

MANUAL DE AUTODEFENSA  
BASADO EN  
JUKENSA  
KAJUKENBO  
*EL ARTE DE LUCHA CALLEJERA*

Las actividades físicas descritas en este libro pueden ser demasiado fuertes para algunas personas. Es esencial consultar con un médico antes de practicarlas. El autor y el editor no son responsables en ninguna forma de las lesiones o daños que puedan resultar con la práctica de las técnicas y ejercicios recomendados. Este no es un tratado de “Jukensa Kajukenbo”. Su objetivo es preparar al lector a defenderse en caso de que sea víctima de un ataque callejero, mediante el uso de las mejores técnicas orientales utilizables por un occidental.

**Libros**  
para**Todos**

Libro **EDAMEX**, prestigio editorial.

**EDAMEX**, marca industrial registrada.

MANUAL DE AUTODEFENSA  
BASADO EN  
JUKENSA  
KAJUKENBO  
*EL ARTE DE LUCHA CALLEJERA*

SAM ALLRED

---

Título de la obra: **MANUAL DE AUTODEFENSA.**  
**BASADO EN JUKENSA KAJUKENBO.**  
**EL ARTE DE LUCHA CALLEJERA.**

Derechos Reservados © en el 2007 por Sam Allred  
y LIBROS PARA TODOS, S.A. de C.V.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra  
por cualquier medio. Se autorizan breves citas en artículos  
y comentarios bibliográficos, periodísticos, radiofónicos  
y televisivos, dando al autor y al editor  
los créditos correspondientes.

Corrección ortográfica: Cándido Morgan Gutiérrez.

Portada: Libros para Todos.

Ficha Bibliográfica:

Allred, Sam  
*Manual de Autodefensa.*  
*Basado en Jukensa Kajukenbo.*  
*El Arte de Lucha Callejera*

176 págs. De 17 x 23 cm  
ISBN-970-9958-61-5

LIBROS PARA TODOS, S.A. de C.V.  
Heriberto Frías 1104, Col. del Valle, México 03100.  
Tels.: 5559-8588. Fax: 5575-0555 y 5575-7035.

Para enviar un correo electrónico diríjase a: [infolibros@edamex.com](mailto:infolibros@edamex.com)

[www.edamex.com](http://www.edamex.com)

Impreso y hecho en México con papel reciclado.  
*Printed and made in Mexico with recycled paper.*

---

# Contenido

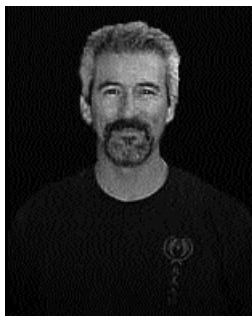
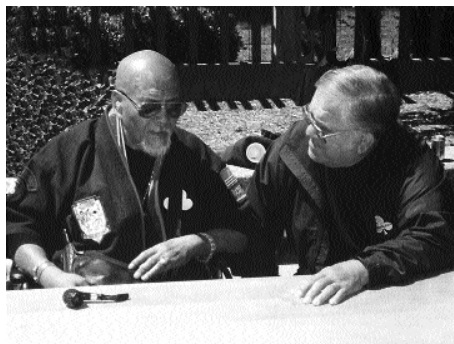
<i>Dedicatorias</i> .....	7
<i>Introducción</i> .....	9
Historia de defensa personal .....	11
Jukensa Kajukenbo ¿qué es? .....	13
Acerca del autor, Gran Maestro Sam Allred .....	15
Acerca del líder de Jukensa, O Sifu Sadoc Sierra .....	19
Colaboradores para escribir este libro .....	22
1. Evita conflictos .....	24
2. La ley .....	26
3. Código penal (2006) .....	28
4. Mensajes silenciosos .....	29
5. Miedo .....	31
6. Actitud .....	33
7. Distracciones .....	35
8. Postura y equilibrio .....	38
9. Dando un golpe .....	40
10. Ahorcamientos y llaves .....	43
11. Patadas .....	55
12. Evita ser golpeado .....	62
13. El costal .....	65
14. Áreas vitales y nuestras armas naturales .....	66
15. Otras armas .....	70
16. Derribos .....	71
17. Caída .....	78
18. Atacar a un contrincante en el suelo .....	79

19. Movimientos continuos . . . . .	86
20. Cuerpo a cuerpo en el piso . . . . .	87
21. Escapes y defensas . . . . .	89
22. Consejos sobre peleas callejeras . . . . .	117
23. Una lección de Bruce Lee en la que muestra su famoso golpe de una pulgada (2.54 cm) . . . . .	121
25. Testimonios . . . . .	131

## Dedicatorias

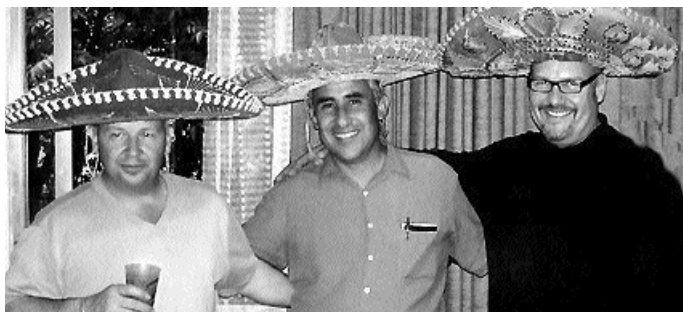
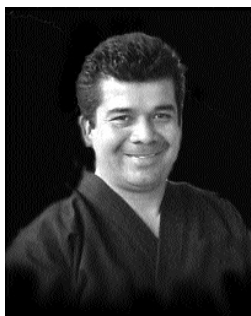
*Sijo Emperado, fundador de Kajukenbo, hablando con el Grand Master Alii Nahoolewa, de la segunda generación de Kajukenbo, uno de los primeros en recibir cinta negra en el Kajukenbo.*

*Al Sijo Adriano Emperado y Grand Master Donald K. Nahoolewa.*



*Al Sigung Gerald Chávez, la primera persona que recibió cinta negra en Kajukenbo de mi parte, y ahora es uno de los mejores maestros de Kajukenbo. Él es la clase de ex alumno que todo maestro quiere tener. Siento mucho gusto que llegó el momento en que el maestro se convierte en alumno y el alumno en maestro.*

*Al O Sifu Sadoc  
Sierra, el líder  
de Kajukenbo  
en México.*



*A mis ex alumnos que ahora son excelentes maestros de  
Kajukenbo, mismos que me visitan cada año en México;  
Sigung Mike Blea, Sigung Martín Aragón y Sifu Don  
Slack de Albuquerque, N.M., Estados Unidos.*



## Introducción

*Después de escribir varios libros sobre las artes marciales, he llegado a una conclusión que me sorprende. Muchas de estas técnicas de pelea que he practicado y enseñado por algunos años, no son muy efectivas, no siempre se puede depender de estas técnicas para vencer en una pelea en la calle. Además, tengo ahora un mejor conocimiento de cuáles son las técnicas de pelea que no se pueden aprender de un libro y también cuáles son muy complicadas para ser usadas en una pelea callejera.*

*Después de estudiar y enseñar las artes marciales por varios años y de estar involucrado en bastantes de éstas, viendo algunas, estudiándolas en eventos de pelea en que “todo se vale” en los que estuve iniciado desde los años 90, conociendo mis escritos sobre las peleas callejeras, pienso que las técnicas comúnmente enseñadas son débiles en la situación de una pelea de este tipo. Mi manera actual de pensar sobre peleas ha cambiado mucho desde que empecé a estudiar y practicar las artes marciales hace más de 50 años.*

*Pensando de otro modo ahora de acuerdo a mi experiencia, acepto muchas de las técnicas de pelea que antes consideré inválidas. En el calor de la pelea no hay tiempo suficiente para maniobras sofisticadas. He llegado a la conclusión que la estrategia y las técnicas deben ser simples. Aunque el artista marcial experimentado y con muchos recursos técnicos deberá recurrir al uso de las técnicas básicas. El modo de reaccionar naturalmente es lo que aprenderá en este libro el lector común. Estas técnicas no son para el practicante que ha estado entrenando artes marciales con un instructor calificado.*

*No puedo garantizar que este libro va a hacer de ti un experto peleador, pero sí puedo decir que si estudias y practicas este libro, tus probabilidades de ganar van a mejorar. Sugiero que debes evitar las peleas lo más posible.*

*No hay “una técnica” que siempre va a funcionar contra un ataque o defensa específica. Para cada movimiento o técnica defensiva u ofensiva siempre hay excepciones... y excepciones de las excepciones. Este libro no intenta enseñar el arte de Jukensa Kajukenbo, sino las técnicas elementales de la pelea basadas en Jukensa Kajukenbo. Para aprender el Jukensa Kajukenbo o para reaccionar a cualquier ataque se requiere del entrenamiento con un maestro certificado.*

*Entiendo que toma una gran fuerza de voluntad no pelear y zafarse de una pelea, porque algunas veces estás muy enojado y rabioso contra alguien, especialmente cuando quieres pelear con esa persona que se merece lo peor.*

*Sé ahora que a veces es imposible evitar la confrontación. El hecho de pelear no debe considerarse divertido. Es de temer. Debes prepararte para recibir golpes que te pueden desfigurar la cara, perder una oreja o un ojo, y estar algún tiempo en el hospital.*

*Si alguna vez has pensado que tienes la protección adecuada para tus peleas callejeras, la respuesta es “no.” La calle es el camino corto y rudo que usualmente termina con el peleador callejero lastimado o muerto.*

*Sobrevivir en la calle lleva más que fuerza física, coordinación o entrenamiento. La gente que vive constantemente con violencia pensando astutamente en cómo lastimar es peligroso y hace trampa.*

*Mucho de cómo ser un peleador callejero es no hacer enojar a alguien que va a esperar escondido con un arma como una escopeta. Ser un experto en artes marciales hace muy poco por ti cuando te encuentras con alguien rudo y hecho en la calle, porque el peleador callejero no está interesado en pelear sino en agredir y a lo mejor no te va a dar ninguna oportunidad de probar qué tan bueno eres.*

*Algunas personas tienen un don para las artes, para la ciencia, para la comunicación, o tienen una inteligencia superior. Los guerreros tienen el don de la agresión. Ellos pueden ser comparados con lobos, mientras que los otros pueden ser comparados con ovejas, pero la verdad es que la mayoría de nosotros estamos en un lugar en medio de ellos. Y este grupo que está en medio es el más indicado para vivir en nuestra sociedad. Hay estudios que muestran que la agresión está en los cromosomas, pero con bastante trabajo, experiencia y ajuste de actitud, puedes convertirte en lobo. Pero como lobo nunca tendrás el descanso, ni la seguridad, ni la confianza de otros.*

## Historia de defensa personal

La defensa personal no es una novedad. Manuscritos que datan del siglo VII indican que el jujitsu comenzó a surgir desde el siglo II A. C., pero las formas básicas de la defensa individual son probablemente tan antiguas como el género humano mismo. El arte oriental de la defensa propia al parecer debe su origen a los practicantes de algunas sectas religiosas de la India y China, quienes, durante los largos y peligrosos viajes por tierra, que se les imponían para enseñarles el budismo, crearon un sistema de disciplina mental y física que dio a los monjes budistas la reputación de ser los combatientes más formidables de su época. Con el transcurso de los años, esta habilidad se extendió a Japón. Aunque la historia es vaga acerca de los verdaderos comienzos del arte oriental de combate, puede decirse, sin temor a incurrir en grave error, que deben a Japón gran parte de su desarrollo y fomento.

Sea como fuere, tal parece que en algún punto de la historia el antiguo arte budista de combate se especializó más o menos en dos divisiones: una, la relativa a lanzar, doblar articulaciones y estrangular y la otra, referente a bloquear, golpear y patear. La primera era jujitsu y la segunda, karate. Los dos ideogramas japoneses, *ju* significa “flexible” o “suave”, y *jitsu*, que quiere decir “arte” o “ciencia”, pretenden denotar que el triunfo del jujitsu no se funda en la fuerza bruta, sino en la habilidad y delicadeza. Los dos caracteres japoneses, *kara*, que significa “vacía” y *te*, quiere decir “mano”, indica el uso efectivo que hace el karateca de sus miembros inermes.

Hace unos 1 500 años, cuando China había sido dividida en reinos belicosos y los señores de la guerra de Cantón habían desarmado a la

población civil, pero sin protegerla de los merodeadores, un monje budista pronunció una alocución en la que dijo: "Guerrear y matar es un error, pero también es un error el no estar preparado para defenderse uno mismo. Quizá no poseamos cuchillos, pero hacer una daga de cada uno de vuestros dedos. Nuestras mazas han sido confiscadas, así que haced una maza de cada puño. Sin lanzas, cada brazo será arma lanza y cada mano abierta, una espada". Luego comenzó a enseñar su nuevo sistema de combate, en el cual probablemente se basa el karate/kajukenbo actual.

El karate ha sido conocido por muchos nombres y es representado ahora por unos sesenta estilos auténticos diferentes, cada uno con su propio nombre. Todos son similares, pero poseen singulares características individuales por lo general resultantes de la especialidad del fundador del estilo. El jujitsu también ha sido conocido por numerosos nombres, tales como kumiuchi, shubaku, hajuda, etc., cada una de cuyas modalidades se distingue, asimismo, de las otras por sus propias características individuales.

En 1882 se introdujo todavía otro estilo: Jigoro Kano, infatigable genio que había estudiado con los antiguos maestros, y aprendido de ellos muchos tipos de jujitsu, creó el nuevo sistema de cultura física para el entrenamiento moral y mental, así como para competencias deportivas. Dio a su nuevo método el nombre de "judo", sustituyendo el "jitsu" por el *do* (que significa "senda", camino) y con el propósito de hacer resaltar los aspectos de ética moral y conducta de su sistema. El centro del mundo judo sigue siendo el "Kodokan" del profesor Kano, en Tokio, Japón, y a lo mejor el judo fue en los años 60 el DEPORTE de contacto que creció con mayor rapidez en Estados Unidos.

El objeto de este libro no es enseñar concretamente JUKENSA KAJUKENBO, ni ningún otro arte marcial específico, sino más bien enseñar la defensa personal en general, extrayendo de las diversas artes de combate orientales las técnicas que son las mejores y las más útiles para el occidental, presentándolas en la forma más sencilla y práctica. Las técnicas expuestas aquí han sido modificadas, adaptadas y depuradas para el hombre moderno.

## Jukensa Kajukenbo ¿qué es?

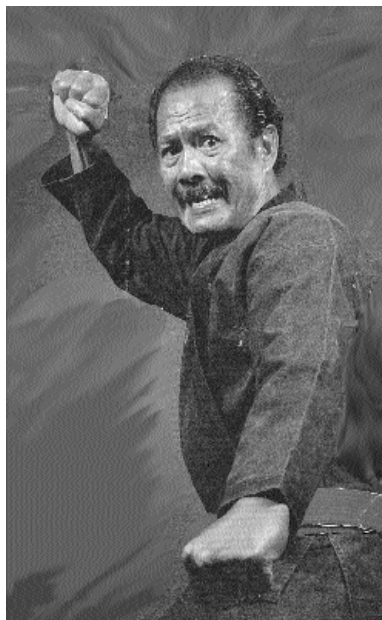
JUKENSA es el nombre que se le ha dado al estilo de Kajukenbo que se practica en México, eso lo hace diferente de otros estilos del mismo nombre debido a que concentra Judo, Jujitsu, Kenpo y artes de pelea callejera (Streetfighting Arts). Estas artes fueron visualizadas por Sam Allred antes de traer el Kajukenbo a México y desarrollar el estilo de "Jukensa". Las palabras "Jukensa" y "Kajukenbo" en México están protegidas legalmente para evitar que gente no autorizada pueda sustentarse como instructores de Kajukenbo sin tener la preparación adecuada.



En Jukensa Kajukenbo pensamos que sólo un puñetazo o patada no importa cuán poderosa sea, quizá no logre un resultado completo en el primer intento. Por esta razón cada uno de los ataques deben ser seguidos por un ataque tras otro hasta que el agresor esté en el piso, y después continuar con técnicas de pelea de cuerpo a cuerpo hasta que el contrincante pare de pelear o se dé por vencido. Sin embargo puede ser necesario continuar con más ataques para evitar que se levante y posiblemente te lastime.



Pensamos en Kajukenbo que la mejor información para el practicante de estas artes es el simple consejo de que sí puedes, todas las peleas deben ser evitadas a toda costa.



*Sijo Adriano Emperado.*

Kajukenbo se desarrolló en Hawái en los años 40 y probablemente es el arte marcial que más rápido ha crecido mundialmente en años recientes. El fundador del Kajukenbo fue el profesor Sijo Adriano Emperado.

El Grand Master Sam Allred está jubilado, radica en México y ya no está muy activo en la enseñanza, sin embargo el O Sifu Sadoc Sierra con sus grupos ha formado un núcleo en el que se está enseñando el Jukensa Kajukenbo en México. Se tiene la esperanza que a través de ellos esta técnica crezca y florezca.

A cada maestro calificado de Jukensa Kajukenbo se le ha otorgado un diploma oficial el cual demuestra su grado y también tiene cada uno un certificado de autorización para enseñar. En el 2004, Jukensa fue reorganizado, dejando a O Sifu Sadoc Sierra como el propietario del dominio de la técnica.

Por lo tanto, cualquier persona que desee utilizar estos nombres deberá contactarse con él. Esto es para prevenir fraudes y para autenticar tanto a profesores como rangos. Si te están entrenando en cualquier forma de Kajukenbo y no estás registrado con el O Sifu, tu instructor, está violando la ley federal y tu rango no tendrá validez en ningún lugar del mundo.

Te recomendamos ponerte en contacto con O Sifu Sadoc Sierra. Llama a: O Sifu Sadoc Sierra: (01 55) 5397-8879, o envía un e-mail a: [sierra\\_martialarts@hotmail.com](mailto:sierra_martialarts@hotmail.com)

## Acerca del autor, el Gran Maestro Sam Allred

Sam Allred puede abordar las artes de pelea desde muchos ángulos. En los años 70 fue responsable de conducir varios campeonatos de karate a nivel nacional, incluyendo los Grandes Campeonatos Nacionales de Cintas Negras y los Campeonatos de Karate Central Norteamérica, que fueron clasificados entre los diez primeros en Estados Unidos. Fundó el Colegio de Karate del Sur-Oeste con ocho sucursales, e hizo varios viajes internacionales para entrenar a alumnos de judo y karate.



G.M. Sam Allred.

Sam Allred es autor de los libros: *Autodefensa Dinámica*, *Defiéndose con Fuerza Explosiva*, *Karate para Adolescentes con Técnicas de Kung Fu*, *Autodefensa Callejera* (coautor con Sigung Gerald Chávez), *Bruce Lee su Vida Apasionante y su Misteriosa Muerte* y *Jukensa Kajukenbo*, *El Arte de Dominar y Someter al Agresor Callejero*. Todos los libros mencionados están disponibles en español.







*G.M. Allred en prepa.*

Fue elegido para formar parte del Salón de la Fama de Cintas Negras y del Quién es Quién en las Artes Marciales, dos de los más altos honores por sus resultados en el campo de las artes marciales. Fue galardonado en la revista *Official Karate* con el codiciado Premio a la Contribución en las Artes Marciales.

Allred comenzó en las artes marciales con estudios de judo en 1954, cuando estaba en la escuela preparatoria. Fue el primer no hawaiano o no oriental en ganar una cinta negra en Kajukenbo y en 1969 obtuvo un sexto grado de cinta negra en Kajukenbo y el cuarto grado de cinta negra en judo. Fue elegido para su sexto grado de cinta negra en 1992, no por un instructor de Kajukenbo, sino por todos los miembros del consejo directivo del International Kajukenbo Association, el cual estableció todas las reglas para Kajukenbo y fue totalmente encargado de Kajukenbo en los años 90.

El profesor Allred estudió Kajukenbo directamente con Alii Nahoolewa. *Alii* en hawaiano quiere decir “jefe alto”. Alii había estudiado con el profesor Aleju Reyes (finado), que a su vez fue “la mano derecha” del fundador profesor Emperado. Alii Nahoolewa también fue en su momento alumno del profesor Emperado. Es uno de los encomendados del profesor Reyes con un alto rango. En su reunión anual en 2001, Alii Nahoolewa y la mesa directiva de la American Kajukenbo Association, promovieron al maestro Allred al rango de Senior Master 9° grado (cinta roja). Se le aprobó para el primer grado en cinta negra en Jujitsu. Allred también ha entrenado en Aikido y en Moo Duk Kwan. En marzo de 2006 una delegación vino al Distrito Federal con ellos y el Alii Nahoolewa, ellos representaron a la Asociación Americana de Kajukenbo, y con la autorización del Sijo Adriano Emperado, promovieron al profesor Allred del rango de 9° grado (cinta roja) al rango más alto en el Kajukenbo, o sea al de “Gran Maestro”.



Sam Allred ha enseñado a miles de estudiantes, desde estudiantes de escuelas públicas hasta privadas y oficiales de policía y militares. Está afiliado a la International Kajukenbo Association, la American Karate Black Belt Association, la Amateur Athletic Association y la Kodokan Judo Association, la Asociación de Yudo (judo) de Corea, la American Kajukenbo Association, y otras. Los rangos ganados por el profesor Allred son reconocidos y aceptados en todo el mundo. Ha sido director regional de la Asociación Americana de Karate Cinta Negra y ha trabajado en varias publicaciones nacionales en Estados Unidos de karate y judo como consultor. Fue presidente de la Amateur Athletic Union (AAU) Judo, fue delegado de la primera Conferencia Nacional de Karate, y seleccionado para servir en el primer Comité Ejecutivo Nacional de nueve miembros del Karate AAU Grand Master, Allred fue editor de noticias de la revista *American Judoman* y ha servido como personal de tiempo completo para las revistas *Karate Illustrated* y *Black Belt*. Ha sido consejero técnico para la revista *Professional Karate*. Ayudó a conducir la primera Oriental Fighting Arts Exposition del mundo en Los Ángeles, y trabajó muy de cerca con los estudios de Warner Bros., en las películas de promoción de las artes marciales.

Trabajó como doble y como coreógrafo de artes marciales en películas y programas de televisión en los años 70. Hizo el volumen de la investigación y entrevistas para la amplia revista memorial de su amigo Bruce Lee, y tradujo la memoria al español. Llegó a ser socio en Artison Releasing Corporation, que estaba comprometida en la distribución de películas de artes marciales.

En 1998, Sam Allred fue incluido en un importante video acerca de las artes marciales, *Los Maestros Inmortales*, por Producciones Zepher Internacional. Incluidos en el video estaban amigos de Allred como Chuck Norris, Bruce Lee, Ed Parker y otros.

A 18 años el profesor Allred enseñó ciencias en preparatorias y universidades; tiene títulos de Bachiller en Ciencia y Maestría en Ciencia. Su banda Dixieland (toca el trombón) produjo dos exitosos álbumes. En 1979 empezó la carrera de meteorólogo en televisión y

apareció en las noches con un papel principal en la NBC en Albuquerque, en ABC en Washington, D.C., NBC en Denver y NBC en San Francisco.

A finales de los años 70, durante una visita con Sam en su estudio de NBC-TV en Denver, su amigo Chuck Norris hizo una promoción televisiva para Sam. Jamás salió al aire porque la dirección de la estación consideró que Chuck no tenía calificaciones para promover a un meteorólogo, sin embargo, como ya se puede observar en video ahora, Chuck está calificado para "promover" a su amigo como karateka, tal y como lo hace en la dirección de Internet: [www.kajukenbo.info/kajukenbo/chuckpromo.mpg](http://www.kajukenbo.info/kajukenbo/chuckpromo.mpg).

En 1985 el profesor Allred compró casa en Acapulco y en la ciudad de México y se retiró, viviendo parte del tiempo en cada una de ellas. Durante el tiempo que ha vivido en México, introdujo el Kajukenbo, instruyendo a grupos de cintas negras del profesor Mac Cimas del Instituto Politécnico Nacional.



En México el Kajukenbo se llama Jukensa Kajukenbo, o solamente Jukensa. El profesor Allred es considerado el padre de Kajukenbo en este país. Jukensa sigue creciendo. Favor de ver <http://www.kajukenbo.info>, que es del profesor Allred, visitado diariamente por alrededor de 400 entusiastas personas.

En 2006, Allred estableció el primer Salón de la Fama en Jukensa Kajukenbo, y diseñó su trofeo con la imagen de su profesor Alii Nahoolewa. En marzo del mismo año, Allred fue promovido por Alii Nahoolewa, la mesa directiva del American Kajukenbo Association, y el propio Sijo Adriano Emperado al rango más alto en Kajukenbo: Gran Maestro. Es ya miembro del Kajukenbo Council of Grand Masters.

## Acerca del líder de Jukensa, O Sifu Sadoc Sierra



O Sifu Sadoc Sierra Zurita nació en Minatitlán, Ver., en 1965, siendo aún muy joven inició su entrenamiento en las artes marciales estudiando Kung Fu con el O Sifu Lucio Deceano y con Miguel Villafuerte, al mismo tiempo que incursionaba en el boxeo logrando en 1981 el título de Campeón Juvenil Amateur.

*O Sifu Sadoc Sierra.*

En 1983 viaja a la ciudad de México con la finalidad de contactar al profesor Ramón Yee, con quien continúa su preparación y a los 18 años de edad recibe su cinta negra y se convierte en instructor en jefe de la escuela Yee's Kung Fu Center.

A su llegada a México, O Sifu Sadoc comienza a darse a conocer por sus habilidades como peleador participando en distintos torneos abiertos de karate colocándose siempre entre los tres primeros lugares, asimismo participó en peleas de Full Contact logrando importantes triunfos. Para 1986 establecido ya con su primera escuela en el Estado de México, conoce al entonces Shihan Sam Alama Kuoha, alumno directo de William Kwai Sun Chow y heredero de la Chinese Kara-Ho Kenpo Karate Assn., a partir de entonces se inicia en la

práctica del Kenpo Chino habiendo recibido a la fecha el 4° Dan y después de 10 años de arduo trabajo, en 1996 funda la Asociación Nacional de Kenpo Chino.

En 1987 es invitado por un amigo a aprender Ninjutsu Dux Ryu y darlo a conocer en México, después llega a nuestro país la película *Contacto Sangriento (Blood Sport)* basada en la vida de Frank Dux y la Warriors Society Koga adquiere gran éxito, pero se desintegra tiempo después, sin embargo Sifu Sierra continúa trabajando y forma la Ninjutsu Koga System Assn.

En su juventud Sadoc Sierra se dio a conocer como peleador tanto de contacto ligero como completo así como por la calidad de su técnica en katas y defensa personal; esto quedó comprobado cuando en 1999 gana en Corea el 1er. lugar en técnicas de defensa contra cuchillo y el 3° en combate; pero algo que siempre se le ha reconocido y que ha mejorado con los años es su liderazgo y su gran capacidad como instructor.

Por su seriedad y experiencia, en 2004 fue elegido por el Grand Master Sam Allred para organizar y dirigir el Jukensa Kajukenbo en México, obteniendo de manos de su creador la Cinta Negra en 2005. En febrero del 2006 Hanshi Dux le otorga el 5° Dan y lo nombra su representante en México y Latinoamérica y presidente de la Dux Ryu Fellowship.

