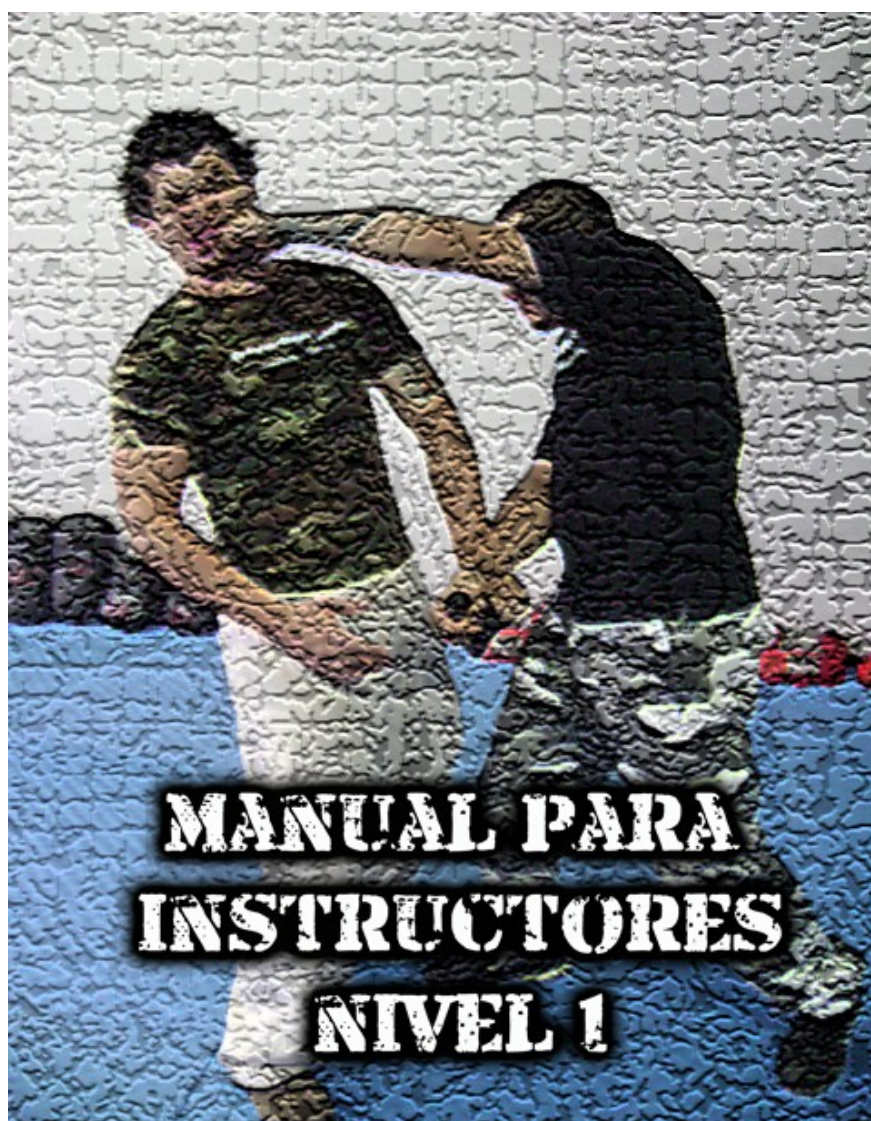


[1]

[Krav Maga Extreme Institute]



Edgar Fernández / Miguel Negvi





MANUAL PARA INSTRUCTORES NIVEL 1

The logo for Krav Maga Extreme Institute is centered on a light gray rectangular background. The text "Krav Maga" is on the top line and "Extreme Institute" is on the bottom line, both in a black, elegant serif typeface.

Krav Maga Extreme Institute

KRAV MAGA EXTREME INSTITUTE

Manual para Instructores 1

© Krav Maga Extreme Institute Costa Rica 2010

Edgar Fernández A.

José Miguel Negvi

www.kravmagacostarica.com

www.kravmagaguadalajara.com

Colaboración en fotografías

Jeffrey Loria Mena

Rogelio Albán García

Índice General

Capítulo 1

Introducción al Krav Maga1

Que hace al Krav Maga tan especial? 1

Krav Maga Extreme Institute 1

Sucursales Krav Maga Extreme Institute 2

Capítulo 2

Técnicas Básicas. 3

Postura de combate..... 3

Técnicas de defensa y bloqueo 7

Técnicas de Golpe con Brazos.....10

Golpes con codo.....17

Golpes con cabeza19

Técnicas de Golpe con Piernas..... 20

Pisotones 23

Capítulo 3

Combinaciones25

Combinaciones con bloqueo31

Sincronizaciones 32

Capítulo 4

Agarres33

Agarres de mano y muñeca..... 33

Hacia abajo 33

Hacia arriba..... 34

Utilizando una segunda mano..... 35

Soltar con ataque simultáneo..... 35

Agarre por detrás..... 36

Agarre trasero tipo lucha (full Nelson) 37

Agarre trasero con estrangulación en triángulo..... 38

Agarre de cuello	40
Agarre de frente con brazos libres	41
Agarre de frente con brazos atrapados	42
Capítulo 5	
Caídas	43
Caída hacia atrás	43
Caída hacia el frente.....	45
Caída de lado.....	46
Forma de práctica	47
Capítulo 6	
Ataque no armados y	
contraataques	48
Golpe recto (jab-cross).....	48
Contraataques golpe recto	48
Golpe de lado (hook)	49
Golpe ascendente (upper cut).....	49
Golpe descendente	49
Patada frontal (push kick)	50
Patada de lado baja (low kick).....	50
Patada de lado (roundhouse kick).....	50
Patada de lado (roundhouse kick).....	50
Patada de lado arriba (high kick)	50
Patada de lado arriba (high kick)	51
Capítulo 7	
Ataques en el suelo	52
Ataque con agresor encima.....	54
Ataque con agresor en medio de las piernas	55
Ataque de luxación al brazo (arm bar)	56
Ataque de estrangulación en triangulo	59
Ataque de estrangulación desde la espalda	60
Capítulo 8	
Proyecciones.....	62
Proyección de cadera	62
Proyección lanzando hacia atrás (libre).....	63
Proyección lanzando hacia atrás (con pierna).....	66

Proyección hacia abajo	67
Proyección violenta hacia abajo.....	68
Ataque sorpresa.....	69

Capítulo 9

Defensa contra objetos contundentes.....71

Objetos y rangos de golpe.....	71
Ataque con palo hacia abajo	71
Ataque con palo de lado.....	73

Capítulo 10

Defensa contra armas

punzocortantes75

Tipos de ataques	75
Ataque con cuchillo al cuello	76
Ataque al cuello por la espalda	77
Ataque al estomago.....	79
Ataque por la espalda.....	84
Ataque de costado.....	85
Ataque directo ascendente.....	87
Ataque directo descendente.....	88

Capítulo 11

Defensa contra armas de fuego.....90

Mecánica de las armas	90
Redirección del arma y salida de la línea de fuego	90
Ataque a la cabeza	91
Ataque al pecho.....	94
Ataque por la espalda.....	96
Ataque a la cabeza por la espalda	97
Ataque al costado	100
Ataque a la cabeza de costado	102

Capítulo 12

Defensa contra múltiples

atacantes 104

Medidas preventivas	104
Estrategia del combate	104
La mejor forma de combatir contra varios	105

Agresividad.....	105
Utilizar un escudo humano.....	106
Vías de escape	107
Defensa contra ataque no armado	108
Defensa contra ataque armado punzocortante 1	109
Defensa contra ataque armado punzocortante 2	111

Capítulo 13

Conclusiones 112

Enseñanza de la defensa personal	112
Seriedad durante la práctica.....	112
Situaciones de estrés controlado.....	113
Agresividad durante la clase	113
Trabajo físico y mental	113



Introducción al Krav Maga

Más que un sistema de combate.

El sistema Krav Maga nace dentro de un contexto lleno de agresividad, en una época llena de cambios, lucha y renovación. Hoy en día el Krav Maga se ha vuelto un sistema conocido a nivel mundial por sus aportes a la defensa personal tanto para ejércitos como para grupos policiales, seguridad privada, y población civil.

Que hace al Krav Maga tan especial?

Krav Maga es un sistema simple, rápido, fácil de aprender y sumamente efectivo. Durante muchos años ha recibido aportes de muchos especialistas en seguridad, artes marciales, científicos, militares y demás, gracias a sus experiencias en combate, haciendo que sea cada vez más rico, formando no solo nuevos estilos de Krav Maga, sino también, nuevas formas de resolver problemas, abriendo un mundo nuevo de conocimiento.

Krav Maga Extreme Institute

El Krav Maga Extreme Institute trae consigo una vuelta a la escuela tradicional, donde la agresividad del sistema es vital para la defensa personal hoy en día. Krav Maga Extreme Institute pone a prueba las técnicas para garantizar la efectividad de las mismas, con la mentalidad de “recrear el peor escenario posible, en las peores condiciones posibles” es lo que realmente lleva a un entrenamiento efectivo, lidiando con el estrés y todo lo que conlleva trabajar bajo presión.

Olvidar los pequeños detalles es lo que hace que las cosas se derrumben en un segundo, bienvenidos al mundo KRAV MAGA EXTREME INSTITUTE, SE ANIMAN???



Sucursales Krav Maga Extreme Institute

Krav Maga Extreme Institute ha ido creciendo y expandiéndose como familia a nivel mundial, formando instructores de gran calidad, inspirando la constante capacitación y trabajo en equipo.



Algunas de las sucursales de Krav Maga Extreme Institute.

- Krav Maga Extreme Institute S.C. Guadalajara, Sede Central,
www.kravmagaguadalajara.com
- Krav Maga Extreme Institute Costa Rica, Sede Regional Centroamericana,
www.kravmagacostarica.com
- Krav Maga Extreme Institute Panamá, Sede Regional,
www.kravmagapanama.com
- Krav Maga Extreme Institute Uruguay, Sede Regional Suramericana
- Krav Maga Extreme Institute Guanajuato, Sede Regional



Técnicas Básicas.

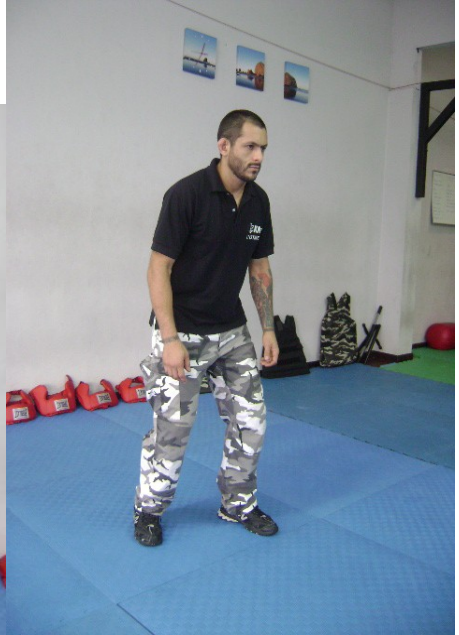
En Krav Maga al igual que en cualquier otro sistema de combate o arte marcial la técnica es una parte fundamental para el progreso y mejora del mismo, en este capítulo estudiaremos los principales golpes así como su correcta ejecución.

Postura de combate

En Krav Maga las cosas deben ser sencillas, por qué? Porque en situaciones de mucho estrés es difícil recordar las cosas complejas y volverá nuestro cerebro a un modo sumamente simple, supervivencia.

La postura de combate se puede describir de la siguiente forma:

De la postura normal, con la cadera mirando hacia el frente, pies al ancho de nuestros hombros, adelantamos medio paso el pie que nos sea más cómodo, dependerá de si somos derechos o izquierdos, este se efectuara mientras se flexionan ambas piernas para estar en una postura cómoda y estable. El tronco deberá inclinarse levemente hacia el frente, cadera siempre viendo hacia el frente y la zona abdominal retraída, cadera atrás, esta postura permite evadir un ataque directo al abdomen con mayor eficiencia, contrario a lo que pasa cuando la postura es de medio lado como en algunos deportes de combate, donde el uso de objetos punzocortantes no es permitido, los brazos deben flexionarse a una altura próxima al temporal, y las manos deben formar ya sean puños o manos abiertas con dedos cerrados para evitar algún tipo de lesión en los mismos, las manos tienen la misión de cubrir nuestro cuerpo, cara principalmente, cuello, de cualquier ataque, los codos deberán estar cerca del cuerpo para poder dar protección a la parte lateral y frontal del abdomen, peso apoyado sobre la parte superior del pie, dejando el talón casi sin peso para poder tener un desplazamiento más estable.





Estructura de la postura de combate

La postura de combate puede verse de la siguiente manera, un lado fuerte y un lado débil, para dar una mejor explicación de lo que podemos lograr con cada elemento.

Lado fuerte, este será el lado en donde la pierna se encuentre en la parte trasera de la postura, puede llamarse fuerte debido a que los golpes provenientes tanto de brazos, puños, codos, etc., como de piernas, patadas, rodillas, etc., tendrán una ayuda extra del peso corporal y de la rotación de la cadera, los golpes tendrán más potencia que el lado débil, y un poco menos de velocidad con respecto al otro, debido a la distancia recorrida para llegar al mismo punto.





Lado débil, puede llamarse lado débil al lado donde el pie se encuentre en la parte frontal de la postura, y llamado débil con respecto a la potencia que genera la otra parte de la postura de combate (lado fuerte), en este, el lado débil, se puede generar golpes con mayor velocidad, pero con menos potencia, haciéndolo ideal para las aperturas, un rápido destello para poder seguir atacando.



Rangos de combate

Más de 7 metros de distancia, a esta distancia se pueden tomar acciones preventivas, huir o buscar refugio, pedir ayuda o ponerse bajo cobertura. Es a la distancia en la que normalmente se producen los combates de armas de fuego.

Menos de 3 metros de distancia, es una distancia que se utiliza normalmente para relacionarse con otros, distancia social de conversación, también una distancia ideal para empezar un ataque o amenaza, el rango de combate permite los golpes tanto de patadas como de puños y mano abierta. En defensa personal, postura en donde más atención hay que poner a las manos de la otra persona.

