



## **Agradecimientos:**

*Al Instituto Aragonés de la Mujer por contar conmigo para sus proyectos formativos y la elaboración de este manual. A mi pareja y compañera de fatigas por su ánimo, su apoyo y su corrección ortográfica, a mi familia por su confianza y apoyo, y a todas aquellas personas que me han enseñado algo o he compartido práctica y aprendizaje.*

## ÍNDICE:

- INTRODUCCIÓN: .....	Pág.4
- CAPÍTULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO: .....	Pág.5
- Entrenamiento con seguridad: .....	Pág.6
- La sesión de entrenamiento: .....	Pág.7
- CAPÍTULO 2: EL ENFRENTAMIENTO: .....	Pág.8
- Factores que influyen.	
- CAPÍTULO 3: TÉCNICAS PREVENTIVAS DE AUTODEFENSA. MEDIDAS DE SEGURIDAD: .....	Pág.10
- Plan de prevención y actuación: .....	Pág.11
- Observación y atención: .....	Pág.12
- Caminar por la calle: .....	Pág.13
- Circular en vehículo: .....	Pág.14
- Habilidades y herramientas de utilidad: .....	Pág.15
- CAPÍTULO 4: TÉCNICAS BÁSICAS ENTRENABLES DE AUTODEFENSA: .....	Pág.18
- Posición y guardia: .....	Pág.18
- Distancia de seguridad: .....	Pág.19
- Movilidad y su importancia: .....	Pág.20
- Verbalización: .....	Pág.21
- Actitud: .....	Pág.22
- CAPÍTULO 5: TÉCNICAS COMPLEJAS ENTRENABLES DE AUTODEFENSA: .....	Pág.24
- Sueltas de agarres: .....	Pág.24
- Técnicas de escape y desplazamiento en suelo: .....	Pág.29
- Esquivas, paradas o blocajes y desvíos: .....	Pág.33
- Técnicas de impacto: Golpes: .....	Pág.35

## INTRODUCCIÓN

Términos como defensa personal, autoprotección, etc. son conceptos genéricos que hacen referencia al derecho que tiene una persona a defenderse de un ataque utilizando los medios o técnicas adecuadas para impedir que se produzca o repeler una agresión.

Esto es algo tan antiguo como la humanidad, puesto que el ser humano siempre ha estado expuesto a peligro, conflictos y enfrentamientos entre sí a lo largo de su historia.

Por su parte, las artes marciales, cada una en su especialidad, han desarrollado técnicas de combate o defensa ante agresiones, con o sin armas. Cualquiera de ellas nos puede aportar la formación necesaria para estar preparados ante un ataque.

De las artes tradicionales posteriormente nacieron y se desarrollaron sistemas más modernos y adaptados a los tiempos actuales. Pero somos cada uno de nosotros quien debe escoger el que más se adapta a sus necesidades de toda la oferta existente. Y más importante que esto es saber escoger un buen docente con experiencia.

Esa adaptación a la actualidad de la que hablamos también debe ser acorde a derecho. No debemos olvidar conceptos como la legítima defensa, la proporcionalidad, etc.



El presente manual pretende dar unas nociones básicas en esta materia con el objetivo de que sean útiles al lector y, paradójicamente, de que nunca jamás se tenga que hacer uso de ellas.

Lo óptimo para adquirir destreza en las técnicas y habilidades expuestas es entrenarlas, aprenderlas de un buen docente y practicarlas con nuestros compañeros de entrenamiento o de disciplina.

No por ver un sinfín de videos, fotos o leer sobre el tema se interiorizan esas habilidades y mucho menos convierten en un experto.

Y, aún siéndolo, sus conocimientos no son una coraza que le libre de todo mal ni anulen la posibilidad de que en alguna ocasión se vea comprometido. No obstante, tendrá las herramientas necesarias para minimizar o evitar la agresión.

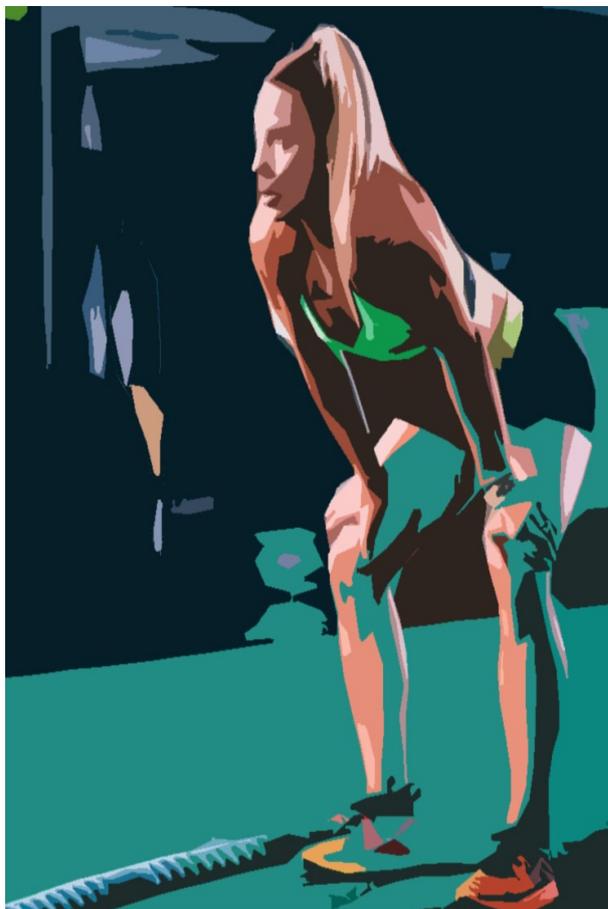
## CAPÍTULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO.

Es bien sabido que una actividad física regular o continua nos aportará beneficios a nivel físico, social y psicológico. Y, en consecuencia, mejorará nuestra calidad de vida.

Pero en lo que a la defensa personal se refiere, hay que tener claro que su importancia radica en la hora del enfrentamiento.

Cuando tengamos que defendernos, tener una buena condición física puede marcar la diferencia entre salir airosos o no, sobre todo si la lucha se prolonga en el tiempo. No nos referimos sólo a salvaguardar integridad física, sino a la posibilidad de vivir o morir.

Por medio del entrenamiento no sólo vamos a mejorar nuestras capacidades físicas como la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, sino también otras cualidades como la coordinación y la psicomotricidad a través de la técnica específica del deporte o disciplina marcial que practiquemos.

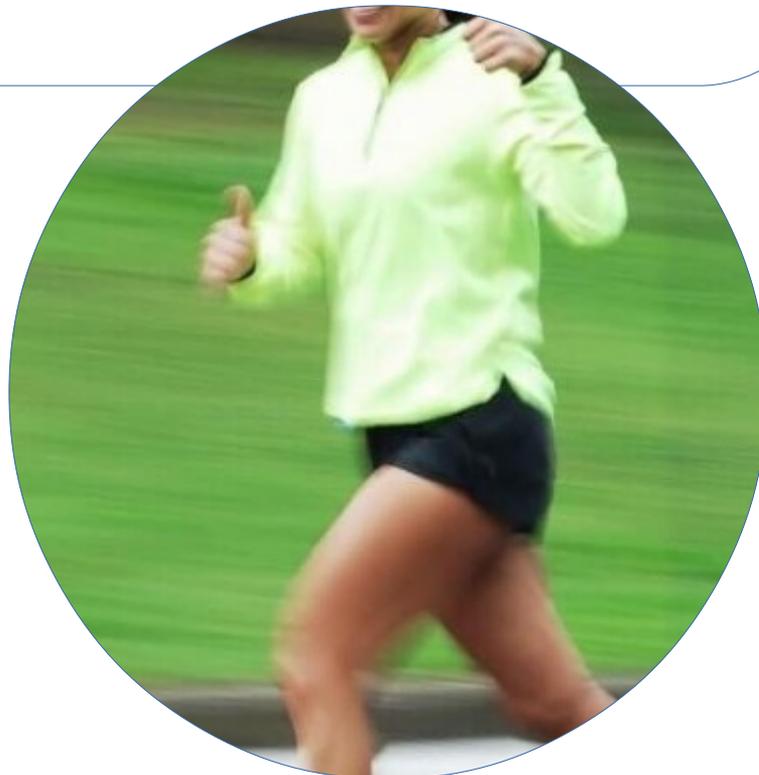


En este sentido, las **artes marciales** constituyen un medio muy completo para desarrollar estas habilidades y cualidades, estando además dirigidas al objetivo que tratamos: defendernos y preservar nuestra integridad física o la de terceros.