Actualmente la organización Sadoc Sierra Studios cuenta con cinco escuelas establecidas donde se imparten clases de Jukensa Kajukenbo, Kenpo Chino, Ninjutsu y Kick Boxing. Una de las características de esta organización es que los programas están estructurados en guías prácticas y los instructores reciben capacitación técnica, física, psicológica y pedagógica. Viendo la necesidad de desarrollar habilidades como coordinación, equilibrio, fuerza, lateralidad, y temporalidad en los pequeños, creó el Programa de Minikenpo para niños de preescolar de tres a cinco años de edad.

O Sifu Sadoc Sierra ha organizado el Torneo Nacional de Kenpo Chino durante 15 años ininterrumpidos, así como la Copa Ninja que

va en su 5ª edición. Clases de campo y Campamentos de Verano e invierno son característicos de su organización.

En marzo del 2005 se organizó el primer seminario de Kajukenbo impartido por Sigung Gerald Chávez.

En octubre del 2005 quedó legalmente formada la Asociación Internacional Juken-Ka, A.C. y en noviembre del mismo año O Sifu Sierra impartió el primer Seminario Abierto de Jukensa Kajukenbo, ya con la Asociación conformada. Actualmente el Jukensa Kajukenbo se encuentra en la primera etapa de difusión, para lo cual los instructores son quienes se preparan arduamente en el dominio de la técnica y a su vez comenzar a enseñarla a sus alumnos. Dichos instructores se encuentran preparando al primer grupo de alumnos formados totalmente dentro del sistema Jukensa Kajukenbo.



*O Sifu Sierra rompiendo 12 ladrillos de concreto en llamas.*

## Colaboradores para escribir este libro



*Sifu Sadoc Sierra  
Gómez.*



*Sifu Efraín Bolaños  
Hernández.*



*Sifu Ricardo  
Castrejón C.*



*Sifu Celestino Maya.*



*Sifu Gabriel Morales G.*

Gracias especiales a todos los que me ayudaron con las fotografías de este libro. A O Sifu Sadoc Sierra Zurita y Sifu Sadoc Sierra Gómez, Efraín Bolaños Hernández, Gabriel Morales G., Celestino Maya y Ricardo Castrejón C.

Asimismo, gracias muy especiales a la licenciada Nohemí Gómez Hernández por su valiosa ayuda en subtitular muchas de las fotografías.

También muchísimas gracias al licenciado Isidro del Ángel Trejo por sus muchas horas de trabajo en corregir mi español para este libro.

¡Algunas de las técnicas encontradas aquí fueron extraídas del primer libro que escribí, que está agotado desde sus primeras ediciones tanto en inglés como en español 1968! La información, las fotografías y las técnicas en el libro siguen siendo válidas como hace 40 años que escribí dicho libro. Las fotos están representadas por mis alumnos de Kajukenbo en los años 60, coach Paul White, Benny Baca, Roy Yonemoto, Benjamín Roybal y por un servidor. Gracias también a Juan Carlos González Pérez.

# 1. Evita conflictos



Probablemente la mejor información de este libro es el simple consejo de que las peleas deben ser evitadas a toda costa. Casi siempre es posible evitar una pelea. Es una situación tonta involucrarte porque a lo mejor el resultado de este conflicto te lleve a un problema legal o un conflicto con amigos o familia de la persona con la que peleas.

Trata de desarrollar un sexto sentido, vuélvete sabio de la calle. Confía en tus instintos. Si tienes el presentimiento de que alguien o algo puede ser peligroso para ti, evítalo. Te puedes volver hábil en la calle con un poquito de práctica. Siempre evita los lugares y las cosas que pueden constituirse en problema. Tu manera de vestir es una gran parte de tu seguridad. Evalúa a dónde vas a ir antes de usar joyería, es preferible usar ropa sencilla y tenis que estén presentables. Si debes usar ropa fina o joyería que llame la atención, varía tu rutina y ve acompañado. Usa ropa que no te impida tus movimientos y estorbe a tu agilidad.

Muchos criminales son propensos a ser flojos y solamente atacarán a la gente que se ve que no va a causarles problemas. Los broncados no escogen a gente que pueda hablar y “quitarles el almidón”. Hay quienes son víctimas (ovejas) y otros que son broncados (lobos). Al broncado no le gusta ver gente tranquila, le gusta sojuzgar y hacerlos sentir sojuzgados.



Camina rápido, con confianza y observa los alrededores. Ten presente los lugares seguros hacia los que puedes correr si fuera necesario y toma las rutas más seguras, a lo mejor no son las más cortas, no importa. No camines por lugares con arbustos, esquinas y lugares donde haya mala iluminación. Si es posible ve acompañado.

En tu carro, trata de estacionarte cerca de la entrada y ten tus llaves a la mano cuando camines hacia donde estés estacionado. Así podrás usarlas más rápidamente, también se pueden usar como arma. Habitualmente revisa el asiento trasero y el piso del carro. Cierra y asegura todas las puertas y ventanas cuando estés ya adentro y ve por rutas conocidas. Si tu carro es golpeado por atrás en la noche, continúa hasta un lugar seguro, una patrulla, o una delegación de policía para hacer la inspección. Nunca te bajes.

Una manera de evitar problemas es saber con qué gente te involucras y a dónde vas. Si estás intoxicado o drogado y estás con gente que lo está, o si estás en la noche en algunos lugares públicos, claramente estás buscando confrontaciones. Gente y lugares con mala reputación deben ser evitados.

## 2. La ley



Legalmente estás obligado a hacer todo lo que esté de tu parte para evitar una pelea. Cuando te encuentres a disposición del Ministerio Público (MP), es necesario comprobar que no tuviste oportunidad de llamar a la policía, usa acciones que te protejan y no vengativas, defiéndete sólo al grado que se justifique el ataque y demuestra que no fuiste más allá de lo que era necesario para la defensa de la familia, amigos, propiedad, o para prevenir un crimen. No te vayas del lugar en el cual te localizas para evitar dificultades, aunque es lo más inteligente y conveniente de hacer, pero no debes excederte en las acciones. Cuando realmente seas atacado puedes defenderte con cualquiera de las tácticas que van con la situación.

Carga contigo números de teléfonos de emergencia y de la policía. Ten testigos si te metes en problemas. Siempre coopera con la policía porque no puedes estar contra ellos. Si participas en una pelea tienes que estar seguro que la otra persona está equivocada y cualquiera de los testigos reconocerán que no tuviste ninguna responsabilidad en la situación.

En caso de que la policía te arreste o te detenga por alguna pelea, tienes algunos derechos mientras un juez dictamina tu culpabilidad o inocencia. Conoce estos derechos:

Legalmente, si estás arrestado tienes derecho a:

1. Permanecer callado porque cualquier cosa que digas puede ser usada en tu contra.
2. Que se te explique quién y de qué te acusan.
3. Ser puesto a disposición de un juez a la brevedad posible.
4. No ser maltratado ni física ni moralmente.
5. No ser incomunicado.
6. Llamar telefónicamente o por otro medio a personas de tu confianza o a tu abogado.
7. Que se te asigne defensor de oficio gratuitamente.
8. Solicitar un traductor si lo necesitas.
9. Que se te explique si tienes derecho a la libertad provisional, arresto en casa o libertad condicional. En caso contrario, tienes derecho a saber cuáles son los requisitos que debes cumplir para obtenerla.

Desde luego, cuando la ley dice que tienes derecho a defenderte a ti mismo y a tu propiedad, significa que tienes que PROBAR que actuaste con legitimidad. Si lastimas a alguien en defensa propia puede aún con esto iniciarse una investigación. Durante la investigación estarás detenido, hasta aclarar si tu responsabilidad es civil o penal. Es necesario que tengas el suficiente dinero en efectivo para darle al abogado para que gestione indemnizaciones, gastos médicos o bien fianzas, amparos o cauciones.

¡Tener un problema callejero es algo MUY serio! Este es un pequeño ejemplo de las leyes en lo concerniente a peleas en México.

### 3. Código penal (2006)

Artículo 130. Al que cause a otro un daño o alteración en su salud, se le impondrán:

- I.* De treinta a noventa días de multa, si las lesiones tardan en sanar menos de quince días;
- II.* De seis meses a dos años de prisión, cuando tarden en sanar más de quince días y menos de sesenta;
- III.* De dos a tres años seis meses de prisión, si tardan en sanar más de sesenta días;
- IV.* De dos a cinco años de prisión, cuando dejen cicatriz permanente notable en la cara;
- V.* De tres a cinco años de prisión, cuando disminuyan alguna facultad o el normal funcionamiento de un órgano o de un miembro;
- VI.* De tres a ocho años de prisión, si producen la pérdida de cualquier función orgánica, de un miembro, de un órgano o de una facultad, o causen una enfermedad incurable o una deformidad incorregible; y
- VII.* De tres a ocho años de prisión, cuando pongan en peligro la vida.

## 4. Mensajes silenciosos

Esta no es la información más importante que puedes leer aquí, pero es algo que nunca antes ha sido mencionado en la literatura de artes marciales. Puedes considerar que esta es una cosa psicológica o solamente sentido común basado en observación, pero algunas veces puedes juzgar las intenciones de otra persona simplemente con observar sus mensajes silenciosos.

Aquí hay algunos ejemplos que pueden ayudar en situaciones de agresión, así como en tu día con día. Probablemente va a aumentar tu sentido de observación a los mensajes silenciosos, de lo que has notado toda tu vida.

1. Movimientos conspicuos de la “Manzana de Adán” como tragar saliva, son señales de estar nervioso y de ansiedad emocional, vergüenza, estrés, miedo y tensión emocional.
2. Cruzar los brazos en la parte baja del abdomen y con ambas manos tocar los bíceps indica actitud defensiva, disgusto, o desacuerdo.
3. Frotarse las manos puede demostrar una reacción del sistema nervioso automático “responder, huir o pelear”. Puede indicar grandes emociones de estrés, sentido de frustración, inseguridad, desacuerdo, tratar de arreglarse. Estos síntomas se manifiestan tocando la cara, labios, etcétera.
4. Dudar al hablar o levantar la voz puede significar un momento caliente o emocional, inseguridad o sospecha.

5. Las manos en las caderas puede indicar una actitud agresiva u hostil. Este es un signo clásico de confianza, pero también indica enojo. Eso señala estar listo para entrar en acción.
6. Ojos desorbitados ocurre cuando los párpados están muy abiertos y es debido a los impulsos del sistema nervioso involuntario. Cuando la gente está enojada, este gesto es señal de peligro inminente y también indican sorpresa, ira o miedo.
7. Levantar las cejas indica incertidumbre, sorpresa o desesperación, escepticismo o snobismo.
8. Parpadear normalmente ocurre en gente tranquila. Hay normalmente 20 parpadeos por minuto. Mayor velocidad indica estrés emocional, exaltamiento o mentiras.
9. Caminar contorsionándose, ya sea poco o exagerado, de movimientos al caminar bamboleándose indica dominio, fuerza, poder o actitud.
10. Si quieres demostrar dominio o ira, puedes empezar con tus cejas elevadas, manos en la cadera, tu cabeza echada hacia atrás, caminar contorsionándote, bajar el tono de voz, acercar la cabeza hacia tu oponente (con cuidado) y alzar la barbilla. Todos estos movimientos son intimidantes.

## 5. Miedo



¡Es normal tener miedo! El temor es común y es de esperarse en situaciones de pelea callejera. Algunos sienten los síntomas de miedo antes de una riña, otros sienten los síntomas hasta que el problema se acabó y después se desmoronan completamente de miedo. Un número pequeño de gente puede controlar su miedo y la manera en que sus cuerpos representan temor. No muestran las manifestaciones físicas del miedo tales como labios

temblosos, latidos rápidos del corazón, sudoración, etc. Esta gente es la excepción. ¿Sin el miedo existirá el valor o el coraje?

Voy a confesar que hace algunos años, cuando yo vi chavos bruscos en la calle, siempre quería que me atacaran. Tuve varias peleas cuando empecé a vivir en México, y siempre gané. ¡Estaba preparado! Pero ahora, con más de 70 años de edad y después de sobrevivir a un infarto y una operación de corazón, evito todo esto y empiezo a temblar cuando algo serio aparece, porque sé que ya no tengo la confianza ni la habilidad de antes. Seguro que puedo pelear bastante mejor que otros de mi edad, pero siento que lo que tengo es sólo el conocimiento de cómo luchar.

Mostramos los sentimientos de temor porque las glándulas suprarrenales secretan una hormona llamada adrenalina que causa que el cuerpo manifieste estos síntomas. Es físico y está diseñado para prepararnos en una situación de peligro. Estimula el sistema nervioso central la cual ocasiona que durante emergencias hace que la gente haga hazañas de superhumano con fuerza y velocidad.

Por ejemplo: la madre al ver a sus hijos encerrados en un carro quemándose después de un accidente, saca la fuerza para arrancar la puerta del carro y así salvar a sus hijos gracias a la adrenalina.

Es casi seguro que sentirás temor y a veces lo muestres, sólo comprende que la química te hará más fuerte y más rápido. Entonces usa este conocimiento para transformar los sentimientos de miedo en sentimientos de enojo si puedes y también para ayudarte a pensar de qué manera puedes hacer que tu rival sienta más temor que tú.



## 6. Actitud



Actitud significa, en el contexto de este libro, tu propia manera de ser mentalmente cuando estás confrontándote con la necesidad de pelear. El concepto de defenderte de tu atacante es una decisión mental negativa y no es la actitud mental correcta. La “autodefensa” significa que te defenderás del agresor. Cambia tu actitud a una situación deportiva, donde te proteges de los ataques de tu rival sin ser agresivo o violento. Para mí, una buena actitud para pelear significa que tu propia mentalidad está bien entrenada y que el agresor se convierte en la víctima en tu mente.

Para ganar tienes que desarrollar mentalmente la habilidad, en lugar de los temores que puedas encontrar antes de una pelea y así controlar la situación, o tu enemigo la controlará en tu lugar. Puede ser que te provoque porque siente que te puede dominar, pero si descubre lo contrario, el ambiente entero de la pelea cambiará. Haz sentir al agresor que tú eres el agresor, que él no es el malo, sino tú. Cambia tu miedo en muestra de enojo, mejor aún, en muestra de ferocidad. Si esperas que te ataque en lugar de atacar primero, cuando reacciones será demasiado tarde. Si pierdes tu oportunidad de ganar, quizá no tengas otra.

Considérate el peleador callejero más cruel y el más loco en el mundo y a él como algo para destruir. Trata de verte en el papel de un gigante. “No importa lo que me hagas, pronto me recuperaré y te voy a destrozar a toda costa.” Golpea, raja, despedaza, codea, muere, escupe, patear de una manera despiadada, pero sin pánico y no dejes de estar alerta. Este tipo de actitud puede compensar deficiencias en tu habilidad técnica para pelear, o puede posiblemente duplicar la efectividad de un buen entrenamiento que hayas desarrollado. Después de la riña retírate de la escena de inmediato si puedes, no esperes que te feliciten. Y si es necesario, recurre a ayuda legal.

Si empiezas a pensar qué tan rudo, qué tan grande, o qué gran peleador es tu oponente, vas a tener más miedo y vas a tener una mayor oportunidad de perder cualquier encuentro. Debes pensar en él como un blanco que existe para ser destruido. No importa si tienes miedo; no es tan importante como tu habilidad de cambiar el miedo en furia. Esto es un secreto importante. Puedes cambiar tu miedo en coraje. Tú, realmente puedes. Si eres alguien que nunca ha sentido furia, tu miedo natural puede ser dirigido a hacerte feroz. Debes conscientemente decidir si te gustaría alocarte y cambiar la “ira” a “ferocidad”.

Esta clase de actitud puede compensar fallas en la habilidad técnica de pelear, o mejorar la efectividad de tu buen entrenamiento.

En mi caso, con mi personalidad y mi manera de ser, realmente no puedo mostrar la actitud de ferocidad, pero también pienso que es una ventaja si el oponente piensa que eres débil antes de la pelea.

## 7. Distracciones

Las distracciones pueden verse como una forma de engaño o algo como un truco sucio. Pero las reglas de decencia generalmente no prevalecen en la calle y si un truco hace la diferencia entre ganar o perder, entre ser lastimado o no ser lastimado, acabar ciego o paralizado de por vida o no, entonces el truco debe tomarse en cuenta.

El concepto mejor conocido de distracciones son bromas para decirle al oponente que sus agujetas están desatadas. Cuando él mire hacia abajo atacas. Por ejemplo: el mago puede usar una distracción para provocar que el espectador mire una mano mientras es la otra mano la que está secretamente manipulando una moneda para que haga que aparezca o desaparezca.

En una pelea callejera la distracción puede usarse momentáneamente para llamar la atención o concentración del atacante. Puede ser una expresión fea de la cara o de repente un vistazo en otra dirección. Puede ser que le des la espalda a tu oponente como yéndote en lugar de pelear, mientras realmente estás dando una patada trasera. Puede ser bueno aventar unas monedas o un pañuelo a su cara, con la esperanza de hacer que levante las manos preparándolo para tu ataque a la sección media del cuerpo y así tengas un segundo o dos para correr y escapar. Puede ser un ademán de un puñetazo arriba a su cara o como una patada lateral dada a la sección media del cuerpo.

Escupir en la cara de tu oponente o aún escupir al piso, puede distraerle el suficiente tiempo para poder atacar. Cualquiera que sea la

estrategia que tu oponente no esté esperando, lo obliga a tomar su tiempo para acondicionar su mente a un nuevo tipo de circunstancia.

Usa tu propia imaginación para proyectar otras técnicas de distracciones si te sientes cómodo con su uso. Las sorpresas de distracción son tan efectivas en riñas callejeras como lo son las estrategias de los ejércitos en la guerra. La distracción puede ayudarte a ejecutar acciones ofensivas inesperadas.



### Situación:

A.- Una persona trata de atacarte con una navaja.

### Acción:

B.- Retrocede con el pie derecho y mantén tu pie izquierdo listo para patear en caso de que el atacante se avalance sobre ti; tu mano izquierda también debe estar lista para bloquear o desviar, si es necesario. Al mismo tiempo, busca cualquier cosa que puedas arrojarle. Esto se hace sólo para distraer temporalmente a tu adversario, una finta podría ser soltar tu cartera, un pañuelo, el cinturón, una mirada en otra dirección, etcétera.

C.- Antes que tu adversario advierta lo que ocurre, arrójale el o los objetos directamente al rostro. Esto le desconcertará por una fracción de segundo.

D.- En esa fracción de segundo, sin vacilar (pero sí con viveza), golpea la ingle al mismo tiempo que empujas su mano derecha. Quizá sea necesario desviar hacia afuera, con tu mano izquierda, la mano que aferra la navaja.

E.- Después de la patada, al ir asentando tu pierna derecha y mientras tu cuerpo todavía lleva impulso, aplica un golpe recto a la cara de tu adversario. Prosigue con cualquier otro ataque, según reaccione tu adversario ante los movimientos.

Al hacer frente a los ataques con navaja. Debes prever que puedes ser herido. Por tal motivo, puedes asegurarte, poniendo una chamarra en la muñeca para evitar ser agredido. Si estás herido, la cortadura debería estar sólo en tu muñeca exterior para que la navaja no penetre en tus defensas. Es un hecho que los que saben pelear con navajas saben que es casi imposible defenderse. No peles contra un atacante con navaja... ¡corre!

## 8. Postura y equilibrio



Otra de tus metas para tener éxito en una pelea callejera es mantener tu propio equilibrio físico cuando destruyes el equilibrio de tu oponente. Con una buena postura y equilibrio puedes utilizar tu fuerza entera. Atacando y destruyendo el equilibrio de tu oponente tienes una decidida ventaja porque su fuerza, peso, medida y poder no pueden utilizarse completamente.

Hay numerosas posturas de pelea que están en constante cambio durante una riña. Las posturas prepelea no son las mismas posturas que durante la pelea. Las poses de judo, kenpo, tae kwon do, karate, boxeo, luchas, etc., son todas diferentes una de otra y sin embargo todas efectivas. La mayoría de instructores y practicantes dentro de cada arte de pelea tiene su propia variación de posturas.

La idea es tener una postura que te permita dar golpes fuertes en tus movimientos de tal manera que tengas máximo poder sin perder el equilibrio. Si haces contacto con un oponente con una poderosa patada trasera, como ejemplo, tu empuje contra él pueda rechazar tu

propio cuerpo hacia adelante o empujar tu propia cabeza hacia el suelo. O si falla la patada completamente, tu ímpetu puede causarte desviar a tu oponente fallido sin equilibrio y con tu espalda hacia él. Ocasionalmente perderás el equilibrio, pero el equilibrio perdido debes recobrarlo inmediatamente.

Estudia las poses de prepelea en éste y otros libros, y practica sus posturas básicas y movimientos usándolos como tus posturas básicas de principiante. Generalmente, mantendrás tus rodillas ligeramente dobladas, tus pies separados a la altura de lo ancho de tus hombros con una justa distribución de peso en cada pie (dependiendo de tu técnica para atacar), tu cuerpo y cabeza erectas, brazos y manos puestas en su lugar, los ojos siempre sobre tu oponente, y listo para moverte en cualquier dirección para ataque o defensa... Las posturas de riña (y otras necesidades para una buena habilidad para pelear) son completamente naturales para algunas personas y muy innaturales para otras. Tus posturas de pelea tienen que aprenderse y desarrollarse por ti, por tu propio estilo y técnicas para pelear, coordinación, fuerza, equilibrio, medida y agilidad.

## 9. Dando un golpe

Hay dos maneras de golpear: efectivas y sin efecto. Para golpear efectivamente debes practicar, usando las técnicas que describo aquí. Debes concentrarte en dar un golpe efectivo en el momento del impacto.

Muchas de las leyes de la física se pueden aplicar para pelear. Uno de estos principios científicos es que la velocidad adquirida, que puede considerarse ser la habilidad de un objeto en movimiento que cause daño, es un resultado de dos cosas. Una de estas cosas es la masa del objeto en movimiento (o para nuestros propósitos podríamos decir el peso del objeto) y la otra cosa es su velocidad (para nuestros propósitos podríamos decir la velocidad con la que el objeto se está moviendo).

Doblando la velocidad de nuestro puñetazo, el ímpetu o habilidad de dañar no se duplica, más bien se cuadra y para entonces redoblando la velocidad, el efecto se cuadra de nuevo. Esta teoría se aplica a golpes, bloqueos, patadas, etc. Si tu habilidad para dañar es 5 en una escala, duplicando la velocidad de tu miembro atacante, tu capacidad de dañar se cuadraría, o sea 25. Si la velocidad puede duplicarse de nuevo, la fuerza dañina sería entonces de 24 por 24 o sea 576. La velocidad es esencial, mientras que la velocidad es importante, tu tamaño (y el tamaño de tu oponente) también afectan la fuerza del golpe, bloqueo, patada, etcétera.

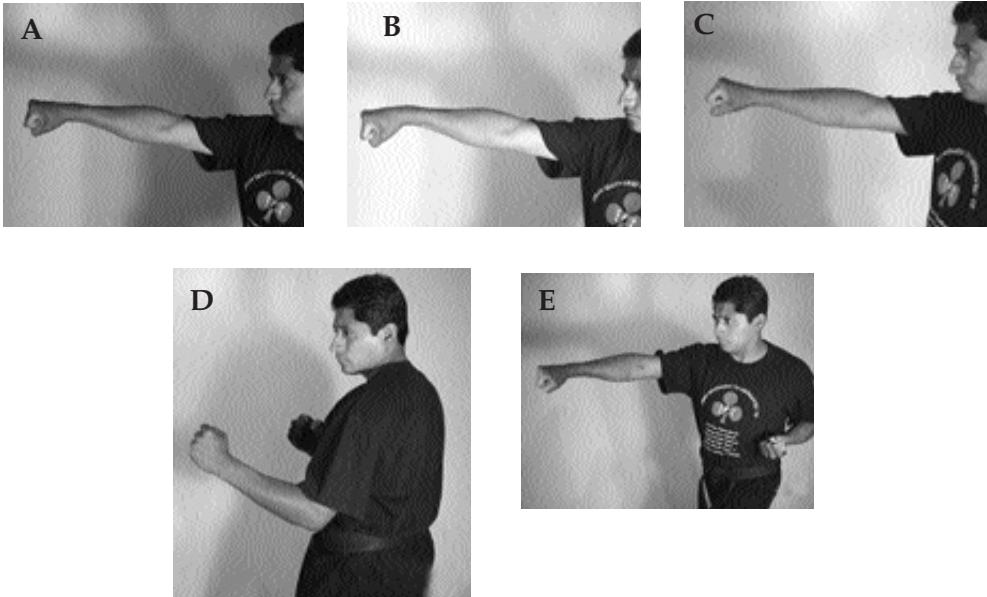
También el daño que puedes infligir será más significativo si el golpe es dado con un objeto que sea más duro que blando. Debes apretar los músculos cuando des un golpe. Ser golpeado por un ladrillo de un kilo es más dañino que ser golpeado por un costal de



plumas pesando el mismo kilo. Un puño efectivo tiene músculos fuertes y bien apretados.

Para tener una idea, aprieta los músculos del puño y del antebrazo hasta que sientas que tu brazo inferior y tu mano casi tiemblen. Ese puño puede convertirse en una buena arma. No aprietes tu puño antes de tirar el golpe o se notarán tus intenciones. El puño se aprieta cuando el puñetazo vaya en movimiento hacia el contrincante.

### Golpe correcto



A.- Golpe recto con el puño en forma correcta: derecho, con los músculos contraídos.

B y C.- Golpe recto con el puño en forma incorrecta y peligrosa para ti.

D y E.- La fuerza es importante así como la técnica del movimiento, ya que debes aplicar todo tu peso corporal, utilizando la cadera para lograr un máximo beneficio.

## Golpe de sorpresa



Esta técnica es particularmente útil porque es poco conocida entre los peleadores callejeros.

A.- Es posible efectuarla con los brazos colgando a los lados, o con las manos en los bolsillos, con los brazos cruzados, o rascando tu cabeza, por ejemplo. El éxito de esta técnica radica, principalmente, en la velocidad y fuerza con que se ejecute; la acción se concentra en la articulación del codo, por lo que hay que ejercitar y poner en buenas condiciones todos los músculos que participan en este movimiento.

B.- No se abre simplemente el brazo a partir del codo, sino que el movimiento debe hacerse con toda la fuerza posible a partir de esa articulación; al practicar no debe extenderse totalmente la articulación, pues esto puede causarte lesiones.

C.- Es necesario que también se ejercite la puntería al estar practicando esta técnica. Como en la mayor parte de los golpes, el contacto debe hacerse con el nudillo central y al frente del puño, no con el dorso de la mano, lo cual puede romper los huesos del metacarpo y rasgar la piel.

No hay que olvidar los movimientos de continuidad después de llevar a cabo esta técnica; por ejemplo, en éste puede continuarse con otro golpe con el dorso del puño, porque este golpe no terminará la lucha.

