



Manual de

**Defensa**

**Personal**

**Militar**

y Combate cuerpo a cuerpo







UNIVERSIDAD MILITAR BOLIVARIANA DE VENEZUELA

FONDO EDITORIAL HORMIGUERO

*Un Sueño, una Estrategia, un Libro.*

CRÉDITOS EDITORIALES

Autoridades de la UMBV:

G/B Félix Osorio Guzmán

**Rector**

G/B Ramón Guillermo Yépez Avendaño

**Vicerrector**

G/B José Gonzalo Bonilla Camacho

**Secretario**

Fondo Editorial Hormiguero:

Tcnel. Sara Otero Santiso

**Coordinadora General del Fondo Editorial Hormiguero**

Responsable de la elaboración del Manual de Defensa Personal:

Cnel. Cesar Augusto Marquina Peña

Maestro II Nivel en Defensa Personal Sistema Kiok-Sul, Mayor Roy Peña Dávila

Cap. Johem Alejandra Agurto Arévalo

Colaborador:

G/D Oscar Humberto González Ortiz

Fotógrafo:

T.s.v. Joaquin Escalante, Relaciones Públicas, Núcleo Ejército, Academia

Técnica Militar Bolivariana

Responsable de esta publicación:

Mayerlin Stefany Roa Castillo

Diseño, Diagramación y Portada:

Cruz Manuel Barboza Blanco

Depósito Legal: En tramite

ISBN: En tramite

Página Web: [www.hormiguero.com.ve](http://www.hormiguero.com.ve)

Twitter: @Hormiguero\_UMBV

Blog: [hormigueroumbv.wordpress.com/](http://hormigueroumbv.wordpress.com/)

Fanpage: [www.facebook.com/HormigueroUMBV](http://www.facebook.com/HormigueroUMBV)

## Presentación

Es un gran honor para mí, Rector de la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela y Soldado Bolivariano, presentar el Manual de Defensa Personal Militar y combate cuerpo a cuerpo, el cual representa la consolidación del objetivo formador y de capacitación de nuestra casa de estudios. Estamos en presencia de un instrumento de trabajo imprescindible para un mejor desempeño de la educación militar profesional.

Este ejemplar servirá para educar a todos nuestros combatientes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), con las nociones básicas necesarias para el dominio de las habilidades militares, motrices y físicas que debe desarrollar un soldado, digno de las responsabilidades que les corresponde, por ser el pilar más importante de la Seguridad Nacional de la Patria.

El Fondo Editorial Hormiguero, hace visible la calidad, constancia y responsabilidad con la que lleva a cabo su labor generadora de conocimientos, en contribución con la comunidad universitaria militar, la Seguridad, Defensa y Desarrollo Integral de la Nación. Por lo cual, es un orgullo para mí y para la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela, contar con su equipo de profesionales en proyectos como estos.

Que esta publicación sirva de motivación a todos; desde nuestros cadetes hasta los más altos rangos de nuestra Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), no solo por su contenido teórico y práctico en conocimientos del Sistema de Defensa Personal Militar, sino también por ser un instrumento académico único en su temática, dentro de nuestro Ejército. Dicho esto, finalmente, los invito a ser partícipes de este logro que el Fondo Editorial Hormiguero nos deja ver consumado en un libro.

**G/B Félix Ramón Osorio Guzmán**  
**Rector**

## Índice

### Introducción

### Capítulo I

#### Generalidades

- Definición y surgimiento de la defensa personal para la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB).
- Proceso de adiestramiento de la defensa personal.
- En la etapa de condiciones excepcionales.

### Capítulo II

#### Dirección del proceso de adiestramiento

- 2.1 Planificación del proceso de adiestramiento de la defensa personal
- 2.2 La clase como estructura fundamental.
- 2.3 El control y evaluación del sistema de defensa personal.

### Capítulo III

#### Contenido de las Técnicas de la Defensa Personal Militar por Niveles

- 3.1 Estructura del sistema de defensa personal.
- 3.2 Técnicas del primer nivel.
- 3.3 Técnicas del segundo nivel.
- 3.4 Técnicas del tercer nivel.
- 3.5 Técnicas del cuarto nivel.
- 3.6 Técnicas del quinto nivel.

### Capítulo IV

#### Categorización del Sistema de Defensa Personal Militar

- 4.1 Organización y estructura de la categorización de la defensa personal
- 4.2 Obligaciones de las comisiones de categorizaciones.
- 4.3 Otorgamiento de los niveles del sistema de defensa personal.

### Capítulo V

#### Eventos competitivos de la Defensa Personal Militar

- 5.1 Organización competitiva de la defensa personal.
- 5.2 Comisión técnica de arbitraje.

### Capítulo VI

#### Deberes de los jefes

- 6.1 Deberes de los jefes a los diferentes niveles sobre la responsabilidad del sistema de defensa personal.
- Los Jefes de los grupos comandos de cadetes de las Academias Militares Bolivarianas.
- Los Jefes de operaciones de los grupos comando de cadetes.
- Los comandantes de cadetes.
- El instructor básico de defensa personal.
- Deberes de la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela.
- Las direcciones de las Academias Militares Bolivarianas.

## 6.2.2 Las Coordinaciones de cultura física, deporte y defensa personal de las academias.

**Introducción**

Este manual está dirigido a todas las categorías del personal de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), con la finalidad de entregar un documento que permita establecer las regulaciones necesarias para la organización, desarrollo y empleo del sistema de defensa personal en las unidades.

El combate de defensa personal tiene sus antecedentes en los métodos de enfrentamiento, que desde el mismo origen del hombre, fueron aplicadas para su supervivencia en el medio natural o en los conflictos, con el empleo de armas o sin ellas. Sus elementos básicos están conformados por golpes de manos, bloqueos, defensas, proyecciones, inmovilizaciones o neutralizaciones, aplicadas con diferentes partes del cuerpo y en dependencia de las habilidades propias del practicante, de acuerdo con el desarrollo técnico de la época. La defensa personal militar también forma parte del método de entrenamiento físico y se enriquece de otras disciplinas deportivas o de combate, adaptándolas para el empleo de las fuerzas armadas en las acciones combativas; los cacheos, conducciones, desarmes de armas de fuego, armas blancas y objetos contundentes, así como el lanzamiento de objetos punzantes, todo ello como tema obligatorio para la preparación de todas las categorías de militares.

Esta preparación se considera un elemento esencial en el combatiente, pues asegura los niveles adecuados de habilidades militares, motrices y capacidades físicas. Además, aporta un carácter especializado en el campo de la instrucción y de la educación militar profesional. Y tiene como objetivos principales, los siguientes:

- Instruir al personal militar en las técnicas de la defensa personal, de manera tal, que garantice el cumplimiento de las futuras misiones.
- Incrementar las capacidades condicionales, coordinativas y especiales, a través de los procedimientos del sistema de combate de defensa personal.
- Educar a los combatientes en cualidades morales, volitivas y de carácter, mediante el entrenamiento riguroso que aporta este arte marcial.

Para la elaboración de este manual, se tomaron en consideración las experiencias acumuladas en la disciplina, durante el desarrollo de la instrucción, el cumplimiento de misiones, la realización de eventos competitivos, las categorizaciones y los cursos impartidos hasta la fecha, materializando, en la práctica, indicaciones y la literatura complementaria con este fin.

## Capítulo I Generalidades

### Definición y surgimiento de la defensa personal para la Fuerza Armada Nacional Bolivariana

La defensa personal es un sistema de conocimientos, habilidades y hábitos, diseñados para el enfrentamiento individual, con y sin armas, el cual se imparte como elemento esencial de la preparación multilateral y de los combatientes, para asegurar los niveles de adiestramiento necesarios al desarrollo del combate. Es fundamental, cuando se aplican métodos irregulares de lucha, para el cumplimiento de misiones de designación especial en tiempo de paz y orden interior.

La defensa personal surge como una necesidad de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), debido a la no existencia de forma generalizada de un sistema que transmitiera a sus combatientes las habilidades y capacidades necesarias en el enfrentamiento de situaciones, tanto de guerra como en tiempo de paz, que acortara la distancia sin el empleo de armas de fuego, la adaptación psicológica y funcional, permitiendo un elevado nivel de adiestramiento. Para ello, se decidió emplear el sistema de defensa personal kiok-sul, de procedencia coreana, el cual reúne los elementos principales de las diferentes artes marciales o deportes de combate, incrementando los compendios propios del enfrentamiento y sus necesidades para la formación de un estilo en el que el combatiente explote el éxito en las futuras misiones.

### Proceso de adiestramiento de la defensa personal

La defensa personal se considera un elemento esencial en el adiestramiento de los combatientes, pues asegura los niveles de habilidades militares, motrices y capacidades físicas adecuadas para el cumplimiento de sus futuras misiones. Además, aporta un carácter especializado en el campo del adiestramiento y la educación militar profesional dirigido a:

- Adiestrar al personal en la técnica de los procedimientos del sistema de defensa personal, con valentía y espíritu de sacrificio, según lo establecido para cada nivel.
- Incrementar las capacidades condicionales, coordinativas y especiales, a través de los procedimientos del sistema de defensa personal.
- Contribuye a la formación de las cualidades morales y volitivas, mediante el empleo de los procedimientos vinculados a los principios de la defensa personal.

Para alcanzar los objetivos del sistema de defensa personal en las unidades, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos: técnico, tácticos y metodológicos, como componente del proceso de aprendizaje.

**La preparación técnica:** constituye la forma más efectiva de solucionar tareas motrices en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas. Se orienta hacia la reacción de hábitos, habilidades y destrezas en los procedimientos técnicos del sistema de defensa personal.

**La preparación táctica:** proporciona las formas más efectivas de ejecutar los

procedimientos y se orienta, fundamentalmente, hacia el desarrollo de habilidades para seleccionar la solución más viable, eficaz y eficiente, durante la realización del enfrentamiento contra uno o varios adversarios.

**La preparación metodológica:** es el vínculo que establece los que dirigen la defensa personal, para desarrollar la técnica y la táctica, la cual se desarrolla mediante los conocimientos que aportan la teoría y metodología de la ciencia de la cultura física y el deporte, teniendo en cuenta las particularidades del sistema de combate militar y sus objetivos y empleo. Se materializa mediante el adiestramiento, conferencias, seminarios o explicaciones en la misma actividad de enseñanza, aprendizaje y entrenamiento de los combatientes.

#### **En la etapa de condiciones excepcionales**

Se incrementan las actividades enfocadas en desarrollar las capacidades físicas y el sistema de defensa personal, por lo que se debe:

- 1** Preparar al personal mediante el cumplimiento de los ejercicios y actividades complejas que impliquen riesgo, para lograr una adecuada preparación psicológica.
- 2** Desarrollar el adiestramiento de pequeñas unidades en situaciones de dinámica, lo más cercano posible al combate real, para fortalecer las capacidades físicas y las habilidades, en las técnicas del sistema de defensa personal.
- 3** Concebir el adiestramiento en condiciones meteorológicas complejas; de noche, con visibilidad reducida.
- 4** Priorizar las técnicas de amplio empleo de carácter militar.

## Capítulo II

### Dirección del Proceso de Adiestramiento de la Defensa Personal

#### Planificación del proceso de adiestramiento de la Defensa Personal Militar

El proceso de planificación de la defensa personal tiene como objetivo el logro de altos rendimientos técnicos y tácticos, por lo que debe ser suficientemente amplia para trascender los límites del entrenamiento, y abarcar todo el procedimiento pedagógico y metodológico, teniendo en cuenta los planes de adiestramiento y las etapas. En toda planificación debe existir una concepción clara y lógica de la meta a alcanzar, es decir, deben existir formas concretas, precisas y medibles tales como: planes de entrenamientos, programas de clases, procesos pedagógicos e instructores, basados en los métodos más adecuados y actualizados.

El contenido de cada nivel en el año de instrucción, comenzará al iniciar cada etapa de adiestramiento, teniendo un corte evaluativo a finales de cada periodo y un examen para la adquisición del nivel superior, en el que se obtiene un cinturón, según la planificación de su unidad, dirigida por la comisión de categorización, durante el año de adiestramiento.

Para llevar a cabo el proceso de adiestramiento, se establecen contenidos distribuidos por niveles; el nivel básico (primer nivel, cinturón amarillo), cuyo contenido es el más amplio, ya que cuenta con las principales técnicas básicas que cada militar debe conocer como parte de su preparación básica militar. Finalizado este primer nivel, estaría en condiciones de evaluarse para los otros niveles, que comprenden técnicas más complejas y se encuentran en los programas de adiestramiento.