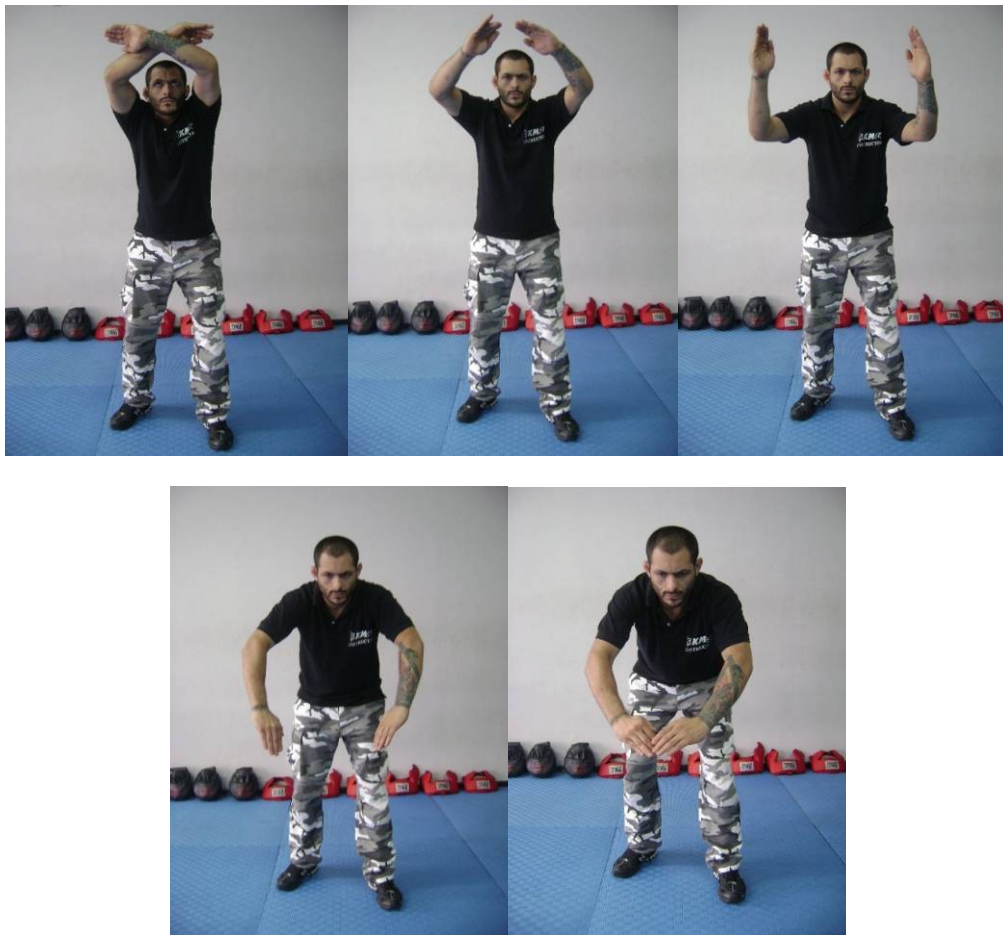
Menos de un metro de distancia, esta distancia es muy íntima, en donde solamente gente muy cerca se aproxima, familiares, parejas, hijos, a esta distancia los ataques con rodillas, codos y cabeza son los más recomendados.



Técnicas de defensa y bloqueo

Defensa 360

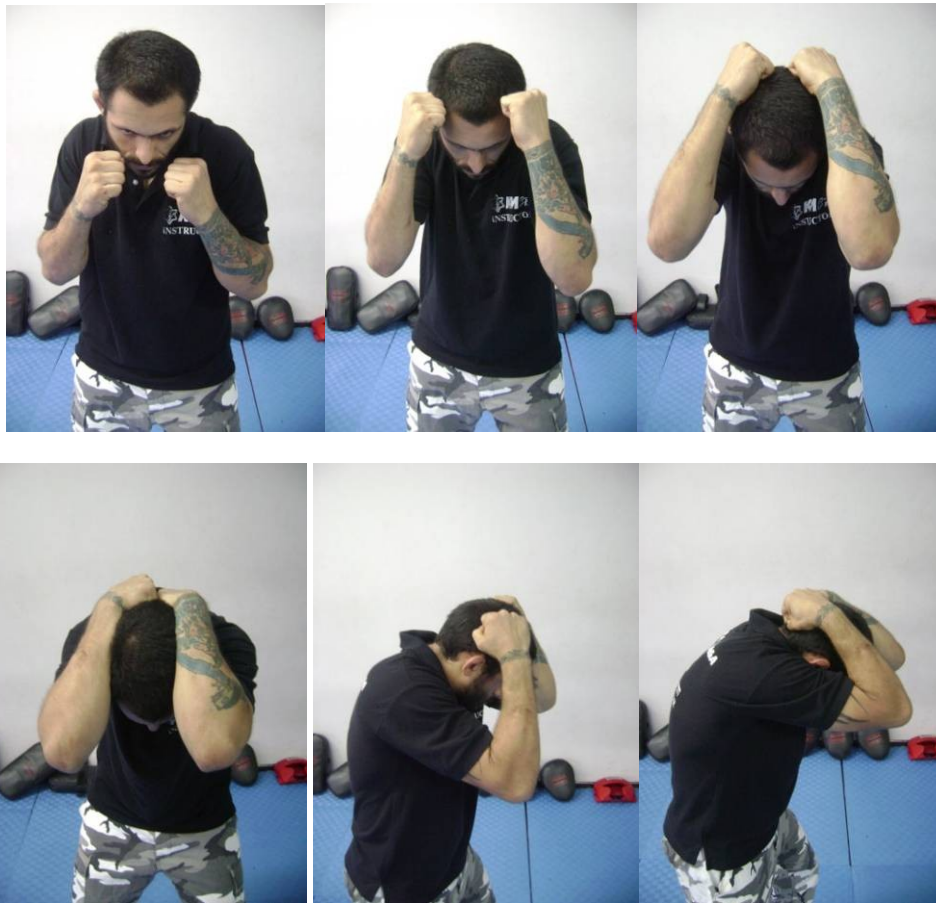
La defensa 360 lo que trata de hacer es fomentar un grado de protección de 360 grados alrededor del cuerpo, con brazos flexionados, formando ángulos de protección, que permite evitar o repeler ataques provenientes de cualquier dirección.





Defensa cerrada

Sea para detener golpes un una sola dirección o para crear una cobertura total de la cabeza. Los puño se retraen a cubrir la parte posterior de la cabeza, el codo suben para formar un escudo sobre el costado de la cabeza.





Defensa contra golpes rectos

De la postura de combate, una o ambas manos tendrán el trabajo de interceptar el golpe para lograr desviarlo, desplazando un poco el cuerpo y la cabeza hacia el lado, la otra mano ataca simultáneamente para hacer un solo movimiento que incluya defensa y ataque simultáneamente.





Defensa contra patadas bajas y medias

Para esta defensa se utilizaran las piernas, levantando la pierna con la rodilla flexionada, creando una protección con la parte frontal de la pierna (espinilla).



Técnicas de Golpe con Brazos

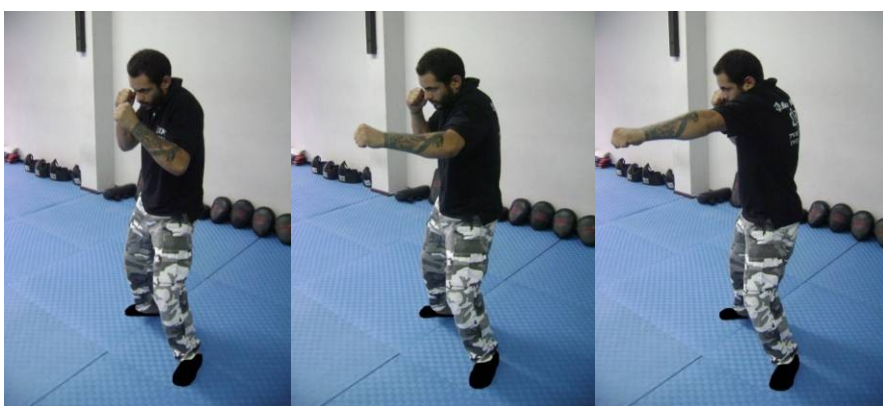
Golpes con puño

Para efectuar cualquier tipo de golpe con puño en forma correcta el uso de la cadera no debe ser dejado de lado, esto no solo facilitara la ejecución de la técnica, sino que además aportara un enorme refuerzo con el peso corporal, volviendo el golpe más fuerte con un menor esfuerzo.



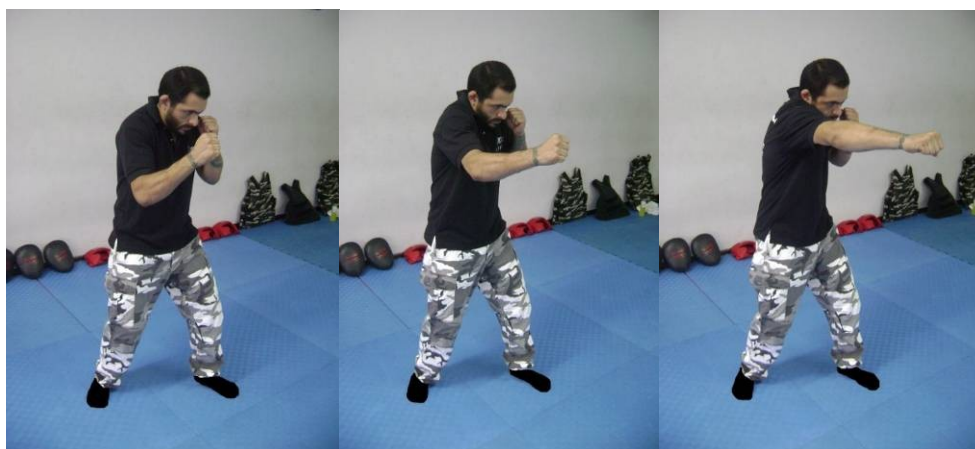
Jab

El golpe conocido como jab, será el efectuado con el puño que se encuentra en la parte delantera de nuestra guardia, llevará un pequeño giro de cadera así como una extensión extra del cuerpo para poder alargar su alcance de ataque. Al ser efectuado, el brazo deberá cubrir y proteger la cara, así como la otra mano la porción opuesta a este. El proteger mientras se ataque es vital para no ser impactado por golpes no deseados o algún arma. Tendrá una trayectoria completamente en línea recta.



Cross

El cross será el puño que se encuentre en la parte posterior de la postura de combate (atrás), al ser efectuado, igual que en el jab, el brazo debe cubrir la parte de la cara que cubriría la mano, mientras la otra cubre la parte opuesta, deberá llevar un giro de cadera y un pequeño pivote en el pie. Tendrá una trayectoria completamente en línea recta.





Hook o gancho

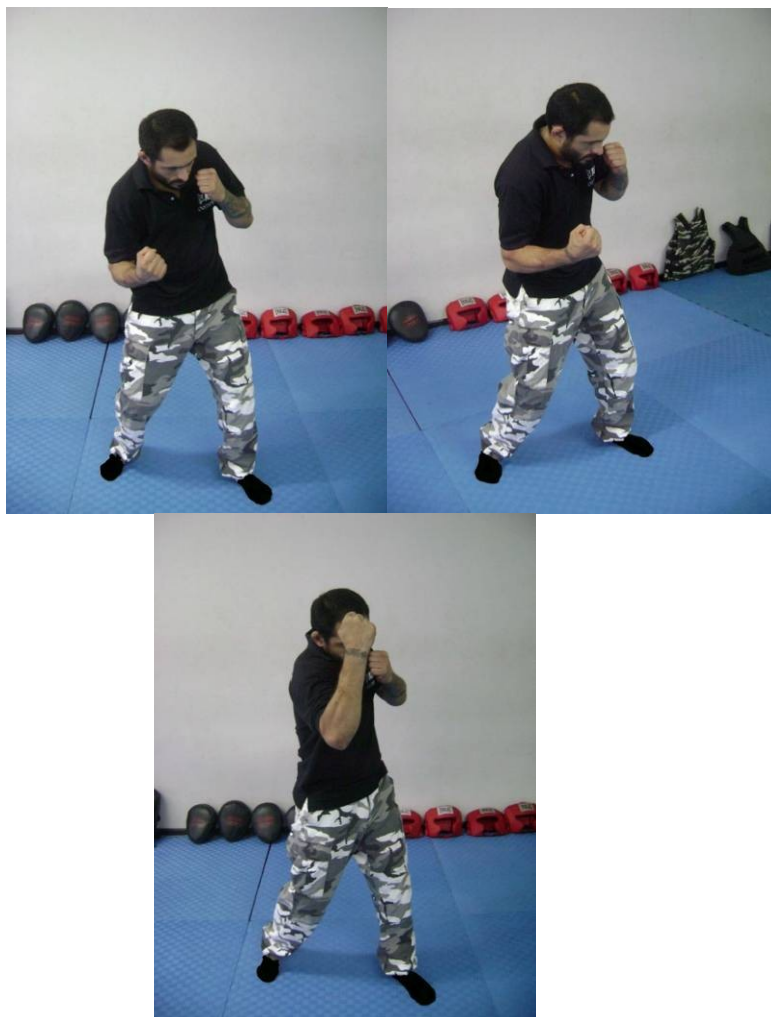
El hook o gancho, es un golpe con una trayectoria curva, sea derecho o izquierdo los principios son similares, el brazo debe cubrir la parte de la cara expuesta, mientras la otra mano cubre la parte opuesta, giro de cadera para dar soporte extra y mayor potencia.





Upper cut

El upper cut tiene una trayectoria recta de abajo hacia arriba, su intención es golpear la parte de baja de abdomen o cara, justo debajo de la barbilla.