## 10. Ahorcamientos y llaves

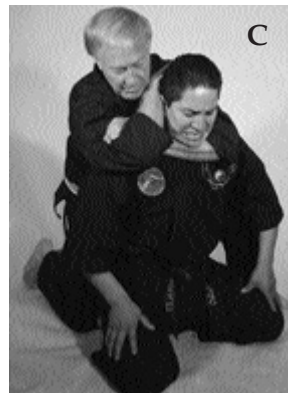
Estas son técnicas muy efectivas que puedes usar para estabilizar una situación sin necesidad de golpear al oponente. Tú puedes inmovilizarlo sin que provoques un daño visible o permanente. Puedes causar rupturas o asfixia o puedes causar fracturas.

Estos son movimientos tan efectivos que casi todos los buenos peleadores conocen y que los puedes aprender fácilmente. En peleas callejeras, en un punto u otro, la oportunidad sale para usar estas técnicas cuando encuentras la cabeza de tu oponente enfrente de tu cuerpo, después de que se te abalanzó, agachado y ha tratado de agarrarte la pierna, después de que le has jaloneado la cabeza por el pelo, cuando él está tratando de incorporarse, mientras pelea cuerpo a cuerpo, cuando estás atrás de él, etc. Esto puede lograrse de un lado u otro de tu cuerpo. Puede llevarse a cabo mientras estás de pie y continuar después que te tiras de espalda.

Se debe saber que todas las técnicas y muestras que se presentan aquí, pueden ser útiles en varias circunstancias de pelea y no solamente en las maneras señaladas.

Recuerda que durante la práctica de estos ahorcamientos (y otras técnicas numerosas), que tu compañero debe ser advertido que como no podrá avisarte verbalmente cuando sienta el dolor, debe darte una palmada, taconear o algo por el estilo para que pares. Debes aprender usando ambos lados, cambiando lo que es mano derecha aquí por mano izquierda.

## Estrangulación por atrás



A.- El oponente puede estar hincado o de pie, te colocas detrás de él y pasas tu antebrazo izquierdo por su garganta

B.- Apoya tu mano izquierda en tu brazo derecho

C.- Coloca tu mano derecha en la parte posterior de su cabeza empujando al mismo tiempo que aprietas con antebrazo izquierdo.

## Estrangulación por atrás





#### Posición:

A.- El oponente puede estar hincado o de pie. Te colocas detrás de él y pasas tu mano izquierda por debajo de su brazo sujetando su solapa y haciendo tensión hacia abajo.

#### Acción:

B.- Sin soltar su solapa con la izquierda, pasa tu brazo derecho por la garganta del adversario, con la mano abierta para que sirva de cuña. Si fuere necesario, puedes levantar su cabeza con la otra mano, tirando de sus cabellos u obligándolo a subir la cabeza metiéndole los dedos en sus ojos.

C.- Sujeta firmemente su solapa derecha con tu mano izquierda

D.- Comienza a hacer presión sobre la garganta de tu adversario tirando con tu antebrazo derecho hacia adentro, mediante la acción combinada de ambos brazos y enderezando la parte superior de tu cuerpo y la muñeca.

## Estrangulación del adversario caído



A.- La cara del atacante mira hacia el suelo y tú te hallas de pie, frente a él.

B.- Pasa tu brazo derecho por la garganta de tu adversario, con la mano abierta para que sirva de cuña. Si es necesario, puedes levantar su cabeza con la otra mano, tirando de sus cabellos o metiéndole tus dedos en sus ojos.

C.- Toma firmemente tu mano derecha con tu mano izquierda.

D.- Comienza a hacer presión sobre la garganta de tu adversario tirándolo con tu antebrazo derecho hacia adentro, mediante la acción combinada de ambos brazos y enderezando la parte superior de tu cuerpo.

## Estrangulación por atrás con macana



Posición:

A.- Estás detrás de tu adversario, con una macana o un palo en la mano derecha.

Acción:

B.- Cruza los antebrazos, empuñando la macana en tu mano derecha como se muestra en la foto.

C.- Cruza la garganta de tu enemigo con la macana y empuña rápidamente el otro extremo con la mano izquierda.

D.- Jala hacia atrás con ambas manos mientras presionas contra la nuca con tus antebrazos, asfixiándole.



## Estrangulación por enfrente usando ropa



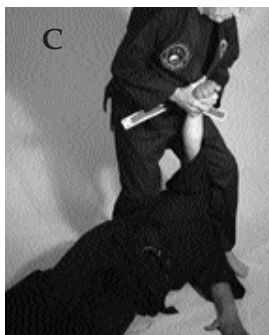
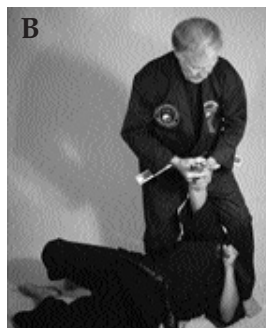
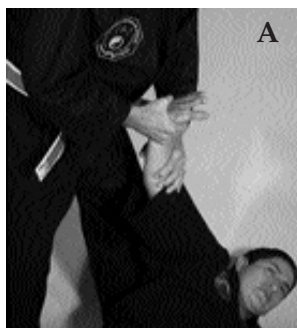
A.- Con esta técnica de estrangulamiento utiliza la ropa de tu adversario.

B. Sostén el cuello de la ropa (cerca de la garganta) con tu mano izquierda, de manera que el dedo pulgar esté hacia adentro, y con tu mano derecha sujeta el otro lado del cuello de la ropa con tus dedos adentro.

C y D.- Aplicas la sumisión con la mano izquierda jalando su ropa y con la derecha empujas.



## Palanca al brazo



Situación:

A.- Tu atacante se encuentra frente a ti en el suelo después de haber sido derribado o haberse caído de cualquier manera. Tú lo tienes sostenido de su brazo.

Acción:

B y C.- Coloca inmediatamente tu pie izquierdo muy cerca de su cabeza y al mismo tiempo coloca tu pie derecho debajo de su cuerpo.

D.- Déjate caer hacia atrás acercando tu pie derecho tanto como sea posible mientras mantienes su brazo entre tus pies con las rodillas juntas y su palma hacia arriba. Aplica presión levantando tus caderas.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/m.mpg>

## Acercamiento con palanca al brazo



Posición:

A.- Toma la muñeca derecha de tu atacante con tu mano derecha, casi desde cualquier dirección o ángulo.

Acción:

B.- Mientras tiras con tu mano derecha, apoya el codo izquierdo sobre el brazo derecho de tu adversario.

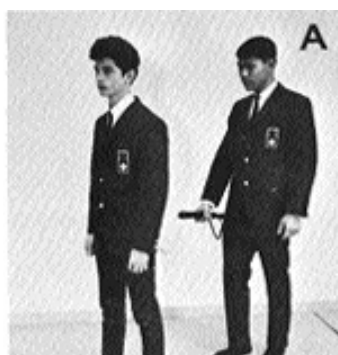
C.- Golpea con el codo izquierdo en la cara.

D.- Trenza el brazo del adversario con tu brazo izquierdo agarrando tu propio antebrazo derecho. Tu antebrazo izquierdo debe pasar casi directamente debajo del codo derecho de tu adversario, y la palma de la mano de éste debe estar vuelta hacia arriba.

E. Haz presión mediante un movimiento de doble palanca:

1. Empujando hacia abajo con tu mano derecha, usando la izquierda como punto de apoyo, y al mismo tiempo,
2. Levantando tu codo izquierdo, utilizando tu antebrazo derecho como punto de apoyo.
3. También aumenta la fuerza aplicada, doblando la muñeca con ambas manos.

### Acercamiento por detrás con macana



Posición:

A.- Te encuentras detrás de tu adversario, con una macana en la mano derecha.

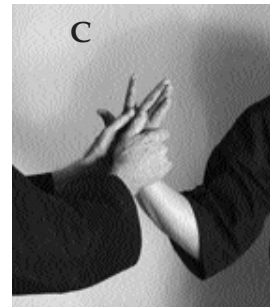
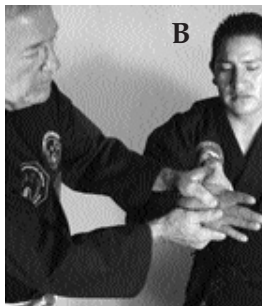
Acción:

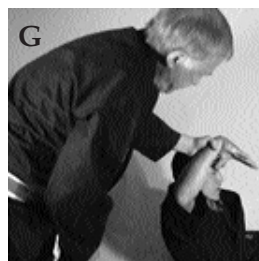
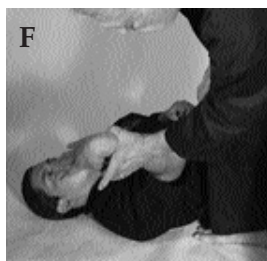
B.- Pasa entre las piernas la mano derecha que empuña la macana.

C.- Entonces la macana se atraviesa al suelo, al tiempo que tomas a tu adversario por el cabello, o por la parte posterior del cuello, con tu mano izquierda.

D.- Tirando hacia arriba y hacia atrás con tu mano derecha, y empujando hacia abajo y hacia adelante, con tu mano izquierda, puedes dominar a tu adversario.

### Llave china a *Gooseneck*





### Posición:

Cualquiera en que tu adversario extienda la mano. Esta llave de muñeca puede ser usada para contrarrestar situaciones tales como cuando te toman de las solapas, te atacan con navaja, amenazan con pistola, etc., y en todos los casos en que puedas agarrar la mano de tu enemigo.

### Acción:

A.- Aunque la acción, como siempre, debe realizarse efectivamente como una sola maniobra, esta llave de muñeca se describe en cinco movimientos, ya que es difícil ejecutarla debidamente. En la primera práctica, tu compañero debe extender su mano derecha en la posición que se muestra. Más tarde serás capaz de aplicar la llave casi desde cualquier posición en cualquier mano. Debes colocar tu pulgar en el dorso de la mano de tu compañero, en la posición que se indica.

B.- Luego coloca tus dedos en la palma de tu contrincante y sujétala firmemente.

C.- Subiendo la mano derecha, ésta debe asir el otro lado de la palma de la mano de tu contrincante en la misma forma, esto es, el pulgar sobre el dorso y los dedos sobre la palma.

D.- Para aplicar la llave de muñeca y obligar a tu contrincante a caer, haz girar su mano hacia la izquierda (en sentido contrario a las manecillas del reloj), mientras oprimes fuerte con tus pulgares y doblas, con tus dedos hacia ti, los bordes de la palma de su compañero.

E.- Al continuar el movimiento de la muñeca hacia la izquierda, la presión hará caer a tu contrincante. Puedes combinar con una rápida patada a la ingle, o al estómago, para apresurar su caída, pero esto debe añadirse sólo después de que hayas aprendido bien a aplicar la llave de muñeca.

F.- Sigue agarrando fuertemente su muñeca y utiliza tu dedo medio para presionar el pulgar del atacante acercándolo a su antebrazo para castigar.

G.- En esta posición tendrás total control del atacante incluso para ponerlo de pie sin el mayor esfuerzo.

Puedes ver esta técnica en movimiento en las siguientes direcciones de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/g1.mpg>

<http://www.kajukenbo.info/book/g2.mpg>

Esto es muy efectivo, y cuando se ha practicado perfectamente, puede ser usado contra un apretón, un cuchillo, o una pistola. Después de que hallas dominado esta técnica, deberás ir con un maestro de Kajukenbo para que aprendas detalles importantes para poder usarla contra un cuchillo o una pistola. Observa que el movimiento es una torcedura de la mano de tu atacante en dirección contraria a las manecillas del reloj; pero al mismo tiempo empujando hacia atrás y hacia abajo. Tómallo fuertemente con ambas manos, y con los pulgares colocados en el dorso de su mano.

## 11. Patadas

Desde los años 70, la patada se ha convertido en una parte creciente en lucha callejera. La mayoría de países orientales han perfeccionado desde hace ya tiempo el arte de patear como parte de su ruda rutina callejera o en encuentros deportivos, pero en América el peleador promedio aún no tiene ésta habilidad.

La mayoría de las patadas son deslumbrantes tales como patadas altas de costado o patadas voladoras apuntadas a la cabeza del oponente. Ciertamente efectivas estas patadas pueden causar muy fácilmente al pateador que pierda su propio equilibrio, la patada toma mucho tiempo para moverse desde el piso hacia la cabeza haciéndola evitable y no se puede confiar para golpear al blanco deseado con la fuerza deseada antes de que sea evitada o interceptada.

En entrevistas con docenas de artistas marciales, estudiantes y peleadores callejeros, la mayoría dice que nunca ha visto una patada que realmente decida una pelea. En los campeonatos Ultimate Fighting Championships, los World Combat Championships, y el Extreme Fighting Championships (peleas entre algunos de los mejores estudiantes de varias de las artes marciales, los cuales se definen hasta rendición o hasta estado inconsciente) promovidos en los años 90 hay abundancia de evidencias convincentes de que boxeadores, karatekas, boxeadores thai, etc., finalmente necesitaron recurrir a otras técnicas más que a sus patadas y las técnicas estándares de sus artes. En estos eventos no era legal picar los ojos ni morder, y se usaba además protección para la ingle.

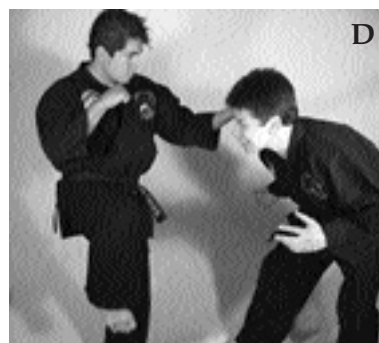
Pero las técnicas de patadas más simples y efectivas descritas aquí pueden indudablemente ganar una pelea callejera, sobre todo contra un peleador inhábil. Estas patadas pueden dañar y agotar a un oponente, pueden poner fin a la pelea y el pateador podrá salir victorioso.

Para practicar patadas, empieza lentamente siguiendo las instrucciones con precisión. Siempre mantén la vista hacia tu oponente, levanta tu rodilla en alto y arremete con fuerza, estando seguro que la parte apropiada de tu pie dé en el blanco exacto al que le estás apuntando. Mantén tus manos bajo control para que puedan serte útiles en tus movimientos de continuidad o para defensa durante y después de la patada. Practica contra un costal para patear si es posible, pero cuando practiques contra un camarada asegúrate de frenar la patada poco antes del blanco.

En una pelea callejera usa tus manos para fintear a tu oponente como medio de distracción y que no piense en la patada que se aproxima. Patea con fuerza y con el peso e/o ímpetu de tu cuerpo. Debes mantener una postura fuerte. Después de una patada debes rápidamente regresar la pierna con la que pateaste para que te prepares para tu próximo movimiento y que tu contrincante no te la pueda agarrar.



## Patada de frente



A.- Cuando el oponente llega hacia ti amenazante.

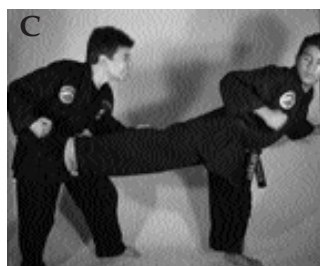
B.- Levanta tu rodilla manteniendo la cadera hacia adelante y tus manos en guardia para evitar un ataque a la cara.

C.- Extiende tu pierna al frente con fuerza, golpeando al abdomen o genitales con el pie, dirigiendo tu cadera hacia delante para mantener el equilibrio y aprovechar el peso de tu cuerpo para que el golpe sea contundente.

D.- Regresa tu pierna elevando nuevamente la rodilla para volver a la posición inicial.

Puedes ver esta técnica en movimiento en esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/k.mpg>

## Patada de revés



Esta puede ser una magnífica patada "por sorpresa". Una vez que has vuelto tu costado izquierdo hacia el atacante, la patada se ejecuta desde atrás, con la pierna derecha,

A.- Tomas una posición defensiva izquierda o postura zurda.

B.- Poniendo el peso del cuerpo sobre tu pie izquierdo, gira hacia la derecha. Por un instante, tu espalda está hacia el atacante. Puesto que esta patada es un movimiento rápido y continuo, en realidad tu cabeza gira en una pequeñísima fracción de un segundo. En este punto tu pierna derecha apenas toca el suelo.

C.- Tu torso ha girado ahora de manera que tu costado derecho apenas da hacia el adversario y tu pie comienza a elevarse antes de la patada. Debes estar mirando al adversario.

D.- Ahora disparas el pie pateando con el talón al estómago, el plexo solar, o la cara del adversario. Toda la patada se ejecuta sólo en aproximadamente un cuarto de segundo. Después de lo cual la pierna se asienta y puedes golpearlo con la mano como continuación del ataque.

## Patada de lado



Esta es otra patada básica, que se lanza desde el costado, más bien desde el frente.

A.- Al principio la rodilla de la pierna que pateas se eleva a modo que la patada salga más o menos en línea recta, horizontalmente al piso. Este es un puntapié tipo estocada. El movimiento particular de la patada descrita aquí no se realiza en la forma en que se utiliza en karate, pues ha sido modificada ligeramente para evitar que cargues demasiado el cuerpo hacia el lado opuesto de la patada.

B.- El filo exterior, o el talón del pie, deben ser los que golpean. Con la fuerza y rapidez máximas, dispara el pie contra el estómago de tu adversario, al mismo tiempo manteniendo la cabeza y el peso del cuerpo en la dirección de la patada, tanto como sea posible, de manera que la patada no te haga trastrabillar hacia atrás. Asimismo, conserva las manos listas para la defensa o continuación, en lugar de que queden sueltas.

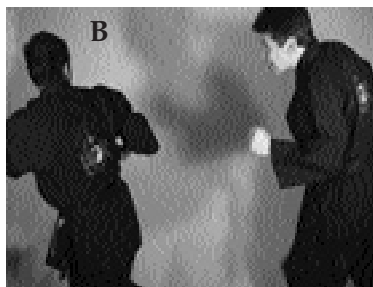
Puedes ver esta técnica en movimiento en esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/l.mpg>

C.- Vuelve la pierna a su posición original a la altura de la rodilla, retrocede y espera, o continúa el ataque, como se indica.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/k.mpg>

Observa: la rodilla es levantada primero y es flexionada con propulsión hacia el torso del atacante. Tus brazos manteniéndolos en posición de defensa para protegerte de tu atacante en caso de que él haga un movimiento. Tu balance es mantenido erguido y un poco hacia adelante porque el impacto con tu atacante puede aventarte hacia atrás.

### Patada de lado girando



A.- Si estás frente al oponente puedes hacer una finta hacia la cara para distraerlo.

B.- Gira tu cuerpo por la derecha hacia atrás quedando de espaldas al oponente, pero sin perderlo de vista.

C.- Levanta tu rodilla derecha para preparar tu patada.

D.- Extiende la pierna con fuerza para propinar una patada de lado al estómago, plexo solar, u otra área vital del oponente.

Para ver el “gancho girando saltando” en movimiento, abres esta página en el internet (no se muestra en este libro) <http://www.kajukenbo.info/book/e.mpg>

Kajukenbo no recomienda patadas voladoras, como se ha mencionado anteriormente. Sin embargo, un experto sabe cuándo y cómo debe usarlas con efectividad. He aquí un ejemplo de una patada voladora que tal vez podrás desarrollar.

## 12. Evita ser golpeado

Bloquear, eludir, o de lo contrario evitar ser golpeado por el atacante es de suma importancia para el practicante de las artes de autodefensa. En una pelea callejera no es aconsejable que tomes la iniciativa, así es que probablemente necesitarás de bloqueos defensivos. Uno de tus objetivos en una pelea callejera es bloquear con tus brazos, manos, piernas, etc., mientras tu atacante bloquea tus ataques con sus áreas vitales: su cara, garganta, plexo solar, ingle, etc., pero eso lo debes descubrir como se mostrará más tarde en este libro, cómo hacer tus ataques en los lugares que estén menos bloqueados mientras desarrollas las destrezas de bloquear los ataques del oponente.

Cuando uses los ejemplos acompañantes de bloqueo no pienses simplemente en bloquear, sino bloquear en todo lo que más se pueda. Bloqueos hechos poderosamente y con precisión pueden aturdir e inmovilizar el brazo del atacante, desequilibra al atacante para que así lo prepares para tu ataque y desalientes futuros ataques de su parte. No son movimientos de empuje, sino ataques explosivamente rápidos hechos contra la extremidad atacante de tu oponente, a menudo con una parte huesuda de tu propia extremidad diseñada para causar dolor. Asegúrate que al bloquear o eludir, mantengas tu propio equilibrio y te prepares para el ataque que sigue.

Los movimientos de bloqueo que se muestran aquí no son karate tradicional o bloqueos kenpo, para los que se requiere un entrenamiento especial, sino más bien son técnicas que puedes aprender, usando tus movimientos reflexivos más naturales y omitiendo unos de los detallados que requerirían de un instructor profesional.

Nota: aunque seas un maestro en el bloqueo, debes saber que en una pelea te van a golpear. Es mejor pensar esto que ser sorprendido durante la contienda y ser vapuleado sorpresivamente.

## Bloqueos



A.- *Defensa interior*. Cuando el oponente te lanza un golpe de frente a la cara, bloqueas con la parte interior del antebrazo golpeando con éste de manera vertical por enfrente de tu cara hacia adentro, de una forma rápida y fuerte para que al mismo tiempo puedas lastimar el antebrazo de tu atacante.

B.- *Defensa exterior*. Cuando el oponente te lanza un golpe de frente a la cara, bloqueas con la parte exterior del antebrazo golpeando con éste de manera vertical por enfrente de tu cara hacia afuera, de una forma rápida y fuerte para que al mismo tiempo puedas lastimar el antebrazo de tu atacante.

C.- *Defensa alta*. Cuando el atacante te lanza un golpe por arriba hacia tu cabeza, eleva tu brazo por la línea de tu nariz de manera vertical y gira tu antebrazo con fuerza para detener el golpe antes de que toque tu cabeza y al mismo tiempo lastimar al atacante.

D.- *Defensa baja*. Cuando el oponente lanza una patada a los bajos o al estómago tú haces un semicírculo con tu antebrazo extendiéndolo hacia abajo y hacia fuera de tu cuerpo bloqueando la patada.

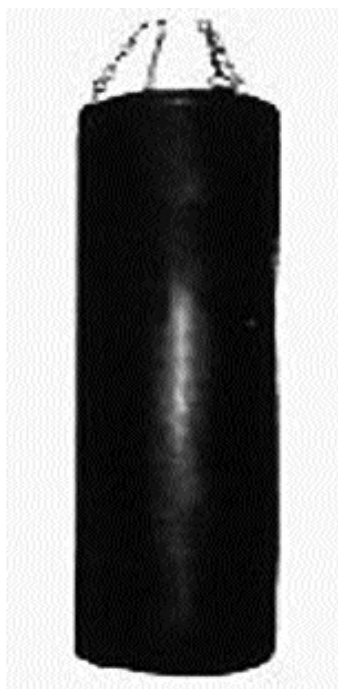
E.- *Defensa baja y ataque*. El oponente te lanza una patada, ejecutas una defensa baja y enseguida con tu puño izquierdo das un golpe de frente a la cara.

F.- *Defensa cruzada baja*. El oponente te tira una patada a los bajos, tú cruza tus antebrazos extendiendo hacia abajo con fuerza para detener la patada y evitar así que te golpee.

G.- *Defensa cruzada baja y ataque*. El oponente te tira una patada a los bajos, tú realizas una defensa cruzada baja, sostienes su pierna con tus manos y con tu pierna derecha das una patada de frente a los bajos del atacante.



## 13. El costal



Puedes tener muchos años de práctica en las artes marciales, y sorprenderte cuando finalmente tienes una pelea y tu golpe no es fuerte o útil.

Para aprender cómo patear o golpear, es necesario practicar con un costal... una bolsa pesada de pateo de 35-45 kg. Es una pieza de equipo que se encuentra en casi todos los lugares o gimnasios donde se practica el entrenamiento. Puedes incluso hacer tu propio costal.

Un costal permite golpes de poder completo con los pies, manos, codos, rodillas, cabeza, etc. Ayuda con músculos, estamina, y balance. Puede ayudar a desarrollar para calcular la distancia, concentración en áreas vitales de ataque, cerrar la distancia de entrenamiento, ejercicio aeróbico, rotación de cadera y cambio de poder. Puede bajar y usarse como peso para hacer sentadillas o presiones de banca.

## 14. Áreas vitales y nuestras armas naturales

En una pelea callejera atinar en los blancos específicos de las áreas vitales del cuerpo puede hacer la diferencia. Golpear a los brazos de tu atacante u hombros con golpes como desollantes es totalmente inefectivo. Además de aprender cómo golpear, debes aprender dónde golpear y cuál de tus armas naturales es la mejor para usarse contra áreas vitales específicas bajo diferentes circunstancias de peleas. Un golpe directo al plexo solar puede terminar la riña inmediatamente, pero el mismo golpe dirigido a las costillas o al esternón a sólo una pulgada de distancia podría no sólo ser inefectivo sino podría posiblemente dañar tu mano. Un golpe justo a una distancia pequeña abajo del plexo solar puede simplemente ser absorbido por el estómago del atacante o defendido por sus músculos abdominales apretados. Tus golpes deben ser siempre precisos en las áreas vitales del atacante cuando sea posible. El punto más fuerte de un hombre débil es más fuerte que el punto más débil de un hombre fuerte.

Cualquier golpe puede no ser adecuado para detener a un peleador callejero decidido. En estos casos, técnicas en secuencia, derribos, o lucha cuerpo a cuerpo en el piso pueden ser necesarios para terminar la pelea.

A lo largo de este texto, te serán expuestas las diferentes maneras de atacar las áreas vitales con las armas naturales de tu propio cuerpo. Tendemos a pensar que es arma algún objeto o instrumento que portas contigo para poder usarlo contra un atacante. Sin embargo, el mismo cuerpo forma unas armas muy efectivas disponibles a cual-

quier hora. Aunque no está considerada un “área vital”, el cabello de un oponente puede ser muy provechoso en una lucha. Una vez en una pelea yo dí una patada a la rodilla de mi atacante e inmediatamente después lo agarré de su pelo para jalarlo hasta una estrangulación de la cabeza-abajo. Él pronto cayó inconsciente, colgando de mi brazo. Tendrás mucho control si puedes utilizar su pelo como manija (véase Ahorcamientos y llaves, p. 43): <http://www.kajukenbo.info/ahorcamientos/2.html>

### Algunas armas naturales y áreas vitales







- A.- Agarre a la garganta.
- B.- Golpe de palma a la barbilla.
- C.- Golpe de tajo al cuello.
- D.- Golpe de martillo a la mandíbula.
- E.- Gancho a la barbilla.
- F.- Bloqueo interior izquierdo con golpe de frente a las costillas.
- G.- Codazo descendente a la columna.
- H.- Cabezazo de frente a la cara.
- I.- Golpe de antebrazo interior derecho a la cara.
- J.- Piquete a los ojos con mano derecha.
- K y L.- Bloqueo interior izquierdo con tajo interior a los bajos.
- LL.- Patada exterior con derecha a la rodilla.
- M.- Jalar al oponente y al mismo tiempo rodillazo al plexo.
- N.- Codazo derecho a la mandíbula.
- O.- Codazo izquierdo hacia atrás al plexo.