Los programas serán impartidos a las tropas por los jefes de las pequeñas unidades, los cuales se apoyarán en el personal que posea curso de instructores básicos de defensa personal, instructores de defensa personal o maestros de defensa personal, todos evaluados y certificados en el sistema de defensa personal militar. El adiestramiento metodológico de los dirigentes de las clases, será impartido por el personal que dirige la preparación física de la unidad subordinada, y siempre que ostente un nivel superior al que instruye.

Las principales vías para incrementar los niveles de adiestramiento del personal son:

- 1 Cumplimiento de los programas de adiestramiento.
- 2 Preparación para las competencias y demostraciones.
- 3 Cursos de instructores del sistema de defensa personal.
- 4 Preparación metodológica a los instructores básicos, instructores y maestros.

#### La clase como estructura fundamental

El plan temático constituye el documento principal para impartir las clases de defensa personal, su aseguramiento material, el trabajo independiente con el personal deficiente, y breves indicaciones metodológicas y de organización.

La clase es el elemento principal del proceso de instrucción, mediante el cual se lleva a cabo el adiestramiento teórico y práctico del sistema de defensa personal,

así como el desarrollo de las habilidades y hábitos en las técnicas, siendo las más empleadas: las clases de enseñanza y aprendizaje, y las de entrenamiento o consolidación.

El personal encargado del adiestramiento se prepara con tiempo suficiente en el contenido, tanto teórico como de forma práctica de los niveles a impartir. Igualmente, debe tener los medios, el área de desarrollo de la clase, la coordinación de los aseguramientos médicos (cuando el tema de clase así lo requieran), métodos y procedimientos para lograr los objetivos propuestos.

Para la realización de la clase, los siguientes elementos son de esencial importancia en su cumplimiento;

- La evaluación sistemática de los combatientes.
- La uniformidad del personal que participa. Este es el uniforme de plantilla de la unidad que recibe el adiestramiento.
- La elevada exigencia de las normas de disciplina, conducta y ética, durante las clases, en las instalaciones y locales.
- El trabajo diferenciado del personal con dificultades para superarlas.
- La observación estricta de las medidas de seguridad por el personal y la presencia de los aseguramientos médicos y transporte cuando lo ameriten.

### **El control y evaluación del Sistema de Defensa Personal Militar**

El control del sistema de defensa personal se realiza con el objetivo de comprobar y evaluar, sistemáticamente, el nivel de preparación de los combatientes y las unidades. De esta manera, tomar las medidas necesarias de acuerdo con los resultados obtenidos.

- Las vías de control al sistema de defensa personal son:
- El control de la planificación del sistema de defensa personal.
- El control del cumplimiento del programa de clases de defensa personal.
- El control del proceso metodológico del personal que realiza el adiestramiento de defensa personal.
- El control del personal que recibe el adiestramiento de defensa personal.

Los jefes de las unidades responden por la preparación de su unidad militar.

La evaluación del sistema de defensa personal, se considera uno de los aspectos de control dentro de la eficiencia física, su resultado define la calificación individual y colectiva de la eficiencia física, y se someterá todas las categorías de personal militar.

Cada contenido del examen, se evalúa por apreciación del controlador. Este debe poseer los conocimientos de instructor básico, instructor o maestro en defensa personal, en dependencia del personal que va ser controlado o evaluado. Cada contenido se califica de la siguiente forma:

Sobresaliente..... 5 puntos  
Bien..... 4 puntos  
Regular..... 3 puntos

Los exámenes se realizan en correspondencia con los niveles alcanzados, después de haber rendido los programas de estudio o evaluaciones parciales. Para la comproba-

ción de los conocimientos hasta la fecha, se toman en cuenta los siguientes aspectos:

- **Los conocimientos teóricos** comprenden el origen del sistema de defensa personal, su terminología, dominar los puntos vulnerables y sus efectos fisiológicos en el organismo del adversario, técnicas de primeros auxilio, en caso de lesiones o accidentes.
- **Las técnicas** comprenden la valoración de la capacidad coordinativa de las caídas estáticas y en movimiento, las proyecciones, las luxaciones, estrangulaciones, los golpes con las extremidades superiores e inferiores, las conducciones, esposamiento, amarres y las técnicas básicas operativas; desarmes de armas de fuego y blancas, las cuales se califican de forma individual y ofrecen la calificación individual.
- **La táctica en el combate** se refiere a la realización de un enfrentamiento con un adversario, en el que se valorará el empleo de los conocimientos técnicos aprendidos y entrenados, en las clases. El cadete elegirá, dentro de las técnicas ya dominadas, cuál será la que empleará en el combate para vencer a su oponente.

Las cualidades que se deben considerar para calificar las técnicas evaluadas son: velocidad de realización, fuerza de los movimientos y coordinación en la ejecución. En cuanto a las variables, se hará según la siguiente escala:

- **Sobresaliente:** cuando exista dominio en la realización de la técnica, habilidad en sus ejecuciones y fluidez en los movimientos.
- **Bien:** cuando exista dominio en la realización de la técnica, habilidad en sus ejecuciones y pero falta de fluidez en los movimientos.
- **Regular:** cuando exista realización de la técnica, con pequeñas deficiencias durante la ejecución, que no implique errores en la misma.
- **Mal:** cuando no cumpla los parámetros anteriores.

Capítulo III  
Contenido de las Técnicas de la  
Defensa Personal Militar por niveles

Estructura del Sistema de Defensa Personal Militar

Para llevar a cabo el adiestramiento del personal militar, el sistema de defensa personal está organizado en siete niveles de conocimientos, estructurados en cinco de empleo combativo (del 1er al 5to nivel) y dos de empleo metodológico (instructores y maestros). Es de carácter obligatorio para todas las categorías de personal militar, el dominio del primer nivel (nivel básico), los otros niveles están dirigidos a consolidar los conocimientos de la defensa personal y se basan en las exigencias de las misiones a cumplir; el tipo de unidad, los instructores y maestros que instruyen al resto del personal.

Los niveles del sistema de defensa personal para su mejor comprensión a la hora de instruir al personal están conformados de la siguiente forma:

- Primer nivel..... Cinturón amarillo.
- Segundo nivel..... Cinturón naranja.
- Tercer nivel..... Cinturón verde.
- Cuarto nivel..... Cinturón azul.
- Quinto nivel..... Cinturón rojo.
- Sexto nivel..... Cinturón marrón (Instructor).
- Séptimo nivel..... Cinturón negro (Maestro I, II, III).

Técnicas del Primer Nivel

Se considera el nivel básico del sistema de defensa personal militar, los elementos y técnicas que comprenden para el cumplimiento de las misiones que se le asignan al personal militar. Se distingue con el **cinturón amarillo**, según el sistema jerárquico de defensa personal.

Las técnicas que incluyen el primer nivel son las siguientes:

Posición Inicial (Shumbi-Chase)

Es la posición que realizan los combatientes para la espera o neutral; parado con los pies paralelos al ancho de los hombros, los brazos al lado del cuerpo ligeramente al frente y la barbilla recogida, la vista al frente, el cuerpo recto y equilibrado. Verfig. 1.



Fig. 1

Saludo (kionye)

A la voz de firme o atención, ocupan la posición de atención y realizan una flexión breve al frente de la cabeza y cuello, retornando a la posición anterior. Ver fig. 2.



Fig. 2

Posiciones básicas

- Atención (tubal-moa-sugui).
- Frontal (piongen-sugui).
- Defensiva (sucha-sugui).
- Ofensiva (atari-cupio-sugui).

**Posición de atención (tubal-moa-sugui):** se realiza a la orden de “atención” o “firme” en la realización de formaciones, y constituye la posición de partida para el resto de las técnicas a realizar. Se emplea colocándose de pie, cuerpo recto, pies unidos, brazos a los lados del cuerpo relajados, con la barbilla semirrecogida y la vista al frente. Ver fig. 3.

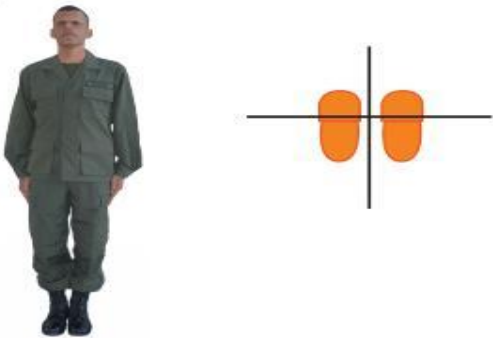


Fig. 3

**Posición frontal (piongen-sugui):** es la posición clásica en la realización de la enseñanza de todas las otras posiciones, los golpes y defensas de mano. Con un punto de equilibrio muy bajo, proporciona una buena estabilidad para la ejecución de las técnicas. Se realiza de pie, troco recto, las piernas en paralelo (al ancho del doble de los hombros) y separadas, la rodilla hacia afuera, brazos al lado del cuerpo y semiabiertos al frente, puños cerrados, con la barbilla semirrecogida y la vista al frente. Ver fig. 4.

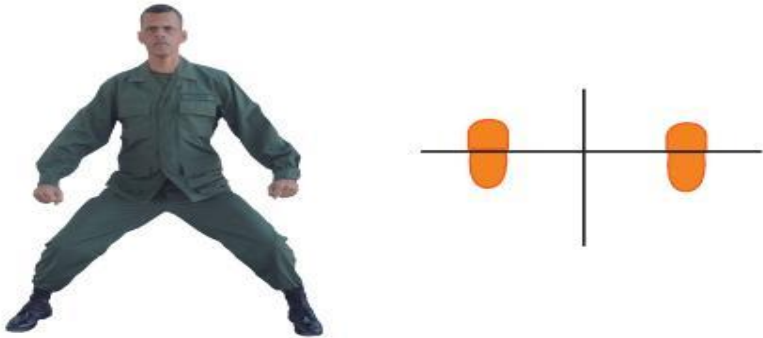


Fig. 4

**Posición defensiva (sucha-sugui):** es la posición de guardia de combate, con un punto de equilibrio medio, empleada para acciones defensivas, como pasar rápidamente a la defensa. Se realiza de la siguiente manera: tronco recto, piernas al ancho del doble de los hombros y separadas, ángulo de 90° de una punta del pie a otra, ligeramente el peso recargado hacia atrás (40% pie delantero, 60% pie trasero), rodilla hacia el frente y lateral, brazos al lado del cuerpo y semiabiertos al frente, puños cerrados, con la barbilla semirrecogida y la vista al frente. Ver fig. 5.



Fig. 5

**Posición ofensiva (atari-cupio-sugui):** es otra de las posiciones clásicas en la realización de la enseñanza de todas las otras posiciones, los golpes y defensas de mano. Con un punto de equilibrio medio, proporciona una buena estabilidad para la ejecución de las técnicas. Se realiza de pie, troco recto, una pierna de salto al frente y la otra recta hacia atrás(al ancho de los hombros), con apoyo completo y mirando al frente, brazos al lado del cuerpo y semiabiertos al frente, puños cerrados, con la barbilla semirrecogida y la vista al frente. Ver fig. 6.



Fig. 6

**Técnicas de caídas estáticas y en movimiento:**

- Caída al frente.
- Caída hacia atrás.
- Caídas laterales.
- Caída en movimiento al frente.
- Caída en movimiento hacia atrás.
- Caída en movimiento lateral al frente.

**Caída al frente (apro-rapo):** esta técnica se realiza al caer totalmente frontal, amortiguando la caída con los brazos en forma de plancha, el cuello con una torsión al lado izquierdo para evitar el contacto con el suelo, producto de la inercia. Las piernas y tronco recto (relajados). Ver fig. 7.



Fig. 7 (a, b y c)

**Caída hacia atrás (chiro-rapo):** se realiza con una flexión de piernas, rodando atrás sobre la espalda, el cuello y mentón lo más recogido posible, con los brazos abiertos y golpeamos fuertemente el suelo a los lados del cuerpo. Ver fig. 8.



Fig. 8 (a, b y c)

**Caídas laterales (derecha; urucho rapo e izquierda; bencho rapo):** la técnica es similar a la caída atrás, solo que se realiza a los lados (izquierda o derecha), flexión de la pierna (izquierda o derecha), y rodar lateral(izquierda o derecha), con un brazo se golpea fuertemente el suelo y con el otro lo mantenemos a la altura del abdomen. Ver fig. 9.