## ENTRENAMIENTO CON SEGURIDAD.

En cualquier caso, siempre que se comience una rutina de entrenamiento es recomendable **considerar las siguientes pautas:**

- Observar o evaluar nuestro **estado de salud** y nuestras capacidades. Para ello, si fuera preciso o en caso de padecer enfermedad o lesión, realizarse un chequeo médico.
- Ponerse en manos de **un profesional y dejarse asesorar**. Seguir su programación y sus indicaciones, puesto que conoce la materia. En este sentido, es conveniente informarse previamente sobre los centros deportivos o profesionales en la actividad que vamos a comenzar.
- Deberemos asegurarnos de que reúne unas **condiciones de seguridad:**
  - Ausencia de obstáculos en el espacio y protección de los objetos con los que pudiésemos golpearlos.
  - Fácil accesibilidad o espacio suficiente para el acceso y la práctica.
  - Ventilación suficiente.
- Llevar la **indumentaria adecuada**. Vestimenta y protecciones necesarias, así como no llevar colgantes, accesorios, etc. con los que pudiéramos hacernos o hacer daño.



## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Independientemente de los diferentes tipos de entrenamiento existentes y de la duración de la sesión, de forma general podríamos dividirla en tres partes.

La duración de cada una de ellas dependerá del objetivo que tengamos, la intensidad del entrenamiento, la fase de la planificación en la que nos encontremos y otros factores personales como edad, estado físico, lesiones, etc.

### CALENTAMIENTO



Es la fase preparatoria en la que, de forma progresiva, acondicionamos nuestro cuerpo física y mentalmente al ejercicio que vamos a realizar.

Evitaremos movimientos bruscos o repentinos y aumentaremos gradualmente la frecuencia cardíaca con el fin de evitar lesiones.

Para ello podemos imaginar una secuencia de movimientos que emplearemos en la siguiente fase, una secuencia de defensa, juegos, etc.

### PARTE PRINCIPAL

Dedicaremos esta fase al objetivo a conseguir o trabajar, con ejercicios específicos dirigidos a él, como pueden ser:

- aumentar la resistencia anaeróbica,
- mejorar la velocidad de reacción en un ataque de pierna,
- interiorizar los puntos importantes en una técnica, etc.



### VUELTA A LA CALMA



Tiene la esencia opuesta al calentamiento. Es decir, devolver al organismo al estado en que se encontraba al comienzo de la sesión. Disminuir gradualmente toda la intensidad creada a lo largo de la sesión.

## CAPÍTULO 2: EL ENFRENTAMIENTO.

Las técnicas de defensa funcionan, puesto que vienen estudiándose en artes marciales desde la antigüedad, si bien unas son más efectivas, más sencillas o más fáciles de aprender que otras. Pero ello no debe confundirnos y pensar que lo son en todas las ocasiones y con todas las personas, puesto que cada situación y persona es diferente.

En este apartado trataremos los factores que influyen en el enfrentamiento y los aspectos que pueden hacer que mi defensa sea o no sea eficaz.

### CIRCUNSTANCIAS DE LA PERSONA:

- **EDAD:** en el plano físico, cuanto más jóvenes seamos, mejor aguantaremos la exigencia física de la pelea y mejores condiciones físicas tendremos (agilidad, resistencia, potencia, etc). Sin embargo, conforme la edad avanza, estas se irán perdiendo o deteriorando.

Por tanto, la única forma de frenar este deterioro, además de cuidar nuestra salud, es entrenando regularmente y manteniendo nuestra forma física.

- **COMPLEXIÓN:** refiriéndonos a la corpulencia física, una persona grande y pesada será mucho más difícil de vencer y, seguramente, tendrá más fuerza que una pequeña y ligera. En este sentido, el sexo también es relevante puesto que biológicamente los hombres son más fuertes físicamente que las mujeres. Si bien, lo que a primera vista parece una cosa, en según qué circunstancias puede ser lo contrario. La primera impresión que nos da una persona puede que no se corresponda con la realidad.

- **FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO:** que se tenga o no conocimientos, práctica o adiestramiento en artes marciales, deportes de contacto, experiencia en conflictos o peleas en la calle, saber usar armas u objetos como tales, etc.

- **INFLUENCIA DE ALCOHOL, DROGAS Y ALTERACIONES PSICOLÓGICAS:** se verá reflejada tanto en las capacidades físicas como en las reacciones del individuo.

Determinadas drogas y estados de alteración psicológica pueden producir reacciones inesperadas o repentinas en la persona, incluso pueden tener una fuerza o resistencia superiores.

- **ESTRÉS:** puede provocar efectos como la visión túnel, exclusión auditiva, aumento de la frecuencia cardíaca, hiperventilación, pérdida habilidades motoras, y deterioro en la toma de decisiones.

- **LESIONES, FATIGA Y AGOTAMIENTO:** lógicamente, esto supondrá una merma de nuestras capacidades físicas y, en consecuencia, de nuestra capacidad de respuesta. También influirá en el plano psicológico, en la capacidad de afrontar la situación, sobrevivir o rendirse.



## CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS.

- **OBJETOS PELIGROSOS:** saber que nuestro agresor lleva un arma, puede llevarla, incluso el verla influye mucho a la hora de afrontar una situación o enfrentamiento, puesto que no actuaremos de la misma forma.

- **POSICIÓN Y UBICACIÓN:** la posición y el lugar en que nos encontremos también tiene su importancia. Hay un abismo entre estar de pie y estar en el suelo. Y, situado en el suelo, entre estar colocado arriba, en posición dominante, y estar colocado debajo mucho más expuesto.

Situado en pie, también hay una gran diferencia entre encontrarse en un sitio diáfano o posicionarse con la pared a la espalda (o sin escapatoria), incluso entre estar en un sitio frecuentado o solitario.

- **SORPRESA:** siempre puede surgir algo que no tuviéramos controlado y tengamos que improvisar, o que nos encontremos repentinamente con la situación y no tengamos tiempo de reacción u opción de respuesta.

Para ello, podemos adoptar medidas preventivas y prepararnos. Esto no hará que el factor sorpresa desaparezca, pero sí que afrontemos la situación con mayor garantía.

- **NÚMERO DE IMPLICADOS (VÍCTIMA vs AGRESORES):** hará que la situación sea igualitaria o desventajosa para el defensor.

## CAPÍTULO 3: TÉCNICAS PREVENTIVAS DE AUTODEFENSA. MEDIDAS DE SEGURIDAD

Son el conjunto de medios o acciones que llevaremos a cabo a modo de prevención para evitar que ocurra una situación conflictiva o suframos una agresión.

### ¿Por qué tomarlas?

Aquel viejo dicho de “más vale prevenir que curar” es la mejor respuesta a esta pregunta, es decir, aunque estemos muy preparados para afrontar y resolver un enfrentamiento, siempre hay algo que puede salir mal o que no vaya según lo previsto. Siempre es mejor evitar que se produzca cierta situación para no tener que hacer uso de nuestras habilidades, etc. o tener que improvisar, dando lugar a que pueda salir mal.

### ¿Cuándo?

Lógicamente, antes de que se produzca. Dicho de otra manera, allanarnos el terreno o estar preparados.

### ¿Cuáles?

El abanico de posibilidades es bien variado, yendo desde una simple mirada con atención, un gesto, etc... hasta aprender y adquirir un cierto nivel de entrenamiento en deportes de contacto.

Esto último, aunque preventivo, entraría en el campo de la preparación, es decir, el nivel de implicación que cada persona quiera tomar para su seguridad.

## PLAN DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN.

Nos referimos a elaborar una lista con los riesgos o peligros que te pueden afectar y las medidas que puedes adoptar para evitarlo, tanto si ya has sufrido una agresión, vives o trabajas en un entorno peligroso o estás amenazado como si no te encuentras en esta situación.

En resumen, se trata de estrategia y táctica: qué y cómo lo vamos a hacer.

Este plan tiene las siguientes **fases**:

### PREVENCIÓN:

Identificar, enumerar y conocer:

- los **peligros** que te acechan o afectan, las personas que te podrían hacer daño y los lugares en los que pueden ocurrir.