Golpe de mazo

Se efectúa con la parte baja del puño, la más carnosa, en forma de martillo y puede ser utilizado para atacar en cualquier área del cuerpo





Golpe con la parte externa del puño

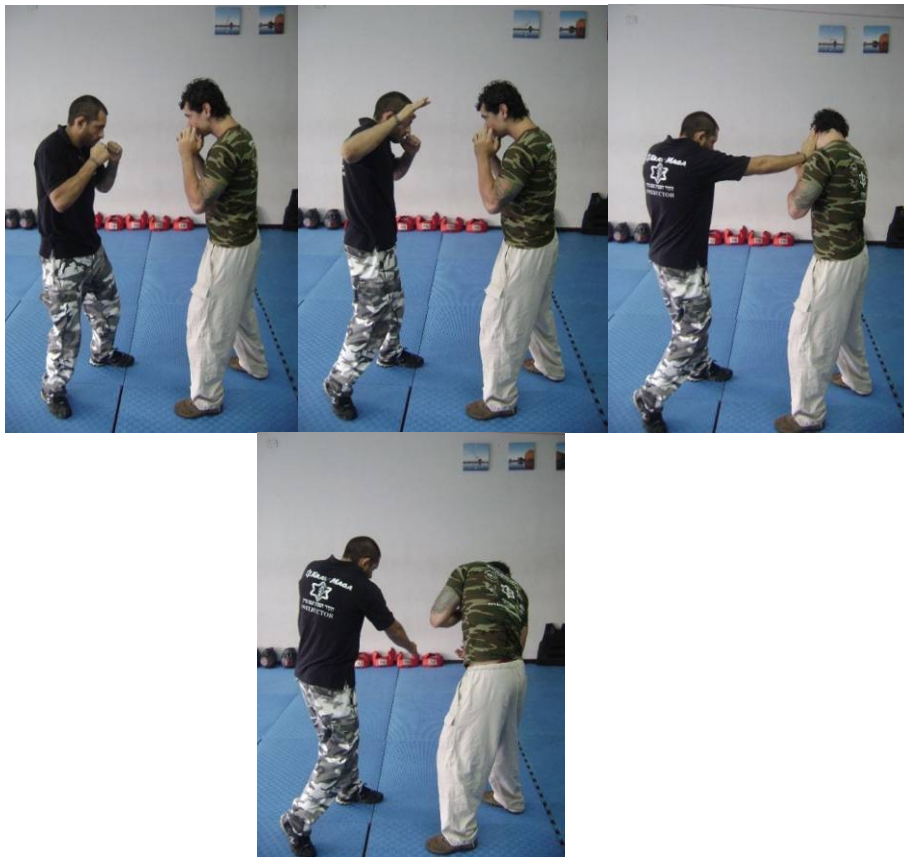
Se efectúa con la parte externa del puño, normalmente el golpe se efectúa alejando la mano del cuerpo hacia el frente, o hacia los lados, atrás, arriba, en forma de latigazo.





Golpes con mano abierta

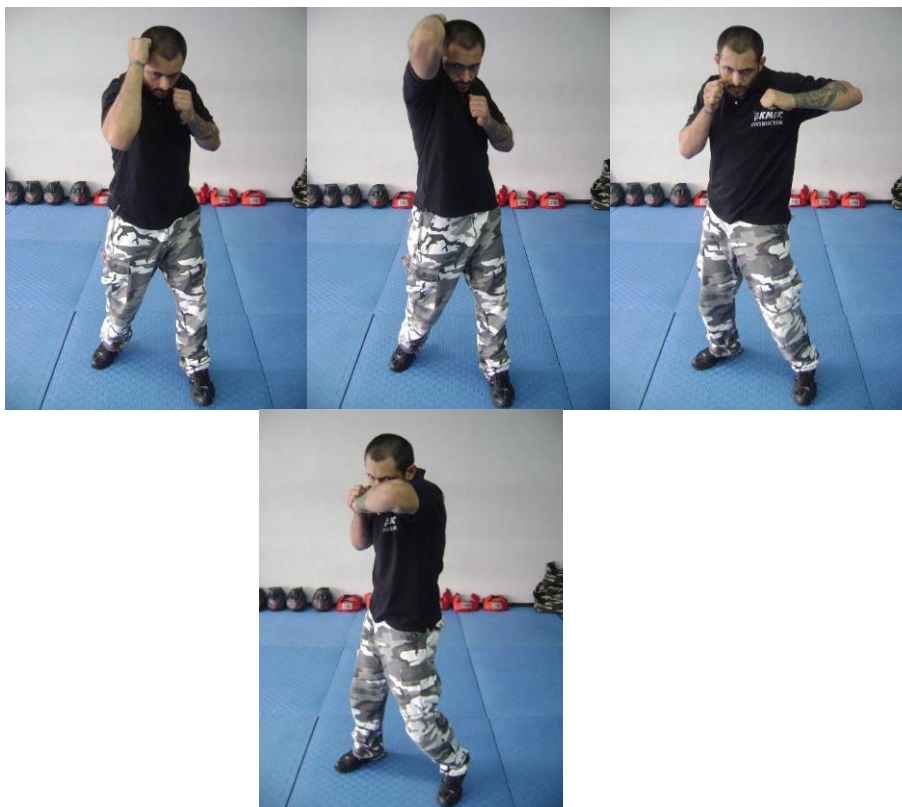
Se puede utilizar de muchas formas, es una forma muy útil de atacar sin correr riesgo de golpear una parte no deseada y tener una lesión, a diferencia de los puños, tiene mayor área de golpe, menores riesgo de lesión, y se puede utilizar en cualquier dirección o ataque, ideal para empezar combinaciones, ya que sirve como apertura, y es muy fácil disimular su ejecución a partir de posturas de aparente sumisión.





Golpes con codo

Los codos son sumamente potentes al utilizarlos en combate cercano, se ejecutan en un sin número de rangos, de lado, atrás, de frente, hacia abajo, todos efectivos, todos con mucha energía.







Golpes con cabeza

La cabeza es un elemento de nuestro cuerpo sumamente fuerte, la parte superior del cráneo así como la parte posterior son las ideales para ejecutar una gran variedad de golpes, sea de arriba hacia abajo, de lado, hacia atrás, de frente.





Técnicas de Golpe con Piernas

Golpes con rodilla

Este tipo de golpe también se utiliza en combate cercano, en una gran variedad de aplicaciones y posturas, se puede utilizar en diferentes direcciones y ángulos.



Patada ascendente

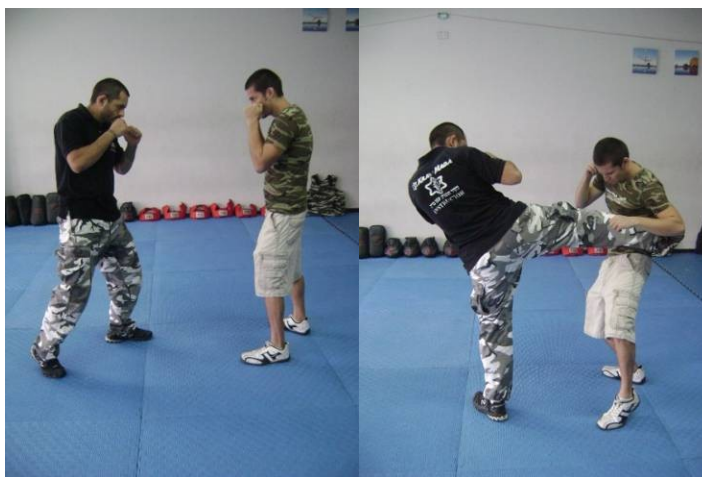
Normalmente efectuada con la parte frontal de la pierna (espinilla), se utiliza en golpes a la zona genital, cara o cuerpo según la postura del atacante.





Patada de lado (roundhouse kick)

Normalmente efectuada con la parte frontal de la pierna (espinilla), se utiliza para golpear los costados del cuerpo del atacante, estos pueden ser costados externos o costados internos del cuerpo. Normalmente lleva un gran soporte de cadera para hacer la patada más fuerte, muy rápida, efectiva y dañina.



Patada baja (low kick)

Normalmente efectuada con la parte frontal de la pierna (espinilla), se utiliza para golpear los costados del cuerpo del atacante, estos pueden ser costados externos o costados internos del cuerpo. Normalmente lleva un gran soporte de cadera para hacer la patada más fuerte, muy rápida, efectiva y dañina. Su punto principal va a ser la articulación de la rodilla para ocasionar una incapacidad física al oponente.





Patada de frente

Utilizada para alejar o empujar al atacante, se efectúa con la parte frontal del pie, y con el empuje que da la extensión de la cadera.



Patada hacia atrás

Su intención es la de defenderse de ataques que vienen por la espalda, para crear distancia, empujar y retomar una mejor postura de combate con vista a la amenaza.





Pisotones

Normalmente utilizado para hacer daño en los pies o parte frontal de la pierna del atacante (espinilla), acentuando la fuerza en el talón.







Combinaciones

Todos los golpes estudiados en el capítulo anterior pueden ser utilizados en combinaciones para dar mayor fluidez a las técnicas en el momento de ser ejecutadas, la practica repetitiva y correctiva en la mejor forma de dominarlos.

Jab-Cross-jab

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos.





Jab-cross-hook

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos y cruzados.



Jab-cross-upper cut

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos y ascendentes.





Jab-cross-hook-upper cut

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos y cruzados y ascendentes.



Jab-jab-cross-hook-hook

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos y cruzados. El doble jab sirve para distraer al atacando y crear un espacio para atacar.





Jab-cross-hook-codo

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos, cruzados y codos.





Jab-cross-hook-rodilla

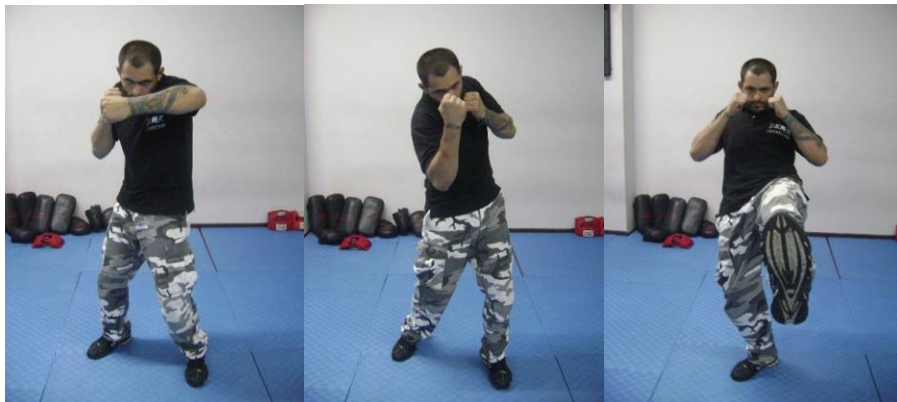
Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos, cruzados y rodillas.



Jab-jab-cross-hook-upper cut-patada

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos, cruzados, ascendente y patada.





Codo-cross-hook-cabeza

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de golpes rectos, cruzados, y cabeza.



Todas las posibilidades posibles de combinaciones de los elementos es lo que va a ir creando las combinaciones, importante es practicarlas tanto por derecha como izquierda, manteniendo la misma postura y haciéndolo también cambiando de guardia.



Combinaciones con bloqueo

Las técnicas de bloqueo son y serán en muchas ocasiones las que inicien con protección y luego una seguidilla de ataques y combinaciones.

Bloqueo al lado-cross-hook-upper cut

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de bloqueo, golpes rectos, cruzados, y ascendente.

Bloqueo arriba-cross-patada genitales

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de bloqueo, golpes rectos, y ascendente.

Bloqueo abajo-cross-patada genitales

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de bloqueo, golpes rectos, y ascendente.

Bloqueo cerrado-cross-patada genitales

Alternar los golpes da mayor fluidez y velocidad de ejecución. Combinación de bloqueo, golpes rectos, y ascendente.

De la misma forma la combinación de defensa, bloqueos, golpes y patadas irán moldeando la mentalidad del practicante, haciendo más eficiente su respuesta al ataque, al defender y atacar simultáneamente.



Sincronizaciones

Las sincronizaciones se utilizan para dar y reforzar el principio de defender y atacar al mismo tiempo, la practica debe hacerse lento en su inicio para poner atención en los detalles técnicos, una vez superada esta etapa, la velocidad y agresividad de las sincronizaciones deberá ir incrementándose poco a poco, volviéndose cada vez mas naturales.





Agarres

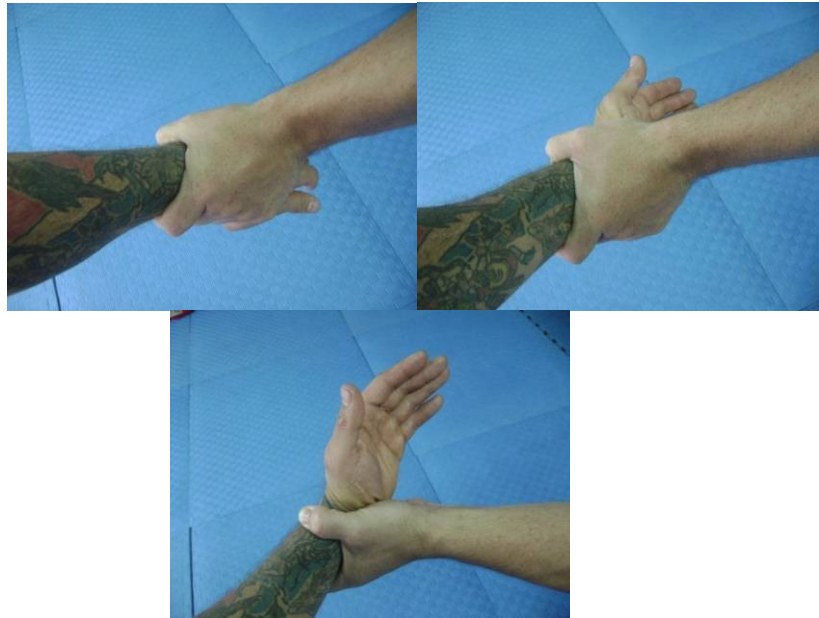
Durante los ataques callejeros se producen una serie de agarres y posibles sujeciones por parte del o los atacantes que serán estudiados en este capítulo, la intención es crear reacciones que permitan la salida rápida y efectiva de este tipo de amenazas.

Cuando los ataques son del tipo “abrazo de oso” deberá hacerse un escape rápido, lo más agresivo posible, ya que muchas veces estos ataques se utilizan para someter a la víctima al ataque de un segundo atacante.

Agarres de mano y muñeca

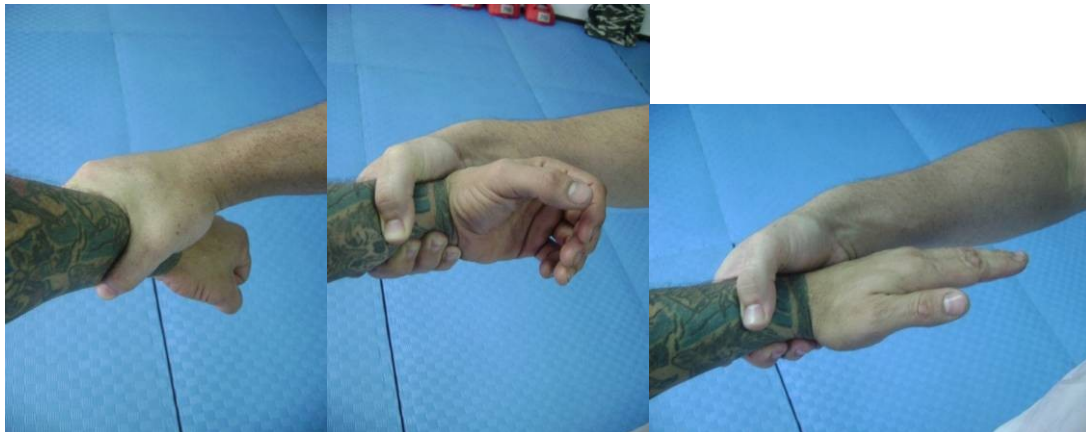
Varias posibilidades cuando se trata de agarres a las manos y a las muñecas, buscando la forma más sencilla y rápida de soltarse. El brazo se gira para dejar la parte más delgada cerca de la prensa creada por el pulgar y los demás dedos.