Fig. 9 (a, b, c, d y e)

**Caída en movimiento al frente (apro-ulguido):** se realiza con una vuelta completa sobre su propio cuerpo, los brazos extendidos al frente, buscando el primer contacto con la superficie, el cuello con una flexión profunda al frente, el tronco flexionado al frente, las piernas unidas en forma natural, las palmas de la mano realizarán contacto con la superficie y de ese modo amortiguarán la caída, seguidamente, se rodará por los hombros, la espalda, glúteos, hasta terminar en la planta de los pies. Ver fig. 10.



Fig. 10 (a, b, c y d)

**Caída en movimiento hacia atrás (chiro-ulguido):** se realiza con una flexión de piernas y se rueda atrás sobre el cuerpo, haciendo contacto con la superficie, los glúteos, la espalda, los hombros, el cuello y mentón (lo más recogido posible), con los brazos cercanos a la cabeza, apoyando las palmas de la mano. El movimiento es continuo, hasta que los pies toquen la superficie y, con fuerza de brazos, se ocupa la posición inicial. Ver fig. 11.



Fig. 11 (a, b, c y d)

**Caídas laterales en movimiento al frente (uruncho e bencho- ulguido):** partiendo de la flexión del tronco al frente, brazos y piernas al frente, la mano se apoya en la superficie a la altura del pie adelantado y con el otro brazo (entre la mano y pierna adelantada), realiza un giro sobre su propio cuerpo, el cuello con una flexión profunda al frente, el tronco flexionado al frente y, de ese modo, se amortigua la caída. Seguidamente, se rodará por los hombros.

Esta técnica es similar a la caída al frente en movimiento, solo que se realiza a los lados (izquierda o derecha), flexión de la pierna (izquierda o derecha), y rodando al lateral(izquierda o derecha), con un brazo se golpea fuertemente el suelo y el otro se mantiene a la altura del abdomen. Ver fig. 12.



Fig. 12 (a, b, c, d y e)

#### Técnicas de Proyección:

- Proyección de piernas (o-soto-gari).
- Proyección de caderas (cumi-nague).
- Proyección de hombros (Ippon-seoi-nague).

**Proyección de piernas (o-soto-gari):** esta proyección se realiza aprovechando un desequilibrio lateral y un fuerte ataque a la pierna de apoyo con barrido, proyectando a sus espaldas. Ver fig. 13.



Fig. 13 (a, b y c)

**Proyección de caderas(cumi-nague):** esta proyección se realiza desequilibrando al adversario al frente y agarrándolo por un brazo y cuello para su control, con desplazamiento de piernas al centro de gravedad, finalmente, con un giro de cadera

se pivotea al adversario, proyectándolo sobre su espalda. Ver fig. 14.



Fig. 14 (a, b y c)

**Proyección de hombros (ippon- seoi-nague):** se realiza el control de uno de los brazos del adversario, desequilibrando hacia el frente, se coloca el brazo debajo de la axila, se desplazan las piernas al centro de gravedad y con un giro de cadera se pivotean al adversario, proyectándolo sobre su espalda. Ver fig. 15.



Fig. 15 (a, b y c)

#### Técnicas de neutralización

- Estrangulación (adaka-jimi)
- Luxación (juji-gatame)
- Técnica de esposamiento y amarre (a la espalda, al frente, mixto y con fijación)
- Técnica de cacheos (de pie, rodilla y tendido)
- Conducción (técnica N° 1 y N° 2)

**Estrangulación a manos limpias (adaka-jimi):** detrás del adversario, se le rodea el cuello con uno de los antebrazos, de forma que el borde interno del antebrazo, a la altura de la muñeca, quede aplicando una fuerza en su garganta, realizando presión contra su hombro. Ver fig. 16.



Fig. 16

**Luxación de la articulación del codo, por palanca con la cadera (juji-gatame):** cuando el adversario está derivado se controla un brazo y se rodea con las piernas, de tal manera que la articulación del codo quede a la altura de la cadera, realizando palanca. Ver fig. 17.



Fig. 17

**Técnica de esposamiento y amarre (a la espalda, al frente, mixto y con fijación):** con el empleo de las esposas metálicas, plásticas y cuerdas, se debe tener siempre presente la comprobación de su efectividad; resistencia, seguridad y llaves, teniendo cuidado en aplicarlas correctamente en las articulaciones a inmovilizar. En dependencia de las circunstancias pueden ser aplicadas de la siguiente forma:

- **A la espalda:** es la más empleada por su seguridad, ya que limita el carácter ofensivo y defensivo del adversario. Ver fig. 18.
- **Al frente:** se emplea cuando se traslada al adversario en vehículos. Ver fig. 19.
- **Mixto:** cuando es necesario limitar la capacidad de movilidad del adversario. Ver fig. 20.
- **Con fijación:** se realiza para dejar solo al adversario, por espacio de tiempo o que realice una actividad determinada. Ver fig. 21.



Fig. (18, 19, 20 y 21)

#### **Técnicas de cacheo (de pie, de rodilla, tendido)**

Se realizan con el objetivo de determinar la posesión de armas u objetos ocultos dentro del vestuario del adversario, y se ejecuta según tres posiciones fundamentales: en dependencia de las circunstancias, el tipo adversario y donde nos encontremos.

- **Cacheo de pie:** se lleva a cabo con el adversario, contra un apoyo, que puede ser una pared, vehículo u otro obstáculo, que permita tomar ventaja física. Ver fig. 22.
- **Cacheo de rodilla:** se emplea cuando no hay posibilidad de apoyar al adversario

contra un obstáculo, y se sospeche de una evidente fuga. Ver fig. 23.

- **Cacheo de tendido:** se aplica cuando no existe posibilidad de apoyo del adversario, y este demuestra signos de resistencia al cacheo, por lo que se le realiza la técnica de luxación a una pierna. Ver fig. 24.



Fig. (22,23 y 24)

#### Técnicas de conducción

Son aquellas técnicas que tienen como objetivo trasladar a un adversario fuera del lugar de confrontación, para su posterior neutralización. Se dividen en dos:

##### Técnica de conducción N°1:

- Se debe agarrar un brazo del adversario con ambas manos.
- Se da un giro por detrás del adversario y se le coloca el brazo flexionado a su espalda, al momento que se introduce su brazo hasta el hombro.
- Con el otro brazo se le realiza una flexión del cuello, para que el adversario pierda el equilibrio hacia atrás. Ver fig. 25.



Fig. 25 (a, b, c y d)

##### Técnica de conducción N° 2:

- Se agarra un brazo del adversario con ambas manos.
- Halar fuertemente al adversario y colocar nuestra axila encima del hombro, cuyo brazo tenemos controlado.
- Rodear su cuello con un brazo, realizando una fuerza que obligue al adversario a flexionar su cuerpo hacia atrás.
- Con el otro brazo, controlamos simultáneamente el del adversario. Ver fig. 26.



Fig. 26 (a, b y c)

#### Posición de combate ofensivo (Peape-Tuchumot-Chase)

En posición ofensiva, las extremidades superiores adoptan una guardia de combate, con el brazo delantero flexionado hacia el frente y el puño cerrado a la altura de la vista, el brazo trasero flexionado a la altura del mentón y el puño cerrado. Ver fig. 27.



Fig. 27

#### Técnicas de golpes con las extremidades superiores (Chigui)

- Golpe de mano recto (kochu-chigui).
- Golpe de mano de swing (tolio-chigui).
- Golpe de mano en gancho (olio-chigui).
- Golpes de codo (pal-ku-chigui).

**Golpe de mano recto (kochu-chigui):** consiste en un golpe recto al frente, fundamentalmente, aplicado con la base de la falange de los dedos y los nudillos. Ver fig. 28 (a)

**Golpe de mano de swing (tolio-chigui):** consiste en un golpe, realizando un movimiento semicircular al frente en el plano horizontal, principalmente, aplicado con la base de la falange de los dedos y los nudillos. Ver fig. 28 (b)

**Golpe de mano en gancho (olio-chigui):** consiste en un golpe, realizando un movimiento semicircular al frente en el plano vertical, aplicado con la base de la falange de los dedos y los nudillos. Ver fig. 28 (c)



Fig. 28 (a, b y c)

**Golpes con la articulación del codo (pal-ku-chigui):** es la denominación general de las técnicas que golpean con el codo, responden a la posición que adopta el antebrazo, en el momento del impacto, de manera que ofrezca la mayor resistencia estructural en dirección de la aplicación de esta técnica. Toman su nombre en dependencia de la dirección en que se aplique. Ver fig. 29.

- Golpe de codo al frente (pal-ku-chi-apro-chigui).
- Golpe de codo arriba (pal-ku-chi-olio-chigui).
- Golpe de codo al lado (pal-ku-chi-yupro-chigui).
- Golpe de codo abajo (pal-ku-chi-derio-chigui).
- Golpe de codo atrás corto (pal-ku-chi-chiro-chigui).
- Golpe de codo atrás largo (pal-ku-chi-chiro-chigui).



Fig. 29 (a, b, c, d, e y f)

**TÉCNICAS DE DEFENSA (PAL-TUK-MAKI)**

- Defensa arriba (pal-tuk-olio-maki).
- Defensa abajo (pal-tuk-derio-maki).
- Defensa hacia adentro (pal-tuk-anuro-maki).

- Defensa hacia fuera (pal-tuk-pakuro-maki).

**Defensa arriba (pal-tuk-olio-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo hacia arriba, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento semicircular en la vertical, de abajo hacia arriba. Ver fig. 30 (a)

**Defensa abajo (pal-tuk-derio-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo hacia abajo, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento en diagonal de arriba hacia abajo. Ver fig. 30 (b)

**Defensa hacia adentro (pal-tuk-anuro-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo hacia dentro, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento semicircular por la vertical, de afuera hacia dentro. Ver fig. 30 (c)

**Defensa hacia fuera (pal-tuk-pakuro-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo hacia fuera, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento semicircular por la diagonal, de adentro hacia afuera. Ver fig. 30 (d)



Fig. 30 (a, b, c y d).

#### Técnicas de golpes con las extremidades inferiores (Chagui)

- Golpe de pierna recto (kochu-chagui).
- Golpe de pierna con el empeine (tolio-chagui).
- Golpe de con la rodilla al frente (burut-chagui).
- Golpe de con la rodilla al lateral (burut-tolio-chagui).

**Golpe de pierna recto (kochu-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizada al frente con la parte delantera del pie (metatarso), haciendo un movimiento semicircular en la vertical al frente. Ver fig. 31 (a)

**Golpe de pierna con el empeine (tolio-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizada al frente, con la parte delantera del pie (dorso), haciendo un movimiento semicircular en la diagonal al frente. Ver fig. 31 (b)

**Golpe con la rodilla al frente (burut-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizada con la articulación de la rodilla al frente, haciendo un movimiento semicircular en la vertical al frente. Ver fig. 31 (c)

**Golpe con la rodilla al lateral (burut-tolio-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizado con la articulación de la rodilla al frente, haciendo un movimiento semicircular en la diagonal al frente. Ver fig. 31 (d)



Fig. 31 (a, b, c y d)

#### Técnicas de desarme: armas de Fuego y armas blancas

- Desarme por ataque de frente (armas de fuego).
- Desarme por ataque desde atrás (armas de fuego).
- Desarme de abajo hacia arriba (armas blancas).
- Desarme de arriba hacia abajo (armas blancas).

#### Desarme por ataque de frente (armas de fuego):

- **Ataque:** el adversario apunta con arma de fuego de frente.
- **Contrataque:** desde una posición natural y con los brazos arriba, se realiza una esquivas al lateral externo, quedando fuera de la dirección del fuego del arma.
- Con la mano más cercana al brazo del adversario se procede al control del mismo, con la otra mano se pasa a controlar el arma de fuego, realizando una luxación de muñeca hacia el interior de su brazo, obligando con ello a apropiarse del arma.
- Aplicando un golpe con la misma a la cabeza, seguidamente, se realizará una proyección y el remate con un golpe con el arma. Ver fig. 32.



Fig. 32 (a, b, c, d, e y f)

#### Desarme por ataque desde atrás (armas de fuego):

- **Ataque:** el adversario apunta con arma de fuego desde atrás.
- **Contrataque:** desde una posición natural y con los brazos arriba, se realiza un giro lateral

por fuera, en dirección al adversario, quedando fuera de la dirección de fuego del arma.

- Con los dos brazos se procede a controlar al brazo que tiene el arma el adversario, realizando con el mismo movimiento una luxación de brazos con apoyo en nuestro torso, obligando al mismo a caer al suelo.
- Se continúa la luxación con el peso del cuerpo, desocupando la otra mano y con ella se retira el arma, con la cual se propinara un golpe a la cabeza. Ver fig. 33.