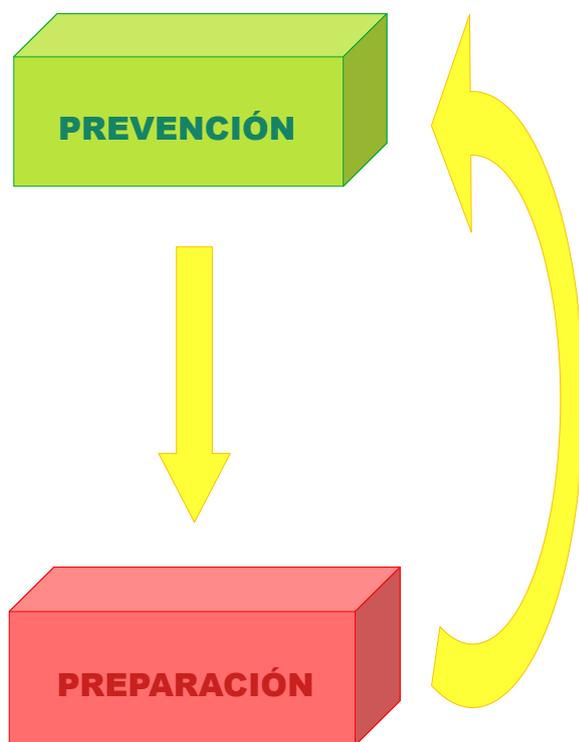
- las **consecuencias**: cómo y cuáles serían esos daños o lesiones para mí o para mi círculo cercano (hijos, pareja, familiares y amigos).

- las **posibilidades** que existen o grado de certeza que tenemos de sufrir una agresión.

### PREPARACIÓN:

- **Adoptar medidas y medios**: como puede ser formarse y aprender técnicas de defensa personal, evitar algunos lugares o círculos, solicitar medidas de protección, etc.

- **Probabilidad de que se vuelva producir**: aunque ya hayamos tomado medidas preventivas o nos hayamos preparado para el día que pudiera ocurrir la agresión, no hay que bajar la guardia y, cada cierto tiempo, valorar la situación actual y volver a hacer balance de los puntos anteriores por si hubiese que tomar nuevas medidas o modificarlas.



## OBSERVACIÓN Y ATENCIÓN.

Al igual que hay diferencia entre oír y escuchar, la observación consiste en mirar con atención, en fijarse en las cosas, en querer ver. Pero este término no se refiere sólo a la vista, sentido que usamos principalmente, sino a lo que percibimos también por el resto de los sentidos.

Es conveniente que siempre se mantenga un mínimo nivel de alerta que nos permita no bajar la guardia y caer en la dejadez.

En el caso que nos ocupa, nos fijaremos en los siguientes factores:

- **EL ENTORNO:** prestar atención al espacio que nos rodea. Y, dentro de él, podemos encontrar muchas variables que pueden jugar a nuestro favor o en nuestra contra, como el estado del **firme**, existencia de **obstáculos, cobijos y escapatorias**.

- **PERSONAS:** es lo más importante, puesto que de estas es de quienes procederá la agresión en un momento dado. Sobre todo de sus manos.

Atención al **número** de personas que hay, su **actitud**, la **distancia**. Si no queremos que nos toquen o se nos acerquen, no dudar en decírselo o, simplemente, recuperar nuestra distancia de seguridad.



También tendremos en consideración ir acompañados si fuese necesario y quién nos acompaña; si en un momento dado nos puede servir de ayuda, de obstáculo, o las estamos poniendo en peligro.

- **ELEMENTOS:** pueden ser vehículos aparcados, bancos, cámaras de seguridad, etc. comentados anteriormente.

También los que llevamos nosotros encima y cómo podemos usarlos para defendernos. Por ejemplo, el teléfono móvil y sus funciones de llamada rápida o de emergencia, las utilidades de un bolígrafo, las llaves, etc.

Salvo casos especiales, según las circunstancias personales, no es necesario llevar armas u objetos peligrosos que nos pueden poner en un compromiso, especialmente, si no tenemos claro cómo usarlos o no sabemos hacer.



## CAMINAR POR LA CALLE.

- **No caminar en tensión:** caminar de un modo natural. Si la tensión es continua nos agotará y puede provocar reacciones impulsivas o equívocas.

- **No distraerse:** ni en la conversación ni con el teléfono. Estas son cosas que también solemos hacer. No hay problema en ello, siempre y cuando no se desvíe la atención de lo que sucede alrededor.

Está claro que no podemos estar al tanto de todo lo que sucede, pero hay situaciones y lugares en los que es conveniente evitar las distracciones.

- **Manos libres:** mantenerlas fuera de los bolsillos y preparadas para reaccionar en caso necesario.

Al margen de defendernos de alguien, mantenerlas en los bolsillos o detrás de la espalda al caminar puede impedir que las usemos para frenarnos a tiempo si caemos al suelo. Por tanto, evitaremos tenerlas de esta forma.

- **Cruces:** si prevemos que alguien nos está siguiendo, nos pararemos un poco antes de cruzar a observar discretamente.

- **Utilizar el centro de la acera:** de esta forma se aprovecha totalmente el campo de visión y no nos limitamos espacio con la pared o la calzada en el supuesto de tener que escapar.



- **Vista:** pondremos nuestro foco de atención aproximadamente a unos 30 metros por delante de nosotros. Esto permite anticiparnos a cualquier eventualidad.

- **Echar un vistazo atrás** cada cierto tiempo para controlar si nos va siguiendo alguna persona o quién se puede aproximar en un momento dado.

## CIRCULAR EN VEHÍCULO.

- Centrarnos en la circulación y **evitar discusiones** de cualquier tipo con otros conductores o peatones.
- **No llevar la música alta**, sino a un volumen que nos permita poder escuchar lo que sucede en el exterior.
- Prestar **atención a los retrovisores**: por el mismo motivo que echar un vistazo atrás cuando caminamos, los retrovisores nos permiten ver lo que sucede a nuestro alrededor.



- **Cerrar seguros al entrar**: impedirá que nadie pueda abrirnos la puerta repentinamente y, en el peor de los casos, entre al vehículo o coja el bolso, la chaqueta, etc.

Una vez cerrados, el coche será nuestra **burbuja protectora**; si alguien del exterior quiere hablar con nosotros, basta con bajar la ventanilla sólo un par de dedos para oírnos.

- **Teléfono emparejado**: los coches modernos tienen la posibilidad de emparejar por bluetooth el teléfono móvil al vehículo; de esta forma es más fácil llamar y hablar con manos libres, sin tener que mirar la pantalla, apartando la vista de la vía o un agresor.

Asimismo podremos comunicarnos con los servicios de emergencia (policía, etc.) mientras se produce el conflicto o estamos huyendo de él.

- **Dar un rodeo si es necesario**: si observamos que nos siguen, hay alguien conflictivo o conocido en los alrededores de nuestro destino, etc.... cambiaremos la ruta, daremos una vuelta más, o cambiaremos de destino a la comisaría más cercana

En el siguiente vídeo se muestran unos consejos para cuando ocupemos los asientos de atrás de un vehículo.

[https://www.youtube.com/watch?v=-Nr\\_lpuw7xE](https://www.youtube.com/watch?v=-Nr_lpuw7xE)

## HABILIDADES Y HERRAMIENTAS DE UTILIDAD.

Actualmente se comercializan muchos objetos que son armas encubiertas, incluso armas como tales. Pero hay otros elementos que llevamos en nuestra vida cotidiana de los que podemos hacer uso, sin necesidad de comprometernos llevando un arma, y a los que podemos sacarles partido.

### **INDUMENTARIA.**

Es un aspecto que, al igual que otros, puede jugar en nuestro favor o en nuestra contra. Pueden facilitar un ataque o no invitar a ello.

- **Ropa:** a poder ser llevaremos ropa cómoda y que nos proporcione una buena movilidad, prendas que no nos limiten los movimientos. Por ejemplo:

- Usar prendas elásticas.

- Evitar lastres: nada que suponga peso. Por lo menos tener la posibilidad de deshacernos de ello.

- Evitar flecos o vuelos: son fáciles de agarrar o engancharse en cualquier lugar.

- **Calzado:** la idea es la misma que en el apartado anterior. Evitar suelas resbaladizas, calzado que no ajuste bien, tacones, etc.