Hacia abajo





Hacia arriba





Utilizando una segunda mano



Soltar con ataque simultáneo

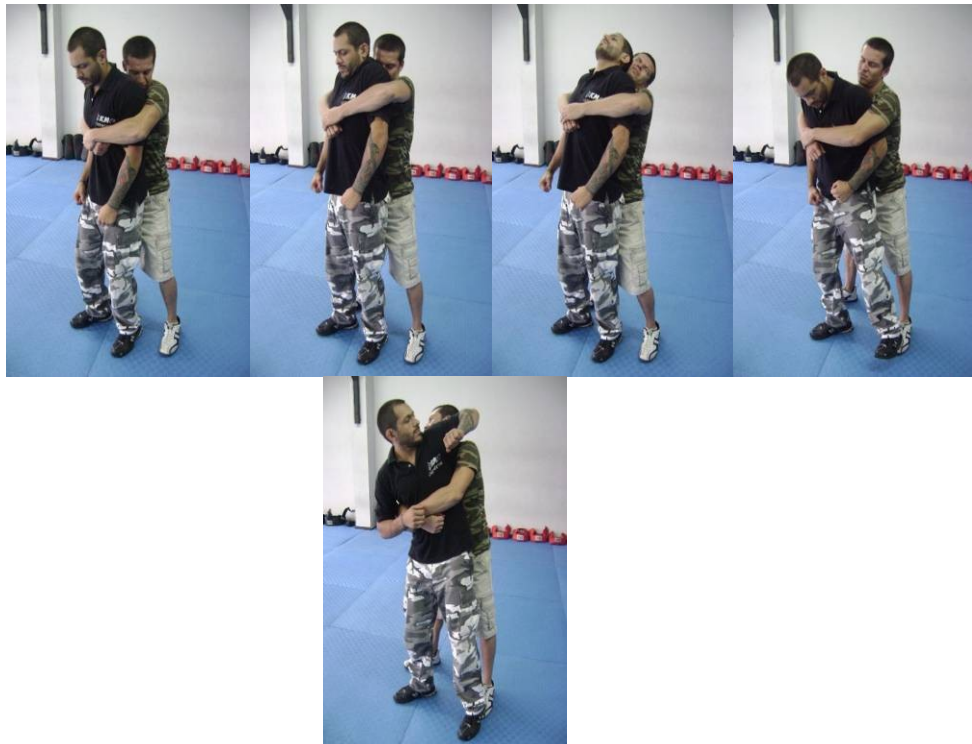




Agarre por detrás

Lo primero será llenar de aire los pulmones para lograr expandir el cuerpo, al expulsar el aire, se creará un espacio vacío que podemos utilizar para escapar.

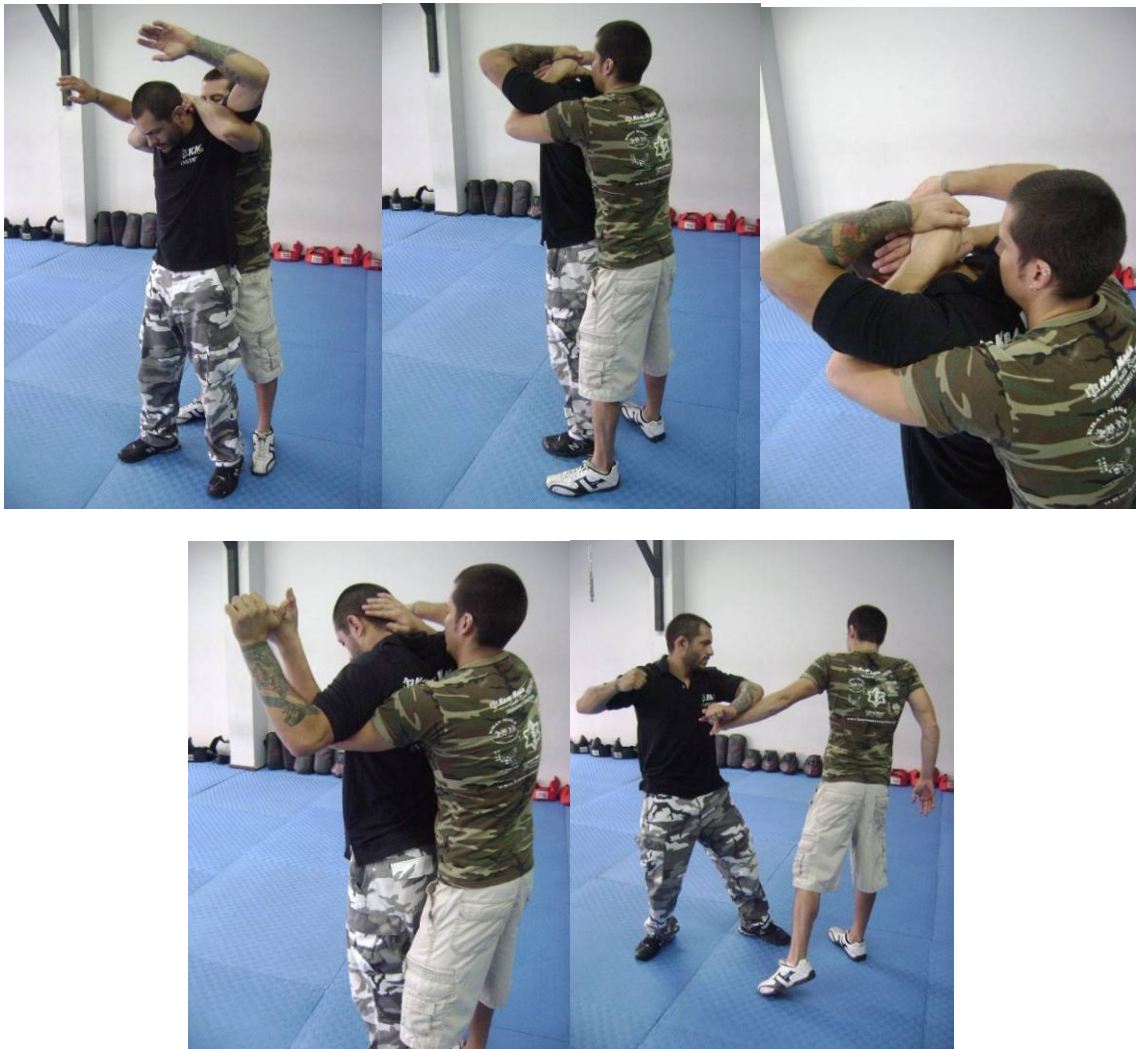
Utilización de la parte posterior de la cabeza para hacer daño al atacante y obligarlo a desistir de su agarre, se puede combinar con pisotones y golpes a las manos. De tener los brazos libres, debe considerarse el uso de codos como golpes extra.





Agarre trasero tipo lucha (full Nelson)

Este tipo de ataque ha sido utilizado por el hampa para robar y asaltar a las víctimas, también para inmovilizar a la víctima y quedar a merced de un segundo o más atacantes. Las manos deben llevarse a la frente para poder retomar la postura erguida y así tener fuerza y estabilidad, seguido buscar uno de los dedos del oponente con la intención de torcer la articulación en un sentido opuesto al normal y crear una sensación de dolor para poder liberarnos del primer ataque, contraatacando con las técnicas de golpe estudiadas anteriormente.





Agarre trasero con estrangulación en triángulo

Todos los ataques que implican estrangulación deben ser resueltos lo más rápido posible, para no correr el riesgo de perder la conciencia, ya que normalmente las técnicas de estrangulación lo que buscan es disminuir el flujo de sangre al cerebro, haciendo que el sistema colapse y provocando el desmayo, el cual dejaría a la víctima a merced de su agresor.

Es necesario crear una apertura para poder cerrar el cuello y evitar la asfixia, esto se puede hacer golpeando con ambas manos la cara del agresor para luego halar con fuerza el brazo del agresor y abrir el espacio, la barbilla debe pegarse al pecho, seguido siempre sujetando el brazo del agresor, se hace un desplazamiento hacia atrás para luego golpear la zona genital y seguir con otros ataques hasta terminar con la amenaza.







Agarre de cuello

En este ataque el agresor toma a su víctima por detrás con una prensa en el cuello, dejando a la víctima al lado de su captor. Es necesario recordar que muchas de estas técnicas de aprensión tienen como fin controlar a la víctima para producir algún tipo de lesión, inmovilizar para poder cometer un asalto, o sujetar para poder ser víctima de un segundo atacante.

Posibles defensas, una vez en esa postura se tiene acceso a la zona genital, la cual es la primera zona a atacar, la mano que está más cerca del atacante, debe buscar ir a la cara con la intención de agarrar ojos para hacer al atacante desistir, crear espacio para poder liberarse, de aquí se puede comenzar un ataque fulminante. Otra forma es golpear la zona genital acercarse al agresor, flexionar las piernas para lograr poner la espalda en una forma erguida, levantar al atacante por completo, y dejarse caer con él al suelo.





Agarre de frente con brazos libres

Este tipo de ataque es utilizado para inmovilizar y en personas con mucha fuerza o altos, para tratar de comprimir el cuerpo de la víctima. Comprimir la caja torácica de la persona puede ocasionar fractura de alguna de las costillas, aumentando las posibilidades de perforar algún órgano y tener una hemorragia interna.

Aprovechando que los brazos están libres, introducimos los dedos pulgares en los ojos, según la agresividad del ataque, así será la defensa, se llegara hasta donde sea necesario para salvaguardar la vida o la de terceras personas. Si además la víctima ha sido levantada el aire se puede utilizar la rodilla para dar un golpe fulminante en la zona genital.

Una vez que los ojos han sido dañados, puede aplicarse un golpe directo a la tráquea ya sea con el puño o con el codo, según el rango de distancia que se maneje al momento de la ejecución. Un enemigo que no puede ver, tendrá mayores dificultades para atacar, dejando tiempo para valorar el entorno, ver si hay mas enemigos o simplemente escapar.

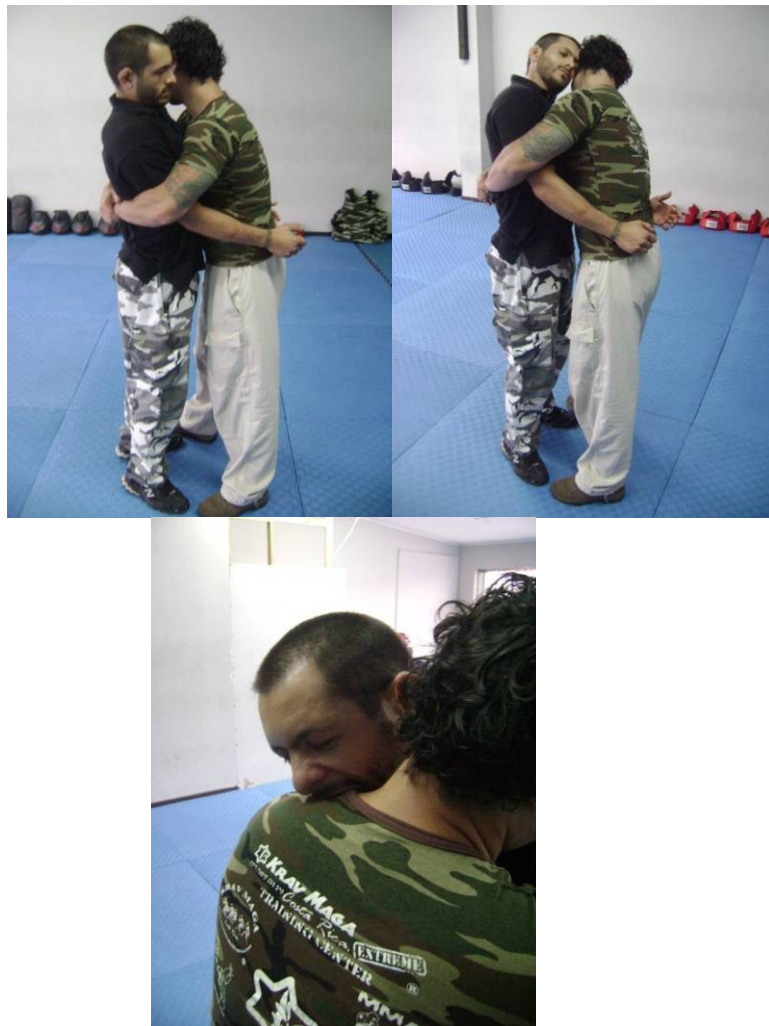




Agarre de frente con brazos atrapados

Los brazos atrapados no son necesariamente un problema, sin embargo como se ha mencionado ya, estos ataques muchas veces son creadas para minimizar el actuar de la víctima y para que una tercera persona ataque por la espalda.

Los brazos agarran fuertemente de la ropa o mejor aun de la piel del atacante, utilizando las manos para aferrarse a al atacante, utilizando la cabeza se golpea de lado la cabeza del oponente, abriendo un espacio en el que se puede morder el cuello, el pecho o el hombro del atacante, según sea más cómodo en ese momento, además la rodilla en la zona genital, punto importante en casi todas las técnicas de defensa, crea una apertura ideal para el escape.





Caídas

Las caídas son una parte importante de aprender y manejar, estas ayudan a que la practica pueda ser más realista con menor incidente de lesiones en los practicantes. Se estudiarán las formas de caída básica y su forma de ejecutarlas de la forma más sencilla a la forma más complicada.

Caída hacia atrás

De la postura normal, levantando brazos a la altura de los hombros, se flexionan las piernas hasta llegar a fondo, de ahí la barbilla busca pegarse al pecho, lo cual ayuda a arquear la espalda lo que ayudara y facilitara el rodar al terminar la caída, una vez en postura de cuchillas, se rueda lentamente hacia atrás, golpeando a los lados del cuerpo el suelo con las palmas de las manos.