Fig. 33 (a, b, c, d y e)

#### Desarme de abajo hacia arriba (armas blancas):

- **Ataque:** el adversario ataca con arma blanca, con golpe de abajo para arriba.
- **Contrataque:** desde una posición de combate defensivo, se realiza un salto atrás, y de manera simultánea se bloquea con los brazos cruzados en dirección del ataque.
- Realizado el control del brazo, de forma consecutiva, se realiza una luxación de la muñeca del adversario, obligándolo a realizar una flexión del torso, propinando un golpe de pierna al abdomen.
- Llevándolo al suelo, donde se coloca la rodilla encima del hombro y se procede a desarmarlo. Ver fig. 34.



Fig. 34 (a, b, c, d y e)

#### Desarme arriba hacia abajo (armas blancas):

- **Ataque:** el adversario ataca con arma blanca, con golpe de arriba a abajo.
- **Contrataque:** desde una posición de combate defensivo, se baja la figura, combinando el bloqueo con los brazos cruzados en dirección del ataque.
- Realizado el control de brazo, se realiza un golpe de pierna al abdomen del adversario, seguidamente, se luxa la articulación del brazo y antebrazo obligándolo a caer sobre su espalda.
- Continúa la luxación y se procede a desarmarlo. Ver fig. 35.



Fig. 35 (a, b, c, d, e y f)

Defensas básicas operativas

Las defensas básicas operativas consisten en la realización, de forma demostrativa, en la modalidad de combate, de los principios de la defensa personal; esquiva, bloqueo, ataque, proyección y remate; con las principales técnicas aprendidas hasta el momento. Estasse agrupan en 4 defensas básicas operativas en este nivel.

Defensa básica operativa N° 1:

- Ataque: el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- Contrataque: desde una posición de combate ofensiva, fuera del área de ataque y desplazándose por dentro de la figura del adversario, se realiza un bloqueo hacia afuera.
- Posteriormente, se golpea recto al rostro del adversario, ejecuta la proyección ippon-seoi-nague
- Finalmente, se remata con golpe recto al rostro. Ver fig. 36.



Fig. 36 (a, b, c, d y e)

Defensa básica operativa N° 2:

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose por fuera de la figura del adversario, se realiza un bloqueo hacia afuera, se golpea recto a las costillas del adversario.
- Con las dos manos se mantiene el agarre del brazo y, con un giro, se realiza un o-soto-gari, proyectándolo de espalda.
- Se remata con golpe recto al rostro. Ver fig. 37



Fig. 37 (a, b, c, d y e)

Defensa básica operativa N° 3:

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- **Contraataque:** desde una posición de combate ofensiva, fuera del área de ataque y desplazándose en el exterior de la figura del adversario, se realiza un bloqueo hacia dentro.
- Inmediatamente, se golpea recto a la cara del adversario.
- Con las dos manos se realiza un agarre del brazo, luxándolo con su cuerpo, obligándolo a caer al suelo. Ver fig. 38.



Fig. 38 (a, b, c, d y e)

Defensa básica operativa N° 4:

- **Ataque:** el adversario realiza un golpe de piernas al frente.
- **Contraataque:** desde una posición de combate ofensiva, fuera del área de ataque y desplazándose por el exterior de la figura del adversario, se realiza un bloqueo de afuera hacia dentro.
- Seguidamente, se controla el brazo del adversario y se realiza un golpe de mano al rostro del adversario.
- Se continúa con luxación, obligándolo caer al suelo, siempre manteniendo el control. Ver fig. 39.



Fig. 39 (a, b, c, d y e)

Defensa básica operativa N° 5:

- **Ataque:** adversario realiza un golpe de piernas al frente.
- **Contraataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose por dentro de la figura del adversario, se realiza un bloqueo abajo.
- Posteriormente, se da un golpe de pierna al frente a los testículos del adversario, continúa con golpe de rodilla al torso.
- Finalmente, proyecta con la técnica cumi-nague y remata con golpe recto al rostro. Ver fig. 40.





Fig. 40 (a, b, c, d y e)

### Técnicas de lanzamiento de objetos punzantes.

Lanzamiento estático al frente (apro don yigui). Es el lanzamiento base metodológico para el aprendizaje de los demás lanzamientos tanto estáticos como en movimientos. Según Fig. 41.



Fig. 41 (a, b y c)

### Técnicas del Segundo Nivel

Incluye el dominio de las técnicas de primer nivel, más las técnicas de este nivel. Se distingue con el **cinturón naranja**.

Las técnicas que incluyen el segundo nivel son las siguientes:

#### Posiciones básicas:

- Defensiva adelantada (pal-ku-sugui).
- De giro (sangak-sugui).
- Ofensiva cruzada (huguio-sugui).
- En un pie (hambal-sugui).

**Posición defensiva adelantada (pal-kut-sugui):** está constituida sobre la base del asalto atrás. Con una pierna adelantada y la otra atrasada, ambas semi flexionadas, los pies al ancho de los hombros desde el plano frontal, el apoyo delantero sobre la región plantar delantera y el peso corporal sobre la pierna atrasada será del 70 % del total. Los brazos al lado del cuerpo ligeramente al frente, y la barbilla recogida, la vista al frente, el cuerpo recto y equilibrado. Ver fig. 1.



Fig.1

**Posición de giro (sangak-sugui):** de pie, con el tronco recto y en equilibrio, la pierna adelantada semiflexionada, al igual que la atrasada, ambos pies al ancho de los hombros, y dirigidos hacia adentro, por lo que las rodillas quedan como protección. El 70% del peso corporal estará sobre la pierna trasera, los brazos al lado del cuerpo ligeramente al frente y la barbilla recogida, la vista al frente, el cuerpo recto y equilibrado.Ver fig. 2.



Fig. 2

**Posición ofensiva cruzada (huguio-sugui):** de pie, con las piernas cruzadas, apoyando el pie delantero de forma completa. El pie atrasado se apoyará solamente en la parte delantera de la región plantar. Las piernas estarán semiflexionadas, teniendo en cuenta que la rodilla de la pierna trasera debe quedar detrás de la delantera, los brazos al lado del cuerpo ligeramente al frente y la barbilla recogida, la vista al frente, el cuerpo recto y equilibrado.Ver fig. 3.

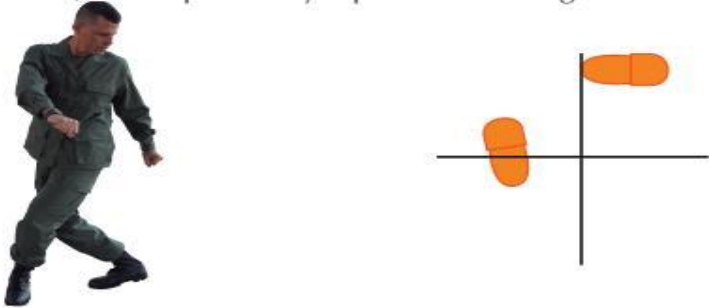


Fig.3.

**Posición en un pie (hambal-sugui):** posición con apoyo sobre un pie. Tronco recto y equilibrado, pierna levantada al frente, flexionada en la rodilla, la pierna

traseira queda detrás de la delantera, los brazos al lado del cuerpo ligeramente al frente, la barbilla recogida, la vista al lateral que se eleva la rodilla, el cuerpo recto y equilibrado. Ver fig. 4.



Fig. 4.

Técnicas de proyección

- Proyección de cadera (O-goshi).
- Proyección de piernas (O-uchi-gari).
- Proyección de brazos (Morote-gari).

**Proyección de caderas (O-goshi):** es una de las técnicas básicas del judo, su propósito es voltear al adversario por arriba de la cadera, se le hace perder el equilibrio halando fuerte hacia el frente y arriba, pasando el brazo por su torso para su control, desplazando los pies al centro del adversario y pivotearlo, hasta caer sobre su espalda. Ver fig. 5.



Fig. 5 (a, b, c, e y d)

**Proyección de piernas, barrido de pierna interior (O-uchi-gari):** es una técnica de mucha variedad de ejecución, se desequilibra al adversario hacia atrás y un lateral (diagonal), logrando que todo su peso corporal se traslade a la pierna que será objeto de ataque. Finalmente, se realiza el barrido de dicha pierna, proyectándolo sobre su espalda. Ver fig. 6.



Fig. 6 (a, b, c y d)

**Proyección de brazos (Morote-gari):** se realiza el control del adversario, desequilibrando arriba; se colocan los brazos por detrás de las corvas de sus rodillas y con el desplazamiento al frente de una de las piernas, se desplaza con los hombros para desequilibrarlo hacia atrás. Simultáneamente se retiran, fuertemente, las piernas del adversario que le servían de sustentación, proyectándolo sobre su espalda. Ver fig. 7.



Fig. 7 (a, b y c)

#### Técnicas de neutralización

- Estrangulación (Kata-jimi).
- Luxación (Waki-gatame).

**Estrangulación a manos por detrás del brazo (Kata-jimi):** en posición detrás del adversario, se le controla la solapa del vestuario, pasando el brazo por debajo de su axila, inmovilizando la parte posterior del cuello. Luego, se aplica fuerza en su garganta. Ver fig. 8.



Fig. 8

**Luxación de la articulación del codo, por palanca bajo la axila (Waki-gatame):** cuando el adversario está caído al frente, se le controla un brazo y se le coloca debajo de nuestra axila, realizando palanca con todo nuestro cuerpo. Ver fig. 9.



Fig. 9.

**Posición de combate defensiva (Uke-uye-washison-chase):** en posición ofensiva, las extremidades superiores adoptan una guardia de combate, con la particularidad de mantener las manos abiertas, con el brazo delantero flexionado hacia el frente a la altura del pectoral, y el brazo trasero flexionado a la misma altura. Ver fig. 10.



Fig. 10.

#### Técnicas de golpes con las extremidades superiores

- Golpes con el dorso de la mano (son-tun-chigui).
- Golpes con el borde de la mano (shumo-kal-chigui).

#### Golpes con el dorso de la mano (son-tun-chigui)

- Golpe con el dorso de la mano al frente (son-tun-apro-chigui).
- Golpe con el dorso de la mano al lateral (son-tun-yupro-chigui).
- Golpe con el dorso de la mano abajo (son-tun-are-chigui).
- Golpes con el dorso de la mano atrás cortó (son-tun-chiro-chigui).
- Golpes con el dorso de la mano atrás largo (son-tun-chiro-chigui).

Consiste en aplicar un golpe con el dorso de la mano, y con movimiento semi-circular que se aplica en cualquier dirección. Ver fig. 11.



Fig. 11 (a, b, c, d y e)

#### Golpes con el borde de la mano cerrada (shumo-kal-chigui)

- Golpes con el borde de la mano al frente (shumo-kal-apro-chigui).
- Golpes con el borde de la mano abajo (shumo-kal-derio-chigui).
- Golpes con el borde de la mano a los laterales (shumo-kal-yupro-chigui).
- Golpes con el borde de la mano atrás (shumo-kal-chiro-chigui).

Consiste en aplicar un golpe con el borde de la mano, y con movimiento semi-circular que se aplica en cualquier dirección. Ver fig. 12.



Fig. 12 (a, b, c y d)

**Técnicas de defensa (Pal-Tuk-Maki)**

- Defensa lateral (pal-tuk-derio-maki).
- Defensa lateral hacia adentro (pal-tuk-anuro-seo-maki).
- Defensa lateral hacia afuera (pal-tuk-pakuro-seo-maki).
- Defensa con la palma de la mano (son-padak-maki).

**Defensa lateral (pal-tuk-derio-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo lateral hacia abajo, con el borde externo del antebrazo, ejecutado un movimiento semicircular en la vertical, de arriba hacia abajo. Ver fig. 13 (a)

**Defensa lateral hacia adentro (pal-tuk-anuro-seo-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo lateral hacia adentro, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento semicircular por la vertical, de afuera hacia dentro. Ver fig. 13 (b)

**Defensa lateral hacia fuera (pal-tuk-pakuro-seo-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo lateral hacia fuera, con el borde externo del antebrazo, ejecutando un movimiento semicircular por la vertical, de afuera hacia adentro. Ver fig. 13 (c)

**Defensa con la palma de la mano (son-padak-maki):** técnica de defensa que consiste en realizar un bloqueo al centro del cuerpo, con la palma de la mano abierta, a la altura de la cadera. Ver fig. 13 (d)



Fig. 13 (a, b, c y d)

**Técnicas de golpes con las extremidades inferiores (Chagui)**

- Golpe de pierna con el borde exterior del pie (Weshu-chagui).
- Golpe de pierna con el borde exterior del pie en giro (chiro-weshu-chagui).