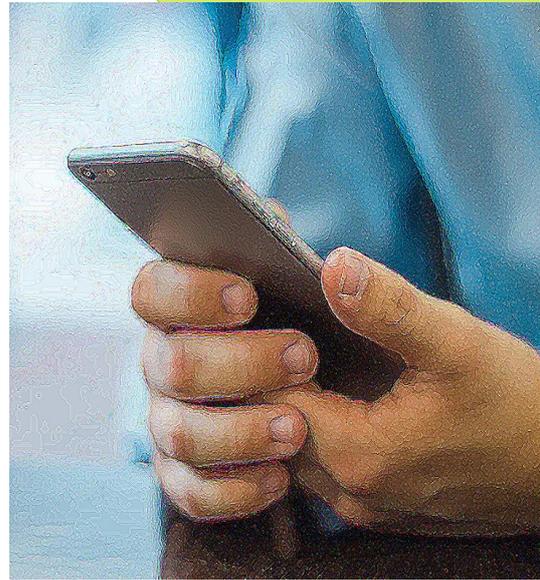
- **Pelo:** el pelo largo y suelto es más fácil de agarrar desde cualquier dirección, que se nos ponga por la cara y nos impida ver, etc. Cuanto más corto o recogido, lógicamente, más difícil será.

- Evitar **cascos o auriculares:** impiden escuchar lo que sucede a nuestro alrededor..

## TELÉFONO MÓVIL.

- **Siempre a mano:** de forma que tengamos rápidamente acceso a él. **No es lo mismo que llevarlo siempre a la vista.** Es decir, no a mano del ladrón (en el bolsillo de atrás, con el bolso abierto, etc), sino en un lugar en el que podamos acceder a él rápidamente sin invitar a que nos lo quiten.

- **Levantar la vista:** aunque parezca evidente, es algo que conviene recordar. Evitar el “efecto hipnotizador” de la pantalla y levantar la vista para observar lo que sucede a nuestro alrededor.



- **Llamada S.O.S:** de emergencia, rápida por voz o botón, cada dispositivo tiene su modo particular. Unos es manteniendo presionado un botón, otros captarán la voz o enviarán un mensaje con ubicación, etc. En su defecto, existen aplicaciones que cubren estas necesidades.

Un mecanismo que nos permita llamar sin quitar la atención del agresor.

- **Grabación:** sea de vídeo o de voz, estas aplicaciones conviene tenerlas en primera línea, puesto que pueden suplir lo anterior. Evidentemente, no van a dar aviso a nadie, pero sí serán testigos de lo ocurrido en caso de que después se quiera interponer denuncia.

- **Elemento de defensa:** también nos puede servir para golpear o presionar puntos de dolor con él.

## OTROS OBJETOS:

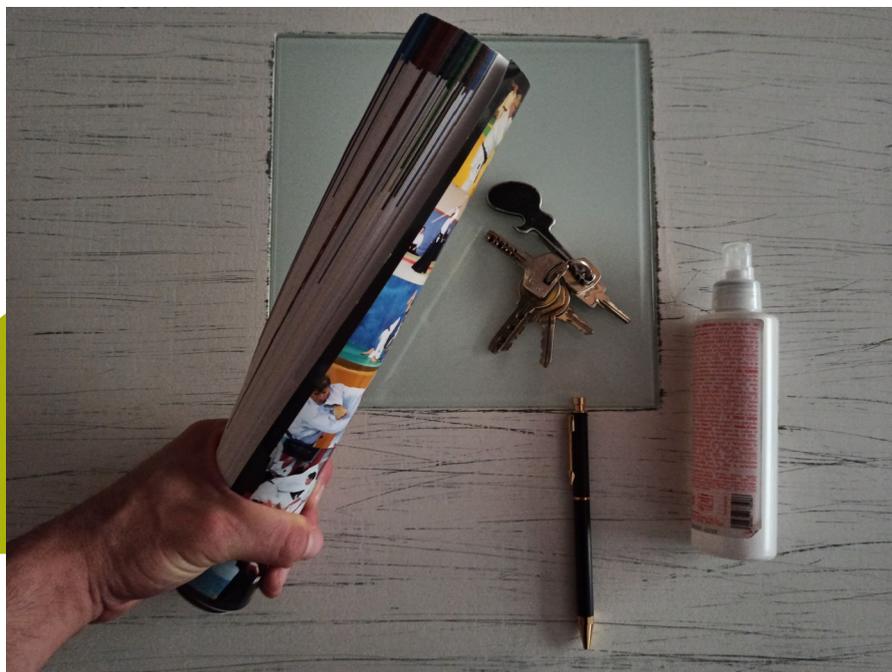
- **Bolígrafo:** nos permitirá presionar en puntos de dolor, pellizcar e incluso golpear en caso necesario. También un **pasador de pelo**.

- **Líquido hidroalcohólico:** dada la situación actual, muchas personas llevan un botecito con su gel o líquido antiséptico. También las hay que llevan un pequeño desodorante en spray o colonia. Si bien, en cuanto a la defensa, no tienen el mismo alcance y efectividad que un spray de pimienta, también causan molestia en los ojos y pueden ayudarnos a repeler una agresión.

- **Revista o periódico:** enrollado para que adquiera consistencia, se puede emplear a modo de palo corto para golpear en defensa propia.

- **Llaves y llaveros:** nos servirán para presionar, incluso arañar, usarlos a modo de látigo.

Los hay que tienen un dispositivo de **alarma**. Al pulsar un botón de fácil acceso, producen un sonido estridente que llamará la atención de otros viandantes, haciéndolos testigos de la agresión o ahuyentar al agresor. También serviría un **silbato**.



## CAPÍTULO 4: TÉCNICAS BÁSICAS ENTRENABLES DE AUTODEFENSA.

En este capítulo trataremos algunos aspectos básicos de la defensa que son los cimientos de las técnicas más complejas que veremos después.

### POSICIÓN Y GUARDIA.

Vamos a ver la **posición defensiva** y cómo situarnos de forma que no sólo tengamos un buen asentamiento, sino que podamos reaccionar ante un ataque.

Sus **puntos importantes** son:

- **Piernas:** una separación lateral de pies similar a la anchura de los hombros y una separación frontal similar a la de un paso normal andando. Los pies deben estar bien pegados al suelo.

Mantener las piernas ligeramente flexionadas. Esto nos proporcionará estabilidad y, en caso necesario, movilidad.

- **Cabeza y tronco:** en línea con el centro de gravedad, mentón bajo, hombros algo elevados y encogidos para proteger la cabeza de cualquier golpe. De esta forma distribuimos mejor el peso.

- **Brazos:** ligeramente flexionados y elevados. Nos permitirán marcar la distancia y protegernos.

La mano trasera será nuestra mano fuerte, la del lado dominante. Estará a la altura de la mandíbula para protegernos y ambas preparadas para responder al ataque.



El hecho de mantener las **manos abiertas** es para transmitir una actitud, que **nos estamos defendiendo**, tanto al agresor como a los posibles testigos.

El siguiente video nos muestra la posición y guardia del boxeo, que comparte principios con la que acabamos de comentar.

[https://www.youtube.com/watch?v=Jw9sl6q\\_64Y](https://www.youtube.com/watch?v=Jw9sl6q_64Y)

Con la guardia que adoptemos para la defensa estamos también transmitiendo un mensaje y, con ello, nuestra actitud o intención. Es decir, miedo, inseguridad, firmeza y seguridad, enfado, acción defensiva o acción ofensiva.

En cualquier caso, con el tiempo, el entrenamiento y la experiencia en combate (práctica de artes marciales) aprenderemos a conocernos y adoptar la guardia en la que mejor o más seguros nos encontremos.