Es necesario que la cabeza nunca haga contacto con el suelo, de lo contrario sería muy fácil sufrir una lesión a nivel craneal o incluso cerebral, las piernas siempre elevadas en el aire con las rodillas flexionadas, los brazos deberán permanecer

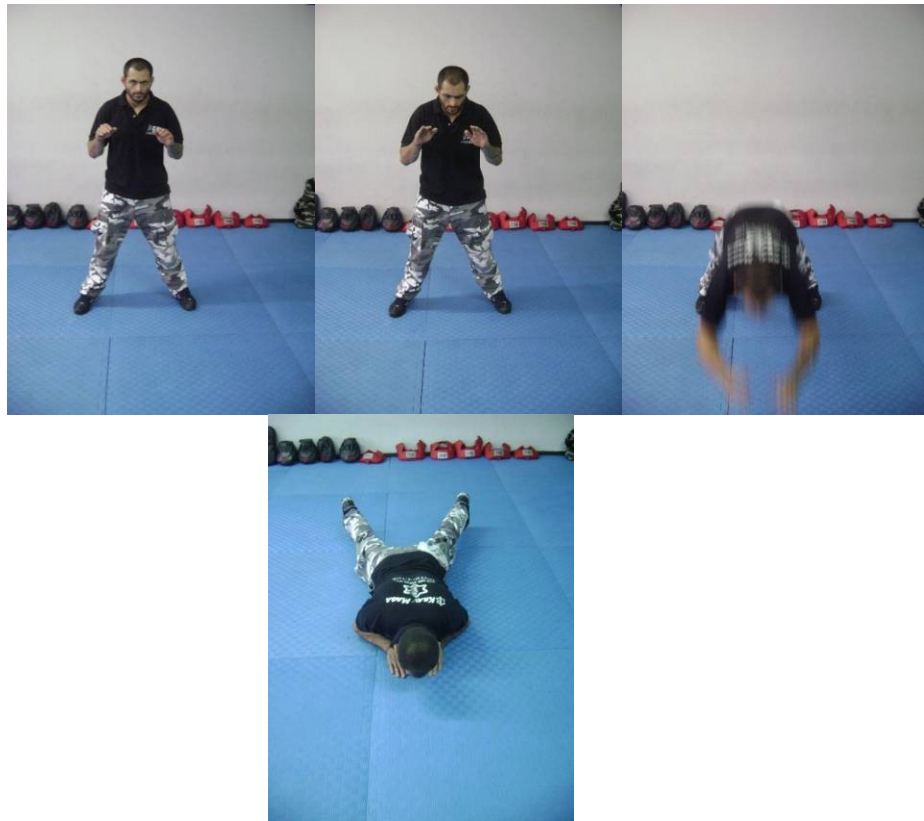






Caída hacia el frente

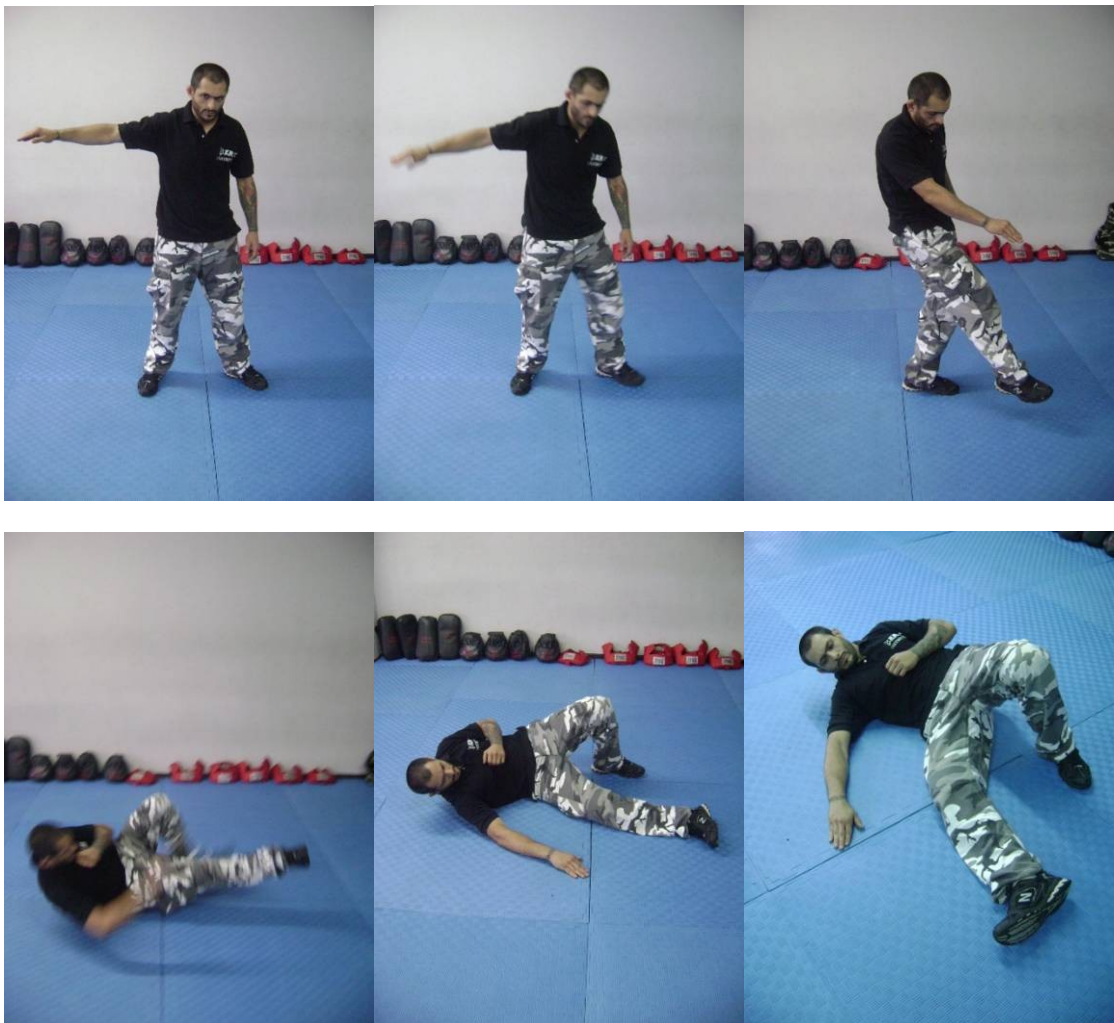
Los brazos flexionados, palmas de las manos viendo hacia el frente, de aquí se deja caer el peso hacia adelante, siendo las manos las primeras en impactar el suelo seguido del freno de los brazos que desaceleran el desplazamiento con forme el cuerpo hace contacto con el suelo.





Caída de lado

De la postura normal, deslizar la pierna del lado que se desea hacer la caída, acto seguido, la pierna de apoyo desciende hasta quedar en postura de cuchillas, la mano se alinea con la pierna estirada y el cuerpo gira de lado quedando en posición de acostado, mas de lado que otra cosa, cabeza siempre arriba, brazo del la opuesto a la caída sobre el abdomen, pierna que amortigua la caída al lado del cuerpo así como la pierna del mismo lado, extendida.





Forma de práctica

Esta se puede hacer una parte rutinaria de los entrenamientos para adquirir confianza a la hora de caer, también se le pueden agregar ejercicios diversos para aumentar la altura de la caída y re afirmar la seguridad ganada con el tiempo.

Ejemplos:

Uso del saco como medio para hacer las caídas

Uso de compañero para hacer las caídas

Caídas entre tres compañeros, uno sirve de obstáculo, otro empuja.



Ataque no armados y contraataques

Estudiaremos algunos de los ataques no armados más comunes, y así la forma más simple de defenderlos, y al mismo tiempo de proporcionar un contraataque rápido y eficaz.

Uno de los factores claves, es una vez iniciado el contraataque, no dejar pensar al adversario, esto quiere decir, crear en el atacante una necesidad instintiva de defensa por sobre el ataque que pueda generar, eso dará mayor oportunidades para seguir atacando distintos puntos y poco a poco someter al atacante y volverlo nuestra víctima.

Golpe recto (jab-cross)

Uno de los golpes más difíciles de manejar, normalmente utilizado por personas con un cierto entrenamiento en combate, no así, también se encuentran personas sumamente hábiles por naturaleza en la calle, por lo que la práctica de este tipo de defensa es fundamental para dominar ataques directos.

La defensa para este ataque iniciara con las manos siempre en alto, una vez lanzado el golpe, mover las manos para re direccionar la trayectoria del brazo, desplazando un poco la cabeza para salir de la línea del ataque, este mismo se puedo combinar con un desplazamiento hacia el frente para terminar más cerca del agresor con mayor oportunidad de ataques.

Contraataques golpe recto

Como contraataque a esta técnica podemos utilizar un sin número de golpes y técnicas, entre las que se mencionan:

- Golpe directo a la cara, con puño o con mano abierta
- Golpe a la zona genital con puño o mano abierta
- Golpe a la tráquea con puño o mano abierta



Golpe de lado (hook)

Cuando se tiene la oportunidad de anticipar el inicio del movimiento, puede hacerse un bloqueo sincronizado con golpe simultáneo a la cara o plexo solar, esto con la intención de fulminar el golpe en el momento de su inicio.

Cuando el ataque es sumamente sorpresivo y la única opción es la de hacer una cobertura completa, ingresando hacia el agresor para salir de la zona de impacto del golpe. Este puede seguirse de otro codo a la cara, golpe ascendente (upper cut), golpe a los genitales, entre otros.

Golpe ascendente (upper cut)

Usar un bloqueo del conjunto 360 para interceptar el inicio del movimiento, contraatacando en sincronización con un taque directo a la cara o tráquea.

Usar uno o ambos antebrazos para desviar levemente la trayectoria del golpe, o así el caso, para amortiguar el impacto en la zona abdominal, contraatacando con golpe a la cara, cuello o alguna otra parte del cuerpo.

Golpe descendente

Cuando el golpe viene con una dirección descendente hacia la víctima, puede ser en línea recta o puede venir con una declinación lateral. En ambos casos, existen dos momentos del ataque idóneos para realizar una defensa efectiva, una es cuando se inicia el ataque, es el momento en que el ataque empieza a crear su fuerza, pocos grupos musculares apoyando, poco respaldo del cuerpo, normalmente mas articular, lo que permite en esta etapa hacer mucho más manejable el bloqueo de la agresión.

Otro momento es cuando el ataque ha pasado la zona de impacto, y su fuerza empieza a disminuir, en peleadores inexpertos los golpes son grandes y toscos, lo que hace que pierdan el balance y les sea difícil retornar rápidamente a una postura de combate apropiada, factor que es necesario manejar y trabajar rápidamente para sacar de combate lo más rápido posible al atacante.

En el primer caso con golpe descendente podemos actuar con bloqueo sincronizado con golpe, ya sea a la cara o plexo solar, terminando con golpe en la zona genital. Otra forma es dejar el golpe pasar y contraatacar con golpe a la cara del atacante terminando con golpe a la zona genital.

El caso del golpe ligeramente ladeado se puede hacer la misma entrada sincronizada mencionada en el párrafo anterior. Cuando el golpe se deja pasar, muchas veces el atacante ofrece la espalda debido al exceso de fuerza empleada en la ejecución del golpe, de aquí se tiene acceso a la zona genital por la parte posterior del cuerpo, la espalda, riñones y parte trasera de la cabeza.



Patada frontal (push kick)

Los golpes rectos pueden ser desviados usando los mismos principios, sean estos con los brazos o piernas. Desviando levemente la dirección del ataque se puede contraatacar con antebrazo a la cara (brazo cercano al atacante), se puede patear la pierna que sirve de apoyo, buscando lesionar la rodilla. También se puede utilizar codo ya sea al cuello o a la cara.

Patada de lado baja (low kick)

Utilizando la postura de combate, podemos utilizar la defensa de pierna, levantando la pierna y flexionando la rodilla para formar un escudo que proteja de la patada baja, acto seguido contraatacar con la otra pierna con la misma técnica buscando lesionar la rodilla, agregando golpes, ganchos y demás para terminar con el atacante lo más rápido posible.

Patada de lado (roundhouse kick)

Una forma de defensa es llevar el brazo para bloquear el ataque y al mismo tiempo avanzar hacia el atacante para evitar el punto de impacto, acto seguido, atacar en forma agresiva para fulminar.

Otra forma es desplazarse en la dirección que lleva el ataque para atrapar la pierna cuando esta ha perdido ya su fuerza, de aquí se puede buscar lesionar la rodilla, hacer una proyección hacia el suelo, lanzar al atacante o simplemente atacar en forma agresiva, sin olvidar nunca la zona genital.

Patada de lado (roundhouse kick)

Una forma de defensa es llevar el brazo para bloquear el ataque y al mismo tiempo avanzar hacia el atacante para evitar el punto de impacto, acto seguido, atacar en forma agresiva para fulminar.

Patada de lado arriba (high kick)

Usando la defensa cerrada, ingresando con un ataque agresivo, ayudando con el cuerpo para desequilibrar al atacante envistiendo.



Patada de lado arriba (high kick)

Usando la defensa cerrada, ingresando con un ataque agresivo, ayudando con el cuerpo para desequilibrar al atacante envistiendo.

Otro contraataque puede ser, usando defensa cerrada, y luego buscar patear la pierna que está sirviendo de apoyo, buscar la rodilla es sumamente eficiente ya que un enemigo lisiado es una amenaza menos.



Ataques en el suelo

Muchos sistemas de combate subestiman la necesidad del trabajo en el suelo, si bien lo mas importante en un enfrentamiento callejero es justamente no llegar ahí, debido a que siempre puede haber una tercera persona o mas junto con el atacante, sin embargo muchos conflictos y peleas terminan justamente en el suelo, y con el aumento de deportes como el jiu jitsu brasileño o incluso el MMA, es importante saber cómo actuar si estamos en diversas posiciones en el suelo, para poder salir de una posición desventajosa lo más pronto posible.

Algunos ejercicios básicos que servirán para mejorar la destreza del combate y defensa en el suelo, serán expuestos a continuación antes de proceder con las técnicas básicas de defensa en el suelo.

Puente

Acostado en el suelo boca arriba, piernas recogidas. Se utilizan dos puntos básicos de apoyo para realizar el ejercicio, los pies y algún hombro (según el lado que se está ejecutando), para levantar la cadera y apoyarse sobre el hombro.

La intención del ejercicio es lograr quitarse a una persona que se encuentre encima del cuerpo, en posición para golpear, girándolo por un costado para quedar encima del atacante en una posición más ventajosa.





Camarón

Acostado boca arriba, piernas recogidas. Los mismos puntos de apoyo utilizados para el puente, solo que en esta ocasión los brazos bajan a buscar los pies y la cadera se desplaza hacia el lado, dejando el cuerpo totalmente de lado, repetir tanto derecho como izquierdo.