**Golpe de pierna con el borde exterior del pie (Weshu-chagui):** técnica de golpe de piernas recto, con el borde del pie. Ver fig. 14.



Fig. 14 (a, b y c)

**Golpe de pierna con el borde exterior del pie en giro (chiro-weshu-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizando un giro con la cabeza y el cuerpo, golpeando recto con el borde y el talón del pie. Ver fig. 15.



Fig. 15 (a, b y c)

**Desarme por ataque a la cabeza (armas de fuego)**

- **Ataque:** el adversario apunta con arma de fuego, de frente a la cabeza.
- **Contraataque:** desde una posición natural y con los brazos arriba, se realiza una esquiva abajo, quedando fuera de la dirección del fuego el arma.
- Con las dos manos se realiza el control del brazo que posee el arma, se continúa con un golpe de pierna recto al abdomen, y realizando una proyección sin soltar el brazo que aún mantiene el arma.
- Se realiza una luxación de muñeca hacia el interior de su brazo, obligando así a apropiarse del arma, propinado un golpe con la misma a la cabeza. Ver fig. 16.



Fig. 16 (a, b, c y d)

**Defensas básicas operativas**

Las defensas básicas operativas consisten en la realización, de forma demostrativa, en la modalidad de combate de los principios de la defensa personal; esquiva, bloqueo, ataque, proyección y remate, con las principales técnicas aprendidas hasta el momento, las mismas están agrupadas en tres defensas básicas operativas de este nivel.

**Defensa básica operativa N° 5:**

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque, desplazando atrás el pie adelantado y quedando en la posición frontal, dentro de la figura del adversario, se realiza un bloqueo lateral.
- Seguidamente, se realiza un giro de 180 grados, golpeando con un golpe del codo al rostro del adversario.
- Continúa con la proyección morote-gari, y concluye con un remate de golpe de pierna recto a los testículos. Ver fig. 17.



Fig. 17 (a, b, c, d y e)

**Defensa básica operativa N° 6:**

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y da un golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque, desplazándose por fuera de la figura del adversario, se realiza un bloqueo hacia afuera, y consecutivamente, con el empeine de la pierna se golpea su abdomen.
- Luego se realiza una luxación de muñeca y se presiona por el hombro, obligándolo a hacer una flexión profunda.
- Finalmente, se pasa la pierna por encima, controlar el brazo con las dos piernas y realizar una luxación al brazo. Ver fig. 18.



Fig. 18 (a, b, c y d)

### Defensa básica operativa N° 7:

- **Ataque:** el adversario da un golpe de empeine con la pierna.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose por dentro de la figura del adversario, con la mano cercana al ataque, se realiza el bloqueo con la palma de la mano y con el otro brazo se bloquea hacia adentro, teniendo como resultado el control de la pierna del adversario.
- Se continúa con un golpe recto de piernas a los testículos y se prepara la pierna de apoyo con barrido interior (O-ushi-gari), proyectándolo sobre su espalda. Concluye con un golpe recto de piernas a los testículos. Ver fig. 19.



Fig. 19 (a, b y c)

### Técnicas de lanzamiento de objetos punzantes

Iniciando desde la posición de espalda al blanco (tidulmio don yigui), se realiza el lanzamiento, dando un giro por el lado contrario. Rápidamente, teniendo control visual del blanco, con el objetivo de localizar el mismo antes de concluir el movimiento, se logra con ello la puntería y su posterior batimiento. Ver fig. 20.



Fig. 20 (a, b y c)

### Técnicas del Tercer Nivel

Incluye el dominio de las técnicas de primer y segundo nivel, más las técnicas de este nivel, el cual se distingue por el **cinturón verde**.

Las técnicas que incluyen el tercer nivel son las siguientes:

#### Secuencias de Posiciones Básicas (Suigui -Thul)

Se basa en la realización de las posiciones básicas del sistema de defensa personal, tanto por la derecha como por la izquierda, para la realización de su entrenamiento y lograr con ello su perfeccionamiento.

Comenzando siempre con el desplazamiento del pie izquierdo.  
 Pal kutsugui (al frente con el pie izquierdo).  
 Pal kutsugui (al frente con el pie derecho).  
 Ataricupiosugui (desplazamiento del pie izquierdo girando a la izquierda).  
 Ataricupiosugui (desplazamiento del pie izquierdo atrás). Ver fig. 1.  
 Huguiosugui (desplazamiento del pie izquierdo por detrás). Ver fig.1(a).  
 Huguiosugui (desplazamiento del pie derecho por detrás). Ver fig.1 (b).  
 Hambalsugui (levantando el pie derecho). Ver fig.1(c).  
 Hambalsugui (levantando el pie izquierdo). Ver fig.1 (d).  
 Sangaksugui (desplazamiento del pie izquierdo por detrás). Ver fig.1 (e).  
 Sangaksugui (desplazamiento del pie derecho por detrás). Ver fig.1 (f).  
 Concluye en la posición shumbi-chase. Ver fig.1 (g).



Foto 5,6,6,6,6,5,4,4

### Técnicas de proyección

- Proyección de sacrificio (tumoenague).
- Proyección de caderas (soto makikomi).
- Proyección de hombros (kata guruma).

**Proyección de sacrificio (tumoenague):** esta proyección se realiza empleando el agarre, desequilibrando al adversario al frente, dejándose caer hacia tras, y llevando simultáneamente el pie al abdomen del adversario, rodando sobre la espalda y proyectándose hacia atrás. Ver fig. 2



Fig. 2 (a, b, c y d)

**Proyección de caderas (soto makikomi):** se inicia con el control de un brazo del adversario, enrollándolo y controlándolo, de manera que se desequilibre estando a nuestra espalda, se continúa con un giro hasta que se proyecte al mismo. Ver fig. 3.



Fig. 3 (a, b, c y d)

**Proyección de hombros (kata guruma):** se ejecuta, realizando un desequilibrio del adversario al frente, colocándose debajo de él y rápidamente montarlo sobre nuestros hombros, proyectándolo a un lado. Ver fig.4.



Fig. 4 (a, b, c y d)

**Técnicas de neutralización**

- Estrangulación (sankaku-jimi).
- Luxación (ude-gatame).

**Estrangulación a manos limpias (Sankaku-jimi):** en posición detrás del adversario, se controlan los dos brazos del mismo por las solapas y se colocan las piernas alrededor del cuello, tratando que una de ellas se enrolle por debajo de uno de sus hombros. Finalmente, se realiza una presión con las piernas y con ello se logra la estrangulación del adversario. Ver fig. 5.



Fig. 5.

**Luxación del brazo extendido por palanca hacia atrás sobre articulación del codo (Ude-gatame):** colocado encima del torso del adversario, se realiza una palanca al

brazo, hacia atrás sobre la articulación del codo. Ver fig. 6.



Fig. 6

Posiciones de combate

- Son Kal Chase
- Attari Cupi Tuchumot Chase

**Son Kal Chase:** en posición defensiva, las extremidades superiores adoptan una guardia de combate, con el brazo delantero flexionado hacia el frente y la mano abierta en forma de Son Kal a la altura de la vista, y el brazo trasero flexionado a la altura del abdomen. La mano debe estar abierta en forma de Son kal. Ver fig. 7.



Fig. 7 (a y b)

**Attari Cupi Tuchumot Chase:** en posición ofensiva, las extremidades superiores realizan la defensa pal-tuk-pikio-maki con el brazo del pie adelantado, hacia el frente. Ver fig. 8.



Fig. 8 (a y b)

Técnicas de golpes con Las extremidades superiores (Chigui)

- Golpe con el canto de la mano (Son-kal-chigui).
- Golpe con los dedos de la mano (Son-kut-chigui)

- Golpe con el borde interno de la mano (Son-dechu-chigui)

**Golpe con el canto de la mano (Son-kal-chigui):** es la denominación general de las técnicas que golpean con el canto de la mano, responden a la posición que adopta la mano en el momento del impacto, de manera que ofrezca la mayor resistencia estructural en dirección de aplicación de esa técnica. Toma su nombre en dependencia de la dirección en que se aplique. Ver fig.9.

- Golpe al frente (Son-kal-apro-chigui).
- Golpe al frente de afuera hacia dentro (Son-kal-anuro-chigui).
- Golpe al frente de adentro hacia fuera (Son-kal-pakuro-chigui).
- Golpe al lateral (Son-kal-yupro-chigui).
- Golpe atrás (Son-kal-chiro-chigui).



Fig. 9 (a, b, c, d y e)

**Golpe con los dedos de la mano (Son-kut-chigui):** se realiza el golpe con la punta de los dedos extendidos. Ver fig. 10.

- Golpe largo (Son-kut-chigui).
- Golpe corto (Son-kut-chigui).



Fig. 10 (a y b)

**Golpe con el borde interno de la mano (Son-dechu-chigui):** se realiza un golpe recto con el interior de la mano, entre el índice y pulgar de la mano con los dedos extendidos. Ver fig. 11.

- Golpe largo (Son-dechu-chigui).
- Golpe corto (Son-dechu-chigui).



Fig. 11 (a y b)

**Técnicas de defensa (Maki)**

- Defensa con el borde exterior de la mano (Son kalmaki).
- Bloqueo con la rodilla (Buruttarimaki).

**Defensa con el borde exterior de la mano (Son kalmaki):** es una posición muy similar a la posición de combate Son Kal Chase, con la diferencia que ambas palmas de las manos van hacia arriba. Ver fig. 12.



Fig. 12.

**Defensa con bloqueo con la rodilla (Buruttarimaki):** esta técnica consiste en realizar un bloqueo con la rodilla recogida, a un posible ataque del adversario a las extremidades inferiores. Ver fig. 13.



Fig. 13.

**Técnicas de golpes con las extremidades inferiores (Chagui)**

- Golpe circular hacia fuera (Pal-weshu-chagui).
- Golpe circular hacia dentro (Pal-netshu-chagui).

**Golpe circular hacia fuera (Pal-weshu-chagui):** técnica de golpe de piernas circular hacia fuera, realizando un golpe con el empeine exterior del pie. Ver fig. 14.



Fig. 14.

**Golpe circular hacia dentro (Pal-netshu-chagui):** técnica de golpe de piernas circular hacia dentro, golpeando con la planta del pie. Ver fig. 15.



Fig. 15.

**Defensas básicas operativas**

Las defensas básicas operativas consisten en la realización, de forma demostrativa en la modalidad de combate, de los principios de la defensa personal; esquiva, bloqueo, ataque, proyección y remate, con las principales técnicas aprendidas hasta el momento, las cuales están agrupadas en este nivel en tres defensas básicas operativas.

**Defensa básica operativa N° 8:**

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, salida del área de ataque, desplazándose por dentro de la figura del adversario, realiza la defensa Son kalmaki.
- Seguidamente, golpea con el codo pal-kunk-apro-chigui al rostro del adversario.
- Finalmente se continúa con la proyección cumi-nague y rematando con golpe recto al rostro. Ver fig. 16.



Fig. 16 (a, b, c, b y e)

**Defensa básica operativa N° 9:**

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.

- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose en diagonal al frente, con el pie adelantado y quedando en la diagonal-frontal del adversario.
- Se realiza un *toliochigui* al abdomen del adversario y se desplaza a la espalda del mismo, realizando un *shumo-kal-yupro-chigui* a su rostro.
- Continúa con *tolio-chagui* con el pie atrasado al abdomen. Ver fig. 17.



Fig. 17 (a, b, c y b)

#### Defensa básica operativa N° 10:

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose por dentro de la figura del adversario, se realiza la defensa *Son kalmaki*.
- De manera consecutiva, se golpea con la pierna atrasada el abdomen del adversario, continuando con golpe recto a la cara y la proyección *kata-guruma*.
- Rematando con golpe recto al rostro. Ver fig.18.



Fig. 18 (a, b, c, d y e).

#### Técnicas de lanzamiento de objetos punzantes

**Lanzamiento desde la posición de rodilla en el suelo de frente al blanco (buro don yigui):** se realiza desde la posición de rodilla en tierra y de frente al blanco, comenzando con los movimientos básicos y, en el momento de lanzar el objeto punzante, se

despega la rodilla del suelo para tener más fluidez en movimiento. Ver fig. 19.



Fig. 19 (a y b).

Técnicas del Cuarto Nivel

Incluye el dominio de las técnicas del primer, segundo y tercer nivel, más las técnicas de este nivel. Se distingue con el cinturón azul.