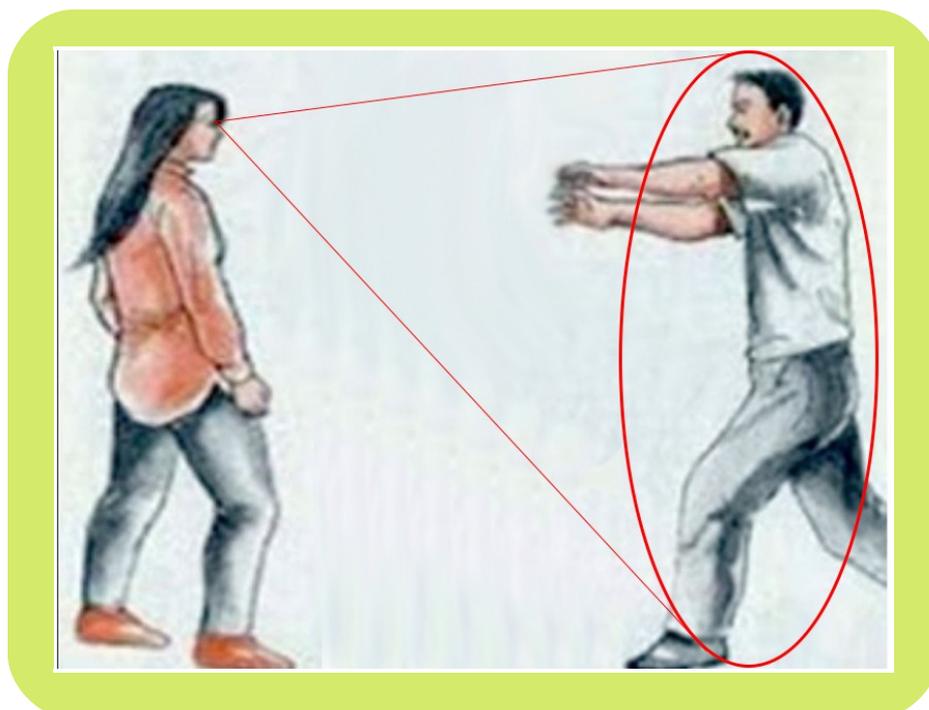
## DISTANCIA DE SEGURIDAD.

Nos permite sentirnos seguros, poder prevenir y reaccionar con seguridad ante una situación peligrosa, un ataque.

Es difícil determinar cuál es, a cuántos metros o a cuántos segundos del estímulo agresor debemos estar, porque esta **dependerá de** varios factores como:

- **La persona:** sus capacidades físicas, su bagaje vital o experiencia, su sensación o percepción del peligro.
- **El estímulo agresor:** velocidad a la que se acerca, número de agresores, intensidad, armas, etc.
- **Circunstancias externas:** clima, luz del día, estado del firme, etc.

La distancia de seguridad también cambia o evoluciona en función del desarrollo del enfrentamiento o la situación que estemos viviendo, según el o los estímulos percibidos.



## MOVILIDAD Y SU IMPORTANCIA.

La movilidad es uno de los recursos más importantes que tenemos en un enfrentamiento, pues nuestra intención principal va a ser evitarlo y sobre todo si estamos en desventaja por corpulencia física, fuerza, etc.

### Este recurso **nos facilita:**

- Crear distancia y vacíos entre el agresor y el defensor.
- Escapar, ya sea en el suelo o de pie.
- Soltar agarres.
- Esquivar golpes. Preferible antes que parar o bloquear, siempre que haya oportunidad.
- Ganar tiempo o retrasar que se produzca la agresión física.
- Tener la oportunidad de llamar la atención de alguien que nos pueda ayudar.

Pero no siempre podremos desplazarnos a voluntad, puesto que en situación de estrés nuestro cerebro actuará de forma autónoma por nosotros.

Cuando el desplazamiento sea voluntario, debemos evitar ir hacia atrás y cruzar los pies. Cambiaremos el sentido de la marcha hacia delante lo antes posible. Los objetivos principales son:

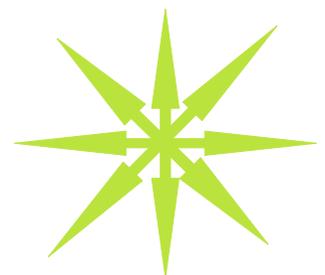
- Evitar caer al suelo, porque quedaremos en posición de desventaja.
- Hacia delante, evidentemente, nos desplazamos a mayor velocidad que hacia atrás.

Estos dos aspectos, igual que la forma física y otros tipos de técnicas, es importante entrenarlos para que se automaticen o interioricen.

## TIPOS DE DESPLAZAMIENTO.

Podremos hacerlos en diferentes direcciones y combinarlos con técnicas que posteriormente veremos como esquivas, contraataques, sueltas de agarre, etc.

- **En pie:** andar, correr, trepar, saltar, etc.
- **En suelo:** gatear, reptar, rodar, voltear, caer, levantarse, etc.



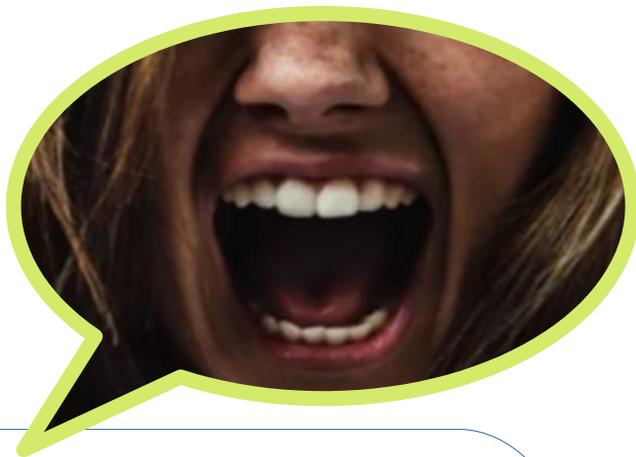
## VERBALIZACIÓN.

Es un recurso que, a priori, nos puede pasar por alto, pero es un factor muy importante. Se trata de una herramienta muy útil que no debemos desechar, puesto que nos servirá para **indicar a nuestro agresor la línea roja** que no queremos que cruce.

Mediante indicaciones verbales como “atrás”, “no te acerques” o “quieto” estamos marcando una distancia, que bien puede ser nuestra distancia de seguridad, es decir, de donde no queremos que pase o no se nos acerque más, sabiendo que podremos reaccionar con soltura.

Si además empleamos un **tono enérgico**, estamos transmitiendo una actitud de seguridad y fortaleza, muy diferente a si lo hacemos en tono bajo o sin ninguna intención.

Imaginemos que, a estos mensajes enérgicos, los acompañamos de una buena guardia o un gesto también enérgico con las manos (gesto de separación con manos abiertas, como si le parásemos del tronco).



Como veníamos diciendo, con la verbalización en tono enérgico, además de conseguir transmitir una mejor actitud, **reactivarnos y conseguir ejercer más fuerza**, también **sirve para** alcanzar objetivos como:

- **Marcar límites** o barreras: como hemos comentado anteriormente, tener claras las líneas que no queremos que se traspasen y transmitirlo. Estas pueden ser gestos, insultos, menosprecios, distancias, contacto, etc. Tiene un efecto psicológico sobre nuestro adversario, amedrentarlo para conseguir cierta ventaja.
- **Hacer testigos**: llamar la atención de cualquiera que pueda dirigir la mirada hacia nosotros, observar la situación, escuchar los gritos, llamar a la policía, etc.
- **Buscar ayuda**: ayudarnos a repeler la agresión, a distraer al agresor, ganar tiempo, llamar a la policía o grabar con el teléfono móvil.

En cualquier caso, los mensajes han de ser claros, concisos y, como ya hemos reiterado, con el tono adecuado. Queremos que el mensaje llegue no sólo al agresor, sino también a posibles testigos o auxiliadores.

## ACTITUD.

La entenderíamos como la postura o disposición que tenemos hacia alguien o algo, con la que responderemos ante ello de forma favorable o no. Es decir, que según el estímulo recibido reaccionaremos de forma positiva o negativa.

La forma en que afrontemos una situación, los pensamientos que tengamos (positivos o negativos) influirán en nuestra emoción y en nuestra conducta; en otras palabras, que respondamos de forma favorable o desfavorable.

- Los pensamientos positivos nos darán aliento e impulso para luchar, continuar haciéndolo, aguantar, buscar una solución, mantener la serenidad y templanza, etc.

- Los pensamientos negativos pueden bloquearnos, impedirnos avanzar, coartar nuestros movimientos, producirnos más fatiga, desesperación, desistimiento, etc.



En cuanto al enfrentamiento, hablaremos de **actitudes activas o proactivas**, es decir, hacer algo por conseguir nuestro objetivo. En resumen, luchar, sobrevivir, huir...con iniciativa y anticipación, actuando de forma autónoma, con intención de tomar el control de lo que sucede.