La intención del ejercicio es lograr crear espacio entre el atacante y el cuerpo del que ejecuta la defensa, un ejercicio de coordinación, de gran utilidad y mucha eficiencia a la hora de trabajar en el suelo, siempre los puntos de apoyo, pies y hombro.





Ataque con agresor encima

En este punto, la necesidad de controlar los brazos del agresor es sumamente importante, ya que la postura permite desarrollar todos los elementos necesarios para que los golpes sean fulminantes. El trabajo de defensa desde esta posición debe ser lo más rápido posible para evitar que el agresor pueda tomar una postura sumamente cómoda y firme, lo cual haría mucho más difícil la defensa.

Lo primero es evitar ser golpeado, para esto se debe sujetar los brazos del agresor y tenerlo lo más cerca del cuerpo posible, de este modo es más fácil neutralizar los ataques, otra forma de no poder sujetar los brazos, es abrazarse al cuerpo del atacante, de aquí podemos morder su pecho, cuello, u hombros según lo que se tenga cerca, esto para crear un estímulo distractor y poder utilizar un puente para girar al atacante y quedar en una posición más ventajosa. A partir de esta postura se puede golpear zona genital y ponerse de pie lo más pronto posible, asegurándose de no tener algún tipo de amenaza cerca.





Ataque con agresor en medio de las piernas

Esta posición permite un mayor rango de trabajo ya que se tiene las piernas para aprisionar al atacante y, o para mantenerle alejado, además de tener los brazos más libres para trabajar. Las piernas pueden dirigir un ataque tanto a la cara como al cuerpo del agresor, la mayor intención es crear el espacio suficiente para salir de esta posición y ponerse de pie, ya sea para seguir el ataque o simplemente para huir.

Si el atacante estuviera demasiada cerca del cuerpo se puede introducir los dedos en los ojos para cegar y crear espacio, así poder usar las piernas para empujar, golpear y salir de la postura de desventaja. A todo esto además se puede sumar todos y cada uno de los tipos de golpes ya estudiados.





Ataque de luxación al brazo (arm bar)

Un punto importante es saber que una vez que el brazo está totalmente extendido es mucho más difícil realizar cualquier tipo de defensa, por lo tanto, es vital evitar esto a toda costa, ya que un codo lesionado además de dejar en una mayor desventaja debido a que se tiene un arma menos para luchar, el dolor ocasionado puede ser motivo de descuido que termine con errores fatales.

Estando en la postura de desventaja (atacante en postura de arm bar), lo primero a buscar será recoger el brazo expuesto para evitar la extensión completa del brazo, un mecanismo de defensa es abrazar un brazo con el otro para hacer más difícil la extensión del mismo, otra es tratar de quitar la pierna que se encuentra más cerca de la cabeza, para poder pasar por encima y salir de la postura de desventaja, luego echando todo el peso sobre el atacante, una vez en esta posición, con la rodilla que más comodidad proporcione, golpear la zona lumbar-dorsal del atacante, con fuerza y agresividad, esto puede ocasionar lesiones a nivel renal, ya que los riñones junto con la columna vertebral se encuentran en esta zona.

Si no fuese totalmente efectivo, se puede levantar al atacante por encima del suelo, para estrellarlo contra el suelo, pasar al costado y con la mano que está libre tratar de ir por sus ojos para hacerle desistir, si aun así no fuera suficiente se puede usar la rodilla contra la cabeza, esto con la intención de dejar inconsciente al atacante









Ataque de estrangulación en triángulo

Cabe recordar que toda estrangulación si no se trabaja a tiempo es peligrosa, ya que se puede perder la conciencia muy rápido y quedar expuesto a algún tipo de agresión. El primer paso será tratar de ponernos de rodillas o de pie.

Estando en la postura de desventaja (atacante en postura de arm bar), lo primero a buscar será recoger el brazo expuesto echando todo el peso sobre el atacante, esto para evitar la extensión del mismo, una vez en esta posición, con la rodilla que más comodidad proporcione, golpear la zona lumbar-dorsal del atacante, con fuerza y agresividad, esto puede ocasionar lesiones a nivel renal, ya que los riñones junto con la columna vertebral se encuentran en esta zona.

Si no fuese totalmente efectivo, se puede levantar al atacante por encima del suelo, para estrellarlo contra el suelo, pasar al costado y con la mano que está libre tratar de ir por sus ojos para hacerle desistir, si aun así no fuera suficiente se puede usar la rodilla contra la cabeza, esto con la intención de dejar inconsciente al atacante





Ataque de estrangulación desde la espalda

Aquí el atacante está pegado a la espalda, pasando el brazo por el frente del cuello de la víctima, haciendo una especie de tranca con su otro brazo, que al mismo tiempo empuja la cabeza hacia el frente para hacer la técnica más efectiva.

Defensa, lo primero es buscar sujetar con ambos brazos la prensa contra el cuello, para liberar un poco la presión y no perder la conciencia, seguido llevar la barbilla hacia el espacio en forma de esquina que forma la curvatura del codo, meter la barbilla para así cerrar el cuello. Una vez seguro el cuello, una de las manos buscara formar un puño y buscara golpear la cara del atacante, esto con la intención de lograr liberarse de la prensa, la cabeza también se puede utilizar como arma de ataque si se tiene espacio suficiente, salir lo más pronto de ahí.







Proyecciones

En el sistema Krav Maga Extreme Institute se utilizan una serie de técnicas de proyección para lograr lanzar al oponente al suelo poniéndolo en una posición de desventaja y proporcionando una agresión mayor.

Proyección de cadera

En esta proyección la cadera es el punto más importante para poder realizarla, ya que depende de esta la rotación del cuerpo de la otra persona. Sujetando al atacante con un brazo por su espalda, la cadera busca posicionarse delante del cuerpo del agresor, con piernas flexionadas para mantenerse por debajo del centro de gravedad.

Una vez logrados estos elementos, el brazo hala a la personas mientras las piernas se estiran dando la elevación del cuerpo del oponente para lanzarle contra el piso en un movimiento rápido y explosivo.





Proyección lanzando hacia atrás (libre)

Muchas de las técnicas practicadas tienen como intención llegar a la espalda del oponente, ya que es mucho más fácil lidiar con el atacante cuando está en una posición de la cual puede efectuar pocos ataques, si a esto se le suma el hecho de estar sumamente cerca se puede sacar mucho mayor provecho a la situación.

Envolviendo la cabeza del oponente hasta llegar hasta la cara, esto con golpe del antebrazo sobre la zona de la nuca, lo cual producirá una estimulación directa sobre el sistema nervioso percibido como un fuerte hormigueo en el cuerpo ayuda a relajar al oponente, al mismo tiempo las piernas se flexionan para mantener una postura baja y de mucha estabilidad.

Se procede a lanzar la cabeza del oponente justo detrás del cuerpo del ejecutante, esto creará un fuerte desequilibrio, la pérdida de la postura y por consiguiente la caída al suelo. Es bueno tener en cuenta que la cabeza es una especie de timón que ayuda a mantener la estabilidad, de ahí el hecho que sea el punto principal de esta proyección, ya que, hacia donde vaya la cabeza, ira el cuerpo.







Proyección lanzando hacia atrás (con pierna)

La ejecución de esta técnica es muy similar a la anterior, la diferencia radia en que ahora una de las piernas, mejor dicho la que está por detrás del oponente, servirá como una especie de silla u obstáculo para que al hacer la proyección la persona pierda por completo el equilibrio y caída al suelo de una forma aun más violenta.





Proyección hacia abajo

En la primera proyección se dejaba ir a la persona sin importar el donde o como cayera, para esta otra es importante buscar un punto y llevarle a él, la intención es llevar la cabeza hasta el suelo, en un desplazamiento semicircular hacia atrás, una vez ahí se puede tomar control de la persona con una rodilla sobre el cuello. En este desplazamiento, el cuello y la espalda de la persona viajan en forma recta, sin generar presión y afecciones sobre las mismas.





Proyección violenta hacia abajo

Los principios para esta son similares al de la técnica anterior, solo que ahora la espalda y cuello sufrirán un fuerte cambio de postura, el desplazamiento es mínimo y la fuerza hacia abajo mucha, generando una gran cantidad de estrés sobre dichas zonas, generando dolor y posiblemente lesiones diversas.





Ataque sorpresa

Técnica de proyección utilizado como un ataque sorpresa por la espalda, una de las manos entra en medio de las piernas buscando el punto más alto o cercano a la articulación, la otra sujetando uno de los hombros. Con fuerte flexión de piernas, se procede a levantar con el brazo que tiene en medio de las piernas el cuerpo de la persona, simultáneamente el hombro es empujado hacia el frente para que el cuerpo de la persona quede en forma horizontal en el aire y así caiga al suelo en posición boca abajo.







Defensa contra objetos contundentes

Se puede llamar objeto contundente a todo elemento sólido de largo, mediano o corto alcance que por su naturaleza puede ocasionar serias lesiones a su víctima, entre algunos de estos objetos podemos mencionar, palos, bates de béisbol, tubos, cadenas, piedras (cuando son utilizadas para golpear y no lanzar), pesas, martillos, reglas, etc.

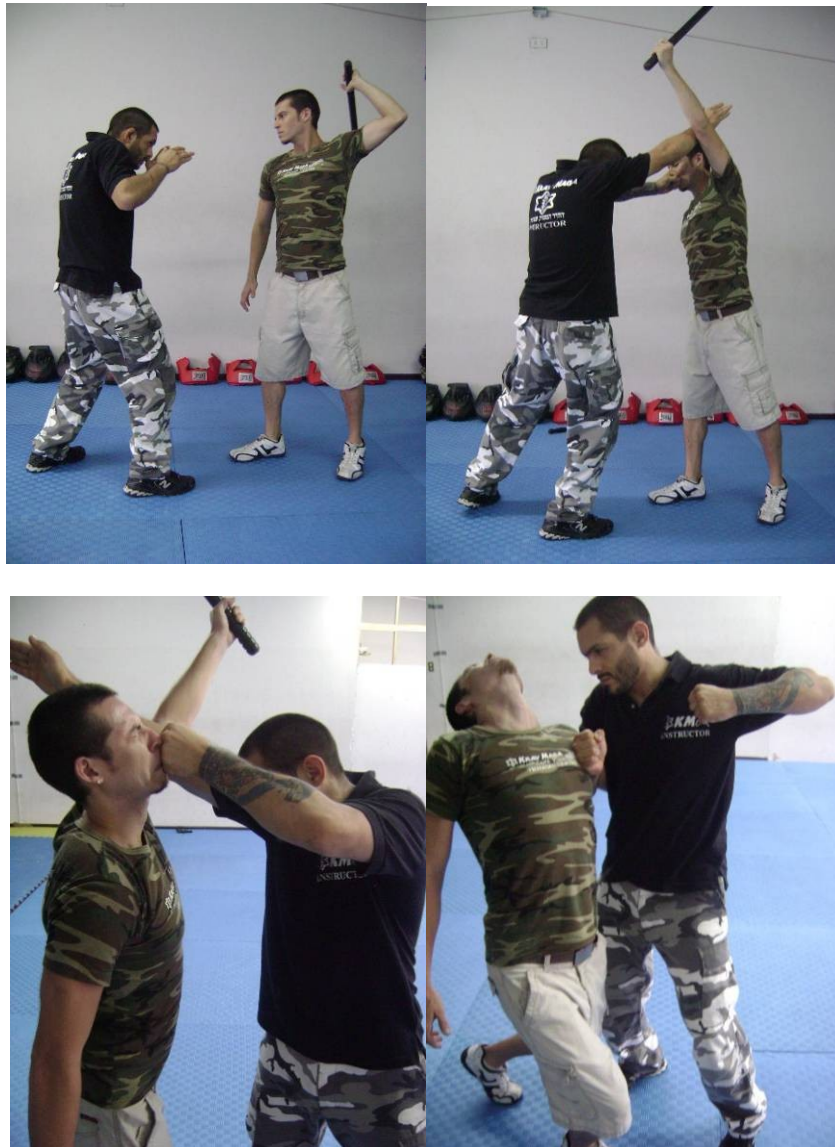
Objetos y rangos de golpe

Cuando atacan con objetos de peso (pesas, piedras, tubos, etc.), es importante saber que su punto de impacto va a ser muy fuerte, y puede ocasionar una lesión grave, es por esto que no deber tratar de bloquearse estos ataques en forma directa, ya que el peso y velocidad que traen forman una mezcla desagradable. La forma más segura de lidiar con estos ataques, es no estar en su rango de golpe, si se mantiene lejos, el ataque seguirá realizándose una y otra vez, pero si se hace un ingreso agresivo, se sale del rango de ataque, se neutraliza el arma y por consiguiente al agresor.

Ataque con palo hacia abajo

Este ataque es cuando el objeto viene con fuerza hacia abajo, para impactar cabeza u otra zona del cuerpo. Para su defensa se hará un ingreso agresivo, con una cobertura completa del costado de la cabeza y cuello, la entrada será con un ataque simultáneo y el brazo que proporciona cobertura buscará sujetar el brazo o los brazos que contengan el objeto con el que se ataca.

Una vez inmovilizado el brazo, se procede a atacar en forma agresiva hasta hacer desistir al atacante, acto seguido, desarmar al oponente quedándose con el arma.





Ataque con palo de lado

Ataque muy similar al anterior, con la diferencia de que el ataque trae consigo una inclinación buscando como punto de impacto el costado del cuerpo. En este momento la defensa deberá efectuarse con los mismos principios de la defensa anterior, y agregando un leve desplazamiento hacia el lado opuesto de donde proviene el ataque.







Defensa contra armas punzocortantes

Las armas punzocortantes son armas sumamente peligrosas a corta y mediana distancia, entre ellos se pueden citar, cuchillos, punzones, botellas quebradas, hojalatas, en fin, todo lo que tenga punta para que penetre, o un filo para cortar, se dice que una persona puede propinar hasta 70 puñaladas en un minuto, por lo que es indispensable aprovechar el tiempo.

Tipos de ataques

Estudiaremos en este caso dos tipos de ataques con armas punzocortantes, ataques pasivos y ataques activos. Los ataques pasivos son aquellos en donde el agresor intimida con un armas, no con la intención de matar o dañar, sino con la intención de obtener algo, este tipo de ataques es de los dos el más fácil de defender, ya que el cuchillo no está en movimiento, por lo que debemos buscar control y minimizar al agresor.

