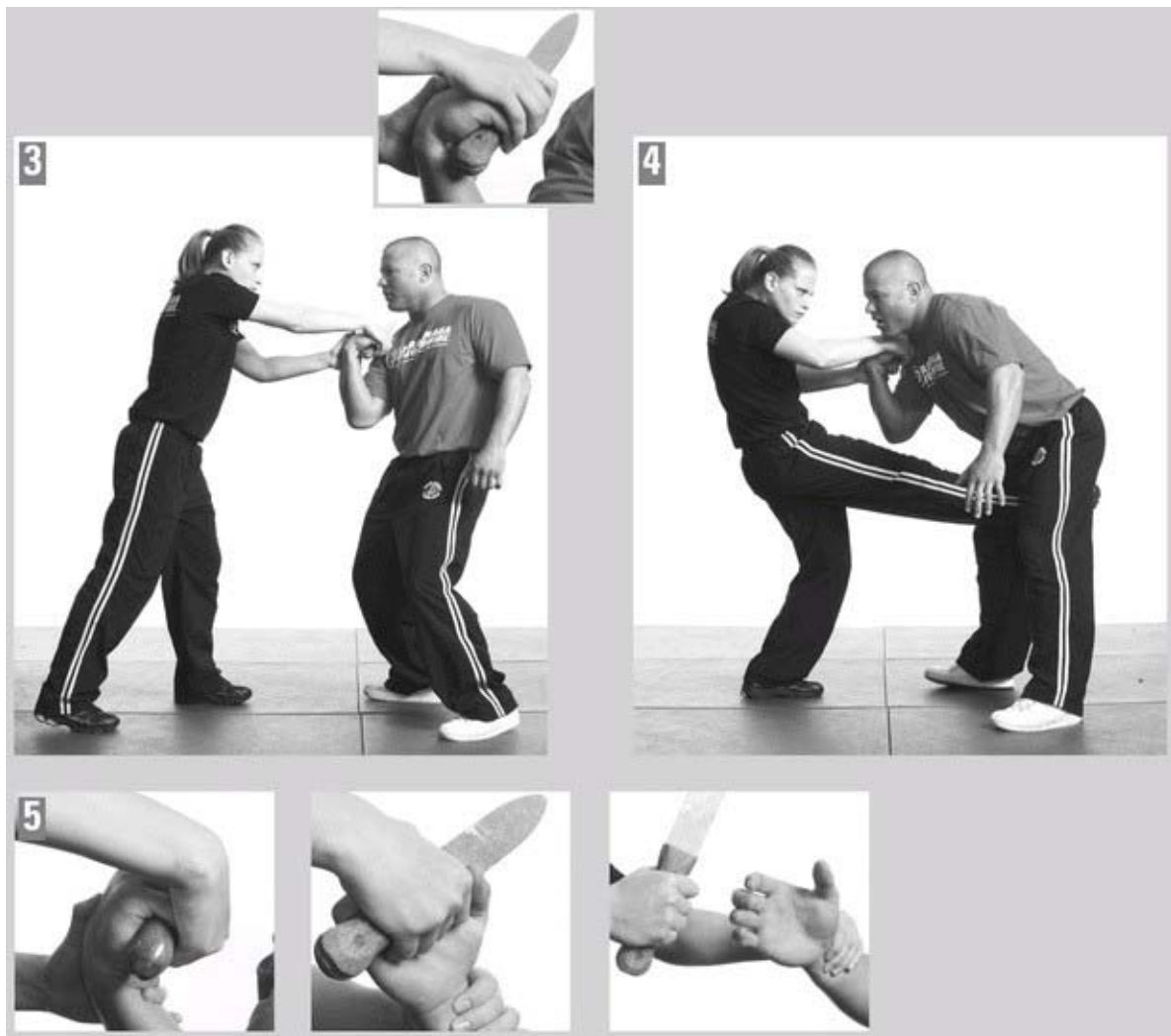
SOLUCIÓN

- 1 Con la mano izquierda, agarra la muñeca de la mano del asaltante, redirigiendo el arma hacia tu lado derecho. Debido a la proximidad de la amenaza, debes intentar controlar el arma en la mano del agresor y contraatacar agresivamente.
- 2 Tan pronto como sea posible, estira tu mano derecha para controlar la mano del arma, cubriendo la mano tanto como sea posible. Extiende tus brazos lejos de ti, aplicando peso y creando distancia. Coloca tu barbilla detrás de tu hombro derecho para minimizar la posibilidad de ser golpeado en la cara.