## 15. Otras armas



Prácticamente no hay ningún objeto que no pueda usarse como arma. Casi cualquier cosa a tu alcance te puede funcionar, aunque en muchos casos tus armas naturales son mejores. Si utilizas un arma es mejor que sepas usarla y estés dispuesto a hacerlo. Las armas han sido para detener peleas. Sin embargo debes tener en cuenta los aspectos negativos, como por ejemplo que debes tener un permiso y la posibilidad de que el arma pueda dificultar el usar tus armas naturales, pero si corres peligro ante un atacante y estás seguro que un arma sirve para tu defensa, tómallo en cuenta.

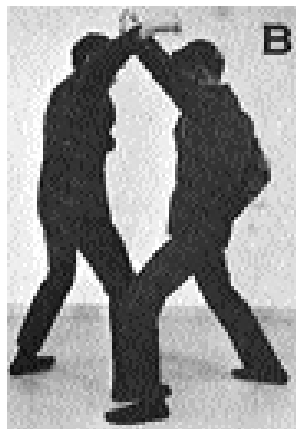
## 16. Derribos

Los derribos son imprescindibles en una pelea. Técnicos en judo entrenan muy duro para dominar cada detalle de los derribos así como para aprender cómo proseguir los derribos en el suelo con técnicas de pelea cuerpo a cuerpo en el piso. Pero durante la práctica de derribos también desarrollarás mejor equilibrio y un “sentir” para contraatacar derribos. La práctica de derribar te proveerá de la oportunidad de aprender a caer de manera apropiada y aprender qué hacer cuando estás en el piso después de que has sido tirado. Es ideal practicar técnicas de lucha cuerpo a cuerpo en el piso junto con tu práctica de derribo.

Puedes practicar tú solo hasta cierto grado, pero realmente para aprender derribos se necesita practicar con un compañero. Practica lentamente al principio hasta que después de cientos de repeticiones tú y tu amigo tengan el equilibrio necesario y se den su tiempo para hacer los derribos más rápidos y más seguros. Baja a tu compañero lentamente al suelo, o mejor sobre algo suave, como una colchoneta, sobre el pasto o una alfombra gruesa.

Aunque lo estés bajando lentamente, él deberá practicar la caída de una manera segura para así practicar poco a poco las caídas más duras como son las caídas en una pelea callejera y debes siempre seguir con técnicas de pelea cuerpo a cuerpo en el piso que se discutirán más adelante en este libro.

## Derribo con palanca de pierna contra un campanazo





### Situación:

A.- Un peleador inexperto trata de darte un golpe volado (campañazo).

### Acción:

B.- Detienes el golpe bloqueándolo con el antebrazo izquierdo, al mismo tiempo que adelantas hacia el atacante tu pie izquierdo, y preparas la mano derecha para el siguiente golpe.

C.- Golpea el mentón de tu adversario con la palma de tu mano derecha y simultáneamente agárrale la manga de su brazo derecho.

D.- El golpe con la palma de la mano lo sacude hacia atrás. Cambia tu peso al pie izquierdo y pasa tu pierna por fuera de la derecha de él, para que casi quedes detrás de tu adversario.

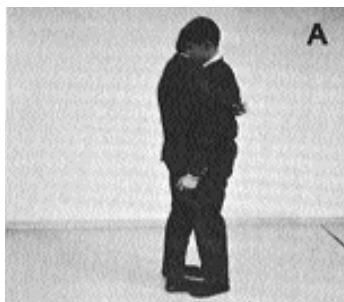
E.- Sin que la pierna llegue a tocar suelo, recoge fuerte y rápidamente el pie derecho y golpea la pierna derecha en que se apoya el adversario, para aflojársela. Al mismo tiempo, jálalo fuertemente del brazo derecho hacia tu estómago, y adelanta un poco la parte superior del cuerpo.

F.- Al hacer perder el equilibrio a tu adversario con la patada al pie de apoyo, haz fuerte presión sobre la parte superior de su cuerpo para derribarlo.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/j.mpg>

Observa que tu pierna derecha no esté tocando el piso, durante la barrida cuida que tu pie nunca se plante en el piso. Debes poner el peso de tu atacante en su pierna derecha con un jalón a su brazo derecho. Con el peso de tu atacante puesto en su pierna derecha, puedes barrer su pierna con tu pierna derecha contra su gemelo derecho.

## Derribo de costado contra un “abrazo de oso” de frente



### Situación:

A.- El atacante se aferra a ti en un “abrazo de oso” de frente, dejando inmovilizados tus brazos.

### Acción:

B.- Encájale tu rodilla en la ingle, o písale con fuerza el empeine. Al mismo tiempo, rodea con los brazos el cuerpo del adversario.

C.- El rodillazo le obligará a doblarse de la cintura, permitiéndote dar un giro (180 grados) e insertar tu cadera.

D.- Puedes entonces pasarle la pierna derecha por fuera de la pierna derecha. Debes flexionar ambas piernas a modo que tu propia cintura esté más abajo que la de él, y con tu mano izquierda jala hacia tu hombro izquierdo.

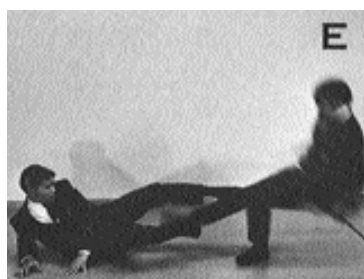
E.- Derribalo sujetándolo fuertemente del cuerpo con ambas manos. Al inclinarte hacia adelante, tuerce la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda y endereza tus rodillas, levantando a tu adversario.

F.- Una vez que derribes al adversario, continúa con otros movimientos explicados en este libro.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/i.mpg>

Este derribo de cadera es algo importante como parte del arsenal de la defensa personal. Observa cómo la cintura del que va a tirar debe estar más baja que la del atacante; y cómo las rodillas están dobladas; así de cómo los pies están puestos lo más cerca posible para colocarte entre los pies de tu atacante; y cómo lo sacas de balance con un jalón con tu mano izquierda. Mantén el control sobre su brazo derecho para inmediatamente aplicar una palanca al brazo.

## Toma del suelo



### Situación:

A.- Tu estás en el suelo y tu adversario se acerca para atacarte.

### Acción:

B.- Al ponerse a tu alcance, coloca tu pie derecho detrás del talón derecho de tu adversario.

C.- Girando sobre tu costado derecho, apoyado en tu codo derecho, golpea fuerte con tu arco del pie izquierdo o talón, a la rodilla del atacante.

D.- Al doblarle la rodilla hacia atrás con la acción de tu pie izquierdo, recoge tu pie derecho al mismo tiempo, enganchando a tu rival.

E.- La combinación del empujón fuerte o golpe de la rodilla y del tirón con fuerza del talón hace una palanca que obliga a caer a tu adversario. Si pateas su rodilla con demasiada fuerza puedes fracturársela, y mientras tu adversario cae, te podrás incorporar para la continuación del ataque.

## Toma por detrás



Posición:

Detrás de tu adversario.

Acción:

A.- Ponte en cuclillas, directamente detrás de él.

B.- Sujeta firmemente sus tobillos o las valencianas del pantalón y empujando fuerte con tu hombro contra la parte superior de sus muslos.

C.- Hazlo caer hacia el frente con la cara hacia abajo.

D.- Podrás continuar el ataque propinándole una patada en la ingle, entre las piernas.

## 17. Caída



*Caída incorrecta.*

Un punto importante para poder pelear es ajustarse a los numerosos eventos que pueden ocurrir durante una pelea. Una de estas es la posibilidad de que pierdas el equilibrio, te resbales, que te noqueen o te derriben al piso. Si caes mal puede que te lastimes gravemente. Una de las metas en una pelea es hacer que tu oponente caiga incorrectamente sobre su cabeza o hueso trasero, por ejemplo.

Con esto, el adversario no se podrá recuperar ni ponerse de pie otra vez, o si cae sobre su codo puede romperse o dislocar un hueso en el área del hombro.

Las técnicas de caída no se citan en este libro, pero si no estás entrenado para ello, debes tener la soltura y la habilidad para saber las caídas del judo, jujitsu, lucha, gimnasia, etc. Por lo pronto medita en las maneras de caer reflexivamente para que sean menos dañinas.

Si caes y no has practicado las técnicas de lucha cuerpo a cuerpo en el piso o estás peleando con más de una persona trata de levantarte tan rápido como puedas. Si esto no es posible, a menudo puede ser una buena idea no dejar de moverte. Si no puedes levantarte o enrollarte, gira sobre tus caderas y hombros para que puedas enfrentar a tu contrincante y así interceptar sus intentos al acercarte a sus pies.

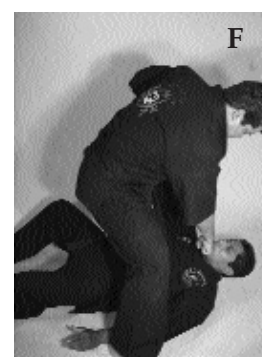
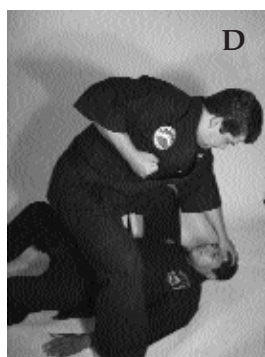
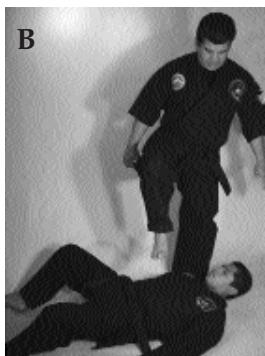
## 18. Atacar a un contrincante en el suelo

Los oponentes tirados pueden ser aún peligrosos. Si tu rival está tirado y tú estás aún de pie, si se ha resbalado, fue derribado o noqueado, debes continuar con tus ataques, porque él puede continuar la pelea y acabar contigo. Si estás seguro que ya haz ganado la pelea y que ya no representa ningún peligro para ti, entonces déjalo en paz.

Recuerda que no es necesario proseguir con la pelea si tu rival está obviamente lastimado o es incapaz de seguir peleando, tú estás moral y legalmente obligado a no causarle más daño.

Los movimientos que aquí se describen son severos y para usarse solamente como último recurso en situaciones extremas. Las habilidades de lucha cuerpo a cuerpo en el suelo ya mencionadas podrían usarse sin ser tan peligrosas contra el oponente. Las técnicas de lucha cuerpo a cuerpo en el piso, las técnicas específicas que están por explicarse deben usarse como el método final de cada ataque y algún sistema contra un rival tirado debe siempre agregarse automáticamente a otros procedimientos tales como derribos ya explicados en este libro, como prácticas de movimientos de continuidad. En tus prácticas con tu compañero después de un derribo o cualquier técnica que deje a tu oponente tirado, debes inmediatamente ensayar los ataques contra un oponente tirado.

## Oponente boca arriba





**Situación:**

El atacante ha caído o está tirado, boca arriba frente a ti.

**Acción:**

A.- Dale una patada a sus costillas.

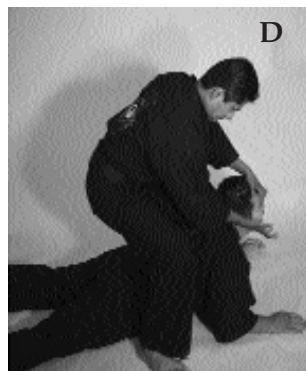
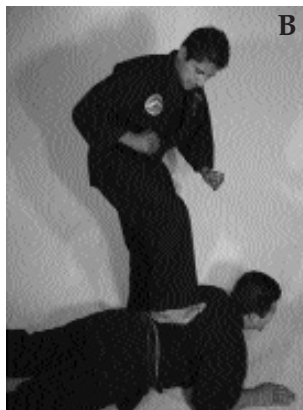
B y C.- Prepárate para patearlo, subiendo la rodilla muy alto; incrustale el talón del pie derecho en el estómago o plexo solar, cuidando tu balance porque su cuerpo no está "sólido" y no sabes hasta dónde puede penetrar tu pie o si él voltea su cuerpo. Si la pelea es muy seria, después de la patada, párate sobre él y levántale la cabeza metiendo los dedos en las cuencas de sus ojos. La mano derecha debe estar lista para golpear.

D.- Cuando la cabeza de tu adversario esté convenientemente levantada, golpéale el mentón con el filo de la mano, dislocándole la mandíbula.

E.- Mientras tu mano derecha está en la región de la mandíbula, puedes voltear la palma hacia el adversario y refregársela en la nariz y en los ojos.

F.- Entonces retira la mano derecha, cobra impulso, G.- y estrella su cabeza en el suelo.

## Oponente boca abajo



### Situación:

El atacante está caído boca abajo frente a ti, ya sea con el cuerpo extendido o tratando de incorporarse.

### Acción:

A.- Prepárate para patearlo subiendo la rodilla muy alto.

B.- Incrústale el talón de la pierna derecha en la columna vertebral.

C.- Después de la patada ponte a horcajadas sobre él y levántale la cabeza metiendo los dedos en las cuencas de sus ojos. La mano derecha debe estar replegada, lista para golpear.

D.- Cuando la cabeza de tu adversario esté convenientemente levantada, golpéale el mentón con el filo de la mano, dislocándole la mandíbula.

E.- Mientras tu mano derecha está en la región de la mandíbula, puedes voltear la palma hacia el adversario y refregársela en la nariz y en los ojos.

F.- Entonces retira la mano derecha, recobra impulso y

G.- Estrellas su cabeza en el suelo.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/b.mpg>

Recuerda que esta persona ya está en el suelo y posiblemente ya no se levantará. Continuar dañándola no es únicamente ilegal sino también inmoral. Solamente bajo circunstancias desesperadas, cuando sabes que se levantará de nuevo para lastimarte, puede ser que deberías continuar con algo como esta técnica.

## El atacante derribado sobre su espalda



### Situación:

El atacante yace sobre su espalda y le estás sujetando un brazo. (Este candado es difícil de aplicar correctamente.)

### Acción:

A.- Prepárate a patearlo, levantando tu rodilla derecha.

B.- Patea con fuerza el plexo solar o las costillas de tu adversario con el talón del pie derecho, al mismo tiempo que jalas su brazo para que la patada sea más efectiva.

C.- Luego, coloca tu pie derecho cerca del cuello, como se muestra en la foto.

D.- Baja tu mano derecha y sitúala en la parte exterior de la articulación del codo.

E.- Dóblale el brazo a la altura del codo.

F.- Coloca tus manos de modo que puedas empujar el codo de tu adversario en dirección de la cabeza de éste y hacia abajo con tu mano derecha, mientras que tu mano izquierda se aferra a la muñeca de tu adversario y tiras hacia arriba y ligeramente en dirección de la cintura del adversario. Eso obligará a éste a rendirse o a exponerse a que su brazo sea dislocado o fracturado en dos partes.

Esta llave es difícil de ejecutar, pero si aprendes los movimientos que te llevan hacerla, pueden ser de gran valor en una pelea callejera. Observa otra vez que durante este derribo (Ippon Seoi Nage), tu cintura debe estar más baja que la cintura de tu adversario si es posible, tus pies casi adentro de los suyos, tu cabeza inclinada hacia la izquierda (porque el peso de la cabeza te puede ayudar con el derribamiento). Tu atacante es tirado hacia tu lado y no a lo largo de tu cuerpo. Mantén su brazo agarrado para poder darle un pisotón y te prepares para una llave al brazo, como está demostrado en el video.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/n.mpg>

## 19. Movimientos continuos

Si crees que puedes depender de un solo ataque en una pelea, es posible que te lleves una gran sorpresa. El cuerpo de tu atacante debe ser muy resistente durante la estresada situación de una pelea callejera, por lo que logra aguantar mucho el dolor y el daño y así continuar peleando y herirte. Un solo puñetazo o patada no importa cuán poderosa sea, no alcanza a ser suficiente, por esa razón cada uno de tus ataques deben ser seguidos por un ataque y otro hasta que tu agresor esté en el suelo para entonces continuar con las técnicas de pelea en el piso hasta que él ya no pelee y se rinda. Aún así es necesario continuar con más ataques seguidos para evitar que se levante y posiblemente te lastime. Esta es una regla que debe ser seguida.

Cuando las técnicas que están descritas en este libro involucran sólo uno o dos movimientos, queda a tu criterio darte cuenta cómo desarrollar movimientos continuos que deban estar basados en otras técnicas explicadas aquí.

Los estilos de pelea Kenpo, Kajukenbo, y Jukensa Kajukenbo están centrados en este concepto y es un concepto necesario en la pelea callejera.

## 20. Cuerpo a cuerpo en el piso

Recientemente se aceptó que en las peleas callejeras puedan usarse las técnicas “de agarre”. En casi todas las peleas conducidas en el ring durante los Ultimate Fighting Championships los Extreme Fighting Championships, y los World Combat Championships, finos boxeadores y exponentes de karate se han mejorado con las habilidades de agarre como las técnicas usadas en las luchas y en jujitsu. Esto no significa que las artes del agarre sean necesariamente superiores a otras artes de pelea en la calle, aunque se usan más de lo que se pensaba. (Reglas del UFC, EFC, y WCC, prohíben mordidas y piquetes de ojo y se usa protección testicular).

Un nocaut no es fácil de lograr, el atacante se aproxima y tira a su oponente y lo arrastra cuando cae de espaldas. Hasta ese punto, la inmovilización, el sofoco, los impedimentos con el brazo, los golpes, las patadas y otras técnicas causan sumisión. En más de 90% de peleas callejeras termina rindiéndose uno de los dos. A veces un peleador está siendo golpeado y agarra al otro para evitar más golpes. Si uno o ambos peleadores son inhábiles, la tendencia natural es agarrar, detener y luchar. Cuando tu oponente cae, debes tener la seguridad y la confianza para atacar inmediatamente. O si te han golpeado causándote una lesión y sientes que puedes perder la pelea, tal vez sí eres quien debe llevar la pelea al piso.

Un peleador debe saber por lo menos lo básico de agarres. El protagonista será el peleador que puede forzar al otro a pelear a su manera, porque casi siempre puede conducir la pelea a las técnicas de agarre. El que no agarra debe mejor abandonar la pelea y saberse un

peleador inhábil. El karateka o boxeador no puede hacer buen uso de sus habilidades mientras esté en una situación de agarre con un atacante.

Para ganar una pelea con técnicas de agarre se necesita una pelea que dure largo tiempo. Habilidades en agarres pueden agotar las reservas de energía del oponente y desgastarlo, eso llega a ser parte de la preparación para “la derrota”. El experto peleador callejero en agarres no se esfuerza mientras está en el suelo y tales peleas puedan parecer aburridas a los espectadores porque la pelea puede conducirse sin acción por más de 15 minutos.



## 21. Escapes y defensas

### Defensa contra golpe de puño



A.- El atacante está dando un paso con el pie derecho y golpeando con el puño derecho. Das un paso hacia atrás con tu pie derecho mientras ejecutas un bloqueo con la mano abierta derecha, hacia afuera.

B.- Sujeta la muñeca de su brazo con tu mano derecha, y

C.- simultáneamente dale un golpe en la sien con tu puño izquierdo (gira los pies y cambia tu peso con un movimiento de cadera para aumentar la fuerza).

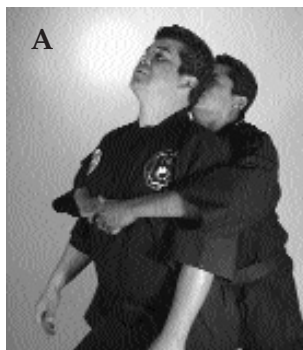
D.- Das un paso con tu pierna izquierda enfrente del pie derecho del atacante mientras atrapas su brazo derecho con tu brazo izquierdo contra tu lado izquierdo. Continúa sosteniendo la muñeca derecha del atacante con tu mano derecha.

E.- Gira a tu lado derecho mientras te dejas caer con tu rodilla izquierda, aplicando presión sobre el codo del atacante.

F.- Asegúrate de contener a tu atacante.

Esta técnica es ilustrada por el Sifu Michael Gallegos.

## **Abrazo del oso por detrás**





Situación:

El atacante te ha aplicado el abrazo del oso por detrás, pero no ha inmovilizado tus brazos.

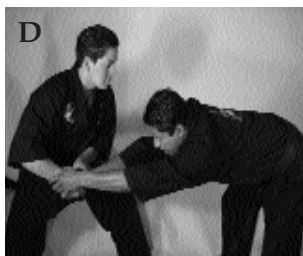
Acción:

A y B.- Impulsa hacia atrás tu codo o puño izquierdo para golpear a tu adversario o para obligarle a mover la cabeza hacia el otro lado, en cuyo caso.

C y D.- Golpéalo con tu codo derecho. Si lo deseas, en lugar de esto puedes pisar con fuerza el empeine del pie derecho de tu adversario, o golpearle la nariz con tu cabeza.

E y F.- Intenta golpear su ingle con el dorso de tu puño. Flexionar ambas piernas a modo de que tu propia cintura esté más abajo que la de él, y derriba a tu adversario sujetándolo fuertemente del cuerpo con ambas manos. Al inclinarte hacia adelante, tuerce la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda y endereza tus rodillas, levantando a tu adversario. Si él sigue aferrado a ti, cae sobre él con el peso de tu propio cuerpo (que puede ser dañino para ti también). Continúa con otros movimientos.

## Agarre de muñeca



Situación:

A.- El atacante ha tomado fuertemente tu muñeca con ambas manos.

Acción:

B.- Desplaza tu pie izquierdo hacia delante y agarra la muñeca derecha de tu adversario con tu mano libre.

C.- Propínale una rápida patada a la ingle.

D.- Asienta atrás tu pie derecho como se muestra, al mismo tiempo que jalas hacia ti el ya tambaleante cuerpo de tu adversario.

E.- Cuando viene hacia ti, con tu rodilla derecha que ya tenías preparada, aséstale un último rodillazo al estómago, mientras continúas jalándolo con la mano derecha.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/c.mpg>

Nota: observa en el video cómo debes tomar tu propia muñeca firmemente para que tu oponente no pueda zafarse y puedes mantenerlo controlado. Después de la patada a su ingle, toma nota del paso prolongado hacia atrás con tu pierna derecha, jalándolo con fuerza para aumentar el ímpetu de tu rodillazo.

### Agarre de dos solapas



Situación:

A.-El atacante te ha tomado de las solapas con ambas manos.

Acción:

B.- Toma fuertemente su muñeca izquierda con la mano izquierda a fin de que no se te escape. Al mismo tiempo, retrasa tu pierna izquierda para conseguir el debido equilibrio y levanta tu puño derecho como preparativo para el siguiente movimiento.

C.- La mano derecha golpea fuerte sobre la coyuntura del codo de tu adversario, haciendo que éste pierda el equilibrio y quede en posición para que ejecutes el movimiento que sigue.

D.- Repliega tu puño derecho hasta la altura de tu hombro izquierdo y prepáralo con la mayor fuerza para propinarle un codazo a la cara del adversario

E.- Repliega nuevamente tu brazo hacia tu hombro para tomar fuerza.

F.- Dispara un puñetazo derecho de revés a la nariz o región parietal de tu adversario.

## Agarre de solapa para golpear





Situación:

A.- El atacante te toma de la solapa con intención de golpearte.

Acción:

B.- Cuando el atacante te toma de la solapa, adelanta hacia él tu pie derecho, bloqueando hacia afuera el golpe y también desviándole el brazo izquierdo con un bloqueo derecho hacia afuera.

C.- Encájale tu codo derecho en la región de su plexo solar, esto es, donde las costillas se separan, justamente abajo del esternón y en la parte superior de la región estomacal. Esta acción se ejecuta con un movimiento similar al que realizarías si doblaras completamente tu brazo para golpearle la oreja derecha, excepto que en este caso debes levantar más el codo y con mayor fuerza.

D.- Sin cambiar la posición de tus pies, pivotea sobre la punta de los pies de manera que des la espalda a tu adversario, pero tu cabeza debe estar vuelta hacia él.

E.- Incrústale el codo de nuevo, esta vez hacia atrás, en la parte superior del cuerpo.

F.- Extiende tu brazo hacia abajo después del codazo para aplicar un puñetazo de revés en la región de la ingle de tu adversario.

G.- A estas alturas, tu atacante se habrá doblado, así que tu puño derecho que golpeó la ingle puede golpear con un puñetazo hacia arriba en la cara completamente descubierta.



## Defensa contra agarre de solapa



**Situación:**

A.- El atacante te ha tomado de la solapa con su mano izquierda.

**Acción:**

B.- Sujeta su muñeca derecha fuertemente con tu mano izquierda a fin de que no se escape tu adversario. Al mismo tiempo, retrasa tu pierna izquierda para conseguir el debido equilibrio y levanta tu puño derecho como preparativo para el siguiente movimiento.

C.- Con tu mano derecha golpea fuerte sobre la coyuntura del codo de tu adversario, haciendo que éste pierda el equilibrio y quede en posición para que ejecutes el movimiento siguiente.

D.- Dirige tu puño derecho hasta la altura de tu hombro izquierdo y prepáralo con la mayor fuerza.

E.- Golpea fuertemente con tu puño derecho cerrado a la nariz o región parietal de tu adversario, un golpe con la parte inferior del puño o un puñetazo de revés.

F.- Suelta la muñeca izquierda del sujeto y al mismo tiempo coloca tu pierna izquierda detrás de él. Golpea su mentón con la palma de tu mano izquierda para derribarlo.

**Estrangulación por atrás**





Situación:

A.- Estás siendo estrangulado por detrás.

Acción:

B.- Sujeta con tu mano izquierda el puño de la mano derecha del atacante, al mismo tiempo que giras ligeramente a la derecha y levantas tu brazo derecho entre los brazos de tu enemigo. También debes separar un poco los pies y flexionar tus rodillas para un mejor equilibrio.

C.- Tu brazo derecho se eleva hasta que queda casi vertical.

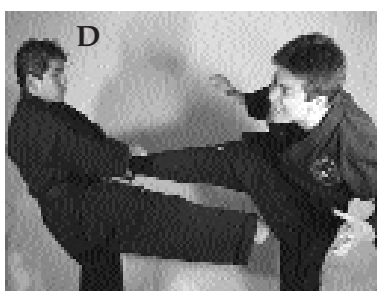
D.- Luego deja caer de golpe tu brazo sobre la muñeca derecha de tu adversario, él quitará su mano de tu garganta hasta quedar prácticamente bajo tu axila derecha.

E.- Tu brazo derecho continuará replegándose hasta cobrar suficiente impulso para que con fuerza explosiva des un codazo de revés en la cara a tu adversario. Si éste es de brazos largos, tal vez sea necesario un puñetazo de revés a causa de la distancia a la cual se halla.

F.- Una vez aplicado el codazo, mientras él se tambalea hacia atrás, acerca tu pie derecho al izquierdo.

G.- Y jalando hacia ti su brazo, propínale una patada de lado con tu pie derecho.

## Defensa contra patada a los bajos



Situación:

A.- Un atacante trata de propinarte un patada de frente en la dirección de la ingle.