Los ataques llamados activos son de muchísimo más cuidado, ya que el arma se encuentra en movimiento constante y aquí la intención del ataque si es ocasionar daño, o incluso matar, por lo que la defensa deberá ser mucho más prudente, rápida y enfocada en los elementos claves, como minimizar las zonas de ataque evitando las zonas de mayor riesgo, y trabajando ataque y defensa simultáneamente.

Importante, la defensa no debe estar enfocada en el arma (a excepción de los ataque activos), y enfocarse más en el o los atacantes, ya que un atacante que no puede pensar (debido a estar bajo ataque) en usar el arma cuando esta bajo ataque constante o fuera de combate.



Ataque con cuchillo al cuello

El atacante de frente posiciona el arma en el cuello de la víctima, situación típica en asaltos callejeros, normalmente con la intención de sustraer de la víctima sus pertenencias. Lo primero es tomar una postura de sumisión, en donde se hará pensar al agresor que tiene el control, que va a obtener todo lo deseado, esto para lograr relajarlo y tener tiempo para realizar la defensa.

Manos levantadas cerca del arma, ambas manos sujetan la mano del agresor y la prensan contra el cuerpo, evitando que el arma tenga movimiento, acto seguido atacar zona genital y re direccionar el arma a alguna zona frágil del cuerpo del agresor, como puede ser el cuello o cara, luego procederá a hacer el debido desarme para quedar con el arma en las manos, la cual puede servir en caso de tener más atacantes.





Ataque al cuello por la espalda

El agresor posicionado por detrás, envuelve el cuello con el brazo para amedrentar con el cuchillo. Lo primero necesario para la defensa es levantar los brazos para aparentar una postura sumisa, y al mismo tiempo estar cerca del brazo que tiene el arma. Ambos brazos sujetan el brazo del atacante, la cabeza siempre podrá ser usada para golpear la cara del atacante, siempre sujetando el brazo que sujeta el arma, se procederá a pasar con el brazo por detrás del cuerpo del atacante, sujetando luego con una mano la cabeza y llevándolo al suelo, una vez allí con el brazo armado debajo de agresor se puede hacer un ataque fulminante.





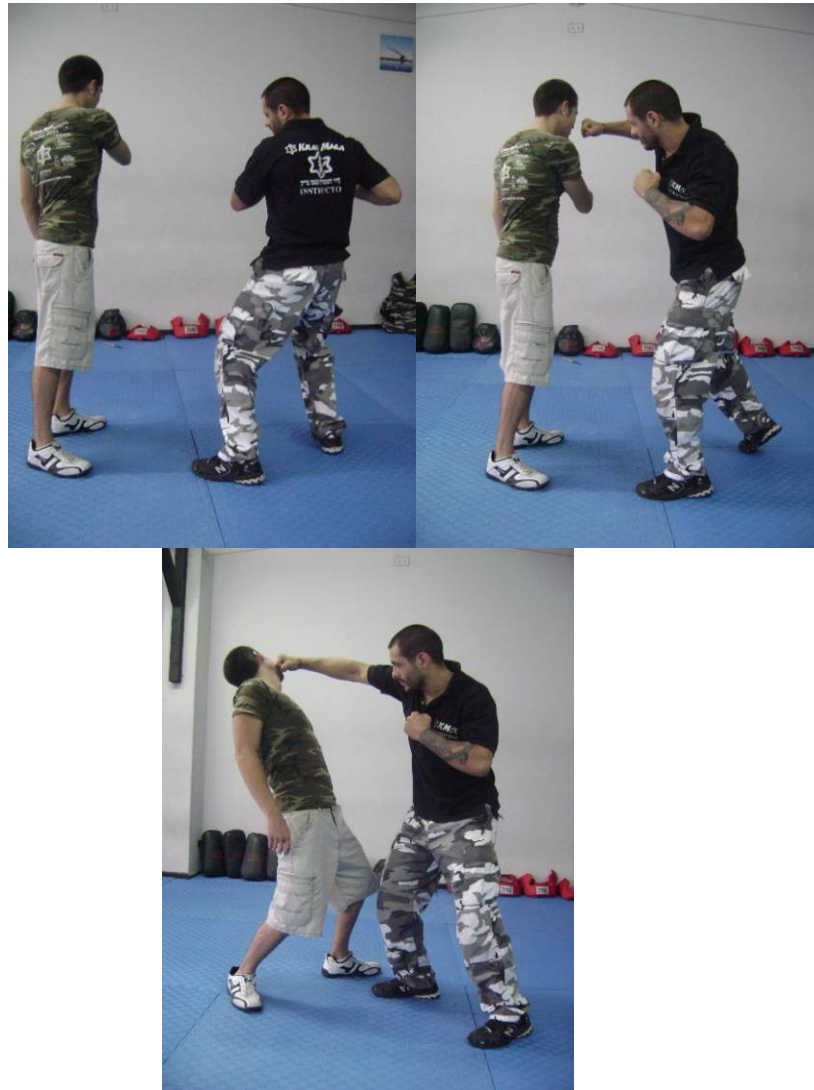


Ataque al estomago

El arma en esta situación se encuentra posicionada en la zona abdominal, la cual de paso es una de las zonas frágiles del cuerpo y vitales debido a que la mayor parte de los órganos se encuentran aquí.

Forma #1, brazos abajo con las palmas hacia el agresor simulando sumisión, la mano más próxima al arma enviste la mano del atacante con una dirección ascendente, con la intención de hacer perder al atacante el arma, si no al menos alejarla del cuerpo, acto seguido golpe explosivo a la cara del agresor.







Forma #2, manos levantadas en forma sumisa, ambas bajan para prensar la mano que sostiene el arma, seguido te procede a hacer un giro agresivo del brazo para terminar con el atacante en el suelo propinando un majonazo en el cuello del atacante para dejarlo inconsciente.



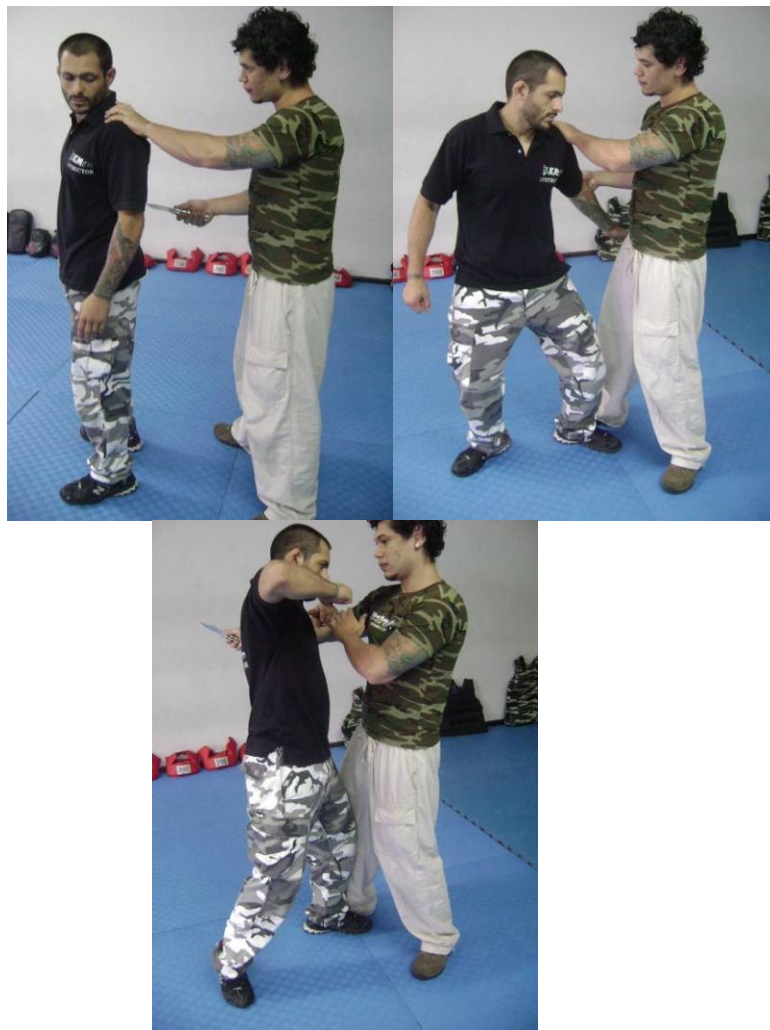






Ataque por la espalda

El atacante efectúa su ataque por la espalda de la víctima. En primera instancia debe hacerse un chequeo visual de quien esta atrás, y más importante, en que brazo se encuentra el arma. Con los brazos abajo se gira bruscamente hacia el atacante, elevando el brazo del lado a girar el cual tendrá como función primordial el atrapar el brazo que sostiene el arma, mientras que el otro propina un codazo a la cabeza del agresor, sacándolo de combate, se puede combinar este ataque con un rodillazo en la zona genital para dar mayor efectividad a la defensa.





Ataque de costado

Para este caso se puede utilizar la misma defensa que el ataque anterior, la única diferencia será el empezar de lado y no de espalda al agresor, lo cual es una ventaja ya que el factor visual es más favorable.







Ataque directo ascendente

Ahora se estudiara el tipo de ataque activo, con poca malicia, cuando la agresión viene dirigida de abajo hacia al abdomen, para lo cual se utilizara la misma forma de bloquear que en 360, alejando la parte abdominal lo más posible de la zona de ataque, para no correr peligro de afectar algún órgano, simultáneamente se efectuaran golpes directos a la cabeza del agresor para tratar de perturbarlo y desorientarlo, si se tiene la oportunidad se puede hacer luego de una defensa un ingreso agresivo para sujetar el brazo que tiene el arma y efectuar un ataque agresivo y fulminante.





Ataque directo descendente

Muy similar a la situación anterior, siempre la distancia con el agresor y la zona abdominal debe ser amplia, en este caso el ataque viene en forma de pica hielo, de arriba hacia abajo. Trabajando siempre con defensa y ataque simultaneo para lograr una defensa más rápida y efectiva. Al igual que la situación anterior, una vez desorientado el atacante o tener una oportunidad la misión será capturar el brazo que sostiene el arma y terminarlo con un ataque agresivo y fulminante.







Defensa contra armas de fuego

Los ataques con arma de fuego son cada vez más comunes en tiempos modernos, es por eso que son parte importante del entrenamiento dentro del Krav Maga. En este capítulo se estudiara un poco su funcionamiento, así como de los elementos necesarios para realizar una defensa apropiada y efectiva.

Mecánica de las armas

Las armas de fuego a estudiar en este capítulo son principalmente dos, la pistola y el revólver. En las siguientes imágenes se podrá apreciar las partes y características de cada una de ellas.

Pistola



Revolver



Redirección del arma y salida de la línea de fuego

Dos reglas principalmente son las que rigen las técnicas de defensa contra las armas de fuego, #1 re dirección del arma, esto se refiere a que el arma que apunta al atacante, debe ser re direccionada para evitar que la primera munición detonada haga impacto en el cuerpo, esto evita una muchos males, y facilita el trabajo de la defensa, ya que las armas de fuego a diferencia de las punzocortantes, solo son peligrosas cuando el cañón apunta directamente al cuerpo de la víctima.

Regla #2 salir de la línea de fuego, una vez re direccionada el arma es hora de salir de la trayectoria de la línea de fuego, ideal es estar detrás de la misma, ya que así se reducirán las posibilidades de volver a caer de nuevo en este punto, el cual como se ha mencionado anteriormente es el área más peligrosa al trabajar con armas de fuego.



Ataque a la cabeza

En este ataque el agresor apunta con el arma directamente sobre la frente de la víctima, dejando a la persona en una posición sumamente vulnerable. Como en casos anteriores adoptar una postura de sumisión es sumamente importante, no es el deseo despertar más agresividad en el atacante.

Con las manos arriba, cerca del cuerpo se procede a efectuar dos acciones simultaneas, uno, elevar el arma con ambas manos para re direccionarla, dos, flexionar las piernas para acelerar el salir de la línea de fuego, una vez en este punto, el arma se gira hacia el agresor para mientras con un fuerte tirón y un desplazamiento hacia atrás se procura llevar el arma hacia la cintura para arrebatársela de las manos del atacante.

Para hacer esta técnica aun más efectiva se puede dar una patada a la zona genital del atacante al mismo tiempo que se re direcciona el arma, seguido, el mismo procedimiento mencionado anteriormente.





Ataque a la cabeza #2







Ataque al pecho

El arma apunta al pecho de la víctima. Al igual que los otros casos, postura de sumisión. La mano más próxima al arma será la que lleve la iniciativa a la hora de la defensa, tendrá la misión de re direccionar el arma mientras que un pequeño paso saca el cuerpo de la línea de fuego. El brazo no debe alejarse mucho del cuerpo, ya que de hacerlo sería muy fácil para el agresor volver a poner a la victima sobre la línea de fuego. La otra mano se posicionara sobre la corredera del arma, una vez efectuado este movimiento, se gira con todo el cuerpo llevando el arma en sentido contrario apuntando hacia el agresor, logrando que este pierda su agarre, haciendo fácil el quitarla de la mano enemiga.

Como elemento extra, una vez fuera de la línea de fuego se puede atacar la zona genital para hacer más fácil el resto del recorrido.







Ataque por la espalda

El atacante posiciona el arma justo en la espalda de la víctima. En primera instancia debe hacerse un chequeo visual de quien esta atrás, y más importante, en que brazo se encuentra el arma. Con los brazos abajo se gira bruscamente hacia el atacante, elevando el brazo del lado a girar el cual tendrá como función primordial el atrapar el brazo que sostiene el arma, mientras que el otro propina un codazo a la cabeza del agresor, sacándolo de combate, se puede combinar este ataque con un rodillazo en la zona genital para dar mayor efectividad a la defensa.

Una vez en este punto, el cuerpo se gira levemente hacia el lado del arma para tomarla por encima, de la corredera y con el movimiento giratorio de vuelta desprender el arma del agresor, y buscar crear distancia entre ambos.

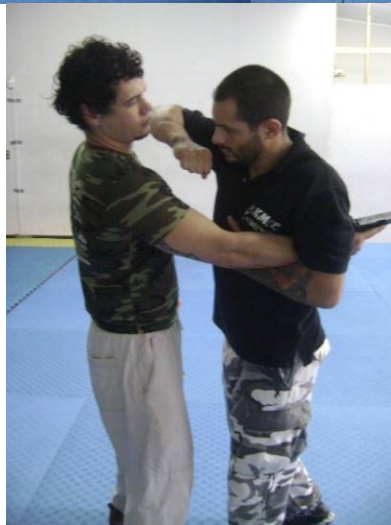




Ataque a la cabeza por la espalda

Aquí el ataque comienza con una amenaza por la espalda a la cabeza, las primeras acciones son similares a la defensa anterior, con la variante de que el brazo en lugar de ir debajo del brazo agresor, busca ir hacia arriba para capturar el brazo, el resto de la defensa sigue el mismo protocolo que la anterior.