En este sentido, hay algunos factores que influyen en nuestra actitud y que podemos trabajar, como por ejemplo:

- **Respiración:** nos servirá para activarnos o relajarnos según su ritmo y por donde lo hagamos, boca o nariz.

Por la boca nos va a producir una mayor activación y, en consecuencia, mayor fatiga. Pasa lo mismo si realizamos una respiración abdominal o una respiración pulmonar. La pulmonar nos activará y fatigará más.

Respirando por la nariz y dirigiendo el aire inspirado a la tripa, favoreceremos la relajación y la calma.

Un ejercicio que nos puede servir para experimentar esta sensación es:

- Activación: inspirar en 6 segundos, retener 1, espirar en 3 seg., retener 1, y empezar de nuevo.

- Relajación: inspirar por la nariz llevando el aire al estómago en 4 seg., retener 1, espirar por la boca en 8 seg., retener 1 y vuelta a empezar.

- **Postura y gestualidad:** entrenar una postura firme y estable y una buena movilidad nos proporcionará seguridad y autoconfianza.

Un ejercicio que nos ayudará además a conocer nuestra distancia y poner límites es que un compañero se nos acerque andando. En el momento en que llegue al punto que no queremos que sobrepase, nuestra distancia de seguridad, nos colocaremos en posición defensiva diciendo de forma enérgica “atrás, quieto, no te acerques, etc”.



- **Mirada y expresión facial:** como se suele decir, los ojos son el espejo del alma. Con la mirada y la expresión que tengamos en la cara estamos transmitiendo información sobre nuestro estado de ánimo.

Para trabajarla nos sirve el mismo ejercicio propuesto anteriormente.

- **Energía interna:** confianza en uno mismo y seguridad, coraje, fiereza, desprecio al dolor, intuición, resistencia y templanza para enfrentarse al adversario en la lucha.



Está claro que sacar todos estos aspectos puede resultar difícil en el momento, pero la práctica y el entrenamiento nos proporcionarán la capacidad para desarrollarlos y la autoconfianza necesaria para afrontar retos.

## CAPÍTULO 5: TÉCNICAS COMPLEJAS ENTRENABLES DE AUTODEFENSA.

La mejor forma de aprender estas técnicas es a través de la práctica y el entrenamiento, por lo que no debemos pensar que sólo con entender lo que aquí se detalla es suficiente para que sean eficaces. Además, incluso entrenándolas hay diversos factores que pueden anular su eficacia en un momento dado (cap.2).

Cualquier deporte de contacto o arte marcial que escojamos para practicar nos ayudará a desarrollar estas destrezas y nuestra forma física para afrontar una posible situación conflictiva.

Sea cual sea la técnica que vayamos a realizar y las extremidades que pongamos en movimiento, no debemos olvidar que es el cuerpo lo que debe moverse, es decir, nuestro centro de gravedad, nuestras caderas. Desde ahí se iniciará todo movimiento para generar potencia.

### SUELTA DE AGARRES.

Generalmente un agarre se realiza sobre otra persona para controlarla, inmovilizarla o golpear además.

Así pues, dependiendo de las circunstancias y la intención, un agarre debemos identificarlo como un tipo de agresión o ataque.

Ante este tipo de agresión, lo que interesa es soltarnos o **liberarnos** cuanto antes para poder escapar del lugar, a menos que queramos realizar otra técnica (inmovilización, etc), que sucederá porque tenemos conocimientos y destrezas necesarias, en cuyo caso puede que sólo nos interese controlar ese agarre.

Nuestra máxima será **soltarse y huir**.

El agarre puede ser de cualquier parte del cuerpo, pero aquí veremos las formas típicas de esta agresión.



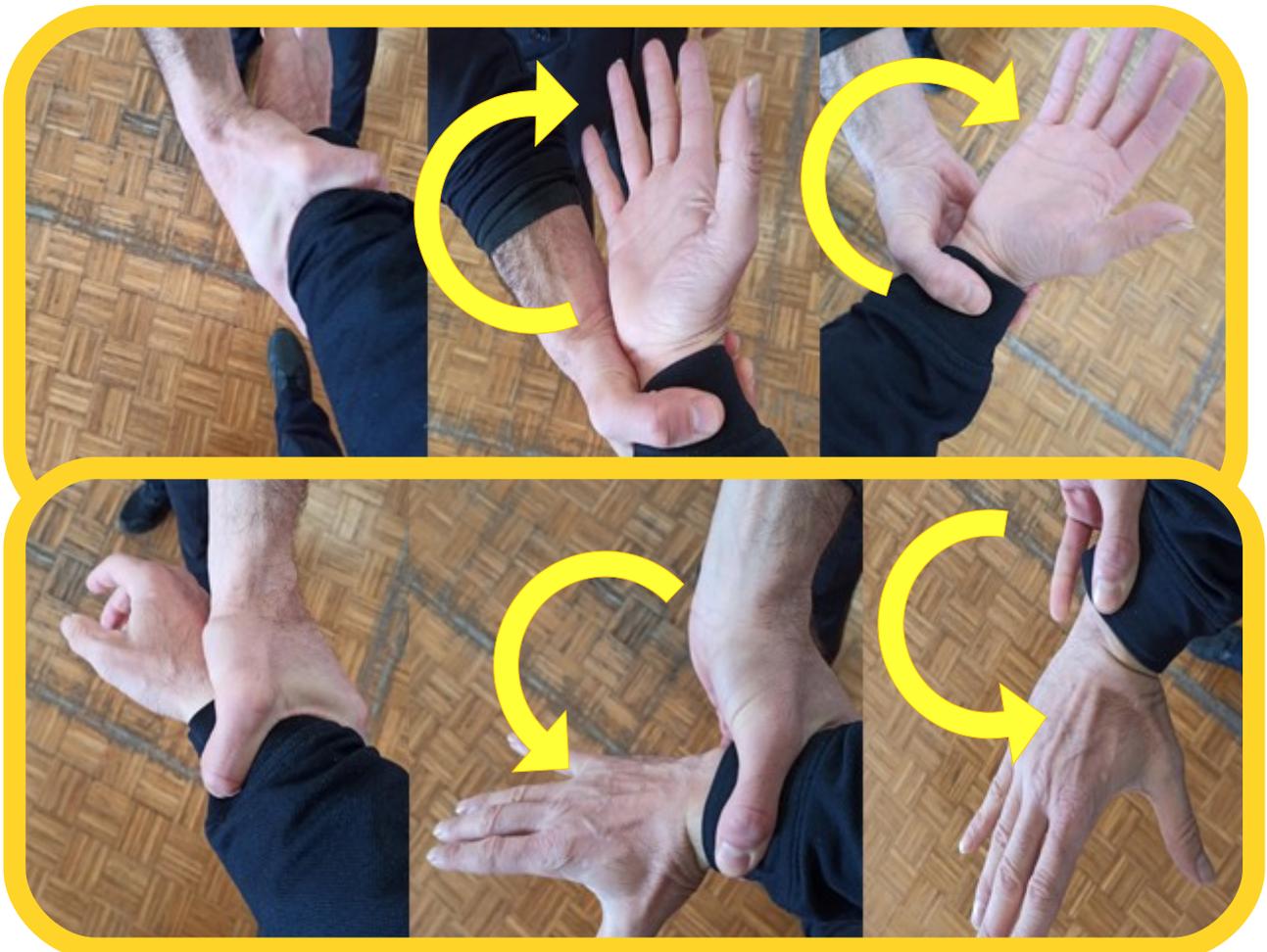
## **MUÑECA.**

Una o ambas. y de distintas formas. el principio es el mismo: mover el cuerpo. El motivo es que con una extremidad tenemos la misma fuerza que en todo el cuerpo.

La base o principio es muy parecido al que comentábamos anteriormente con la posición. Centro de gravedad bajo y trabajar en base a esa referencia, es decir, no separar mucho los brazos y manos del mismo.

Así pues, los **puntos básicos** que tendremos en cuenta a la hora de soltar un agarre con las manos a nuestras muñecas serán:

- Centro de gravedad bajo (en lo sucesivo CG). Esto implica tener las **piernas algo flexionadas**.
- **Girar el cuerpo** en referencia al CG.
- Muñecas y codos lo más cerca del cuerpo, concretamente del CG. No separarlas, ya que esto disminuirá nuestra maniobrabilidad y potencia.
- **Girar las muñecas**. Movimiento de rotación del brazo.
- **Salir por la pinza**. Es decir, liberarse del agarre por donde cierran los dedos del adversario. Suele ser más fácil si, además, lo hacemos con la parte estrecha de nuestra muñeca.
- **Ejercer palanca** con nuestro brazo. Incluso podemos emplear el codo.