Acción:

B.- Detén la acción de tu enemigo sujetando su pie con tus brazos cruzados, con las manos abiertas. Ambos brazos deben ser apretados firmemente y los dedos deben estar fuertemente extendidos, pues de lo contrario tus brazos pueden ceder, o los dedos se te pueden romper. Cuida también que tu cuerpo esté muy bajo, pero sólo flexionando las rodillas y no inclinándote hacia adelante. Si no bajas el cuerpo, la patada no podrá ser bloqueada con buen éxito, y si te inclinas demasiado hacia adelante, perderás el equilibrio y dejarás tu cara muy al descubierto.

C.- Aférrate al tobillo de tu atacante y levanta inmediatamente el pie de tu adversario, levántalo alto, con fuerza y rapidez. A partir de este momento, la acción debe ser muy rápida y técnicamente correcta, o te golpearán en la cara. Es posible que te golpeen de cualquier manera, pero si levantas la pierna de tu adversario con rapidez y suficiente fuerza, y si éste no es hábil, lo más probable es que el golpe que recibas te haga poco daño. De esta manera puedes derribar al atacante hacia atrás, pero, ya sea que caiga o no, el siguiente movimiento consiste en:

D.- Que le propines una patada de frente a la región inguinal.

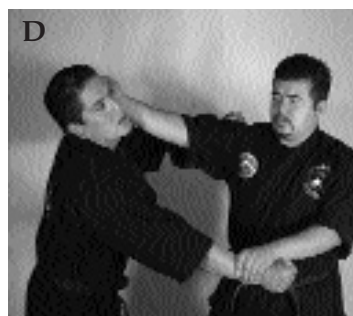
E.- Si tu adversario todavía se mantiene de pie, golpéale el mentón con la palma de tu mano derecha.

F.- Al mismo tiempo que continúas empujando con la palma de la mano derecha, mete tu pierna derecha detrás de la pierna en que se apoya tu adversario. Al caer éste hacia atrás, repliega tu pierna derecha enganchando la de tu adversario, con lo cual le privarás de todo apoyo y caerá como fardo.

Puedes ver esta técnica mejor y a color, con más información en la siguiente dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/2/2.html>

Para “chatear” con otros lectores de este libro: <http://www.kajukenbo.info/book/chat.html>

## Jalón por atrás



Situación:

A.- El atacante te jala del hombro para voltearte hacia a él y poder golpear tu cara.

Acción:

B.- Bloquea su golpe con una defensa exterior izquierda.

Si es posible, agarra el brazo con que pretendió golpearte mientras golpeas con antebrazo derecho hacia fuera su brazo que sostiene tu hombro para que te suelte.

C.- Prepárate para golpear con fuerza su oído con la palma de tu mano derecha abierta.

D.- Golpea su oído con tu palma derecha abierta. La ruptura del tambor de su oído provoca mucho dolor.

E.- Regresa tu palma derecha y propínale un codazo en la barbilla si es posible, y coloca tu brazo derecho en posición para

F.- Atacar a sus bajos. Si al mismo tiempo jalas su brazo derecho, esto provocará que él se incline hacia ti.

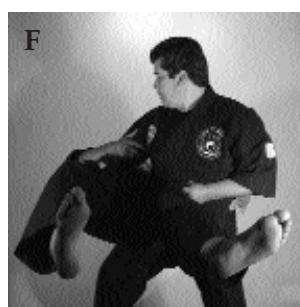
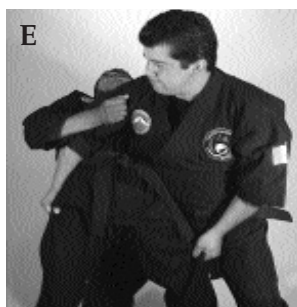
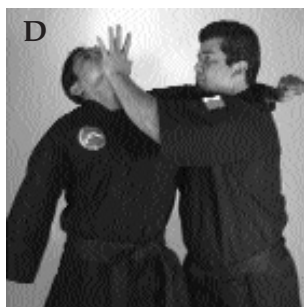
G.- Entonces golpea con tu puño derecho a su barbilla.

Puedes ver esta técnica en movimiento con esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/f.mpg>

Tu bloqueo exterior derecho debe ser lo suficiente fuerte y rápido para dañar el brazo izquierdo de tu atacante y para poner tu mano derecha en el lugar preciso para tu próximo movimiento. Fíjate en el palmazo al oído, el puñetazo a la ingle, y el golpe al mentón, todos ocurren mientras mantienes sujetado por el brazo a tu atacante para tenerlo controlado.



## Candado a la cabeza



Situación:

A.- Un atacante te ha aplicado un candado a la cabeza.

Acción:

B y C.- Golpea al atacante en la ingle con tu puño izquierdo, sube tu mano derecha abierta por encima del brazo izquierdo que te rodea, y colócala entre tu propia cabeza y la de él, con la palma hacia la cara de tu adversario, poniendo presión a sus ojos o nariz con los dedos y palma, y obligándolo así a doblar la cabeza hacia atrás.

D.- Pégale en la barbilla con la palma de tu mano izquierda.

E.- Con tu mano izquierda, agárrale por el pantalón de la pierna izquierda, mientras a la misma vez extiendes tu brazo derecho por su cuerpo y agarres su ropa o cuerpo,

F.- Levantándolo para tirarlo de espalda.

## Defensa contra golpe



### Situación:

A.- El golpe dirigido al rostro es desviado por doble bloqueo interior.

### Acción:

B.- Golpea su nariz con la palma de tu mano derecha, deteniendo su brazo derecho con tu mano izquierda para evitar que reaccione, golpeándote.

C.- Desde la posición B, regresa tu brazo pasando tus dedos como rastrillo, por los ojos de tu adversario. Esto puede cegarlo temporalmente y le hará voltear la cabeza hacia ti.

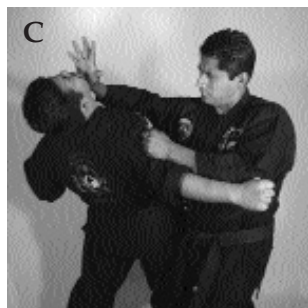
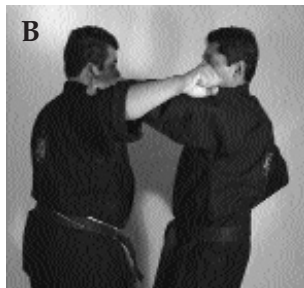
D.- Continúa el movimiento C hasta que tengas listo tu brazo derecho para un puñetazo de revés.

E.- El puñetazo de revés debe propinarse con el nudillo de tu puño en la región parietal o en el rostro de tu adversario.

Puedes ver esta técnica en movimiento en esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/h.mpg>

Asegúrate de fijarte que al usar esta técnica, cada movimiento debe ser continuo, inmediatamente uno tras otro sin retirar tu mano preparándote para el siguiente golpe. No se debe vacilar o titubear. Después de restregar los ojos, usa el nudillo de tu segundo dedo para el golpe a la sien. En la práctica del Kajukenbo, ante una técnica de defensa, no tomamos una postura específica. Atacamos sin previo aviso y el defensor no tiene en ningún momento el tiempo de planear cuándo va hacer su defensa con realismo para la calle donde tiene que ser todo en “automático”. Las defensas que practicamos son movimientos en secuencia.

## Defensa contra golpe volado



### Situación:

A.- Un peleador inexperto trata de darte un golpe volado (campa-nazo).

### Acción:

B.- Detén el golpe bloqueándolo con el antebrazo izquierdo al mismo tiempo que adelantas tu pie izquierdo hacia el atacante y pre-paras la mano derecha para el siguiente golpe.

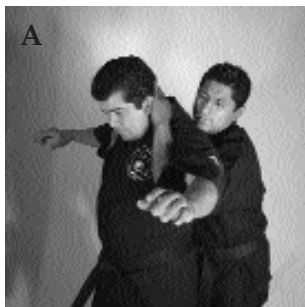
C.- Golpea el mentón de tu adversario con la palma de la mano y simultáneamente agárrale la manga de su brazo derecho. El golpe con la palma de la mano lo sacude hacia atrás. Cambia tu peso al pie izquierdo y pásalo por fuera la pierna derecha, para que quede detrás de tu adversario.

D.- Sin que la pierna llegue a tocar el suelo, recoge fuerte y rápidamente el pie derecho y golpea la pierna derecha en que se apoya el adversario, para aflojársela. Al mismo tiempo, tira de su brazo derecho hacia tu estómago y adelanta un poco la parte superior del cuerpo. Al hacer perder el equilibrio a tu adversario con la patada hacia su pierna, haz fuerte presión sobre la parte superior del cuerpo de aquél para derribarlo.

Puedes ver esta técnica en movimiento en esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/j.mpg>

Hay que saber que un buen bloqueo es muy importante porque sin este bloqueo una buena defensa es difícil. Después de bloquear, cuida de mantener su brazo fuertemente apretado mientras el palmar es fuertemente dado a la barbilla. (Esto es peligroso porque puede romper el cuello, y esta técnica de la palmada a la barbilla sólo debes usarla en luchas muy serias.) Mientras tu atacante está desequilibrado hacia su espalda, atácalo con O Soto Gari.

## Llave Nelson



### Situación:

A.- El atacante te ha aplicado una llave Nelson por detrás.

### Acción:

B.- Patea y machaca el empeine de tu adversario, o métele los puños o los dedos en su cara u ojos. Esto por lo menos lo distraerá, y también puede ocasionarle verdadero daño,

C.- Repliega muy rápidamente tu pie derecho hacia la izquierda del oponente.

D.- Y luego deslízalo atrás de tu adversario, tratando al mismo tiempo de hacerle perder el equilibrio hacia atrás durante este movimiento y agarra su pantalón a la altura de las rodillas para proyectarlo.

E y F.- Hincando la rodilla izquierda y conservando la pierna derecha como se muestra puedes dejar caer a tu adversario sobre tu rodilla para romperle la columna vertebral. Esto te permite también aplicar un codazo más contra la caja torácica de tu adversario.

Puedes ver esta técnica en movimiento en esta dirección de internet: <http://www.kajukenbo.info/book/a.mpg>

Fíjate cómo la persona que ha sido atacada intenta golpear los ojos de su atacante con las yemas de los dedos, cómo intenta golpear la cara de su atacante con la parte posterior de su cabeza, cómo raspa la espinilla para finalmente romper el empeine para aflojar la llave Nelson antes de los ataques que siguen.

## Llave de martillo



Situación:

A.- Tu atacante te ha aplicado una llave de martillo.

Acción:

B.- Gira hacia la derecha y lleva tu pie izquierdo al frente, al mismo tiempo que doblas la cintura hacia adelante lo más que sea posible. Esto contrarresta el efecto de la llave de martillo.

C.- Prepárate para aplicar a tu atacante la patada de revés o la patada lateral.



## Defensa contra un ataque con macana



Situación:

A.- Un atacante se dispone a golpearte con una macana.

Acción:

B.- Al descender la mano que empuja la macana, da un paso hacia la izquierda, como se muestra en la fotografía, y al mismo tiempo desvía el brazo de tu adversario hacia afuera con la mano derecha.

C.- En vez de detener completamente la macana con el bloqueo de derecha, describe un círculo exterior con el brazo derecho hasta hacer que el brazo que empuja la macana apunte hacia afuera.

D.- Continúa el movimiento circular con tu brazo derecho atravesado frente a tu cuerpo, haciendo que el brazo armado de tu adversario se desplace hacia su lado derecho. Esto le permite a tu mano derecha estar en posición para el siguiente movimiento.

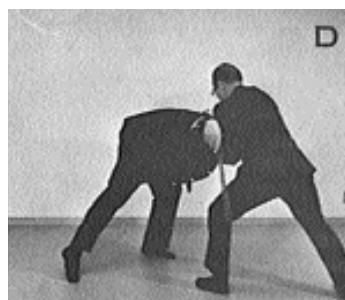
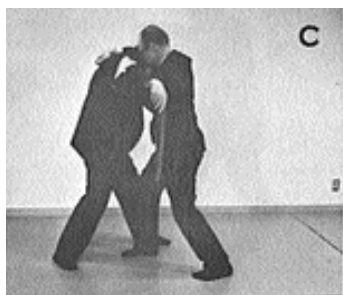
E.- Como impulsados por un resorte, tus dedos deben razgar los ojos del adversario, cegándole y distrayéndole temporalmente.

F.- Dirije una patada al estómago, al plexo solar, o a la ingle.

G.- Una vez consumada la patada, cruza tu pie derecho frente a tu pie izquierdo antes de asentararlo, pivoteando sobre tu pie izquierdo pero sin moverlo, con lo cual tu costado izquierdo quedará hacia el atacante.

H.- Propínale una patada de revés con tu pie izquierdo, que ya estás en la posición conveniente. Observa siempre a tu atacante en todo momento durante esta maniobra. Es muy fácil cometer el error de mirar hacia adelante durante esta patada de revés.

## Defensa contra ataque con cadena



Situación:

A. El atacante se dispone a golpearte con una cadena o macana o lo que sea.

Acción:

B. Cuando él se acerque y empiece lanzarte la cadena, defiéndete rápidamente con un bloqueo de izquierda hacia afuera para contener el peligro principal de la cadena (aunque es posible que todavía ésta te alcance levemente) y, al mismo tiempo, penetra en el terreno del adversario propinándole una violenta patada en la ingle, estómago, o plexo solar.

C. Al bajar esa misma pierna cerca de las piernas de tu atacante, enlaza con tu brazo izquierdo el brazo derecho del atacante en tanto que agarras su brazo derecho por encima del hombro derecho de tu enemigo para cogerle firmemente de la ropa, como se muestra la foto.

D. Dando un paso atrás con tu pie derecho y tirando con las manos y los brazos, obligarás a tu atacante a moverse, agachado, hacia adelante, utilizando tu propio peso desequilibrándolo, mientras preparas tu pierna derecha como en la ilustración.

E. Al recargarse sobre ti, levanta la rodilla derecha y golpea de lleno en la parte superior de su cuerpo.

## 22. Consejos sobre peleas callejeras

1. ¡NO PELEES! Otra vez, casi todas las peleas se pueden evitar. Si crees que pueda haber confrontaciones toma precauciones para que no se conviertan en peleas. Atraviésate la calle o dale toda la vuelta a la cuadra para esquivar una pandilla. Platica con el adversario, escúchalo sin ofenderlo verbalmente o a sus acciones de una manera personal. Enfócate al problema y no a la persona. Recuerda que en una pelea no siempre serás el ganador y perder puede costarte incapacidades.

Las técnicas de defensa de artes marciales pueden hacer que te metan en la cárcel, te demanden, o las dos cosas. La defensa personal es legal, pero pelear NO es legal. Hasta que entiendas la diferencia entre defensa personal y pelear, te pones en un grave peligro tanto físico como legal cuando peleas.

Si estás interesado en evitar la pelea y ahorrarte problemas, simplemente vete. Pero si en lugar de irte inicias la pelea la policía o el Juez te van a condenar porque esto es ilegal.

Platica con tu oponente para evitar la pelea, esto es defensa personal. Correr también es defensa personal. Si le rompes a alguien la mandíbula para poder huir de él y de varios de sus amigos, también es defensa personal. No arriesgándote a situaciones peligrosas es la mejor forma de defensa personal.

La defensa personal nunca está orientada a actuar por un orgullo herido, responder a un insulto, o defenderse contra sentimientos heridos, o para probar que tú estás en lo correcto.

Otra razón importante para no pelear es que hay un porcentaje de la población que lleva patógenos, que pueden ser transmitidos por la sangre, tales como hepatitis y VIH (el virus que causa el SIDA). Aunque es improbable, el riesgo de la transmisión de tales patógenos durante una pelea, deben tomarse en consideración. (Véase capítulo “Evita conflictos” p. 24.)

2. Peléate sólo cuando te sientas seguro de que vas a ganar. De lo contrario sería estúpido pelearse. Si se tiene que pelear, entonces peléate inteligentemente, con toda la habilidad y ferocidad posible. Si te lastima no dejes que se dé cuenta, a menos que estés simulando estar herido para distraer, lo ideal es que debes pelear implacablemente, intensamente, aun alocadamente, pero con técnica, habilidad, conocimiento y sobre todo con la mente calmada.
3. Atínale a tus golpes. Un golpe al plexo solar (abajo del hueso del pecho) probablemente va a lastimarlo más que varios golpes al pecho. Tírale a las áreas vitales y seguro le atinarás.
4. A veces la decepción funciona. Actúa como un cobarde y después ataca. Actúa loco. Descontrola a tu atacante, arrójale unas monedas o un pañuelo hacia su cabeza para distraerlo, entonces ataca. Voltéate como si te fueras a ir y ataca con una combinación de patada trasera. Grita para confundir y mentalmente desarma a tu atacante. Este grito también sirve para apretar los músculos del cuerpo. Estas técnicas son difíciles al principio para mucha gente y tal vez no son muy importantes para ti, pero representan otra arma más en el arsenal de pelea callejera.
5. Aprieta los músculos de tu cuerpo cuando ataques o te defiendas con ellos. Si por ejemplo, los músculos de tu puño, brazo, hombro y pecho están blandos cuando des un golpe, es probable que no le hagas daño a tu atacante. Ponte duro también. en la práctica. Por ejemplo, no es lo mismo que te golpeen con un costal de plumas de ave de 10 kg, que ser golpeado con un tabicón de 10 kg.

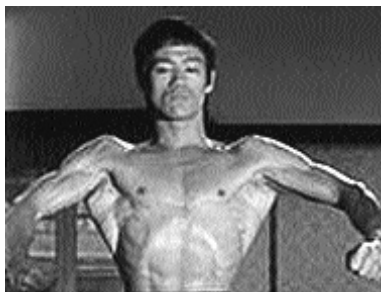
6. Cuanta más fuerza (o momento de movimiento) tengan tus golpes y patadas más daño harás. La fuerza se determina por la masa de tu miembro al atacar, tu cuerpo y la velocidad con lo que lo muevas. Si eres una persona corpulenta tienes fuerza para dañar sin moverte tan rápidamente. Si eres de complexión pequeña, puedes hacerla metiéndole velocidad, además de usar tu peso y fuerza con la musculatura apretada. Lo ideal, es que debido a tu velocidad, tu oponente sienta el golpe antes de verlo.
7. Todas las formas auténticas de pelear pueden ser buenas. No hay nada incorrecto o malo si usas cualquier técnica de pelear, y no hay nada de malo inherente con saltar, rodar, patear girando, etc., que a veces funcionan y a veces son sólo para lucir. Pero si uno se pasa todo el tiempo practicando estas habilidades, podrás condicionarte para usarlas en la calle en lugar de usar técnicas probadas que posiblemente sean más efectivas y menos peligrosas.
8. Siempre prepárate para tu próximo movimiento. Se requieren combinaciones de insistencia. El cuerpo humano es fuerte y una técnica puede no ser la adecuada. El primer movimiento de una pelea es crítico. Las técnicas de “combinaciones” en este libro se pueden y se deben aprender para que no se ejecuten como un movimiento separado de los demás movimientos, sino como un flujo poderoso y rápido continuo de los movimientos. Los varios movimientos de las técnicas de combinaciones en este libro se deben completar en menos de dos segundos cuando se ejecutan correctamente. Aun cuando tu oponente haya sido derribado puede tomarte de los pies y derrotarte, si se lo permites. Pero cuando tú hayas ganado, detente.
9. ¡Permanece en buena condición! ¿Crees que puedes aguantar una dura pelea callejera si estás en mala condición? Lo menos que puedes hacer es permanecer en buena condición (usando pesas, aeróbicos o algo similar), pero comprendes que una

“buena mandíbula” no se desarrolla, tienes que nacer con ella (estructura de hueso pesado y grueso). Hay un dicho familiar en los círculos de entrenamiento olímpico que dice: “Para llegar a ser un atleta olímpico, tienes que escoger bien a tus padres”. (Véanse las fotografías en la sección “Bruce Lee-Lagartijas con 3 dedos”, para entender mejor la condición de Bruce y de lo que estamos hablando.)

10. ¡Practica, practica, practica! Practica todas las técnicas que puedas desarrollar. Todas las técnicas no están diseñadas para toda la gente, depende de la medida y estructura del cuerpo, coordinación, y musculatura. Todo el mundo simplemente no puede ser jugador de fútbol, un jugador profesional de basquetbol, o un peleador selecto que puede ser el maestro de todas las técnicas. Haz lo mejor que TÚ puedas. Fallar al entrenar es entrenar para fallar.



## 23. Una lección de Bruce Lee en la que muestra su famoso golpe de una pulgada (2.54 cm)



*Las fotografías de las páginas 123 a la 126 fueron amplificadas, cuadro por cuadro, de una película de 8 mm que yo tomé de mi amigo Bruce, del lado del ring, durante la exhibición en 1964 que le dio a Bruce el papel de "Kato" en la serie de T.V. El Avispón Verde, donde empezó su carrera en T.V. y en el cine.*

El puñetazo de la pulgada no es una técnica desarrollada recientemente, pero se ha utilizado algo en las artes marciales chinas por siglos. En una visita con mi amigo Wally Jay en los años 60, me llevó a algunos de los *kwans* semisecretos de Kung Fu de San Francisco. Allí, observé lo que puedes ver ahora en películas, viejitos practicando su puñetazo corto, desarrollando sus "callos", etcétera.

Para tu análisis y estudio aquí están las fotografías en secuencia, donde Bruce Lee muestra su famoso "puñetazo de una pulgada". Si puedes, ve las fotos como un *slide show*. Así puedes ver y estudiar cuidadosamente los detalles de su estilo y técnicas en movimiento.

Verás que el puñetazo no es realmente una pulgada (2.54 cm), pues ese puñetazo se da de mucho más lejos. Recuerda que tu cuerpo superior y miembros superiores cuando los mantienes apretados, son muy firmes y sólidos. Tu cuerpo superior es extremadamente fuerte.

Estudia el cuerpo de Bruce, observa la manera que la masa cambia de puesto, su brazo izquierdo y su pie izquierdo. En realidad se emplea un movimiento rapidísimo hacia arriba del punto de contacto, impactando con los tres nudillos de abajo.

Si practicas esta técnica puede ser muy poderosa, para romper costillas o dañar otras partes del cuerpo de un oponente.

Para alcanzar la máxima energía en el golpe, piensa que mientras más distancia haya entre el puño y el objeto que se golpeará así lo lograrás.

Puedes practicar este golpe contra un costal de boxeo y en algunos meses podrás dar un puñetazo que pueda romper una costilla o incluso, dañar algún órgano vital. Encuentra la distancia más corta para que puedas dar un puñetazo de gran alcance. Utiliza el puño cerrado y golpea con tus tres nudillos inferiores, el codo centrado y siempre tus músculos tensos y duros.

Si estás especialmente interesado en saber más acerca de Bruce Lee, el libro *Bruce Lee, su Vida Apasionante y su Misteriosa Muerte*, escrito por mí. (Sam Allred), está disponible como los otros libros de Sam Allred, en: Edamex, Heriberto Frías No. 1104, México D. F. 03100.

## Bruce Lee secuencia









Esta técnica en movimiento, ejecutada por el gran Bruce Lee, se puede ver en la dirección de internet:  
*<http://www.kajukenbo.info/kajukenbo/bruceleesp.html>*

**Puedes ver estas técnicas en movimiento para que te den una idea de los ataques explicados en el libro *Jukensa Kajukenbo*.**

Dando un click en las direcciones siguientes y esperando unos segundos para que baje el video, verás kajukenboístas mostrando algunos movimientos.

### **Escape de la llave “Nelson”**

*<http://www.kajukenbo.info/book/a.mpg>*

Fíjate cómo la persona que ha sido atacada intenta golpear en los ojos de su atacante con las yemas de los dedos, cómo intenta golpear la cara de su atacante con la parte posterior de su cabeza, cómo raspa la espinilla para finalmente romper el empeine para aflojar la llave Nelson antes de los ataques que siguen.

### **El atacante caído boca abajo**

*<http://www.kajukenbo.info/book/b.mpg>*

Esta persona ya está en el suelo y posiblemente ya no se levantará. Si continúas dañándola no solamente es ilegal, también inmoral. Solamente bajo circunstancias desesperadas, cuando sabes que él se levantará de nuevo para lastimarte, puede ser que debas continuar con algo como la siguiente técnica.

### **Defensa contra agarre de muñeca**

*<http://www.kajukenbo.info/book/c.mpg>*

NOTA: mientras estés viendo el video, puedes practicar cómo debes tomar tu propia muñeca firmemente para que tu oponente no pueda zafarse y puedas mantenerlo controlado. Después de la patada a su ingle, toma nota del paso prolongado hacia atrás con tu pierna derecha, jalándolo con fuerza para aumentar el ímpetu de tu rodillazo.

## **Defensa contra golpe volado**

*<http://www.kajukenbo.info/book/j.mpg>*

Hay que saber que un buen bloqueo es muy importante porque sin éste, tener una buena defensa es difícil. Después de bloquear, cuida mantener tu brazo fuertemente apretado mientras das el palmazo a la barbilla. (Esto es peligroso porque puede romper el cuello, esta técnica de la palmada a la barbilla sólo debes usarla en luchas muy serias.) Mientras tu atacante está desequilibrado, atácalo con O Soto Gari.

## **Gancho girando volando**

*<http://www.kajukenbo.info/book/e.mpg>*

Kajukenbo no recomienda patadas voladoras, como se ha mencionado anteriormente. Sin embargo, un experto sabe cuándo y cómo debe usarlas con efectividad. He aquí un ejemplo de una patada voladora que tal vez tú podrás desarrollar.

## **Jalón por atrás con golpe**

*<http://www.kajukenbo.info/book/f.mpg>*

Tu bloqueo exterior derecho debe ser lo suficiente fuerte y rápido para dañar el brazo izquierdo de tu atacante y para poner tu mano derecha en el lugar preciso para tu próximo movimiento. Fíjate en el palmazo al oído, el puñetazo a la ingle y el golpe al mentón, todos ocurren mientras mantienes sujetado por el brazo a tu atacante para tenerlo controlado.

## **Llave china de muñeca y llave gooseneck**

*<http://www.kajukenbo.info/book/g.mpg>*

Esto es muy efectivo y cuando lo practicas correctamente, puede ser usado contra un apretón, un cuchillo o una pistola. Después de que hayas dominado esta técnica, deberás ir con un maestro de Kaju-



kenbo para que aprendas detalles importantes para poder usarla contra cualquier arma. Observa que el movimiento es una torcedura de la mano de tu atacante en dirección contraria a las manecillas del reloj; pero al mismo tiempo empujando hacia atrás y hacia abajo. Tómalo fuertemente con ambas manos y con los pulgares colocados en el dorso de su mano.

## **Defensa contra golpe**

*<http://www.kajukenbo.info/book/h.mpg>*

Fíjate que al usar esta técnica, cada movimiento debe ser continuo, inmediatamente uno tras otro sin retirar tu mano preparándote para el siguiente golpe. No se debe vacilar o titubear. Después de restregar los ojos, usa el nudillo de tu segundo dedo para el golpe a la sien. En la práctica del Kajukenbo, ante una técnica de defensa, no tomamos una postura específica. Atacamos sin previo aviso y el defensor no tiene en ningún momento, tiempo de planear cuándo va hacer su defensa, esto es bueno para peleas en la calle donde tiene que ser todo en automático. Las defensas que practicamos son movimientos en secuencia.