Las técnicas que incluyen el cuarto nivel son las siguientes:

Técnicas de proyección

- Proyección de cadera (harai-goshi).
- Proyección de piernas (tai-otoshii).

**Proyección de cadera (harai-goshi):** es una de las técnicas más empleadas en judo por su fácil ejecución, su propósito es voltear al adversario por arriba de la cadera y realizando un rápido barrido a ambas piernas y pivotarlo, hasta caer sobre su espalda. Ver fig.1.



Fig. 1 (a, b, c y d)

**Proyección de piernas (tai-otoshii):** esta es una técnica de proyección que no conlleva gran esfuerzo en su ejecución, pero si en destreza y habilidad. Se realiza el desequilibrio al adversario al frente y nos desplazamos a la diagonal de su figura, posteriormente, se gira nuestro torso por fuera quedando al otro lado del adversario, y la pierna que avanzó para el desequilibrio, quedaría interrumpiendo la movilidad, logrando el contrincante se proyecte sobre sus espalda. Ver fig.2.



Fig. 2 (a, b, c y d)

**Técnicas de neutralización**

- Luxación (Hiza-gatame).
- Estrangulación (Okuri-eri-jime).

**Luxación de la articulación del codo con apoyo de la pierna (Hiza-gatame):** es una técnica de luxación fácil de ejecutar, partiendo del control de uno de los brazos del adversario; se coloca en la posición de control keza-katame y se realiza la luxación de la articulación del codo, apoyando el mismo en nuestra pierna semi-flexionada, realizando así la palanca. Ver fig.3.



Fig. 3.

**Estrangulación empleando la solapa de la guerrera (Okuri-eri-jime):** sentado detrás del adversario, se controla la solapa de la guerrera con la mano derecha, llevando el dedo pulgar hacia dentro y realizando la presión sobre la garganta. Con la otra mano, pasando por debajo de la axila del adversario, se controla la otra solapa de la guerrera y se logra halar hacia el lado contrario de la otra mano. Ver fig.4.



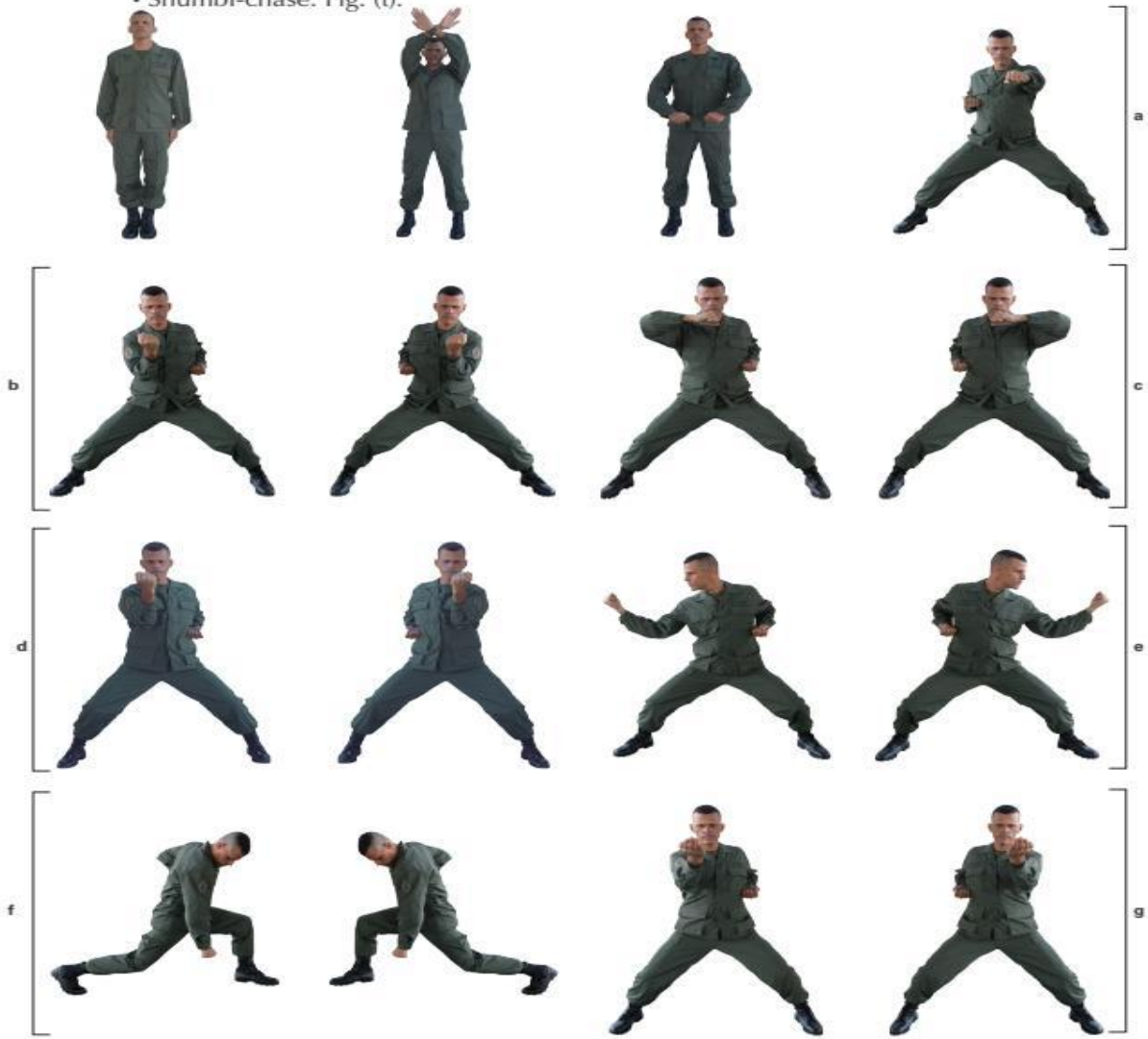
Fig. 4.

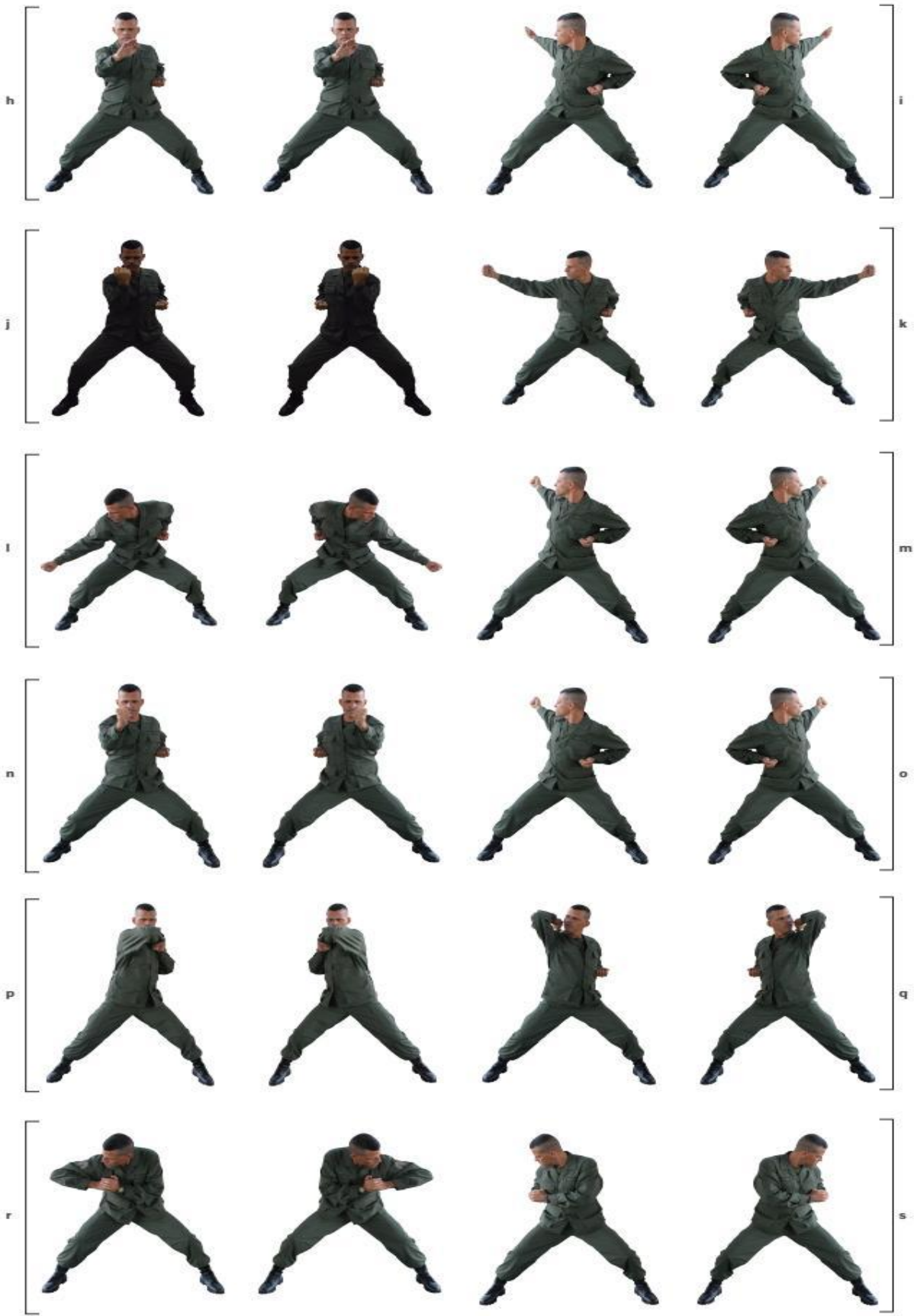
**Secuencias de técnicas de golpes con la parte superior del cuerpo (Tagio-Thul)**

Se basa en la realización de los principales golpes con la parte superior del cuerpo del sistema de defensa personal, se emplea para el adiestramiento de los golpes de mano. Ver fig.5.

- Partiendo de la posición inicial, Shumbi-chase, Piogen-sugui con kochu-chigui (brazo izquierdo). Fig. (a).
- Kochu-chigui (derecha e izquierda). Fig. (b).
- Tolio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (c).
- Olio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (d).

- Yotshumo-chigui (derecha e izquierda) Fig. (e).
- Derio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (f).
- Sonkal-anuro y pakuro-chigui (con la derecha). Fig. (g).
- Sonkal-anuro y pakuro-chigui (con la izquierda). Fig. (h).
- Sonkal-chiro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (i).
- Son-tun-derio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (j).
- Son-tun-yupro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (k).
- Son-tun-are-chigui (derecha e izquierda). Fig. (l).
- Son-tun-chiro- chigui (derecha e izquierda). Fig. (m).
- Shumo-kal-anuro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (n).
- Shumo-kal-chiro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (ñ).
- Pal-ku-chi-apro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (o).
- Pal-ku-chi-olio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (p).
- Pal-ku-chi-yupro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (q).
- Pal-ku-chi-chiro-chigui (derecha e izquierda). Fig. (r).
- Pal-ku-chi-derio-chigui (derecha e izquierda). Fig. (s).
- Shumbi-chase. Fig. (t).







Técnicas de defensa

- Defensa con el borde exterior del pie, circular hacia fuera (Pal-weshu-maki).
- Defensa con el borde interior del pie, circular hacia dentro (Pal-netshu-maki).
- Defensa con la planta del pie (Pal-padak-maki).

**Defensa con el borde exterior del pie, circular hacia fuera (Pal-weshu-maki):** se realiza el bloqueo con la parte exterior del pie, en forma circular hacia fuera. Ver fig.6(a).

**Defensa con el borde interior del pie, circular hacia adentro (Pal-netshu-maki):** se realiza el bloqueo con la parte interior del pie, en forma circular hacia adentro. Ver fig.6 (b).

**Defensa con la planta del pie (Pal-padak-maki):** se realiza el bloqueo con la planta del pie, en un movimiento corto. Ver fig. 6 (c).



Fig. 6 (a, b y c)

Técnicas de golpes con las extremidades inferiores

- Golpe de pierna circular recto al frente (Pal-furio-chagui).
- Golpe de pierna circular por detrás (Chiro-tolio-chagui).

**Golpe de pierna circular recto al frente (Pal-furio-chagui):** técnica de golpe de piernas hacia el frente, representando un círculo en el plano horizontal, de adentro hacia fuera, y golpeando con la planta del pie. Ver fig.7.



Fig. 7 (a, b, c y d)

**Golpe de pierna circular por detrás (Chiro-tolio-chagui):** técnica de golpe de piernas, realizando un giro por detrás con el pie atrasado, llevándolo en el plano horizontal y girando la cabeza, luego torso y cadera al unísono, por último el pie. Ver fig.8.