3-4 Tan pronto como tu mano derecha tenga contacto con el puño del atacante, levanae la muñeca del atacante por encima o sobre su codo. Aplica presión hacia abajo en la mano mientras jalas ligeramente con la mano izquierda, que está en su muñeca. Aproximadamente al mismo tiempo, envía una patada frontal a la ingle. No esperes, el control y el ataque se pueden realizar casi al mismo tiempo.

5 Mantén el control en la muñeca con todo tu cuerpo, con la palma de la mano derecha presionando los nudillos de la mano del arma del asaltante. La presión debe obligar a los dedos que rodean el cuchillo a abrirse. Manteniendo el contacto, jala para retirar el arma de la mano del asaltante.



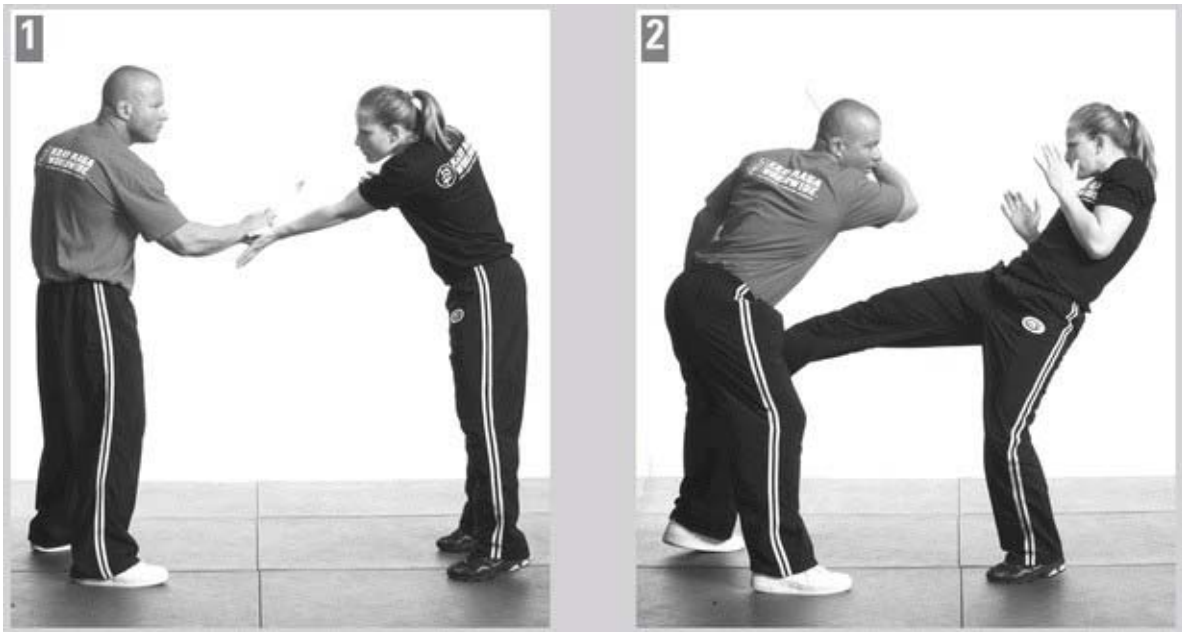
Arma afilada a mayor distancia del cuerpo



AMENAZA El atacante se para más lejos de ti y presenta el cuchillo al frente de tu cuerpo. La amenaza puede ser la misma que con el cuchillo más cerca del cuerpo, pero debido a la distancia, lograr que Tu segunda mano asegure la mano del cuchillo del agresor rápidamente es difícil o inverosímil. El cuchillo no necesariamente se mantiene estático, el agresor puede estar moviéndolo, dando instrucciones, señalando, amenazando, etc.

SOLUCIÓN

- 1 Con la palma de la mano izquierda, redirige la mano del arma hacia la derecha y levemente hacia arriba con un movimiento rápido y explosivo hacia la parte posterior de la mano del agresor. Nota: redirigir ligeramente hacia arriba produce menos resistencia del agresor. Además, Tu hombro izquierdo debe moverse hacia adelante, lo que forma un ángulo con el cuerpo y aumenta Tu alcance.
- 2 Inmediatamente, después de redirigir la mano del arma, estalla diagonalmente hacia el lado muerto del agresor, apoyando la parte superior de su cuerpo hacia atrás y enviando una poderosa patada frontal a la ingle. Asegúrate de moverte en un ángulo que sea en la dirección opuesta a la mano del arma redirigida. Intenta inmediatamente escapar o adquirir un objeto que pueda usarse como escudo o arma.