## **Derribo de costado (O Goshi) contra un "abrazo de oso" de frente**

*<http://www.kajukenbo.info/book/l.mpg>*

El derribo de cadera es algo importante como parte del arsenal de la defensa personal. Observa cómo la cintura del que va a tirar debe estar más baja que la del atacante; y cómo las rodillas están dobladas; cómo los pies están puestos lo más cerca posible para colocarte entre los pies de tu atacante; y cómo lo sacas de balance con un jalón con tu mano izquierda. Mantén el control sobre su brazo derecho para inmediatamente aplicar una palanca al brazo.

## **Derribo con palanca de pierna (O Soto Gari) contra un golpe de un novato**

*<http://www.kajukenbo.info/book/j.mpg>*

Observa que tu pierna no esté tocando el piso durante la barrida, tu pie nunca se planta en el piso. Debes poner el peso de tu atacante en su pierna derecha con un jalón a su brazo derecho. Con el peso de tu atacante puesto en su pierna derecha, puedes barrer su pierna con tu gemelo derecho contra su gemelo derecho.

### **Patada de lado**

*<http://www.kajukenbo.info/book/l.mpg>*

OBSERVA: la rodilla es levantada primero y es flexionada con propulsión hacia el torso del atacante. Tus brazos manteniéndolos en posición de defensa para protegerte de tu atacante en caso de que él haga un movimiento. Tu balance es mantenido erguido y un poco hacia adelante porque el impacto con tu atacante puede aventarte hacia atrás.

### **El atacante derribado sobre su espalda**

*<http://www.kajukenbo.info/book/n.mpg>*

Esta llave es difícil de ejecutar, pero si aprendes los movimientos, pueden ser de valor en una pelea callejera. Observa otra vez que durante este derribamiento (Ippon Seoi Nage), tu cintura debe estar más baja que la cintura de tu adversario si posible, tus pies casi adentro de los suyos, tu cabeza inclinada hacia la izquierda (porque el peso de la cabeza te puede ayudar con el derribamiento). Tu atacante es tirado hacia tu lado y no a lo largo de tu cuerpo. Mantén su brazo agarrado para que te asista en darle un pisotón y que te prepares para una llave al brazo, como lo demuestra el video.

Para ver a Bruce Lee ejecutando esta misma técnica en movimiento, abrir la siguiente dirección de internet:

*<http://www.kajukenbo.info/kajukenbo/bruceleesp.html>*

Noticias e información actual sobre Jukensa Kajukenbo:

*<http://www.kajukenbo.info/book/actual.html>*

## 25. Testimonios

Por muchos años he estado colocando en mi página de internet las historias de experiencias en peleas que me envían. Proceden de muchos países latinoamericanos y las presento como las recibo. Elegí 20 historias, exactamente como las recibí, sin cambios ni correcciones.

### **Palabras de "HHH"**

A veces me gusta cuando yo estoy peleandome el combate muy junto. Si es posible estar pegado junto a el atacante. Así puedo utilizar mis armas naturales, como son mis mordidas, mis razgamientos con mis dedos, o asfíxia con un brazos.

Muestro cierto tipo de gestos con expresiones. Así mismo empezar a decir intimidaciones al contraincante hacienda que pierda su compostura. Para intimidación, yo empiezo a decir muchas grocerías intimidantes, como; "ahra si ya te llevo tu pinche madre, putooo" "te voy a partir toda la madre!"

"Hablo estas grocerias con jugado con expresión y subiendo y bajando el tono de voz." Él esta oyendo lo que digo, y no esta concentrando lo que él va hacer cuando empiezo a golpearlo. Así obtengo el factor sorpresa que es importante, porque el que pega una vez pega dos veces, pero hay que saber como dar el primer golpe para poder dar el segundo.

Siempre trato de dañarlo mucho con el primer golpe, como en la nariz, en el cuello, en el plexo solar. Yo soy una persona físicamente delgado. Peso 60 Kg. Pero he desarrollado mi cuerpo en el baile, y así obtuve un cuerpo musculoso o sea marcado, sin grasa, cada parte de mi cuerpo es duro. Lagente que me conoce y me vea pelear no crean que yo pueda pegar tan duro, y también una ventaja.

Yo he tenido en mi vida muchas peleas por mi forma de ser. No puedo calcular cuantas peleas he tenido, pero lo que mas me acuerdo es cuando yo fui quinceañero, y se acostumbraba banda contra banda. Por eso tengo muchas heridas en la cabeza, sin contar los de mi cuerpo. He tenido balazos, cuchillazos, pica hielazos, machetazos, rompimientos de huesos, etc. Por mi forma conflictiva he estado muchas veces en la cárcel y en los hospitales. He vivido en las calles.

Mi consejo es algo que yo nunca he podido hacer, y es atener paciencia y tolerancia hacía los demás, y respeto por la forma de pensar da cada quién.

Pero el día de hoy, estoy arepentido porque todas las heridas que me causé no me han dejado nada bueno.

### **Palabras de Mike**

Mike hubo una época en que estuvo en la penitenciaría en los EEUU. Nadie podía creer que alguien tan bueno como él intentar robar, pero durante los días de pobreza, lo hizo y fue atrapado.

Afortunadamente para él, estaba en tan buena condición física para su estatura como cualquiera, porque en la prisión casi todos los días tuvo que pelear. En estos días pasados él tuvo enfrentamientos serios a diario o cada tercer día durante dos años. A continuación, se presentan algunos comentarios sobre las peleas, hechos por una persona que ha tenido muchisimas peleas.

"Muchas veces el peleador sólo quiere hacer sentir su dominio; quiere verte muerto de miedo, por lo que si uno se mantiene bajo control, e incluso se burla de él, quedará perplejo."

"Pocas veces detuve un golpe, pero caminaba hacia el atacante o inclinaba mi cuerpo hacia atrás para evitar todo movimiento. Usé las técnicas vulgares. Siempre hay que continuar la acción con otra técnica.

"Recibir los golpes; hay dos maneras que es necesario evitar. Recibir un golpe en la nariz es malo porque hace que te lloren los ojos, y es un buen lugar para golpear a los demás. Dar un codazo a la nariz o a las costillas del atacante siempre funciona. Quizá intenté diez veces pegarle en las ingles y sólo dos resultó ser un golpe eficaz, y lo mismo puede decirse del estómago.

"Las palabras rudas no siempre funcionan, pero si ellos piensan que realmente estás loco o confundido, algunas veces esto los hará desistir; mientras más atontado o loco parezcas peor será para ellos. Algunas veces sólo tuve que abofetear a un muchacho mientras lo decía que le daría una patada en el trasero y, al mismo tiempo, le pedía a alguien que me trajera una coca.

"Es necesario aprender a pelear con los miembros izquierdos y derechos, porque algunas veces será más de un atacante, además de que puede haber muchos obstáculos en la habitación y no contar con espacio suficiente, lo cual puede perjudicar a alguien que sólo puede pelear con los miembros derechos. Me gustaba pescarlos del cabello algunas veces y jalar su cabeza hacia mi puño; esto generalmente era un knockout para mí.

"Hay quienes no se amedrentan con el dolor; están locos y tienen una gran tolerancia a las lesiones; el dolor nada significa para ellos, hasta pueden poner un cigarro encendido en su brazo. Incluso a sabiendas de que uno puede aplaearlos y ya lo ha hecho antes, vuelven; tratan de violarte y es lo único que les importa; algunos hasta han recibido cuchilladas ocho o diez veces y todavía regresan a pelear."

## Palabras de M...

Hace unos 7 días aproximadamente, al salir de un restaurante-bar, acompañado de mi esposa, tuve la sorpresa que al sacar mi auto de un estacionamiento publico, 3 sujetos se encontraban tratando de abrir mi automovil, inmediatamente me dirigí hacia ellos tratando de evitar que lo robaran o quitaran mis pertenencias de valor y buscando de la manera mas racional que se puede.

Traté de auyentarlos pero uno de ellos me atacó en forma directa, tratando de golpearme con un golpe de gancho volado a la cabeza, yo me salí de su curso y arremetí a su cara en tres ocaciones sin darle tiempo de reaccionar, rompiendole la nariz, no me habia percatado que uno de ellos se encontraba cerca de mi y me abrazó por atrás. Yo arremetí a su cara, tomé su tobillo, y me deje caer hacía atrás rompiendole la articulación de la rodilla.

El tercero de estas personas trató de atacarme...pero mi esposa logró detenerlo aplicando un golpe a la cara y sin dejarle reaccionar lo tomo del cuello y se volcó hacia atras haciendole un estrangulamiento llevandolo al suelo sin soltarlo....yo traté de separarlos pero ella argumentaba que si lo soltaba probablemente él podría incorporarse (claro todo esto fue muy rapido y no existio razonamiento).

En breves mosmentos llegó la policia y nos detuvieron...fuímos al ministerio publico para rendir declaración. Que chistoso fué...ya que tuvimos que pagar las curaciones de estos delincuentes!

Por medio de este conducto me atrevo a invitar a la ciudadania a practicar un sistema de autodefensa que tenga la capacidad de sobrevivir en las calles. Ya que si no me pasó algo en esta riña callejera fué gracias a que desde muy chico me dedico a las artes marciales y me he preocupado por la integridad de mi persona y de mi familia...

Mi esposa practica kajukenbo igual que yo y gracias a este sistema de autodefensa llamado Jukensa Kajukenbo, puedo contra lo que pasó sin que mi rostro este desfigurado por los golpes brutales que el delincuente acomete en la persona que cree mas débil.

### **Palabras de Javier**

Es muy importante tener una buena condicion fisica y mental. Con respecto a la fisica es muy facil se consigue entrenando tus musculos, pero con respecto a la mental es mas complicado, en el momento de la pelea no debes pensar en que vas a tener una pelea si no en que vas a jugar a pelear y las consecuencias de este juego es que es extremo como cualquier otro. Para jugar a esto tienes que estar siempre en movimiento (derecha, izquierda, arriba , abajo ) para que el contrario le cueste mas tener una imagen de ti y de su objetivo, tambien mantener distancias cuando se encuentre en guardia (una distancia que el contrario no llegue estirando su pierna), para tu ataque siempre debes utilizar combinaciones no utilizar una unica patada o puño, cuando realices esta combinacion vuelve al estado de guardia alejado y en movimiento (esto requiere una buena forma fisica insisto). Técnicas dadas por el maestro poeta de pelea callejera imparto clases I para la banda clan canario.

### **Palabras de campano**

El sabado llegó un gordote, como de unos dos metros. Él me provocó. Primero le dije "no te van a doler mis golpes, pero si te van a doler unos fierrazos." Me dijo "no te atreves a pegarme."

Yo dije, "como no," pero agarre un fierro que estaba en una jardinera cerca y empecé a pegar hasta se cayo del dolor de los tubazos. Ya cuando estaba en el suelo le seguí pegando en la espalda y en la mano rompí un dedo y di algunas patadas en la cara.

Él se fué adolorido. El tubo estaba cerca y con este lo pegé-que bueno que encontré una defensa, porque era un grandote.

### **Palabras de J...**

Mi historia dentro de una pelea callejera es la siguiente.

En la edad de la adolescencia es común que por el más mínimo motivo, una persona busque problemas, ya sea que accidentalmente lo empujaste o simplemente por caerle mal a una persona ésta busque la forma de tener un pleito contigo.

Cierto día caminando por las calles se acerca una persona de mi edad, yo en ese entonces tenía unos catorce años de edad, sin motivo alguno ésta me empujó estando yo de espaldas, al voltear siguió empujándome y diciendo malas palabras, le dije que era lo que le sucedía, qué hice yo, pero seguía empujando, así que yo lo que hice fue tratar de echarme a correr y evitar una posible pelea. Al tratar de correr esta persona logró agarrarse de mi ropa y trató de golpearme, lo que hice fue detener su golpe; pero sin soltar mi ropa empezó a jalnearme, así es que también lo agarré y me dejé caer con él, ya estábamos en el piso y comenzamos una pelea en él, al estar ahí lo agarré de su ropa y solté un golpe a la nariz para que él me soltara también posteriormente lo volví a agarrar de su ropa para azotarlo en el piso para después echarme a correr, pero no contaba con que esta persona agarraría un puñado de tierra para lanzármelo a los ojos, ahora no podía ver ,me lastimaban los ojos y sabía que sería presa fácil para el oponente, así es que comencé a lanzar golpes sin objetivo alguno para poder escapar. En la calles todo se vale y a veces no contamos con las mañas del agresor callejero, por lo tanto debemos estar preparados ante estas situaciones.

### **Palabras de C...**

Era mi día de descanso. Yo estaba con mi esposa y mi hija, y decidimos ir a un centro comercial. Ya que terminamos de ir a ver una película, decidimos pasar del otro lado de una carretera para tomar un taxi, pero tuvimos que tomar un puente. Lo peor de todo es que había dos tipos en el puente, uno de un lado y otro del otro lado. Uno me acerco rápido, sacando una navaja. Iba a pelear, yo puedo pelear y puedo golpear muy fuerte.



Pero lo peor es que el otro tipo estaba atras de mi esposa y hija de un mes. Si yo había pegado, le podían hacer algo a mi esposa y hija. Yo pensé que iban a quitar a mi hija! Decidí dar todo que yo tenía. Después, pensé que era lo correcto de no hacer nada. Gracias a Díos tengo mi hija y a mi esposa que no le pasó nada. Quedé sin dinero y cosas necesarias para mi trabajo, y estábamos muy asustados y aguitados, pero ahora estamos muy bien los tres.

### **Palabras de MC**

Yo nunca he peleado en la calle.

Soy una mujer de 53 kilos y menos de 1, 60 metros. En mi caso las peleas ocurrían periódicamete en casa con mi esposo de 1,85 metros y más de 90 kilos.

Nunca reaccioné, recibí múltiples empujones, tironeos, rotura de ropa, agarres que dejaban mis brazos con marcas, tirones de pelo con duchas frías etc. Hasta que un buen día pasó algo en mi cabeza que me hizo, reaccionar. Me estaba estrangulando y realmente tuve miedo de morir pero..... cometió un error!!!

Su otra mano estaba muy cerca de mi cara y con esfuerzo y mi último aliento pude pensar una estrategia. Aflojé todo el cuerpo, me quedé muy quieta un instante y... se la mordí!!!.... , con toda mi bronca y mi terror, lo más fuerte que pude y no se la solté (pensaba que iba a matarme por eso). Por la obvia sorpresa de mi reacción me soltó...pero yo no soltaba, por el contrario, dejé mi cabeza (con su mano en mi boca) mirando hacia abajo y le tomé los genitales con una de mis manos y con la otra comencé a darle golpes de puño hasta tirarlo. Ese día me fuí de casa y no volví jamas. Me quebré el pulgar por golpear mal..... ahora practico artes marciales y pego mejor. Ojalá nunca vuelva a tener que hacerlo.

## Palabras de EMA

Hola, te cuento que soy un muchacho de barrio, de una muy buena educacion y la verdad es que no se pelear, siempre de chico muchos se aprovechaban de eso por que me veian debil, yo era una persona con muy poco autoestima, con el tiempo fui creciendo, y si bien levante mi autoestima, pero la realidad es que aun nose pelear, ademas soy hijo de padre separados e hijo unico, con todo la proteccion de mi madre eso nunca me alludo, hoy tengo 18 años llevo una vida normal de cualquier chico de mi edad; Pero hoy paso algo que no esperaba: estava en la casa de un amigo en la vereda, eramos tres yo y dos mas, ellos me dijeron que avia un chico que los querian hacer cagar a ellos... dio la casualidad que al rato paso eso mismo chico por donde estavamos nosotros; yo de espalda este me empuja y le digo eh... que te pasa flaco, este no duda y se da vuelta frente mio me empieza a insultar, por mi lado pienso siempre en esperar, en evitar la pelea.... pense en ese instante en pegarle una piña pero nose.... me deje intimar mucho con usu gritos, capas mi problemas es psicologico nose..... bueno mi historia es la siguiente: yo soy un chico de 15 años y un dia conoci a un primo de un amigo, por el messenger, bueno este empezo a `vacilarme` y yo como no lo tenia delante ,no tenia ningun miedo asi que empece a insultarlo hasta que los dos nos desconectemos. Al dia siguiente aparecio en mi instituto con unos 5 o 6, yo en ese momento no senti miedo porque no sabia que fuera el, pues en mi instituto son muy frecuentes las peleas. Cuando lo vi senti un miedo enorme, mas sabiendo que venia a por mi y con esos 5!! Entonces vi un palo de unos 7 o 8 cm de grosor y aproximadamente medio metro. Pues no se me ocurrio otra cosa que darle con todo el palo en la cara y salir corriendo. Ellos salieron detras mia pero yo me escondi...y paso todo, con mucha suerte. Reconozco que las peleas nunca son buenas.

## Palabras de AJ

Bueno--mi historia es la siguiente:

Yo soy un chico de 15años y un dia conoci a un primo de un amigo,por el messenger, bueno este empezo a `vacilarme` y yo como no lo tenia delante, no tenia ningun miedo asi que empece a insultarlo hasta que los dos nos desconectemos.

Al dia siguiente aparecio en mi instituto con unos 5 o 6,yo en ese momento no senti miedo porque no sabia que fuera el,pues en mi instituto son muy frecuentes las peleas.Cuando lo vi senti un miedo enorme,mas sabiendo que venia a por mi y con esos 5!!

Entonces vi un palo de unos 7 o 8 cm de grosor y aproximadamente medio metro.Pues no se me ocurrio otra cosa que darle con todo el palo en la cara y salir corriendo.Ellos salieron detras mia pero yo me escondi...y paso todo,con mucha suerte.

Reconozco que las peleas nunca son buenas.

## Palabras de JGF

Hola, amigos yo he tenido muchas experiencias de peleas callejeras yo he vivido en un barrio duro del peru (norte del peru), como experiencia les digo que ha nadie nos gusta pelear en primer lugar porque todo rival te puede dar una golpiza por lo mas debil o mas fuerte que paresca.

Claro que si tienes una preparacion en una arte marcial te sientes con mas seguridad. Cuando empieza una pelea sientes el temor del primer golpe luego la sangre se calienta y la reaccion es inmediata accion-reaccion, para mi una pelea es el menor tiempo posible para explotar tus fuerzas, luego el cansancio te gana, cuando yo tengo una pelea adopto una postura de una pierna adelante y la otra atras, para un posible golpe librarme con un paso atras o al costado, mi mejor forma de pelear son golpes fuertes 4 a 5 nada mas pero fuertes y directos ( de alli que les digo el menos tiempo posible porque luego

se te van las fuerzas) luego un contacto directo para lo cual tengo mana en tirarlos al piso y montarme luego el resto ya se imaginan tu contricante abajo todo libre cara , cuello.

Para esto es necesario que toda persona practiquer para tener brazos fuertes y golpes duros golpear al aire con un peso de 400 gramos en cada mano, luego hacer barras detras de nuca, con esto tiene la fuerza en los brazos y en la espalda para el combate cuerpo a cuerpo.

### **Palabras de NM**

Hola como puedo ver mi nombre es irrelevante lo que si dire es que soy de sonora, mexico mi historia comiensa ace dies años cuando cumpli 18, un amigo me invito a un trabajo que todos quieren pero nunca te dicen lo que hay detras de el, del trabajo que hablo es de guardia de seguridad en los antros(discotecas) y bailes. al principio conoces mucha gente, muchos amigos. pero despues te conviertes en el odiado por las masas y para la gente eres el malo de la pelicula y todos te quieren golpear por que el que le gana a un guardia se convierte en heroe de sus amigos. pero lo que nunca ven es que nosotros estamos ahi para protegerlos a ellos. y lo mas ilogico de todo protegerlos a ellos aaveses de ellos mismos. lo que me llevo a muchas peleas y anectodotas.

Yo si habia peleado en la calle, pero eso fue mucho muy diferente, habia reglas que cumplir y nunca olvidare cuando un gran amigo me las dijo. por que son reglas que no solo me sirvieron los dies años de trabajar de guardia sino que me sirven para vivir y sobrevivir en la actualidad(gracias toto). La primera no golpees amenos que te toquen, en cuanto te toquen cometelo es tuyo. La segunda es para ti y tus amigos, o nos rompen el ocico a todos o a ninguno. La tercera es que si te piden un tiro limpio (pelea uno a uno) nadie se mete. La cuarta una pelea debe durar de tres segundos a cinco minutos, no mas, por que pierdes la fuerza. La quinta esta es un secreto, nunca probokes daño mayor de quince dias para su curacion asi no te demandaran. La sexta siempre golpea partes que no dejen marca como las costillas, el higado, o la cien en primer golpe. no dejan marca

pero un buen gancho bien impactado puede aser estragos en el contrincante. A estas reglas yo le e anexado otras atraves de los años. talvez sea muy de muy mal gusto puesto que no soy nadie en este aspecto por que no tengo una cinta o campeonato que habale esto pero de todos modos me ha funcionado. De lo que me e dado cuenta es que en una pelea en la calle no existen reglas no importa que tantos ideales tengas siempre que bayas a pelear piensalo dos veces por que no hay buelta atras, y esa persona realmente te querra matar, estas son mis reglas y unas cosas mas, siempre manten la calma, siempre mira a los ojos por que son los que delatan las intenciones del contrincante, si te mira fijamente y no habla tienes un atacante seguro, si mira mucho hacia arriba del lado derecho o si se alardea mucho frente de la gente, es un brabucon que no save nada de una pelea. si la mirada es vidriosa, perdida y sus ojos estan irritados, es un adicto de marihuana, por lo que se le puede controlar del cavello o del cuello. lo puedes golpear asta cansarte y nunca le haras nada a menos que seas realmente fuerte, si la mirada es muy parecida ala del adicto a la marihuana pero con una muy torpe manera de hablar y movimientos muy exagerados y rapidos es un adicto a la cocaína, por lo que lo puedes controlar cansandolo y despues tomandolo del cuello y cortandole la respiracion. si hablas de manera segura y fuerte el contrincante pensara que no le temes y pensara dos veces antes de atacar.

Siempre ten miedo por que es la alteracion de todos los sentidos, pero nunca entres en panico por que pierdes la nocion de lo que esta pasando. existen dos tipos de peleadores los de salon y los de la calle. los de salon, "sin ofender" son los que estudian artes marciales, lucha-greco romana o box y tienen campeonatos y medallas pero si los pones en la calle son un desastre, los callejeros son un peligro, pero los pones en un salon y son una desonrra pero ten cuidado con un peleador callejero que este entrenado en una delas artes anteriores por que sera un oponente digno de taison.

### Palabras de Leandro

Hola. Soy Leandro de Argentina. Esto de las peleas callejeras para mi es un Hobby, empecé desde muy pequeño y hasta el día de hoy no puedo parar de pelear, lo primero que aprendí después de que me habían golpeado mucho que el que pega primero golpea dos veces y que en este tipo de pelea no necesariamente se debe pelear con los puños y pies sino con lo que se tenga en frente llámese piedra o navaja o palo cualquier cosa en una pelea callejera ayuda.

Lo que más me gusta es pelear con la Policía y ver como se desangran en el piso. ESO SÍ MUCHAS VECES ESTUVE PRESO Y EN LA CARCEL SON ELLOS LOS QUE TE HACEN SANGRAR.

Chau. cuidense la espalda.

Leandro.

### Palabras de JCM

Miren yo nunca en mi vida he estado en una pelea real. Aunque mi mayor deseo sea ese. Un día un tipo me molestaba siempre y a cada rato. Después se volvió mi amigo, y seguía molestando y otro que era su amigo también. Todo el pinché año me molestó y un día me inventó otro apodo. Le dije directamente si vuelves a molestar te voy a dar un putazo. Me `dijo de nuevo el apodo y se fue corriendo riéndose como si estuviera jugando. Lo seguí y lo tenía ahí y le di un putazo rápido no con todas mis fuerzas. Le di con los nudillos. Se lo di y me fui. Y estuvo llorando con el cachete marcado por el golpe. Sólo fue un pinche golpe. Me suspendieron por un día de la escuela y desde ese día se la calmo conmigo y me volvió a molestar un día y todo el salón estaba contra él. Y él siempre hablaba de que se madreaba a todos por su vecindario y sus mamadas. Se creía muy fuerte el pinche maricon.

Otra experiencia que tuve fue que había otro niño que me decía apodos y se metía con todos. Un día jugaba fútbol y se salió el balón y un wey se la pasó al otro equipo y yo le dije que haces pendejo. No

lo dije por ser mala onda ni nada solo lo dije por decirlo. Salio el pen-dejo que me molestaba diciendo yo le hago el paro y me empujo y se volteo. Yo lo empuje y me dijo solo por la espalda y lo empuje por delante y lo sente dos veces. El wey se puso rojo y no sabia que hacer y yo lo agarre por el cuello con un candado (no con todas mis fuerzas) y le dije en buena onda le vas a ir bajando de huevos y el wey no contastaba supongo que no podia hablar. Ya no se metio conmigo desde ese dia y me tiene miedo.

### **Palabras de IV**

Salia a pelear todos los dias...tenia dos o tres peleas diarias, era un tiempo en donde siempre ganaba,siempre, y tenia fama en el barrio hasta que un dia me tiraron un piedrazo y me sacaron el ojo izquierdo... salud.

### **Palabras de Alex en España**

Buenas mi nombre es Alex, y tengo 20 años, soy de Madrid (España, Europa) Aficionado a las artes marciales desde muy pequeño pero sin continuidad.

La verdad que siempre e vivido en barrios muy conflictivos de la ciudad, y a causa d ello e tenido muchisimas peleas en mi vida, pero rara vez e salido perdiendo.

No soy un hombre musculoso, mas bien soy muy delgado y alto, pero bastante fibroso, lo que no deja que mis golpes no sean efectivos. Siempre e odiado las peleas, me parecen una perdida de tiempo, aunque en algunos casos, son necesarias...

La ultima vez que pelee, fue hace un mes, cuando regresando a mi casa, 3 tipos intentaron robarme, me rodearon, y a pesar de que me pongo muy nervioso en situaciones así, supe mantener la calma, al primer empujón que recibí solté un directo a la nariz del que tenia en frente, y lo demás fueron golpes rapidos y decisivos a las costillas, la boca del estomago, nariz y gancho en las mandibulas, lo que me per-

mitio salir d alli sin un solo rasguño(con bastante suerte) en mi larga experiencia en las peleas, e comprobado que lo mejor son los golpes rapidos, retirando rapido el brazo o la pierna para que no te la agarrren, y siempre estar alerta de todos los atacantes, nunca darles la espalda, y dar en puntos en los que se sabe que duele más.

Pero el mejor consejo para las peleas, es que se eviten, por que nunca se sabe si quien te ataca, lleva un arma... el dinero y las jollas se compran, una vida, no.

### **Palabras de Cesar**

Hola me llamo Cesar bueno tenia 24 años ahora tengo 25 y la verdad me siento como un cobarde... siempre habia visto peleas de mis amigos hasta y nunca habia participado.