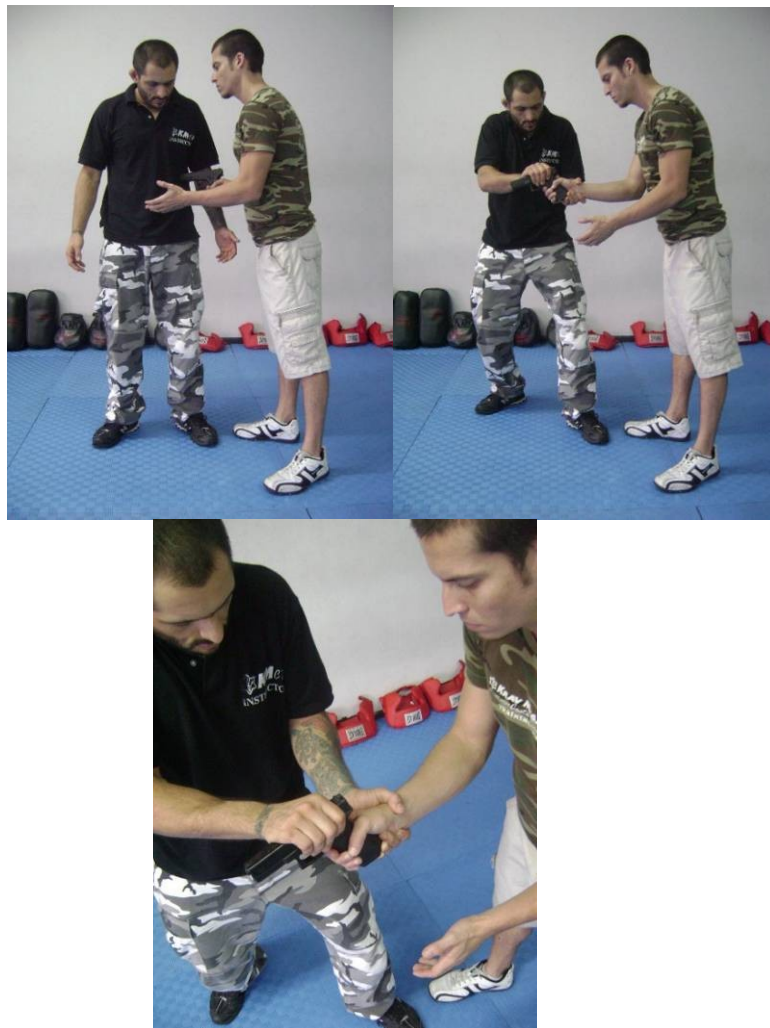
Ataque al costado

El atacando posiciona el arma en el costado de la víctima. De acá dos posibles soluciones, #1 cuando el arma está detrás del brazo (mas hacia el sector de la espalda) se emplearan los mismos elementos que para la defensa del ataque de espalda.





Situación #2, cuando el arma esta en frente del brazo, en este caso, el brazo más cercano al arma tendrá la misión de re direccionar el arma, acto seguido es tomar el brazo del atacante y la mano que esta mas lejos del arma, la toma por la corredera, efectuando un desarme similar a cuando el ataque es dirigido al pecho.





Ataque a la cabeza de costado

El arma apunta a la víctima a la cabeza desde un costado. Postura de sumisión, manos arriba para tenerlas más cerca del arma. La mano cercana al arma tendrá la función de re direccionar el arma, mientras que un movimiento hacia atrás alejara la cabeza de la línea de fuego, una vez re direccionada el arma se mantiene inclinada hacia abajo buscando mantenerse fuera de la línea de fuego, y apuntando hacia el agresor, con la otra mano se dirige una ataque agresivo, luego la mano atacante pasa a ayudar la que tiene el arma para lograr un desarme rápido y efectivo girando el arma para romper el agarre del atacante.







Defensa contra múltiples atacantes

En este capítulo se estudiara la forma de combatir contra más de una atacante a la vez, el motivo es muy sencillo, en la calle es muy difícil recibir ataques de una sola persona, ya que normalmente los delincuentes trabajan en grupos para hacer su ataque más efectivo.

Medidas preventivas

Cabe recordar que no hay mejor defensa que la prevención, estar atento en todo momento, verificar que no se está siendo seguido, tratar de leer con anticipación los movimientos de los posibles agresores, no caminar por sectores de alto riesgo, no andar con objetos de valor en forma visible, sean estos celulares, dinero, etc.

Estrategia del combate

La forma en la que se va a desarrollar el combate debe ser analizada aunque sea en fracciones de segundo, ya que de una buena estrategia dependerá que el resultado sea favorable. Es importante también determinar quién es el líder del grupo para tratar de agredirle primero a él, ya que con esto se debilitará la cadena de mando momentáneamente creando confusión, confusión que debe aprovecharse en beneficio propio.



La mejor forma de combatir contra varios

Simple y sencillo, la mejor forma de combatir contra más de una persona al mismo tiempo, es pelear con una a la vez. Suena más fácil decirlo que hacerlo, pero ciertamente es algo a considerar, en un momento de crisis es muy difícil tratar de combatir con dos o varios oponentes al mismo tiempo, recibiendo ataques de distintos lados, es importante saber que el trabajo en grupo es más eficiente, de ahí la necesidad importantísima de buscar la forma de liderar con solo un atacante, esto se logra ya sea tomando a uno de los atacantes para moverlo justo donde se desea o simplemente desplazándose hasta encontrar el punto en que ambos cuerpos se encuentren uno frente al otro, o mejor aún, uno cubriendo al otro, de aquí se desarrolla una pelea uno a uno manteniendo alejado al otro agresor.



Agresividad

Este es uno de los factores claves para poder obtener una defensa efectiva ante cualquier tipo de agresión. El combate está lleno de factores psicológicos que deben ser explotados a la hora de efectuar una defensa eficiente. A mayor agresividad, mayor va a ser el grado de desconcentración de los atacantes, una vez que han sentido que la intensidad es realmente hacerles daño, se comienza a minar la confianza de los agresores.



Utilizar un escudo humano

Durante un momento de crisis todo es importante, concentración, buena táctica y buena realización del plan a ejecutar. Creando una ataque agresivo se procede a buscar una debilidad en el eslabón de la cadena de mando, y si de preferencia el que se usa de escudo es el líder del grupo, causara mayor confusión entre el resto del grupo agresor. Una de las ideas principales de hacerse de un escudo humano es, buscar una salida próxima y evitar ser lastimado o herido por el resto del grupo agresor.





Vías de escape

Mantener siempre las vías de escape o salida a la vista, o incluso mejor aun, situarse cerca de una de ellas facilita el movimiento en caso de un momento de crisis, o ayudara a despejar la zona de peligro en una forma rápida y segura.



Defensa contra ataque no armado

Dos agresores capturan a su víctima contra una pared, luego de tomar postura de sumisión, con manos abiertas se realiza una apertura para perturbar a los agresores, una especie de flash bomb, acto seguido golpear zonas genitales y salir de la zona de peligro.

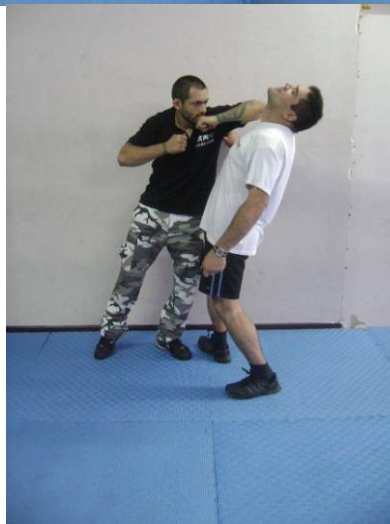




Defensa contra ataque armado punzocortante 1

Como en la situación anterior dos agresores cierran cualquier vía de escape, por lo que es necesario abrirse paso haciendo uso de técnicas como golpes y demás, es importante recordar que en este caso el arma no es el problema sino quienes las portan y utilizan. Siempre con una apertura para mantener desubicados a los agresores mientras se procede a golpear fuertemente a los agresores con la intención de sacarlos de combate lo más pronto posible.







Defensa contra ataque armado punzocortante 2

Un agresor por la espalda y otro por el frente, la defensa debe ser rápida agresiva y contundente, buscar zonas vulnerables tales como zona genital, cara y ojos. Golpeando genitales y sosteniendo la mano que contiene el arma se procede a llevar el arma atrás y hacer uso de la misma para dañar al agresor.





Conclusiones

Krav Maga es un sistema sumamente agresivo, su intención principal es el de preservar la vida sin importar los medios ni las medidas que se tomen para defenderla, debido al contexto en el que fue desarrollado y las aplicaciones que tiene hoy en día, utilizado tanto por ejércitos como fuerzas policiales, es un sistema que no deja nada al azar, para la buena ejecución de las técnicas es necesario la practica constante, así como someterse a niveles de estrés durante las sesiones de entrenamiento para aprender a trabajar bajo presión.

Enseñanza de la defensa personal

Durante muchos años la defensa personal ha quedado más en manos de las artes marciales y deportes de combate, sin embargo carecen de realismo durante sus prácticas, tanto las artes marciales como los deportes de combate se rigen bajo una serie de reglas respeto y demás, esto tienen un pequeño problema, y es que no prepara a la persona para pensar más allá de su práctica, como identificar posibles amenazas, uso del entorno o creación de armas a partir de objetos comunes.

Desarrollar este tipo de habilidades es una necesidad importante, el tomar el trabajo con responsabilidad es algo que todo instructor debe considerar, ya que la mala enseñanza de las técnicas o el engaño puede llevar a una persona a la muerte, la corrección de las técnicas así, la evaluación bajo estrés así como la constancia serán elementos que el instructor debe considerar necesarios, además de fomentarlos en los practicantes.

Seriedad durante la práctica

Uno de los elementos indispensables en las practicas de Krav Maga es la seriedad, tomar las practicas en forma seria, durante la recreación de escenarios es ideal que tanto el instructor como el practicante asuman por unos momentos que la situación que se presenta es real, y que puede incluso ocasionar la muerte, para ello el factor psicológico será el más importante, el desarrollar el instinto de supervivencia por encima de todo.



Situaciones de estrés controlado

Otra de las características del Krav Maga Extreme Institute es la recreación de escenario y trabajos bajo estrés controlado, en estos se podrá evaluar el progreso del estudiante, así como prepararle psicológicamente a trabajar bajo presión, aun cuando las condiciones no sean las óptimas, aun cuando lo planeado no salga como se esperaba.

El combate es un caos constante y no tiene unos estándares estipulados, puede pasar de todo en cualquier momento, es importante que el estudiante sepa reconocer estos momentos de crisis y tratar de resolver de alguna forma las situaciones, la práctica es el único lugar en donde la muerte puede llegar sin consecuencias, es el único lugar donde los errores aun cuando deberá tratarse de que sean mínimos, serán aceptados con el fin de corregir y mejorar dichos problemas.

Agresividad durante la clase

La practica debe ser agresiva, tanto durante su explicación como durante su práctica, la calle es un lugar hostil y lleno de inconvenientes, como se dice comúnmente, en la calle nadie tendrá lastima, ni compasión, ningún agresor tratara a su víctima con cariño ni respeto, es por esto que durante la práctica estos aspectos deben irse fomentando poco a poco, para que la persona aprenda a ser la persona que es, pero que en el momento que su vida este en riesgo se convierta en un ser agresivo y despiadado, de no ser así o hacer una defensa a medias, el agresor puede tomar un aire más agresivo y hasta aniquilar al defensor.

Trabajo físico y mental

El trabajo físico debe ser fuerte, extenuante y con mucha presión psicológica, el sufrimiento durante la práctica lo único que hace es fortalecer la mente, crear un deseo por no rendirse aun cuando se está en la peor situación, ya que son estas facultades las que hacen la diferencia. La combinación de estos elementos, trabajo físico, presión, trabajo bajo estrés, el evitar las excusas y velar por uno mismo y su entorno son los que hacen un buen trabajo de defensa personal.

La base de la defensa personal es la prevención, las técnicas son el último recurso cuando todas las posibilidades están agotadas.

Krav Maga Extreme Institute trata de formar personas mejor preparadas, no solo para defenderse mejor, sino para ser mejores ciudadanos, padres, madres, hijos, hijas en muchos aspectos, dando capacitación en defensa personal, manejo de armas de fuego, cuchillo, técnicas de arresto y control, protección de terceras personas, rapel y todo lo que tenga que ver con la seguridad personal y supervivencia.





Krav Maga Extreme Institute

Master Chief Negvi (Fundador)



Curso de Certificación de Instructores, León, Guanajuato, México 2011

Con años de experiencia en deportes de combate, así como más de 10 años de servicio en el IDF, decide formar su propia línea de Krav Maga, con un enfoque mucho más agresivo, tradicional y con mucho realismo. Experto en combate cuerpo a cuerpo, combate armado, técnicas de protección a terceras personas, tiro desde vehículos y demás, ha dado cursos y capacitaciones en distintos lados del mundo para distintas entidades, tanto privadas como gubernamentales.

Con cientos de videos de sus cursos por todo internet, lo hacen, uno de los instructores más activos del mercado, creando la necesidad de abrir sucursales en distintas localidades de América Latina y Europa.



Edgar Fernández (Instructor)



Experto en combate cuerpo a cuerpo, técnicas de combate con cuchillo y armas de fuego. Cuenta con cinturón negro en Judo y Jiu Jitsu, a partir de los cuales nació la sed de conocimiento por técnicas modernas de protección y defensa personal. Alumno directo de Negvi, abre la primera escuela formal de Krav Maga en Costa Rica, abriendo el mercado para el área centroamericana y suramericana. Actualmente es el coordinador de los programas de certificación de instructores en conjunto con Negvi, así como la capacitación constante para los instructores activos. Ha ofrecido numerosos cursos a nivel internacional, para entidades públicas y gubernamentales.



KRAV MAGA EXTREME INSTITUTE

Manual para Instructores 1

© Krav Maga Extreme Institute Costa Rica 2010

Edgar Fernández A.

José Miguel Negvi

www.kravmagacostarica.com

www.kravmagaguadalajara.com

Colaboración en fotografías

Jeffrey Loria Mena

Rogelio Albán García