Fig. 8 (a, b, c y d)

#### Defensas básicas operativas

##### Defensa básica operativa N° 11:

- **Ataque:** el adversario realiza el golpe de pierna (weshu-chagui), con la pierna atrasada al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose al interior de la figura, quedando en posición atari-cupio-sugui y realizando la defensa anuro-maki.
- Se ejecuta un golpe de pierna chiro-weshu-chagui, girando por fuera con la pierna atrasada al abdomen del adversario, se continúa con agarre de la cabeza y golpe al abdomen con burut-chagui, con la pierna atrasada al abdomen. Ver fig.9.



Fig. 9. (a, b, c y d).

##### Defensa básica operativa N° 12

- **Ataque:** el adversario se desplaza con posición ofensiva y da un golpe recto al frente.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque, desplazándose por fuera de la figura, quedando en posición Piogen-sugui y realizando la defensa pal-kun-anuro-maki.
- De manera consecutiva, se ejecuta pal-ku-chi-apro-chigui con el brazo de la pierna atrasada en el torso del adversario, se continúa con Son-dechu-chigui al cuello y barrido por fuera. Ver fig.10.



Fig. 10 (a, b, c y d).

Defensa básica operativa N° 13

- **Ataque:** con el pie atrasado, realiza chiro-weshu-chagui.
- **Contrataque:** desde una posición de combate ofensiva, saliendo del área de ataque y desplazándose por dentro de la figura, se ejecuta son-padak-maki y simultáneamente Kochu-chagui a los testículos.
- Con el agarre de su pierna, se realiza el barrido interior, quedando el adversario en el suelo. Finalmente, se le realiza luxación de la pierna. Ver fig.11.



Fig. 11 (a, b, c y d)

Técnicas de lanzamiento de objetos punzantes

- Sentado con piernas recogidas (Anyadon-yigui).
- Sentado con piernas estiradas (Buo-don-yigui).

**Sentado y con piernas recogidas (Anyadon-yigui):** lanzamiento en posición sentado y con las rodillas recogidas, una vez realizado el ataque se enmascara en el terreno. Ver fig. 12.



Fig. 2 (a, b y c)

**Sentado con piernas estiradas (Duo-don-yigui):** lanzamiento en posición sentado y con las rodillas estiradas, luego del ataque nos tendemos en el suelo, para con ello

que da enmascarado en el terreno. Ver fig.13.



Fig. 13 (a, b y c)

### Técnicas del Quinto Nivel

Incluye el dominio de las técnicas de todos los niveles anteriores, más las técnicas de este nivel. Se distingue con el **cinturón rojo**.

#### Objetivos del tercer nivel

- Conocer los puntos vulnerables del cuerpo humano y su efecto fisiológico al ser atacados en el combate, asimismo, los elementos básicos de las reglas de arbitraje.
- Dominar las técnicas que comprenden todos los niveles y aplicar los primeros auxilios.

#### Combinaciones de técnicas de judo

En este nivel, los combatientes deberán realizar las combinaciones de las diferentes técnicas de judo (proyección, luxación y estrangulación), en dependencia de la situación del combate, comenzar con una técnica y concluir con otra, esté incluida o no en los programas de estudio.

#### Secuencias de las técnicas de defensas (pan-thul)

Se basa en la realización de las principales técnicas de defensa del sistema de defensa personal, se emplea para el adiestramiento del personal. Ver fig.1

- Partiendo de la posición inicial, Shumbi-chase, Piogen-sugui con olio-maki (brazo izquierdo). Fig.1 (a).
- Olio-maki (derecha- izquierda). Fig.1 (b).
- Son-kal-maki en posición pal-kut-sugui laterales (derecha- izquierda). Fig.1 (c).
- Anuro-seo-maki (derecha- izquierda) en posición Piogen-sugui al frente. Fig.1 (d).
- Pakuro-maki en posición pal-kut-sugui laterales (derecha- izquierda). Fig.1 (e).
- Anuro-maki (derecha- izquierda) en posición Piogen-sugui al frente. Fig.1 (f).
- Derio-maki (derecha- izquierda) en posición Piogen-sugui al frente. Fig.1 (g).
- Weshu y nestshu-maki (derecha- izquierda). Fig.1 (h).
- Pikio-maki en posición pal-kut-sugui laterales (derecha- izquierda). Fig.1 (i).
- Pal-padak-maki (derecha- izquierda). Fig.1 (j).
- Son-padak-maki (derecha- izquierda). Fig.1 (k).
- Burut-tari-maki al lateral (derecha- izquierda). Fig.1 (l).
- Sit-cha-derio-maki en posición pal-kut-sugui lateral derecho. Fig.1 (m).
- Sit-cha-olio-maki en posición pal-kut-sugui lateral izquierdo. Fig.1 (n).
- Shumbi-chase. Fig.1 (o).

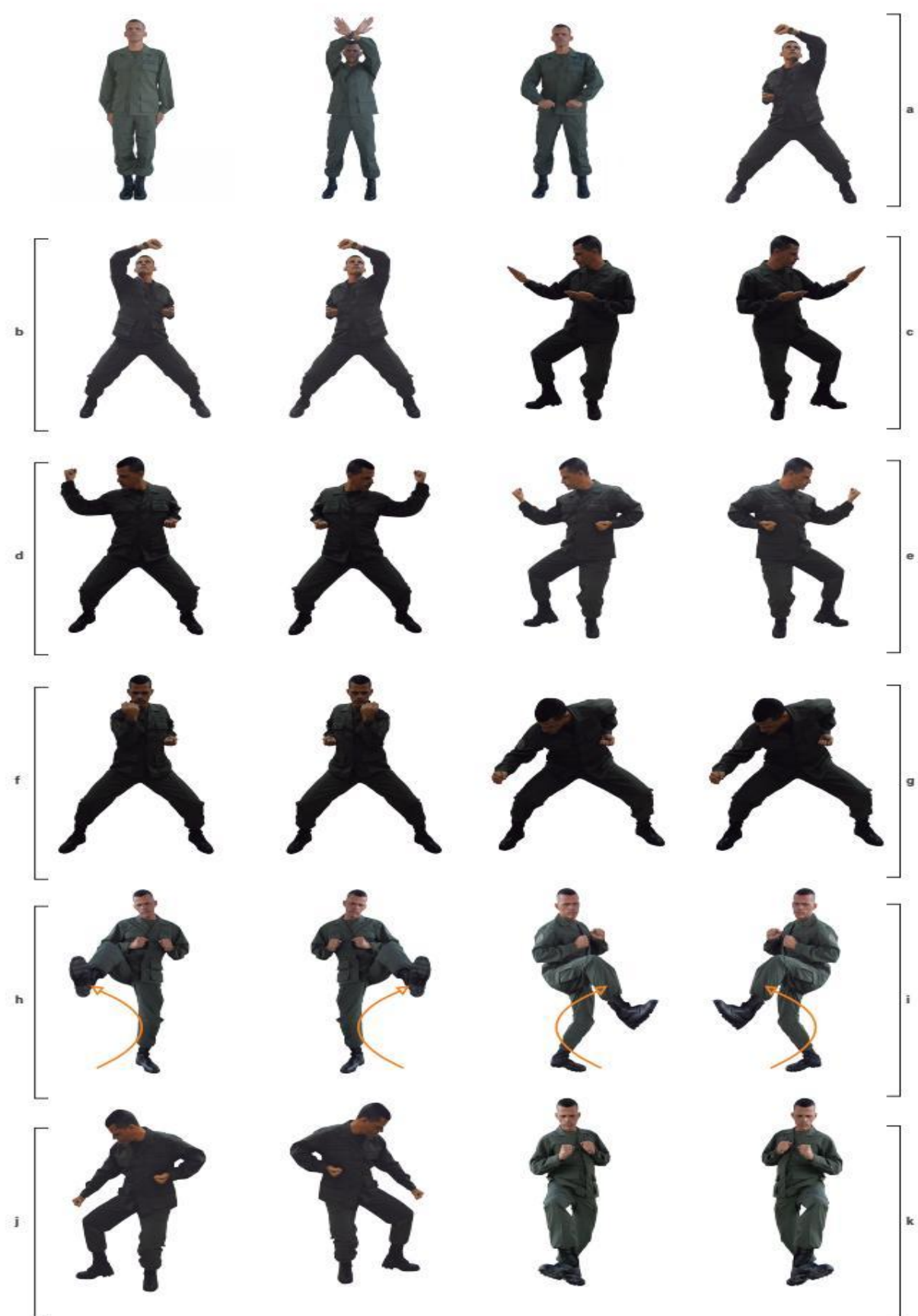




Fig. 1

Secuencias de las técnicas de golpes de piernas (Pal-Chagui-Thul)

Se basa en la realización de las principales técnicas de golpes, con las extremidades inferiores del sistema de defensa personal. Se emplea para el adiestramiento del personal y tiene como característica que, la realización de cada uno de los golpes se cambia de guardia por el lado contrario a la caída del pie, ejecutando la técnica con la pierna atrasada. Ver fig. 2.

- Partiendo de la posición inicial, Shumbi-chase, Peape-tuchumot-chase. Fig.2 (a).
- Kochu-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (b).
- Tolio-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (c).
- Weshu-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (d).
- Chiro-weshu-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (e).
- Pal-weshu-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (f).
- Pal-netshu-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (g).
- Pal-furio-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (h).
- Chiro-tolio-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (i).
- Burut-chagui (derecha-izquierda). Fig.2 (j).
- Shumbi-chase. Fig.2 (k).





Fig.2

**Defesas básicas operativas**

**Defensa básica operativa N° 14 y 15:**

En este nivel, los combatientes deberán crear sus propias defensas básicas operativas por parejas y demostrarlas en el entrenamiento, incluyendo los elementos técnicos aprendidos en clases.

**Defensa básica operativa N° 16:**

En este nivel, los combatientes deberán crear sus propias defensas básicas operativas por parejas y demostrarlas en el entrenamiento, incluyendo los elementos técnicos aprendidos en clases; contrataques, con objetos contundentes y armas blancas.

**Técnicas de lanzamiento de objetos punzantes**

- Con caída estática al frente (Ultimio-don-yigui).
- Con caída en movimiento al frente (Kulmio-don-yigui).

Con caída estática al frente (Ultimio-don-yigui): desde la posición básica, una vez realizado el lanzamiento se continúa el movimiento con caída estática al frente. Ver fig.3.



Fig. 3 (a, b y c).

Con caída en movimiento al frente (Kulmio-don-yigui): desde la posición básica, una vez realizado el lanzamiento se continúa el movimiento con caída en movimiento al frente. Ver fig.4.



Fig. 4 (a, b y c)

## Capítulo IV

### Categorización de la Defensa Personal Militar

#### Organización y estructura de la categorización de la Defensa Personal Militar

La categorización de la defensa personal tiene como objetivo comprobar los conocimientos, habilidades y hábitos, alcanzados por todas las categorías del personal militar, en los conocimientos de los niveles de defensa personal adquiridos durante el periodo o etapa de instrucción, en correspondencia con los programas de estudio.

Para dirigir y comprobar la categorización en los niveles alcanzados, se crea una comisión de categorización a nivel central, dígase Universidad Militar Bolivariana de Venezuela (UMBV), Componente, Ejército, universidad o gran unidad. Mediante la elaboración de una orden, constituida la comisión al nivel del jefe que corresponda.

Las comisiones de categorización estarán integradas por el personal que ostente los mayores niveles de conocimiento, y más experiencias en el sistema de defensa personal. Esta comisión será activada en dependencia de las actividades a cumplir, las cuales pueden ser: categorizaciones de la defensa personal a los diferentes niveles, eventos deportivos competitivos de defensa personal y los concentrados metodológicos del personal con categoría de instructor básico, instructor y maestros de defensa personal.

Las comisiones de categorización del sistema de defensa personal estarán integradas por tres o cinco miembros, los de más nivel en el sistema (instructores y maestros), en correspondencia con el nivel que se desarrolle la actividad, sean UMBV, Ejército u unidad.

- Estructura de la comisión de categorización:
- Presidente.
- Secretario.
- Miembro.
- Miembro.

En todos los casos, los trabajos de dichas comisiones serán dirigidos por los jefes, en correspondencia al nivel de la actividad.