Hasta que una noche un ex amigo vino a reclamarme unas cosas , bueno el se me abalanzo encima de mi me golpeo me derribo al suelo bueno la verdad en ese momento queria gritar, pedir ayuda bueno paso la pelea el tipo me habia golpeado delante de mi enamorada bueno el hizo lo que quizo conmigo y yo mke comporte como un maldito cobarde solo queria correr de la pelea el gritaba y decia muchas cosas despues de eso mi amigo lo contubo y trato de calmarlo bueno al final me tamblaban las piernas mi voz se corto y mis manos temblaban como un lamdito cobarde... ahora despues de analizar todo esto me doy cuenta que el tipo realmente no sabe golpear, bueno el tenia mucha ventaja... ahora en cada pelea que veo siento lo mismo me tiemblan las piernas no se que carajo hacer aunque trato de controlarme bueno ahora hago Judo, antes hice otras artes marciales como tae kwon do, y wing tzun bueno no se que hacer para controlarlo ya que se apodera de mi cuerpo y me hara pelear una pelea, la que sea... alguien que pueda ayudarme se lo agradecer de mucho cortesia.



## Palabras de SSR

No me ha tocado pelear en la calle. Sin embargo, les doy un consejo: manténganse alertas. Una vez yo iba con mi esposa, buscando el andén para abordar el metro, cuando un tipo de mi porte (soy bajo, mido 1,63), comenzó a insultarme. Ignoro por qué lo hizo, pero se veía muy decidido a pelear ("hijo de puta, malnacido", etcétera). Sólo atiné preguntarle por qué me insultaba. Finalmente, se dio vuelta y se fue. Lo que no me gustó de mi reacción no fue el hecho de no pelear (total, el tipo nunca avanzó hacia mí: estaba a unos dos metros y medio y ahí se quedó). Lo que me molesta es que me desconcerté por completo; no estaba preparado psicológicamente. Me sorprendió completamente. No sé si el tipo estaba drogado, o me confundió con otro, o sólo era un camorrero que vio un "pajarito" para entrar en acción. Lo atribuyo a que, si bien practiqué artes marciales en mi adolescencia, hacía muchos años que no hacía nada (esto ocurrió a mis 32 años). Y lo primero que se pierde es eso, el "estado de alerta". Hasta pronto. SSR.

## Palabras de Manolo

Hola me llamo Manolo y tengo 15 años y quiero contarles lo que me paso: estaba en el boliche y accidentalmente le toque la cola a una chica y ella reacciona de mala manera y estaba con su novio yo en ese momento no sabia si irme o quedarme y pedirle disculpas, cuando iba a disculparme vino el hermano y me pego justo en la boca y me tiro cuando mis amigos quisieron interceder vinieron los patovicas y les pegaron una paliza que ni te cuento un amigo mio fernando es muy flaco (tiritita) estuvo internado 2 meses con 6 costillas fisuradas y cugulo en la cabeza y yo con 4 huesos rotos lo feo de todo es que al tiempo me cambie de barrio y mis vecinos eran ellos (los patoteros) pero todo cambio y ahora soy amigos de ellos y nadie nos molesta.

PD: NO BUSQUEN PELEAS POR QUE NO SE LLEGA A NINGUN LADO

### Palabras de QF

Wenas a tos... Soy un Español de 17 años, soy alto y delgado pero fibroso, de movimientos rapidos y contundentes, aunque aveces me bloqueo debido a las drogas(los porros). Un dia salia de un lokal de fiesta con unos amigos y yo iba muy ciego, me insultaron por detras y yo le devolvi el insulto, entonces vino kon 2 piedras 1 en cada mano, yo lo primero ke ice fue pegarle una patada en la kara, pero debido al alcohol y a los petas, me maree y cai hacia atras, me levante rapidamente pero me pego un puñetazo en el ojo; el se burlaba y se reia, y yo me reia mas aun que el y le dije, aver komo te ries kuando te coja y no vaya ciego. El creia ke yo era un papanatas komo el de mucha boca y pokos... Pero kede kon uno ke iba a su klase y le dije ke keria ablar kon el de la pelea. Kdamos delante de mi lokal y el vino con mas de 30 personas y yo solo con 3 o 4 amigos, en cuanto vino de vacilon le solte un puñetazo abajo del ojo ke le ize una raja en la mejilla, el me intentaba pegar pero yo le paraba los golpes. Intentaba combinar patadas y puñetazos, me intento pegar una patada en la kara, pero despeje su pierna acia arriba con mi brazo derecho y le di una patada en los wevos, cayo al suelo royado y lo cogi en el suelo y empece a soltarle puñetazos en la cabeza porke se kubria la kara. Estubimos aproximadamente 1 hora pegandonos y no consiguio hacerme nada...Despues de haber ido predicando por toda mi ciudad ke me habia pegado una paliza lo puse en ridiculo delante de toda su gente. Al final viendo ke no podia ganarme, me sako un martillo de los autobuses, y mis amigos se le tiraron encima con un cortahielos... pobre acabao...Lo mejor de todo es ke el se la abia buskado bien buskada y yo sin kerer pegarme ni meterme kon el le pegue una paliza ke no me a vuelto ni a mirar por la cara, incluso esta grabado en video.Y despues de pegarle, aun tubo el valor de decir... Eske yo habia venido a ablar no a pegarme(vino kon mas de 30 personas)... DDD ke pena me da.

### Palabras de xxx

Soy un chico de 16 años, en apariencia 20, de 1'80 y constitucion fibrosa con 73 kilos.

He tenido desde los 12 años aproximadamente una pelea cada semana, a lo sumo a cada mes, y aun no me an knockeado. Si bien esto puede ser posible gracias a haber practicado tanto kick boxing como muay thai, y practicar ahora mismo boxeo. A menudo mis peleas son con gente varios años mayores que yo, ya adultas, y mi consejo para cualquier pelea es el mismo: tratar de encajar el primer golpe directamente en la nariz, o en su defecto en la mandibula, produciendose asi en tu oponente un estado momentaneo de aturdimiento. Una vez el primero golpe sea impactado satisfactoriamente, lo siguiente es tan sencillo como propinar una combinaci3n de golpes ilimitada, acabando con etsa en el momento en que tu oponente caiga al suelo.

Esto puede parecer difcil, pero no lo es, si consigues que tu primer golpe sea directo y desconcertante, todo es cuestion de eso.

Si es necesario manten la distancia al principio hasta que veas un hueco claro donde propinar tu "golpe-llave", en cuanto veas el hueco, solo tienes que darle, los siguientes daran todos en el blanco y si eres rapido sera incapaz de cubrirse por el aturdimiento del primer impacto.

Aun as3, os recomiendo evitar las peleas siempre que podais. Espero que os sirva de ayuda.

Un saludo

### **Palabras de Pedro**

Yo nunca tuve una pelea pese a que practiqué box un tiempo. Hubo algo que siempre me falló: el coraje. Sin embargo, hace dos días jugando fútbol, le hice una falta a un contrincante y se vino a golpearme. Al principio nos separaron y el me gritaba y amenazaba, me asusté mucho. Volvimos a jugar y esta vez le quité la bola sin falta, pero volvió a insultarme y a amenazarme con pelear.

Como nunca tuve agallas en peleas callejeras, aguanté y aguanté, hasta que más por vergüenza que por rabia accedí a sus amenazas y le dije que peleáramos... La gente dejó de separarnos y me puse en

guardia, el también, pero lancé 4 golpes de izquierda, muy precavidamente ya que nunca estuve convencido de la pelea y le hice sangrar la nariz, le rompí la ceja... Fue el mejor momento de mi vida... el se quedó paralizado y mis cuatro golpes le destrozaron la cara.

Pero una vez más, luego de limpiarse la sangre quiso seguir peleando y volví a tener miedo y la gente nos separó. Sucede que ahora tengo mucho miedo, ya que vive a una casa de la mia y temo que venga a desafiarme a pelear otra vez.

No entiendo porqué me pasa esto si es que una vez ya lo pegué. Me volvió el miedo, ando todo el día en ascuas y nervioso...

Pedro.

### **Palabras de Eddie**

Soy un practicante de taekwondo yo creo q el estilo de pelea callejera es totalmente inutil contra un estilo definido y basado en la concentracion vivo en un barrio de malandros y drogadictos rateros yo creo q el estilo callejero es muy simple y facil de vencer la ultima pelea q tube fue contra un asaltante q tenia un cuchillo el me quiso cortar el abdomen no sabia q las artes marciales eran tan efectivas solo tube q darle una patada en la mano para q suelte el cuchillo y se puso en posicion de pelea trato de golpearme unas 10 veces atacandome con todo (patadas , puñetes) ninguna acerto yo solo esquivabo sus golpes hasta que encuentre un hueco en su inutil defensa solo me basto meterle una patada con el empeine en la cara para q se caiga al piso si quieren aprender a pelear el estilo callejero es el peor hasta ahora he tenido muchas peleas con drogadictos y rateros en ninguna han podido derrotarme es muy facil atacar a un individuo q se defiende sin q lo ataquen por q de eso trata el estilo callejero solo gastan energia moviendose soy campeon latinoamericano de taekwondo.

## Palabras de Chuy

Yo soy chuy, en una ocacion estaba en casa de un amigo , yo tenia entonces como unos 15 años, Un tipo que estaba alli en una reunion se acerco y me empezo a amenazar, el estaba parado enfrente de mi sobre de un escalon, a mi me dio algo de temor ya que no estaba en mi barrio y no sabia si el tenia conocidos alli, sin embargo tras tanta insitencia de parte del tipo, la sangre se me calento y sin pensarlo le propine un golpe, sertero en en la boca del estomago, NUNCA hubiera pensado o imaginado que lo acababan de operar, le revente todas las puntadas y su camisa se torno roja, me puse helado y senti como si se todas mis entrañas calleran a mis tobillos, no se si se recupero o no porque yo sali corriendo, lo deje tendido en la calle, con el estomago abierto, NUNCA HE TENIDO MAS TEMOR en mi vida.

Recomendacion personal, si estas herido no andes de boca floja.

## Palabras de Arnold

Hola, soy un chico de 15 años de cantabria. Vos voy a contar dos cosas que me pasaron la primera es que estaba saliendo con una chabala, entonces ese dia estaba con ella, vino una amiga sullla a hablar algo conmigo, y entonces la coji de la cintura. La chica que estaba saliendo yo con ella me vio y empezo a llorar.

Al dia siguiente los amigos de la chabala a la que yo agarre de la cintura vinieron a meterse conmigo diciendome que me kerian pegar porke yo habia metido mano a la chabala. Me vinieron como 6 o 7, y entonces estuvimnos hablando media hora y eloos diciendome que me pege con uno. Yo dige que no y me fui. Al dia sigueinte me vieron y vienen hacia a mi unos 6. Diciendome ke me pege con uno, Yo canreado dije si, entonces me llevaron a mi y a un amigo ke estaba con el a un barrio como un callejon y nos empezamos a pegar, nos pegamos y entonces me fui, el me intentaba a garrra y tirarme al sulo, y yo solo le di un puñetazo en la cara.

Al día siguiente me vinieron a buscar a la salida del instituto como 10 chabales. El chabal quería pegarse otra vez con migo, y yo dije ke paso de el. entonces me dijo ke me pegaba aki delante de todos, y me pego un puñetazo y me fui a casa. Las chabalas amigas mias me vinieron a buscar a casa para decirme ke tal estaba y los chabales los siguieron y llamando a mi casa arriba y abajo para ke bajara. yo dije ke no, a si se acabo todo. Pero antes pegarme con uno me seguian todos los dias y corrian detras mio, yo siempre acojonado, y por eso me canse y kise pegarme. Todos estos chabales son latinos.

Lo segundo me paso en mi pueblo, yo tengo una moto y un amigo de la capital vino a mi pueblo a las fiestas. Cuando yo y mi amigo estabamos con ella al lado de mi casa, salio un chabal ke me caia mal por la ventana y digo algo de la moto y yo le dije ke no. El chabal es muy chulo y me saca 2 años claro. Al día siguiente mi amigo de la capi se fue a su casa de la capi y yo me kede en mi pueblo, yo kede con mi amigo de 18 años. Y entonces en la plaza del pueblo me vino el chabal de la ventana con unos 10 amigos y me dijo ke el otro día no vajo a pegarme de ostias y a kitarme la moto porke estaba en pelotas. el colega mio le digo ke komo le tocara cobraria. Entocnes yo me cabree y cuando iba con la moto con otro amigo le ice con la mano komo ke le keria pegar.

Al día siguiente yo sali de desbrozar de al lado de mi casa y salio el chabal, yo nervioso y con la makina al ombro cagado de miedo. El chabal insultandome y chulo ke me sacaba una cabeza y media y mas fuerte ke yo me pego un puñetazo en el cuello.

Yo reaccione y le tire la desbrozadora, y le callo al pie, entonces empece a a pegar puñetazos y patadas a dodne sea, el solo me dio la primera porke todo los demas no me dio solo intentaba a garrarme y de una de esas me agarro y me clabo las uñas donde los ajos, yo medio yorando me empezo a picar y tambien me araño la oreja, y vino mi padre a separarme, el chulo se fue de gallito. Despues yo en casa la oreja sangrandome, el pie doliendome de las patadas ke le di... Yo ago taekwon-do, pero hacia 6 meses ke no lo practicaba. despues el por el pueblo diciendo ke me avia arrancado media oreja y ke

me habia metido una paliza, cuando se enteraron mis amigos de 18 años fueron donde el y le dieron unos empujones, nada mas, yo despues de la pelea keria cojer un palo y pegarle en la cabeza, pero mi padre me digo ke asi se acabo todo, lo ke mas me fastidio es ke me vino a pegar debajo de mi casa, yo no estab preparado y encima estaba cansado, a si es todo... ahora empezare a hacer artes marciales, igual me apunto a muay thai y sino volvere a empezar taekwon-do. bueno eso es todo.

### **Palabras de "M" de España**

Soy una persona pacífica, y siempre me han dicho que tengo corazón de hielo y nervios de acero, y ahora os diré el porqué de esa descripción. Hace unos meses iba de camino a casa con un amigo y unos chicos un año mayores nos vacilaron. Mi amigo les insultó, pero no nos hicieron nada. Nos hicieron lo mismo un par de días, hasta que al tercero, de camino a casa (cuando ya iba sólo) y cuando estaba pasando por la puerta de su colegio, dos personas que no conocía me cortaron el paso. Me dijeron que si yo había vacilado a sus amigos, les dije que no, pero no les dije que fue mi amigo.

Empezó a venir gente y terminé rodeado de unos 12 tipos con ganas de pelea, y muchos curiosos. Me empezaron a amenazar, pero yo siempre les contestaba, dejándolos mal. Entonces me empezaron a empujar, pero yo le agarré la mano a uno y le dije: vuelve a tocarme y te partiré el dedo índice. Y así fue. Todos se lanzaron hacia mí, pero como su colegio estaba en obras, tenía a mi derecha un contenedor lleno de escombros y trozos de metal. Cogí el más largo que pude y les planté cara.

Gracias a las artes marciales puedo dominar cierto tipo de armas de manera decente, y el sable largo es una de ellas. Por lo tanto me imaginé que la barra de metal era un sable y recordé todo lo aprendido: mantener los ojos fijos, pero observando a todos los enemigos; intentar mantenerlos a tu derecha, etc. Tres o cuatro de ellos recibieron golpes, pero gracias a la intervención de unos chicos mayores que me defendieron no pasó nada más. Al final, aunque parezca extraño,

terminé haciéndome amigo de varios de ellos, y ya no hay problemas entre nosotros.

Mi consejo es intentar evitar la pela por todos los medios, y cuando no pueda evitarse, no lanzarse a lo loco, sino hacer movimientos rápidos y seguros, pero sin perder el control.

### **Palabras de Daniel**

Bueno mi nombre es daniel tengo 13 años y eh estado en 8 peleas callejeras y contando. no en todas eh ganado en algunas me han puesto en ridiculo pues hay veces que uno no quiere pelear y el otro si pero lo importante es que en el momento que sea necesario pelar o por alguna causa importante como por ejemplo si alguien te esta agrediendo o si estan lastimando a un amigo o amiga o a un familiar ahi es donde tienes que sacar todo tu potencial.

Recuerdo quehubo una pelea que empece cuando me entere que un idiota habia invitado a mi hermana a salir ais que lo fui a buscar y lo revente o cuando me traicionaron y hablaron a mis espaldas ahi es importante sacar todo tu potencial ponerlo en un lugar y expotarlo dar todo. pero recuerden lo que les voy a decir:

si te molesta—ignoralo  
 si te agrede fisicamente—ve a otro lugar  
 si te sigue—huye  
 si te quiere agarrar a golpes—corre  
 si te alcanza—matalo

Es todo lo que puedo decir cuidense la espalda.

### **Palabras de Martu**

—Esta historia empieza en mi barrio somos bastantes pero con el tiempo s an estado llendo en este tiempo e tenido numerosas peleas y la verdad en la calle no ay regla q valga m an partido botellas en la cabeza e pegado con bates e tenido peleas duras d uno contra uno y e tenido q correr de mucha gente tambien.



Amis 14 años el otro dia caminando por la calle veia a un grupito de unos 5 chicos diciendole cosas a los que pasaban eso q voy y miro para otro lado y m voy al dia siguiente llendo por ay m encuentro con uno d ellos sigo caminando y m insulta yo lo intento ignorar pero entonces fue cuando m agarra y m amenaza con una navaja (cuchillo muy usado en peleas)) yo le digo 'ey tranquilo q pasa q quieres?' eso q m dice 'no m ignores t voy a matar amenos q m des tus cosas' a eso q aparece otro de ellos y dice 'q pasa?' y yo q aprovecho ese momento d distraccion para meterle una patada a la mano q tenia la navaja y sale volando el m intenta pegar un puñetazo al q lo esquivo y l mando un derechazo a las costillas(siempre a la parte d las costillas izq. es mas efectivo ay s encuentra el riñon)y un puñetazo a la cara eso q el otro s acerca por atras y m agarra del cuello el otro s levanta y m empieza a pegar yo ya con la nariz sangrando saco fuerzas y le meto un cabezasao al q m agarraba y m suelta el otro q avia empezado a buscar la navaja no m avia visto eso q aprovecho y tiro al suelo al amigo y empiezo a meterle patadas en las costillas y en la cabeza (tengan cuidado en esas circustancias d peligro reaccionamos mas fuerte d lo normal y no medimos fuerzas podemos mal erir a alguien asi q cuidado) el amigo ya retorciendose y sin poder levantarse no m avia dado cuenta d q el otro s avia enterado a la q cuanto m entero m giro y veo como la navaja viene acia mi eso q intento esquivarla y me corta la camiseta y m ase un corte en el brazo yo pensando q iva a morir por una tonteria agarro un palo del suelo y lo levanto a lo q nos quedamos mirandonos aver quien atacava primero a todo esto a los dos inutos d estar asi y ablando y insultandonos m tira la navaja a lo q m agacho y la esquivo pero en ese momento s m tira encima y m empieza a pegar en el suelo eso q lo intento tumbar asta q lo consigo y le meto un golpe en la nariz eso q aun los dos en el suelo m agarra la cabeza y m la golpea contra el asfalto yo echo polvo agarro el palo q estaba en el suelo y s lo golpeo con todas mis fuerzas en la cabeza el cae y apriovecho para pegarle d nuevo asta verolo exo polvo asi q cuando vi esa oportunidad sali corriendo a la q un coche d policia para cerca y viene asia nosotros yo m escape ya q atendio a los otros dos. Ustedes diran q bien pelea o q mentiroso pero lo unico q tuve fue suerte muchusisima suerte ya q ese dia podria aver acavado muy mal

esos dos chicos uno d 14 como yo y el otro d 16 terminaron en el hospital por varios golpes q les di mal,a y no crean q yo termine bien dos dientes rotos,una costilla fracturada,una brecha en la cabeza y bastantes moratones esa pelea entre todo duro unos 10 min.

Recuerden tuve suerte tambien e tenido otras peleas pero esta es la mas reciente q la tuve este año ya q aun tengo 14 la ice ase 3 meses.

### **Palabras de Panchito**

Hola...mi nombre es Francisco y vivo en el D.F. Me dicen como apodo, Panchito. Mas que nada, mi comentario acerca de mis peleas son para que tu las evites, ya que dejan huellas para toda tu vida.

Últimamente he tenido muchas peleas porque he estado bajo la influencia del alcohol y las drogas, pero sobre todo no he estado viviendo en casa. Me fui a vivir en la calle..no porque no tengo casa pero porque me gusta vivir en la calle. Mi peso es de 60 Kg, soy delgado, 1.7 m. y tengo varias ventajas, como soy muy ágil por mi forma de bailar y mi cuerpo es fuerte y estoy bien coordinado. Siempre he vivido tratando de sobrevivir por mi forma de drogarme.

No se por donde empezar a platicar porque he tenido bastante mas que 100 peleas callejeras en los últimos años. Voy a explicar a una de las peleas donde yo haya perdido por no hacerlo correcto.

Me encontrado yo sentado platicando con un amigo, pero por no cuidar mi conversación, empecé hacerlo enojar con mi forma de platicar. De repente él se levantó y me tiró un golpe. Como yo no lo estaba esperando el golpe, me agarró platicando. Por lo tanto mi lengua quedo casi partido a la mitad. Pero mi instinto de conservación me hizo estirar mis brazos tirando golpes, y tuve la ventaja de poder darle uno en medio de la nariz. Eso me dio la oportunidad de levantarme de donde estaba sentado. Empezamos a darnos de golpes como hasta 15 minutos! Estaba yo desfallecido, sangrando de mi boca, casi ahogándome de la sangre. No podía levantar mis brazos, y mi "amigo" me seguía golpeando. Lo único que pude hacer fue tomarlo del cuello, y apreté y apreté y apreté. Eso fue mi única oportunidad

para vencerlo. Te digo que perdí porque yo recibí más golpes, aunque al último pude ganar con estrangulación. Eso me dejó una memoria que no vale hasta que largo escupes si no cuantas saliva tienes. Una de las cosas que más me ha servido es pegar primero, pero no en cualquier lado. Tiene que ser un punto clave...por ejemplo, en la mera nariz o exactamente donde termina el lado de la boca en la mandíbula. Tengo ocho nocouts seguidos en la calle usando los golpes mencionados.

Tengo otros trucos, conforme a pasado el tiempo he hecho mucho ejercicio donde me ejercito los brazos. Mis brazos son largos, pero cuando los pongo duros o cierro los puños se me pone muy duros, y tengo mucho fuerza. La ocupo para poder agarrar a me contrincante sea de su cuello, de su ropa, o de su cabella para controlar mis golpes que sean mas directos y no se pierdan en el aire.

Y quiero contarte una de mis aventuras en el reclusorio de Cuernavaca. Pase 8 meses encerrado en un lugar donde no conocía a nadie, y donde odian a los "Chilangos." Allí en este lugar me vi obligado a sobrevivir como pude. Una de esas sobrevivencias fue a base de mi forma de ser. De ser rudo con mis ademanes... cuando no estoy enojado puedo parecer enojado con mis ojos, mi vista, y mi forma de hablar. Es otra manera de controlar una pelea. Una ocasión me llevaron un libro y otro recluso me lo pidió. Luego no quiso entregarmelo, y yo tuve que pelear por mi libro a las 6 de la mañana... la hora de la lista. Esta pelea pasó en frente de todos, incluyendo los custodios. La pelea duró como 4 minutos y nadie la paró. Todos gozarón. Luego tuvimos que pagarla indisciplina, y me encerraron sin salir al comedor, patio, sin visitas, etc., tres meses como castigo. A menos yo gané la pelea por pegar primero; así pude pegarle mas veces. Nunca caímos al suelo, pero por golpes gané. Esto es otra razón de no pelear, porque gane una batalla pero perdí la guerra porque nos encerrarón los tres meses. Tengo muchas historias, pero lo importante es no peleas si no hay razones importantes. Te voy a decir todo lo que he perdido por ser peleonero impulsivo... empezamos por la cabeza: Tengo como 20 cicatrizes en mi cabeza, mi nariz chueca, mis cejas con cicatrizes, mi boca con muchas cicatrizes, mi lengua bien abierta, faltan la mayoría

de mis dientes. Pasando al cuerpo, tengo cicatrizes en brazos, espalda. En mis piernas balazos y cuchillazos, y roturas de huesos. Es el resultado de tantas peleas, y yo casi siempre gano! Pero en una pelea estas expuesto a que te pegen también. Casi nunca vas a salir libre de golpes.

### **Palabras de Paco, en España**

El otro día en un garito de madrid me percate de que un tío de un metro noventa y unos 100 kg de peso me miraba constantemente me acerque a el y le pregunte que si me conocia al decirle esto el me dice que el a mi no pero que yo si le deberia de conocer a el mi respuesta fue despues de discutir un rato decirle que me cagaba en su puta madre y me dijo que saliera para fuera esas fueron sus ultimas palabras hacia mi lo siguiente que hice es darle un puñetazo en la nariz y rompersela cuando el se callo al suelo al ser tan grande lo que hice fue ponerle las rodillas en los hombros y darle puñetazos en la cara hasta quemis nudillos chorreaban sangre mientras mis colegas cogieron y se pelearon con los otros hasta que llegaron los porteros que al ver como les habiamos dejado la cara a los otros nos sacaron con mucha educacion no fuera que cobraran ellos, mi consejo es que por muy chulo que parezca uno tienes que saber quien eres tu y por supuesto quien son tus amigos y si confias en ellos peleate con el que sea sin miedo que nadie es mas que nadie y otro consejito pega tu primero en un sitio que duela y con todas tus fuerzas acompañando al puño con todo el cuerpo.

### **Palabras de Victor**

Hola soy victor de marbella (españa) tengo 13 años y le pege a un moro de 16 a la salida del colegio el moro tenia muxo miedo y yo le di una buena tunda aora el moro va diciendo q me pega e qedado con el y le dado otra paliza aora el moro esta amenazado de muerte y tiene miedo espero q os sirva de algo q la mejor defensa es un buen ataque consejo aprender kik boxing ayuda muxo.

## Palabras de Alejandro

Bueno yo soy castro y les cuento una pelea re piola. para ese entonces yo tenia 15 .estaba en el colegio y un grupo de pibes de 2 años mas grandes que yo, se me burlaban, no se de ke berga.entonces yo los mire mal a todos y se me acerco uno y me dice:ke te pasa bobo,y yo le dije :ke berga te pasa a vos maricon, me siguio insultando y agarre y lo empece a empujar ,entonces viene otro chavon y me dice:ke keres pelea gato?yo agarraro y le digo :dalee y le empieso a rebolear piñas le coloco 3 manos y el flaco se cae al piso ,le estaba por dar una bien puesta con toda la fuerza en el medio de la naris cuando salta otro amigo y me pega una patada con todo en el estomago,el otro ke estaba tirado aprovecho y me coloco una en la frente ,entonces empese a pelear con los dos flacos ,les estaba dando alos dos juntos y justo viene el kioskero a separar y me re cagaron la pelea... jajaja.estubo re piola despues ,se kedaron calladitos todo el grupito ese de giles. mi consejo es: jamas te cagues ,por maas ke sean veinte les tenes ke dar peleaa.lo importante es pelear ,para ganar respetoo.