Amenazas con arma afilada por detrás

En todos los escenarios dados, supón que el cuchillo se sostiene con la mano derecha. El énfasis está casi siempre en controlar el arma y contraatacar agresivamente. Mientras se muestran los desarmes, la defensa "real" está en la ofensiva. Los contraataques deben ser de una naturaleza que haga que el agresor no pueda o no quiera continuar el ataque.

Arma filosa en la espalda, tocando



AMENAZA El atacante te toca con el cuchillo en la espalda. Si bien la intención del agresor es trasladarte o tomar una propiedad, eres muy vulnerable a las puñaladas en la espalda. Al responder a esta amenaza, es importante echar un vistazo rápido por encima o alrededor de tu hombro para determinar si el arma (no la mano o los dedos del agresor) está en realidad en su espalda y no la tiene en la mano derecha o trasera. Los practicantes de Krav Maga familiarizados con las defensas básicas de armas encontrarán que la respuesta a esta amenaza es muy similar.

SOLUCIÓN

1-2 Después de determinar que el arma está colocada en tu espalda, gira hacia la izquierda, con el brazo izquierdo al frente del movimiento. A medida que tu brazo izquierdo redirige el arma, continúa extendiendo tu brazo izquierdo hacia adelante y entrando muy profundo, llevando a tu brazo izquierdo hacia la axila del atacante.



- 3 Una vez dentro, envuelve tu brazo izquierdo hacia arriba y alrededor, atrapando el brazo del asaltante en tu cuerpo. Tu brazo izquierdo debe deslizarse hacia la muñeca del agresor mientras entregas un codo a la cara del agresor con tu brazo derecho. Continúa con contraataques adicionales, incluyendo rodillas, patadas, etc.
- 4 Manteniendo el control y el apalancamiento en la muñeca del asaltante, extiende tu mano derecha y cubre la mano del arma.



5-7 Mientras presionas la muñeca y el hombro del asaltante, gira la mano del arma para que su palma quede hacia arriba y sus dedos se abran forzadamente. Sin perder el contacto ni el control, retira el cuchillo de la mano del agresor.



Agradecimientos

Darren Levine expresa su agradecimiento eterno a Imi por enseñarle el camino de Krav Maga. También le gustaría agradecer a todos sus maestros, especialmente a Shayke Barak y Ellie Avikzar, por su instrucción y apoyo para que pueda pasar el sistema a otros.

Marni Levine, un cinturón negro de cuarto grado en Krav Maga, fue la instructora de más alto rango en el mundo. Era una esposa, una madre maravillosa, una hija y una hermana, y una amiga valiente y verdadera. Además de todo eso, se dedicó a Krav Maga y trabajó incansablemente para hacerlo crecer. Marni Levine perdió su batalla de cinco años contra el cáncer de mama a los 37 años.

Como tributo a una mujer extraordinaria, Krav Maga Worldwide y STOP CANCER crearon el Fondo Marni, con una misión compartida dedicada a desarrollar tratamientos mejorados, nuevos procedimientos de diagnóstico y el objetivo final: una cura para el cáncer de mama. Creado en memoria de Marni Levine (1969–2006), el Fondo Marni está actualmente apoyando a investigadores innovadores en cáncer de mama en UCLA, USC, y en los Centros de Cáncer Integral designados por City of Hope NCI.

Por favor ayúdanos a combatir esta horrible enfermedad. Se pueden hacer donaciones al Fondo Marni. Para más información, por favor vaya a www.stopcancer.net/marnifund.php.