Además de estos hay otros detalles que tampoco debemos descuidar y prestar atención como:

- Un posible ataque con el otro brazo. Es lo más probable, bien sea en forma de golpe o de agarre de otra parte del cuerpo (cuello, pelo, etc). Por tanto, el desplazamiento o giro de nuestro cuerpo debemos dirigirlo fuera de esa línea de ataque.
- Un posible derribo.
- Acompañar nuestra técnica de escape de un amago de ataque con la extremidad que tengamos libre y, en caso necesario, efectuarlo.

## **BRAZO.**

Salvo que aquí no vamos a usar el giro de muñecas, el resto de principios y observaciones nos sirven igualmente. Además, contamos con la ventaja de que el resto del brazo está más cerca del cuerpo y CG que la muñeca. Por tanto, un factor menos que nos preocupará.

Sin embargo, no debemos olvidarnos de una **buena movilidad y giro de cadera**, a lo que tenemos que añadir el giro de la **cintura escapular (hombros)** también.

Tendremos en cuenta también que la suelta cambiará mucho si el agarre es al mismo brazo o a la manga, la ropa. Esto último puede suceder también en el apartado anterior y en siguientes, por lo que habrá que hacer algunas modificaciones (dar golpes, presionar puntos dolorosos, etc).

De la ropa va a ser mucho más difícil, puesto que la mano se cierra más al agarrar y ejerce más fuerza. Ante esto tenemos una opción fácil, si hay posibilidad, que es **deshacerse de la prenda** en cuestión (camisa, chaqueta, etc) para poder escapar.

## **CUELLO Y SOLAPA.**

Con todo lo expuesto en los apartados anteriores, ya tenemos una buena base para emprender este tipo de agarre. Además, la técnica es muy similar a la que efectuábamos en un agarre de hombro.

Este agarre, estando de pie, se nos puede presentar de dos formas: con las manos o con los brazos.

En cualquiera de los dos casos la intención puede ser doble también: controlar o estrangular.

Si el agarre es al cuello con una sola mano, venga del lado que venga es relativamente fácil salir del mismo siguiendo estos pasos:

- Dar un pequeño paso atrás arrastrando los pies, o simplemente bascular el cuerpo hacia atrás. Es decir, crear un vacío.
- Al mismo tiempo, apartaremos el brazo que nos agarra con nuestro antebrazo. Preferiblemente por el exterior.
- Desplazarse hacia la espalda del oponente. Si nos desplazamos hacia su frontal, tenemos mucha más probabilidad de sufrir un nuevo ataque.

- Si hay posibilidad, empujarlo para crear distancia con él, apartarlo, y facilitar la huida.

El siguiente vídeo es un kata de Jiu Jitsu que nos puede servir como ejercicio básico para evitar y defender este tipo de agarre.

<https://www.youtube.com/watch?v=4tqi6d1Fgag>

Si el agarre es a dos manos podemos emplear la misma técnica aplicando más fuerza, si bien esta vez, al estar más sujetos, podremos también apartar su brazo por el interior del mismo.

En este caso, será muy importante el giro del cuerpo y el **desplazamiento lateral**. Nos facilitará bastante la labor y generará cierto desequilibrio en el oponente.

Con el agarre a solapa o a la ropa sucede lo que comentábamos anteriormente. Va a ser más difícil y, en consecuencia, la técnica será diferente. Por tanto, tendremos que recurrir a otros medios como presión en puntos de dolor, golpes o mantener el agarre para derribar o inmovilizar.

## CANDADOS CON BRAZOS.

Es una técnica de estrangulación muy efectiva y de la que no es fácil liberarse. Aun así, hay técnicas para hacerlo. Pero, como comentábamos anteriormente, aunque funcionan, nada es efectivo al 100%.

Si hay posibilidad, lo mejor es **anticiparse** moviendo y recolocando nuestro cuerpo para evitar que se cierre el candado o **interponiendo las manos, la barbilla o los hombros**.

Lo más importante es **preservar la vía aérea y circulatoria** para poder seguir conscientes y defendernos.

## TRONCO.

Agarre que suele presentarse en forma de abrazo por alguno de los cuatro lados y, a su vez, puede ser por dentro o por fuera de los brazos.

En cualquier caso, la intención del agresor será levantarnos y tirarnos al suelo, tirarnos directamente o inmovilizarnos para llevarnos a otro sitio.

Tanto si es por dentro como por fuera de los brazos, el primer paso para liberarse es **bajar el CG**, flexionando repentinamente las piernas. Esto ayudará a liberar en parte el agarre y darnos estabilidad para los siguientes movimientos.

Si es por dentro de los brazos, podemos bajar incluso hasta quedarnos de rodillas llevando ambos brazos hacia atrás para soltar el agarre y huir inmediatamente.

En cualquiera de los dos casos, si hay posibilidad, lo mejor será que nos **anticipemos** interponiendo alguno de nuestros **brazos** entre los suyos y separarnos de él.

### AGARRE POR DENTRO, SIN ATRAPAR BRAZOS:

Además de bajar el CG, la clave está en una buena movilidad, **no parar de moverse**, y **golpear** tanto como sea posible por arriba y abajo (con codos, puños, pies, rodillas, cabeza, etc) hasta que consigamos que afloje o se libere el agarre y poder huir.

Debemos aprovechar que tenemos brazos y piernas libres. Podemos aprovechar también nuestras manos para presionar en algún punto de la mano.



### AGARRE POR FUERA, ATRAPANDO BRAZOS:

A priori es algo más sencillo que el anterior, pero también entraña su peligro, es decir, que suelte ese agarre pero inicie uno nuevo en otra parte.

Da igual que venga de frente, por atrás o cualquier lado. Como en el caso anterior, comenzaremos **bajando el CG** y a la vez **abriremos los brazos** como si tuviésemos un fitball (balón gigante) abrazado.

A partir de aquí, buena movilidad para escapar y, en caso necesario y posible, acompañarlo de presión o golpes en puntos de dolor, derribos, etc.



## **PELO.**

Agarre peligroso puesto que, además de ocurrir lo mismo que al agarrar la ropa, el pelo se enreda más entre los dedos. Por tanto, salvo que llevemos el pelo muy corto, va a ser difícil liberarnos de este agarre.

Por otro lado, al tirar y empujarnos de la cabeza (nuestro centro de control), vamos a perder el equilibrio fácilmente.

En este caso, lo mejor que podemos hacer es:

- Inmovilizar la mano que agarra para que se mueva lo menos posible y evitar tirones.
- Cubrirnos bien la cara con uno o ambos brazos y,
- En la medida de lo posible, intentar derribar, golpear, etc., para liberarnos.

## **TÉCNICAS DE ESCAPE Y DESPLAZAMIENTO EN SUELO.**

Volvemos a hacer hincapié en este apartado sobre la importancia del rol de las caderas. Estas, mediante la potencia generada a través de las piernas, nos proporcionarán la movilidad necesaria para poder realizar las técnicas.

Es eso lo que se necesita, **movilidad**. Y para ello **puntos de apoyo**, sobre todo de los pies.

Hay muchas técnicas y combinaciones, pero los movimientos y desplazamientos que emplearemos son básicos y conocidos.

## **CAÍDAS**

Aunque tengamos práctica y conozcamos la técnicas de caída, es muy probable que en un enfrentamiento caigamos de cualquier forma, no como teníamos entrenado, pero el conocimiento de la técnica correcta nos ayudará a que esta sea más controlada y podamos evitar daños.

El **objetivo** principal, además de no sufrir daño o traumatismo, es quedar en disposición de poder **reaccionar tras la caída**, bien sea para escapar o seguir luchando si fuese preciso.

Los **puntos básicos** son:

- Evitar el contacto con la cabeza.
- Minimizar los daños en espalda. Rodar, amortiguar el impacto en la medida de lo posible.
- Asegurar la movilidad.