## Palabras de Ulises

Yo soy de México, alto, delgado pero marcado de unos 65 Kg. y desde chico me han molestado, como desde los 8 años que me cambie de casa unos vecinos que son gemelos siempre me golpeaban y me dejaban llorando, hasta que se cambiaron de casa , ya después en la secundaria tuve varias peleas, una de ellas fue cuando tenia unos 14 años un cuate me molestaba y no me le deje entonces en el transcurso ala casa me lo encontré y su amigo me dijo que si me pegaba un tiro con el, le dije que si, nos paramos en un estacionamiento me quite la mochila y en ese momento no medio nervios ni miedo de pelear, al contrario un poco de ansia por probarme de saber como peleaba y así no tenerle miedo a otros weyes que me buscaran pleito, entonces comenzamos a pelear, yo me puse en guardia y en cuanto lo vi venir le solté puros golpes rectos, así le pude conectar mas golpes en el rostro, también cuando saltaba para pegarme lo recibía con patadas en el estomago y golpes, el me conecto varios golpes en la cara que me

dolieron mucho pero en una oportunidad que tuve le solté un madra-so en la nariz que le chorreo sangre de la nariz y lo tome con un candado al cuello y le dije que si ahí quedaba, nos separamos y se termino todo, después que lo vi tenia el cachete hinchado como si le hubieran pegado con un tuvo, el también me hincho el ojo, pero nos desquitamos. La otra fue cuando tenia 15 años un wey llego de sorpresa y me pego un golpe en la quijada rápidamente me levanté, por que me agarro sentado, y le solté un golpe recto en cuento sentí que le conecte el golpe lo trate de tumbar pero forcejeamos y me estrello en una barda con la espalda, le trate de soltar un golpe x que vi que estaba descubierto pero me soltó el golpe primero el, nos separaron y allí quedo todo.

Ahora que tengo 18 años y practico kung-fu estilo sholin mi fuerza a aumentado mucho mas que los chavos de mi edad así como la rapidez y la manera de pelear con un nivel mucho mejor, aprendes a controlarte en una pelea, a pensar estratégicamente y de manera rápida de tal manera que con uno o dos golpes termines una pelea, te da mucha confianza en ti y así aunque tengas miedo si pelas no perderás tan fácilmente. Ahora participo en torneos donde peleo con tipos que saben pelear y entrenan diario SANDA (COMBATE EFECTIVO, derivado del kung-fu, para mayor efectividad en una pelea.).

P.D. ES MEJOR DESQUITAR SU ENOJO PRACTICANDO DEPORTES O ARTES MARCIALES, QUE PELEANDO EN LA CALLE, AUNQUE SI VAN A PELEAR ESTEN SEGUROS DE GANAR O AL MENOS NO SE RINDAN TAN FACILMENTE, (mejor recen por sus enemigos y nunca tendrán que pelear).

### **Palabras de P.T., en Argentina**

Hola tengo 18 años soy de argentina y practico karate. mi consejo es que siempre hay que evitar la pelea a toda costa no importa como, incluso huyendo. si te insultan, callas, si persiguen, huye y si te acorralan, matas. la pelea tiene que ser el ultimo recurso para acabar el problema. un practicante de artes marciales no debe ser un maton, debe ser una persona sabia capaz de controlarse. no tiene que haber

en su mente fantasías adolescentes de buscar peleas porque si. así no van a llegar muy lejos. la mejor manera de controlarse es practicando un arte marcial ya que sabes que puedes dañar y por eso no lo haces. recuerden que es muy difícil ser atacado por un artista marcial. los que andan buscando pelea por ahí son unos mentes vacías cobardes. ahora, si se tienen que defender peleen como nunca contra un forzado no son muy efectivos los golpes a la panza o pecho por eso hay que golpear a las partes blandas frágiles como la faringe los ojos los costados del cuello la nariz los testículos etc. practiquen artes marciales con perseverancia y van a llegar lejos. saludos cbala121@hotmail.com

### Palabras de Mark

Esto de leer entre líneas... ¿quien vende humo y falsas esperanzas? Todo dependerá de lo que se entienda por humo, ¿no? Afirmar algo así de forma absoluta...tendrá una explicación ¿verdad?

Sencilla explicación: viene alguien al foro y nos plantea una situación harto peliaguda (hacer frente a alguien que nos pone una navaja en las tripas cuando vamos borrachos), en busca de posibles soluciones y consejos. En tales circunstancias, no hay arte marcial o arma que valga, ya que hemos dejado llegar demasiado lejos una situación que jamás debió producirse.

¿Qué es vender humo? Hacer creer a una persona que, simplemente con entrenar un par de horas semanales (y sin poner demasiado de su parte), será capaz de solventar la difícilísima papeleta arriba descrita. Animar a alguien en dicha tesitura a defenderse así o asá es, sencillamente, un suicidio.

Recomendar a alguien que abra bien los ojos o que eche a correr **\*\*NO\*\*** es vender humo.

Ironizar (torpemente, además) frívolamente acerca de la necesidad de mantener un adecuado nivel de alerta es vender humo y una grave irresponsabilidad.

Nunca está de más ir prevenido, pero cada uno vive "su realidad".

Realidad no hay más que una, son los puntos de vista los que difieren.

Y la realidad es que si uno no presta la menor atención a su entorno, si uno no entrena de manera dura y realista, es prácticamente imposible reaccionar adecuadamente cuando sucede lo arriba expuesto.

De nada sirve todo el entrenamiento del mundo si nos empeñamos en meternos de cabeza en una situación muy complicada y, encima, pretendemos salir a golpes de ella.

En cambio si uno practica Judo es un combate muy real al callejero ya que se usa mucho el jalon de ropa un lanzamiento o tal vez algun tipo de palanca, el caso obsoleto vendria a ser el BJJ en el tienes que estar desde el comienzo en el suelo y bueno en el piso hay muchos peligros por ejemplo piedras, vidrios, etc te pueden dañar.

El sambo es muy identico al Judo solo queu mas asfixiante.

## **Palabras de SRS**

Soy una persona la cual no puede soportar que le venga cualquier tipo y le bacile sin más.

Lo primero que hago antes de pegarme con cualquier persona, es analizar la situación, mirar a mi alrededor y ver si el tipo con el que me voy a enfrentar puede fácilmente avisar o no a más peña. Mucha gente se vuelve loca y empieza a pegar sin más, pobres estupidos, no saben que saldrán perdiendo.

Se ha de mantener la calma, y no se ha de empezar a pegar al contrincante hasta que le hagamos echo volver un poco loco. Lo que quiero decir es que no nos hemos de parar de mover nunca, siempre en movimiento y haciendo movimientos cortos, ágiles, rápidos y suaves a la vez. Desde que era un quinceañero que he practicado el arte



de la capoeira, lo que me ha convertido en un hombre de grandes reflejos y gran capacidad para esquivar o bloquear cualquier clase de puñetazo. Todos tienen miedo de meterse con personas que les doblen en peso, pero esto no tiene nada que ver. Peso unos 65kg y pocas veces he salido perdiendo en una pelea.

El truco está en mantenerse en movimiento y siempre pensar lo que el contrincante nos puede o quiere hacer.

### **Palabras de Q.**

Tope por casualidad con su página web, y estuve mirando con entusiasmo efusivo todos los artes enseñados por el katjukenbo. Esta es mi historia: Tengo 15 años, mido 1.70 y peso apenas 60 kg. Vivo en España, en un barrio rico, pero ocasionalmente, chavales vienen a robar, los llaman los cholos.

Bien, yo soy un cinturón verde de Taekwondo, en el mejor gimnasio de Barcelona (España, patria querida), y me entreno luchando contra marrones y negros. Una tarde, antes de que realmente me dedicara en cuerpo y alma al Taekwondo, subía a hacer clase, y pase por uno de los parques con más mala fama de Barcelona:

Drogadictos, colgados, violaciones... Y justo estaba vigilando la zona para que no me atracaran. Gire, sin mirar, y me encontré con tres cholos.

El primero era pequeñín... 1.50? Pelao, pequeño.  
 El segundo de mi altura, gordito... Corpulento.  
 El tercero iba de raper, parecía latino y media 1.85-90

Me pidieron la pasta y les dije que no. El enano me cogió del cuello, y me intentó ahogar (marica), el segundo me pegó en la espalda (y no lo note) y el tercero miraba. De repente, me pegó un puñetazo en el ojo derecho (se me infló MAZO) y nos apartamos. Aquí me saqué la chaqueta dejando a relucir un impecable traje de taekwondo y un Cinturón verde empapado de sudor. Pararon y comenzamos a hablar, y llegamos a la conclusión de que nos pegábamos en vano.

Lo importante aquí es razonar antes de pegar, saber controlarse, y utilizar la psicología. Eso si, desde entonces me entreno en cuerpo y mente, y no pierdo ninguna lucha.

Animos desde la Madre Patria!

### **Palabras de SV en Colombia**

La siguiente es mi historia de mi pelea callejera, quizás la única que he tenido. Ocurrió hace casi tres años con un taxista. Iba en el auto familiar con mi hermano, cuando de pronto él se puso a discutir con un conductor de taxi, no se por qué razón. De pronto mi hermano, que le gusta bravuconear, se bajó del vehículo y empezó a ofenderse con el sujeto del taxi, quien también se había bajado y era notablemente más alto que mi hermano. Repentinamente el taxista arremetió contra mi hermano que solo pudo agacharse y recibir varios puñetazos en la cabeza. Al ver esto intenté acercarme para evitarlo, pero en realidad no estaba muy decidido a pelear, quizás porque no estoy acostumbrado, menos en la calle. Siempre me ha gustado el boxeo y conozco algunas técnicas, pero me dí cuenta que en la calle esos no funcionan. Pues me acerqué al tipo, quien fue avisado por sus colegas que llegaron al lugar. El sujeto se puso en guardia y me acerque imprudentemente con una guardia muy baja y abierta (en realidad estaba tenso y sin intenciones de combatir, lo reconozco, ante lo cual el sujeto me lanzó un recto de derecha fortísimo aprovechando una distracción mía creo, porque voltee en un segundo, el cual el aprovechó. Esa derecha me derribó, pero me levanté por coraje y busqué al

sujeto, que quizás no me atacó en el suelo porque mi hermano podía sorprenderlo. El tipo tenía cara de presidiario, y parece que tenía algún conocimiento de pelea. Mi hermano y yo somos bajos de estatura, yo pesaba entonces como 60 kls, y el tipo calculo que pesaba unos 75 kls. Pues lo seguí ahora con una guardia alta, en realidad no estaba mareado por el golpe. El tipo alcanzó a meter dos golpes por el lado de mi guardia y me abalanzé con un volado de derecha que no se si llegó a su destino porque el tipo me agarró, se me lanzó encima intentando llevarme al suelo. Quizás por mi adrenalina no lo logré, y

alguien nos separó enseguida. Al levantarse el tipo, mi hermano se lanzó sobre él con golpes cortos múltiples sobre el pecho del taxista, pero sin mucho efecto. Parece que mi hermano tenía una piedra en la mano porque el taxista se quejó de que su mano estaba lastimada. La pelea finalizó con el tipo sobre su propio auto y mi hermano intentando golpearlo. Los colegas taxistas del tipo inetrvinieron. Hasta eso teníamos en contra, por culpa de la estupidez de mi hermano, que sin saber pelear ni nada se las quizo dar de temible.

A raíz de esa experiencia descubrí que saber de boxeo un poco, o poseer una sola técnica no es efectivo en la calle, y también me he dedicado a investigar sobre como ser eficaz en casos como ese.

Perdí esa pelea pero como lo que no mata te hace más fuerte, he extraído enseñanzas de aquello para que en otra ocasión, si ocurre, la situación sea diferente.

Me interesaría que usted, como experto, me diera algunos consejos o técnicas efectivas contra oponentes más altos y pesados, porque casi nunca se tiene en cuenta esa diferencia.

Lo felicito por su página excelente, y espero que usted analice mi historia, y en que pude fallar, que fue mucho, para sacar provecho de su sapiencia.

Saludo desde Colombia y hasta pronto.

### **Palabras de "L.F."**

Mi experiencia viene desde que tengo 14 años, mi primera pelea fue contra un compañero de mi salón que me la tenía montada, un día por consejo de un amigo la saqué a pelear y adivinen que, él me levanto y me rebento toda la geta, pero eso sería por que fue mi primera pelea, después de eso y lo digo,, es la ventaja de tener hermanos mayores 2 años, ya que con mi hermano nos dabamos todos los meses 1 vez cada mes, así tuve aproximadamente 27 peleas con mi hermano en la pelea no 21 fue la primera vez en que yo era es que lo levantaba a él y así es que se aprende a pelear, la última pelea que tuve fue con-

tra unprecticante de karate de mas o menos mi mismo peso, yo y mis amigos no lo encontramos y lo sakamos a pelear, y les digo, de nada le sirvio sus 5 años en esa marica academia de karate poor que aparte de unos oretones en la espalda no me hiso absolutamente nada ya que mi principal tectica y creo que es lo mejor en estos casos donde su contrincante es un practicante de artes marciales es que EL NO LO PUEDA VER A USTED , y se prentaran de que forma, pues les digo, la manera mas practica y puede que parezca sucia o hasta de niña pero lo que importa es que usted salga ganando, es que usted lo agarre del cabello y desviele la cabeza, de esta forma su contrincante no lo puede ver y no es preciso en sus golpes, mientras que usted si lo ve y puede ser muy preciso y hasta brutal en sus golpes.

### REFLEXION...

Las peleas no son buenas, pero llega un momento en que uno tiene que saber defenderse de los demas para no dejar que se la monten a uno.... Ahhh y un consejo, si udted tiene un hermano mayor, sea un buscon y pelee mucho con él, asi uno adquiere experiencia y nada ni nadie lo pueden levantar a usted.

### Palabras de "Beni"

Yo tube un tiempo en el que pasaba mas rato en comisaria que en mi propia casa. Os contare mí pelea mas grande de todos los tiempos, una pelea para contarsela a los nietos: Yo estaba en un bar com mí hermano, que ya estaba un poquitin feliz. Debido a que estaba borracho empezo a molestar a una chica que estaba al lado nuestra, esta chica estaba con su nobio y sus 4 heranos. La chica se lo conto a su nobio. El chico se acercaba a mí, con una cara de cabreado que no podia con ella, yo, ya que practicaba yudo y boxeo, me adelante a él, y le pegue un puñetazó en los moros, y luego lo tire al suelo con una llabe de yudo, y empeze a pegarle patadas. Pero yo no me di cuenta que benian los cuatro hermanos de la chica por detras. Me pegaron un botellazo en la cabeza, yo me caí al suelo, aprovecharon para pegar patadas hasta que se aburieron, y me desperte en el hospital. Tarde 2 meses en recuperarme.

## Palabras de "P."

Queridos amigos: les escribo desde la ciudad de Guatemala, vivo en un barrio donde he tenido que echarme riata con mareros. La mara que controla mi colonia es la 18 pero yo soy salvatrucha, con mis hommies le hacemos huevos y resistimos a esos malditos. Yo me he peliado como unas 30 veces en mi vida y sin querer me he llevado a dos majes al hoyo. Lo que les puedo recomendar para la pelea callejera es que sean alebrestados, que estén siempre bien enojados antes de pelear, porque sino, se van a asustar y así el otro lleva las de ganar, también practiquen bastante a pegarse entre un grupo de sus amigos, así agarran cuero para la hora de peliarse de verdad, después de unas buenas morongiadas van a ver que los toques duelen menos y se van a asustar menos. Cuando yo entre a mi mara, me pegaron por 3 minutos y me quebraron unas costillas, la nariz y me abrieron la cabeza, después me dieron la bienvenida, de ahí aguanto un monton para peliar. Hay un vato en la mara que nos enseña boxeo y les puedo decir que lo mejor para llevarse al piso a un pollo es darle un buen trompon con el codo, pero al mismo tiempo meterle el pie atras, ya en el piso se lo comen a patadas en la cara. Nunca tiren patadas que ahí se caen y los matan, peguen bien duro y seguido en la mera cara. Suerte

## Palabras de "A.V."

Esta es mi historia de mi pelea callejera.

Yo siempre he sido de los que con cualquier cosa me les dejo ir a los golpes asi que como piensasn he tenido varias peleas (que siendo honesto he perdido la mayoria) bueno esta perdi un tipo me avento una pelota en la espalda por lo que yo raccine y solo lo empuje del cuello hacia la pared y le dije que le bajara de huevos el enojado me empujo por la espalda . yo como ya estaba encabronado me le deje ir a putazos y unos weyes ahi nos separaron despues el wey me dijo que al rato nos vieramos en una parada de autobuses y que ahi nos dabamos entocnes yo estaba ahi llego este wey y primero como que me pregunto algo y el muy maricon me solto un putazo (traia anillo el hijo de pu...) ya despues de el golpe se hizo para atras y trato de des-

pistarme moviendose como chapulin entocnes solo me le acerque lo pesque de la camisa y le solte un golpe . entocnes se me safo y me avento una patada y me queria dar en los webos pero no pudo despues de eso lo agarre del cuello como abrazandolo y le empeze a pegar y a pegar pero el muy cabron me empujo contra una reja que estaba ahi queriendome pegar pero creo no pudo (la verdad esque no me acuerdo de toda la pelea) entonces le solte un putazo y unos weyes nos separaron y ya cada quien por su lado aunque el me solto mas putazos que no especifique ahi pero en realidad si me dio en mi madre y ando pensando en retarlo de nuevo.

Pd-. hoy unos cabrones que hiban en su camioneta me dieron un sape y me dijieron que me kitara yo solo le dije "calmela puto" (fue lo unico que se me ocurrio) y los muy pendejos se hiban riendo no les dije mas por que me hiban a madrear y no tenia ganas de peleas jaja-ja ahi si que me vi bien marica.

### **Palabras de "A.C."**

Hola el tema de las peleas es interesante. Sin embargo, noto que casi el 100% de las personas que escriben cometen garrafales errores de orotografía y prosodia para decir lo menos. Es sorprendente leer tantos errores y manejo inadecuado del idioma. Esa es otra pelea que hay que cazar. la del manejo adecuado de nuestro idioma, tan rico en alternativas y recursos.

### **Palabras de "K."**

Para ganar al mas grande. Si eres diestro, sin previo aviso ni señal se le coje del cuello fuertemente con la izquierda, apretando la nuez, y con todo el nervio ke se pueda darle muchos y muy fuertes castañazos en la cara con el puño derecho. Lo unico ke podrá hacer es agarrarse fuertemente a tu brazo izquierdo. Solo una vez me ha fallado, no pude engancharlo del cuello a la primera, y me lleve un verdadero palizon. Por lo demás, he derribado a bastantes armarios, y no soy muy fuerte.

### Palabras de "A.T.B."

Yo soy un chavo de 17 años de edad, en la calle de mi casa se juntan una bola de vagos, con los cuales tuve un conflicto por no dejarme humillar. yo sentia demasiado miedo pues nunca habia peliado con alguien q se la vive en la calle, los 7 q estaban ahi se pusieron de pie, lo q me provoco mas miedo, uno se me acerco y yo por cuidar q los demas no se acercaran me distraje a lo q el me dio un golpe en la ceja, se me abrio y boto sangre, no pude ver nada y lo peor de todo no pude desquitarme, varios dias despues de eso cuando yo pasaba por ahi me querian provocar, pero yo aprendiendo mi leccion de q eran muchos para mi me aleje, unos dias despues los fui encontrando de pares o solo tres, yo llevaba la cadena con la q paseo a mi perro, me la enrosque en el puño y sin avisarles les solte una serie de golpes al rostro, a lo cual ellos sangraron inmediatamente, eso me sorprendio pues no tengo mucha fuerza, despues de eso ellos ya no me molestan e incluso no me voltean a ver, eso si nunca suelto mi cadena! saludos a todos, eviten la violencia!

### Palabras de Angel

Pues despues de aberme amarrado chingos de veces cualquiera k aya sido el motivo lo uniko k no tienes ke hacer es desesperarte por k vales madre ienes ke respirar bien trankilo pa k no te canses luego luego y no estar nervioso ants de k epiecen los chingasos y evitar peleas no funciona tienes que pararte bien verga y no agachar la mirada po r ke vas a kedar como un pinche culo y cuando apenas etes cerca luego luego suelta el primer golpe donde puedas darle en la cien, lamandibula,nariz, ojo, o cualquier parte de la cabeza pero con todo lo ke tengas y si puedes dale varios en la nuca si te cansas nomas sube las manos cubriendote bien y respira lento repito no te desesperes por k vales madre pero ecesitas estar mamado puedes meterte un tiempo a box es lo mas recomendable por k el karate no vale verga nomas entras un tinpo a box pa agarrar condicion,y fuerza y tecnica pero tienes ke estar bien machin de los brazos pa ke lo puedas tirar al piso y darle baño y si hay piedras tubos lo k haiga todo se vale....

pero nomas al tiro con quien se amarran no vaya ser k el wey ese pesado osea k sea mafioso

### **Palabras de Jesús**

Hola,no os voy a contar a que me dedico pero si como pelear,os puedo dar algun consejillo... es corto y breve, supongo que las sensaciones son parte de la genética,pues bien,pongo un ejemplo. venga!quien no se va a dar cuenta de noche o de día de las intenciones de alguien que pretende agredirte, robarte etc... pues bien hay está!!! ya vamos 1 seg por delante de nuestro agresor,evidentemente valorando si hay esposas ,novias,hijos etc claro está!!

Lo explico por fases,hay unos cuantos puntos de como actuar pero en cuanto los leais un par de veces se os quedará,evidentemente no digo que fuera miedos, fuera sensaciones, sentimientos etc.... Bien.....!

1. Tienes que aparentar no ser nada atento ni plantar cara,osea aparentar un niño que no a salido de su casa en su vida ok?

2. Eso hará ya que tu oponente acercandose atí o ya casi encima tuyo baje la guardia pensando que estás aterrado o eres una persona muy inocente.

3.Y antes de saber sus intenciones,atacar sin mediar palabra sin apartarte hasta que quede inconsciente, si golpeas y te retiras hacia atrás le estás cediendo camino y se habrá ido por la borda todo,acordaros el agresor solo se muestra atento si le vamos a hacer algo, justamente cuando nos pone la navaja y nos dice x antes no y he ahí nuestra baza,recordar sangre fía porque depende tu vida de ello,primero pega y despues pregunta,así tu tus familiares nunca te visitarán al tanatorio,para que llore mi madre que llora la mdre del ..... bueno gracias por compartir este ratillo.....

### **Palabras de Jorge**

Hola soy un joven de 23 años ke alguna pelea a tenido, pero no desde ke practico artes marciales, esto se debe creo yo a la seguridad ke te



da saber pelear, mi problema es ke tardo en reaccionar pero en el momento ke se me enciende la sangre dejo de pensar en consecuencias y me vuelvo excesivamente violento. En una ocasión mi atacante consiguió sacarme de kicio y mi reaccion fue un tanto extraña ya ke el primer golpe no lo di contra el si no contra mi frente haciendome un huevo, mi rival se kedo bokiabierto y no pudo evitar las 3 certeras manos ke le propine 2 en la nariz y una ke le nokeo en el menton.

Ahora ke llevo 4 años haciendo taekwondo y muay thay no busco pelear ya ke se ke en cualkier descuido por muy debil ke sea oponente puede provocarme lesiones e incluso la muerte.

Por eso kiero ke sepais de mi aberración hacia las peleas callejeras ya ke el 80% de las veces son injustas, o alguno ha visto a los dos mas malos de su barrio pegarse entre ellos?

A ke es mas normal ver a uno de estos buscar pelea con uno mas devil ke ellos? Y si hay ke pegarse ke sea rapido y limpio amagas en la cara patada en los huevos y gancho en el menton 3 segundos de pelea y ni te despeinas Cuidaos las espaldas y no dejeis ke nadie se os acerke a mas de 1.5 metros para discutir.

## **Palabras de Max**

Me llamo Max, tengo 13 años y soy de argentina, de una barrio bueno, Almagro, pero con muchos habitantes Pelotudos, ayer 20 de julio, acordamos entre un amigo y yo; Max y Sam, amenazar a un pendejo que se hacia el ganador y a su fiel mascota, otro imbecil mas. La cosa es que se entero de alguna forma, y se armó un escudo de mas o menos 30 CHICAS, Sam cruzó la calle, con una mirada decidida a MATAR, y el pibe parecio pegarse un cagazo, Sam lo agarro del cuello, y lo LEVANTO DEL SUELO, Sam tiene 14 y es tremendamente fuerte y flaco, ademas de un GRAN LADRON. Su mascota se empezo a meterse, yo salte y sin violencia lo DESPEINE, sin violencia pero insinuando pelea, el muy cagon le respondia SI a todo lo que le decia Sam, al final nos fuimos calientes, pero el tipo estaba cagado, cumplimos nuestro objetivo!

## ¡APRENDE JUKENSA KAJUKENBO!

Tenemos un lugar para ti, no importa si eres novato o tienes experiencia en la práctica de otras artes marciales.

Si quieres aprender este excepcional arte, comunícate con nosotros y sé miembro de esta organización, afíliate como alumno, instructor o escuela.

Llama a:

O-Sifu Sadoc Sierra: (01 55) 53 97 88 79, o envía un e-mail a:

*sierra\_martialarts@hotmail.com*

Si quisiera tomar clases privadas sobre las técnicas en este libro, o si quisieras arreglar un seminario sobre las detalles en este libro o Jukensa, favor de comunicar con el Grand Master Sam Allred.

*e-mail: jukensa@msn.com.*

Ya que “Kajukenbo” fue traído a México por el Grand Master Allred y “Jukensa” fue fundado por él, dichas palabras no son del dominio público y ahora están bajo gerencia del O Sifu Sadoc Sierra.

Por lo tanto, cualquier persona que desee utilizar estos nombres deberá contactarse con él. Ésto es para prevenir fraudes y para autenticar tanto a profesores como rangos. Si te están entrenando en cualquier forma de Kajukenbo y no estás registrado con el O Sifu, tu instructor está violando la ley federal, y tu rango no tendrá validez en ningún lugar del mundo.

Te recomendamos ponerte en contacto  
con O Sifu Sadoc Sierra. Llama a:

(01 55) 53 97 88 79,

o envía un e-mail a:

*sierra\_martialarts@hotmail.com*



**MANUAL DE AUTODEFENSA BASADO  
EN JUKENSA KAJUKENBO** quedó total-  
mente impreso y encuadernado el 2 de  
marzo de 2007. La labor se realizó en los  
talleres del Centro Cultural EDAMEX,  
Heriberto Frías No. 1104, Col. del Valle,  
México, D. F., 03100.



www.edamex.com

www.edamex.com

***Memorice esta dirección***

**www.edamex.com**  
www.edamex.com

Es la entrada al maravilloso mundo  
de la imaginación, la literatura y la fantasía.  
Es el portal de libros que le harán disfrutar  
de la vida mediante el entretenimiento  
productivo, le ayudarán a ser mejor, a  
superarse, a aprender a ser feliz.

Recuerde: en  
**www.edamex.com**  
www.edamex.com

le espera un mundo nuevo a precios increíbles.

**Libros**  
para **Todos**

www.edamex.com

www.edamex.com