Sobre los autores

Darren Levine, un cinturón negro de sexto grado en Krav Maga, fundó la organización sin fines de lucro Krav Maga Association of America, Inc., a petición personal del gran maestro Krav Maga Imi Lichtenfeld. Darren se desempeña como presidente de la junta e instructor jefe de EE.UU. de Krav Maga Worldwide. Fue certificado como instructor de Krav Maga en 1981 por el Ministerio de Educación de Israel y el Instituto Wingate de Educación Física y Deporte en Netanya, Israel. Darren ha enseñado a Krav Maga a miles de civiles y oficiales locales, estatales y federales encargados de hacer cumplir la ley, así como a Operaciones Especiales militares y unidades de lucha contra el terrorismo de manera oficial en todo Estados Unidos y en el extranjero. Además, se ha desempeñado como fiscal adjunto de distrito para el Condado de Los Ángeles desde 1990. Como fiscal, fue miembro principal de la Sección de Oficiales de Crímenes contra la Paz (CAPOS), una unidad de élite de juicios especiales encargada de la responsabilidad Enjuiciar a los crímenes más violentos cometidos contra agentes de la paz. En ese puesto, ha procesado ocho casos relacionados con los asesinatos de oficiales de paz en servicio y se le encomendó el procesamiento de algunos de los casos más complejos, desafiantes y de mayor perfil en la Oficina del Fiscal del Distrito del Condado de Los Ángeles. Actualmente, se desempeña como supervisor en la Oficina del Fiscal del Distrito. Ha sido reconocido con muchos premios, entre ellos el Fiscal de Distrito Adjunto del Año de Los Ángeles (2003) y la Asociación Nacional de Fiscales de Distrito (destinatario) del 2004 Heavy Hitter Award, y fue nombrado Alumno Distinguido de la Escuela de Derecho de Loyola en 2005. Darren continúa enseñando extensamente Krav Maga en todo el mundo. En sus dos funciones como instructor jefe de Krav Maga y fiscal de distrito adjunto, ha dedicado su vida a la seguridad de los demás.

Ryan Hoover es un instructor de instructores civiles, policiales y militares en ocho países diferentes. Tiene un cinturón negro avanzado en Krav Maga y cinturones negros en varios sistemas. Es coautor de otros dos libros sobre Krav Maga, incluyendo Krav Maga para principiantes y Black Belt Krav Maga. Ryan es un entrenador natural certificado con Monkey Bar Gymnasium y un entrenador de velocidad, agilidad y rapidez. También es el cofundador de Fit to Fight y sus programas obligatorios SPARology, Hard Ready, Pride y From the Ground Up. Instrumental en el desarrollo de planes de estudio de tácticas defensivas a nivel estatal, posee dos centros de capacitación en Carolina del Norte y entrena activamente en boxeo, Muay Thai, jiu-jitsu brasileño, y más, viajando por el mundo no solo para enseñar sino también para entrenar y continuar crecer.

Kelly Campbell, Un cinturón negro de tercer grado en Krav Maga, es la instructora de más alto rango en los Estados Unidos. Es instructora sénior y tiene dos títulos oficiales en Krav Maga Worldwide: Directora de Desarrollo de Instructores y Coordinadora de Capacitación para la División de Licencias. Ella está certificada en una serie de otras especialidades, entre ellas, Train the Trainer, Civilian Law Enforcement Instructor y ASST (Adrenal Stress Scenario Training). También es instructora certificada de KM-X (programa juvenil de Krav Maga Worldwide) y madre soltera de un adolescente. Esta combinación de experiencia y experiencia de vida la convierte en un modelo a seguir muy solicitado para otras mujeres.

Escritor colaborador	Margot Cotter
Adquisicipnes	Keith Riegert
Editorial/Producción	Lily Chou, Claire Chun, Lauren Harrison, Judith Metzener
Indice	Sayre Van Young
Diseño	what!design @ whatweb.com
Fotografias	Dominic DiSaia except en paginas 38 y39 © Paul Reavlin
Modelos	Tina Angelotti, Jarrett Arthur, Kelly Campbell, Jon Catoe, Naama Chezar, Jeff Fredericksen, Ryan Hoover, Darren Levine, Jacqueline Jimenez Maldonado, Tamara Podemski, Matthew Romond, Rafael Malpica Uscanga

Visita Krav Maga Worldwide online at www.kravmaga.com

Distribuido por Publishers Group West

NOTA IMPORTANTE

Este libro ha sido escrito y publicado estrictamente con fines informativos, y de ninguna manera debe utilizarse como sustituto de la instrucción real con profesionales calificados. El autor y el editor le proporcionan información sobre este trabajo para que pueda tener el conocimiento y pueda elegir, bajo su propio riesgo, actuar sobre ese conocimiento. El autor y el editor también instan a todos los lectores a conocer su estado de salud y consultar a los profesionales de la salud antes de comenzar cualquier programa de salud.