#### Obligaciones de las comisiones de categorizaciones

A través de la comisión de categorización, se logra el desarrollo y perfeccionamiento del sistema defensa personal, su función adquiere carácter de dirección, por lo que debe encaminar en función a:

- 1 Realizar en todas las instituciones, tanto a docentes como a los componentes, los exámenes de categorización en la defensa personal con el objetivo de valorar por los resultados, los conocimientos adquiridos, el trabajo docente de los instructores y su metodología.
- 2 La dirección de los concentrados metodológicos de los instructores básicos, instructores y maestros de defensa personal, diseñados para unificar, desarrollar métodos y técnicas, para dirigir el proceso de instrucción de las diferentes categorías de personal.

- 3 La elaboración de la documentación oficial, de las actas de exámenes de categorización y resultados de la actividad, proponiendo actualizar, elevar o posponer la categoría de defensa personal al personal examinado.
- 4 La comisión después de realizado una categorización, propone las medidas y plazos de erradicación de las deficiencias señaladas y otros aspectos, que afecten el cumplimiento de los programas de instrucción, de manera que garanticen el desarrollo del sistema de defensa personal en los militares.
- 5 Planificar en el plan de actividades de su nivel por fecha, las actividades de categorización de la defensa personal, actividades competitivas y demostrativas, y actividades metodológicas con el personal instructor.
- 6 Formar parte de la comisión técnica en los eventos competitivos de la defensa personal y en los niveles que la misma desarrolle, velando por el cumplimiento de las medidas de seguridad en dichos eventos.
- 7 Cumplir y hacer cumplir con todas las disposiciones del manual de defensa personal.
- 8 Llevar el registro y documentación de los datos personales del personal con los diferentes niveles, y especialmente, los instructores y maestros, informando de forma oportuna a la comisión de categorización superior.

### Otorgamiento de los niveles del Sistema de Defensa Personal Militar

La categorización es el examen que se realiza ante la comisión correspondiente, la cual lo aplica en cumplimiento de los programas establecidos, teniendo en cuenta la comprobación de los elementos técnicos y prácticos.

La comprobación de estos elementos se desarrollarán según los capítulos II y III de este manual, en consonancia con el cumplimiento de los programas recibidos por los militares.

Para alcanzar un **nivel en defensa personal** o nivel superior al que se ostente, se deberá culminar tal programa y obtener en el examen de categorización, resultados individuales de sobresaliente ante dicha comisión.

Para obtener el **nivel de instructor (cinturón marrón) de defensa personal**, después de haber vencido todos los programas por niveles, en cada una de las comisiones de categorización, participado en eventos deportivos de defensa personal y haber cumplido, por un espacio de no menos de un año, como instructor básico con su pequeña unidad, se presentará a la comisión de categorización, y deberá obtener resultados individuales de sobresaliente. Este nivel lo aprueba la comisión de categorización a nivel UMBV o Ejércitos.

Para obtener el **nivel de maestro (cinturón negro) en defensa personal**, debe haber cumplido por un espacio de no menos de dos años como instructor en su radio de acción, haber tenidos resultados deportivos y con ese aval, se presentara a la comisión de categorización, logrando obtener resultados individuales de sobresaliente. Este nivel lo aprueba la comisión de categorización a nivel UMBV o Ejércitos.

## **Capítulo V**

### **Eventos competitivos de la Defensa Personal Militar**

#### **Organización competitiva de la Defensa Personal Militar**

Los campeonatos del sistema de defensa personal en las Fuerzas Armadas Bolivarianas a todos los niveles, constituyen eventos competitivos que tienen primordial importancia, ya que contribuyen al desarrollo y perfeccionamiento de la defensa personal en las instituciones militares, que además repercute en la preparación militar de todas las categorías del personal. Asimismo, requiere de gran dominio de los procedimientos y técnicas de la defensa personal, incrementa las capacidades volitivas de los combatientes que participan, independientemente del nivel organizativo.

Ahora bien, con el objetivo de garantizar las normas para la organización y desarrollo de las competencias, se pondrán en vigor la convocatoria de la misma, la cual plasmará todo lo concerniente a tal evento. Este se regirá por los elementos establecidos, procedimientos, técnicas de arbitraje y documento rector para la comisión técnica del evento, que serán del dominio de todos los participantes.

Los campeonatos se realizan en dos modalidades:

- Modalidad de habilidades.
- Modalidad de combates por divisiones.

#### **Comisión técnica de arbitraje**

La comisión técnica de arbitraje se crea en los diferentes niveles, con el objetivo de llevar a cabo la competencia de defensa personal y estará integrada por el personal de más experiencia y más alto nivel en el sistema de defensa personal. Asimismo, garantizará, según el plan competitivo, el buen desempeño de la competencia.

La comisión técnica de arbitraje se encargará de supervisar los siguientes aspectos, para el desarrollo competitivo en los diferentes niveles:

- Cumplimiento de los planes de aseguramiento.
- Aseguramiento de los premios a los diferentes lugares, individuales y colectivos.
- Condiciones de las áreas competitivas y los diferentes medios a emplear en la realización de la competencia.
- Acreditación de los atletas e invitados.
- Elaboración del informe resumen de la competencia.

La comisión técnica es la encargada de dar respuesta a los diferentes aspectos competitivos no previstos en la convocatoria, en el marco de la competencia.

## Capítulo VI

### Deberes de los jefes

#### Deberes de los Jefes de diferentes Niveles, en la responsabilidad del Sistema de Defensa Personal Militar

En el sistema de defensa personal, los jefes llevan un papel principal porque en ellos recaen los procesos de gestión, planificación y control, a todos los niveles que le conciernen, quedando la responsabilidad de la siguiente forma.

##### Los jefes de los grupos comandos de cadetes de las Academias Militares Bolivarianas:

- Responden ante los directores de las Academias Militares Bolivarianas porque se imparta la instrucción de defensa personal, a sus cadetes.
- Se aseguran de que se planifiquen los programas de instrucción o adiestramiento de los cadetes.
- Se cercioran de que exista, por parte de ellos, un sistema de control metodológico al sistema de defensa personal.

##### Los jefes de operaciones de los grupos comando de cadetes:

- Planificarán y responderán, ante el jefe del grupo comando de cadetes, porque aparezca dentro de los planes de entrenamiento o adiestramiento el sistema de defensa personal de sus cadetes.
- Planificarán las actividades sistemáticas, orientadas a objetivos educativos en el cumplimiento del programa del sistema de defensa personal.

##### Los Comandantes de cadetes:

- Responderán, ante el jefe del grupo comando de cadetes, porque se imparta la defensa personal desde las escuadrillas de cadetes hasta el nivel de sección.
- Reconocerán, ante el jefe del grupo comando de cadetes, el cumplimiento de los programas de preparación.
- Controlarán el correcto desarrollo del sistema de defensa personal, de su personal subordinado.
- Velarán por el cumplimiento estricto de las medidas de seguridad, por parte de los dirigentes de los entrenamientos (instructores básicos).

##### El Instructor Básico de Defensa Personal Militar:

- Será el encargado de desarrollar el proceso de instrucción o adiestramiento del sistema de defensa personal, en los diferentes niveles, a los cadetes.
- Se prepara con suficiente antelación en el contenido del nivel que se va a instruir; los métodos, los medios y procedimientos, para lograr los objetivos propuestos en las clases.
- Elaborará la documentación establecida y el cuidado de la base material de estudio, empleada en los entrenamientos y demostraciones.
- Evaluará sistemáticamente a los cadetes, en cada una de las clases, con el objetivo

de llevar un control de los resultados colectivos e individuales.

- Garantizará la uniformidad de los cadetes en sus entrenamientos.
- Exigirá una elevada disciplina y estricta observación de las medidas de seguridad, por el personal participante en los entrenamientos.

### **Deberes de la Universidad Militar Bolivariana De Venezuela**

La UMBV es la máxima institución en el proceso docente-educación de los futuros oficiales de la Fuerza Armada, y responde al proceso de dirección del sistema de defensa personal en todas las instituciones docentes subordinadas a ella, a través de la coordinación de cultura, deporte y defensa personal de esta institución.

#### **Las Direcciones de las Academias Militares Bolivarianas**

Se encargan de respaldar al rector de la UMBV, en la implementación del sistema de defensa personal, en sus centros de enseñanza.

#### **Las Coordinaciones de Cultura Física, Deporte y Defensa Personal de las Academias:**

- Responden ante las vice-direcciones de las Academias Militares Bolivarianas para que se cumplan los principios pedagógicos del entrenamiento del sistema de defensa personal.
- Dirigen la preparación de los cadetes para las competencias y demostraciones del sistema de defensa personal, en las Academias Militares Bolivarianas.
- Controlan y asesoran la instrucción o adiestramiento de los monitores básicos del sistema de defensa personal.
- Sus integrantes imparten clases metodológicas a los monitores básicos, sobre la metodología del entrenamiento deportivo.
- Responden por las medidas de seguridad en las clases.
- Asegura los medios de seguridad, así como el empleo de áreas especiales para la instrucción de mayor complejidad.

## Capítulo VII

### Control del Sistema de Defensa Personal Militar

#### Control y evaluación del Sistema de Defensa Personal Militar

El control del sistema de defensa personal se realiza con el objetivo de comprobar y evaluar sistemáticamente el nivel de preparación de los cadetes y las unidades, de esta manera, tomar las medidas necesarias de acuerdo con los resultados obtenidos del control.

#### Las vías de control del Sistema de Defensa Personal Militar son:

- El control a la planificación del sistema de defensa personal.
- El control al cumplimiento del programa de clases de defensa personal.
- El control al proceso metodológico del personal que realiza el adiestramiento de defensa personal.
- El control al personal que recibe el adiestramiento de defensa personal.

#### Elementos necesarios para el control de la planificación del sistema de defensa personal:

- Que exista un documento, aprobado por el director de la academia, que indique impartir la defensa personal a los cadetes.
- Que exista un programa con los temas, contenidos y tiempo de duración, de las clases de defensa personal que recibirán los cadetes.
- Que en las carteleras informativas, se encuentre la planificación de los horarios, frecuencia con que las PP-UU reciben los entrenamientos de defensa personal. Que sea de conocimiento de los cadetes el contenido que se les impartirá.
- Que exista un plan de control al adiestramiento de la defensa personal y que esté aprobado por el jefe correspondiente.

#### Elementos de control necesarios para el cumplimiento del programa de clases, del sistema de defensa personal:

- Que se encuentren registrados los siguientes documentos: la asistencia de los cadetes a los entrenamientos, su calificación obtenida, los temas y clases recibidos de defensa personal.
- Que estén archivados los planes de clases o entrenamientos impartidos hasta la fecha, según el programa. Estos deben estar aprobados por el jefe responsable del adiestramiento y firmados por los instructores.
- Que se encuentren archivados los controles de los entrenamientos de defensa personal por parte de los jefes y del personal de cultura y deporte de la academia.
- Que la defensa personal, en la modalidad deportiva, se encuentre dentro de las actividades deportivas-recreativas planificadas en la academia como una actividad más.

**Elementos necesarios para el control del proceso metodológico, del personal que realiza el adiestramiento de la defensa personal:**

- Los instructores que impartan el adiestramiento de la defensa personal deben tener su certificado (curso) de instructores básicos de defensa personal.
- Debe existir una documentación en la cual se refleje que los instructores están recibiendo indicaciones metodológicas, por parte de la coordinación de cultura física y deporte de la academia, como aporte de su preparación metodológica, sobre los temas y contenidos necesarios.

**Elementos necesarios para el control del personal que recibe el adiestramiento de la defensa personal:**

- Que los cadetes conozcan y dominen los diferentes elementos de las técnicas, aprendidas en los entrenamientos de defensa personal del programa de clases.



Este libro se editó en el Fondo Universidad Militar Bolivariana de Venezuela

Fue una edición en digital que estuvo motivado para que todos los estudiantes, profesores, investigadores y trabajadores quienes conforman nuestra Comunidad Académica puedan tener acceso a este texto.

Publicado en Caracas a los trece días del mes de marzo del año 2018.









Este manual está dirigido a todo el personal de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), para establecer las regulaciones necesarias en la organización, desarrollo y empleo del Sistema de Defensa Personal Militar en las unidades. Contiene información relevante y obligatoria para la preparación de todas las categorías militares; golpes de manos, bloqueos, defensas, proyecciones, inmovilizaciones o neutralizaciones, aplicadas con diferentes partes del cuerpo y en dependencia de las habilidades propias del practicante, de acuerdo con el desarrollo técnico de la época. Así como también, acciones combativas; los cacheos, conducciones, lanzamiento de objetos punzantes, desarmes de armas de fuego, armas blancas y objetos contundentes. En síntesis, este ejemplar desarrolla la parte técnica y teórica de este sistema y el combate cuerpo a cuerpo.