Puede ser en las mismas direcciones que los demás desplazamientos. A continuación se explican los puntos clave para hacerlo con seguridad:

**- Hacia atrás:**

- No apoyar manos o codos en la medida de lo posible (puede ocasionarnos lesión).
- Pegar la barbilla al pecho y mantenerla así para evitar el contacto de la cabeza con el suelo.
- Arquear la espalda para que esta ruede y evitar el impacto.
- Intentar que las nalgas queden lo más cerca posible de los pies, flexionando las piernas, para evitar el impacto.

**- Hacia delante:**

- Mirar siempre al frente, levantar la cabeza pero no en exceso.
- Poner los antebrazos para que sean estos los que impacten con el suelo, cerrando los puños exponiendo la almohadilla del lado del dedo meñique (lateral de la mano).
- Contraer musculatura dorsal y pectoral para evitar que cabeza y cuerpo toquen el suelo.
- Darse la vuelta inmediatamente (gato panza arriba).

**- Lateral:**

- Misma idea que en la caída hacia atrás.
- Evitar apoyar en primer lugar mano u hombro y dejar que ruede la espalda.
- Quedar inmediatamente panza arriba para poder responder.

**- Rodadas:**

Pueden efectuarse en las mismas direcciones que las anteriores caídas. Nos darán un mayor dinamismo y movilidad. Pero, por contra, también hay un momento en el que perdemos de vista el foco de la agresión.

- Mantener siempre la cabeza cubierta, barbilla y cara pegada al pecho para evitar lesionarse.
- Impulsarse con las piernas y musculatura abdominal.

En el siguiente vídeo se muestra la forma correcta de realizar caídas en diferentes direcciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=4-8vTG4xPNE>

## LEVANTARSE.

Igual que en las caídas, existen varias formas. Aquí plasmaremos dos de las más sencillas y seguras.

En cualquier caso, tendremos siempre presente crear o hacerlo con la suficiente distancia de seguridad, para evitar ser agredidos de nuevo o poder reaccionar en su caso, y tener dispuestos brazos o piernas como barrera de seguridad.

De las dos formas expuestas, la más segura es la primera, hacia atrás, puesto que la segunda (hacia delante), de no ser que ya haya mucha distancia, nos expone a un nuevo ataque.

### **- Hacia atrás:**

- Sentarse apoyando una mano (por ej: dcha), este brazo (dcho) queda estirado.
- Flexionar la pierna izquierda apoyando la planta del pie en el suelo. La otra pierna (dcha) en el suelo con el pie junto al anterior.
- Brazo izq. puede estar flexionado, cubriéndonos la cabeza, o estirado creando una barrera.
- Levantar la cadera impulsándose con la pierna flexionada (izq) y el apoyo del otro brazo (dcho).
- Pasar después la pierna dcha. hacia atrás y apoyar el pie en el suelo. Si no da para apoyar el pie, apoyar la rodilla.
- Levantarse en guardia.

**- Hacia delante:** Esta misma técnica se puede emplear para hacerlo en las caídas laterales.

- Aprovechando el impulso para levantarnos de una caída hacia atrás, flexionando las piernas como en el caso anterior.
- Impulsarse con la pierna que pisa hacia arriba y levantarse en guardia.

El siguiente vídeo muestra la forma de levantarse hacia atrás que explicábamos desde una caída por empujón. Secuencia: Empujón – caída - levantada – guardia.

[https://www.youtube.com/watch?v=-ZUKcCf\\_CtU](https://www.youtube.com/watch?v=-ZUKcCf_CtU)

## GATEOS O CUADRUPEDIAS.

Poca explicación merece este apartado puesto que consiste en **andar a gatas**. Algo que cualquiera hemos hecho de niños, para jugar con nuestros hijos, movernos por el césped en la piscina, etc.

También podemos hacerlo apoyando manos y pies, **a cuatro patas**, que nos permitirá mayor movilidad (en varias direcciones) y velocidad.

Esta posición nos permitirá, en un momento dado, cerrar nuestra guardia (acurrucarnos) para protegernos de una agresión cubriendo la cabeza con todo el cuerpo.

## **REPTAS**

Consiste en **desplazarse arrastrándose o deslizando** sobre el suelo. Puede ser de varias formas según la situación en la que nos encontremos: boca arriba, boca abajo, lateral, etc.

En este tipo de desplazamientos están implicadas todas las extremidades, pero sobre todo las inferiores, igual que en los apartados anteriores.

Por ejemplo, en la misma posición que nos colocábamos para levantarnos podemos desplazarnos hacia delante o hacia atrás impulsándonos con la pierna flexionada y las caderas. Y, además, tener dispuestas las manos para defendernos.

## **GIROS.**

Con el cuerpo estirado, como lo teníamos en alguna de las reptas anteriores, consiste en rodar a uno u otro lado. Este desplazamiento es también conocido como “**hacer la croqueta**” .

## **BALANCEOS.**

Consiste en mover el cuerpo como si fuésemos **una mecedora**. Son posibles desde la misma posición que quedaríamos tras una caída hacia atrás o al darnos la vuelta tras caer hacia delante (como una tortuga panza arriba), desde donde también podremos responder defendiendo con brazos y piernas.

Para ello aprovecharemos las piernas y los brazos. Las primeras para impulsarnos y los segundos para dirigir el sentido del giro, a derecha o izquierda.

**Siempre** permaneceremos, igual que en bipedestación, **de frente a nuestro agresor**. De esta forma, mantendremos la cabeza y brazos alejados del mismo.

## ESQUIVAS, PARADAS O BLOQUEOS Y DESVÍOS.

Son otro tipo de técnicas de defensa dirigidas a **evitar o repeler** una agresión como un bofetón, un puñetazo, una patada, etc.

Distinguiremos cada una de ellas por su función:

### ESQUIVAS.

Es una forma de evitar el impacto o contacto **apartando la parte del cuerpo** objeto del ataque concreto.

Si bien puede hacerse con cualquier parte del cuerpo que vaya a recibir un ataque, las que vamos a ver son las de tren superior, puesto que lo más probable es que los golpes vayan a la cabeza (rostro). Se utilizan habitualmente en artes marciales como el boxeo.

En estas, hay que tener en cuenta que es necesario mantener los hombros altos y la cabeza un poco baja para reducir la superficie de contacto en el caso de recibir el golpe.

#### - Ante ataque de puño directo:

- Movimiento lateral de tronco y hombro: desviar la cabeza hacia uno u otro lado, preferiblemente al exterior del brazo atacante.

- Paso atrás: se trata de crear un poco más de distancia, un vacío.



#### - Ante ataque de puño circular:

- Flexionar las piernas para poder agachar el cuerpo al paso del golpe circular.

- Volver a la guardia inicial estirando las piernas (posición piramidal), de forma que acabemos en el lado de la espalda del oponente.

## **PARADAS O BLOQUEOS.**

Son una forma de **detener o absorber** el golpe, de que no llegue a su destino **interponiendo nuestras extremidades** para proteger nuestro cuerpo. Al ser más probable a la cabeza, serán los brazos los que hagan esta función.

Existen múltiples formas, pero la más sencilla es crear una **coraza o caparazón** con uno o los dos brazos alrededor de la cabeza para protegerla y absorber el impacto.

Los **puntos clave** son:

- Llevar la mano hasta la parte occipital de la cabeza (parte de atrás) sin despegarla de la misma.
- Mantener el antebrazo también pegado a la cabeza para amortiguar el impacto. Si lo tenemos separado recibiremos, además del golpe en el brazo, otro de nuestro brazo en la cabeza.
- Mantener un hueco de apertura para poder ver al adversario. Cuanto más cerrados los tengamos, más nos protegeremos, pero tendremos menos campo visual.



## **DESVÍOS.**

Es otra forma de evitar o absorber el golpe **cambiando la trayectoria** del mismo con una de nuestras extremidades, normalmente los brazos.

Así, también **tendremos en cuenta:**

- Efectuarlos de forma que quedemos en el lado de su espalda, para evitar un nuevo ataque, preferiblemente.
- Hacerlo con fuerza. Sin fuerza no conseguiremos nuestro objetivo y el ataque llegará a destino.

Tienen como inconveniente y peligro, igual que una parada mal hecha, que es posible que no cacemos el brazo que golpea y, en esa búsqueda del ataque, abramos nuestra guardia y creemos hueco para ser atacados.

## TÉCNICAS DE IMPACTO: GOLPES.

Para esto podemos emplear casi todas las partes del cuerpo, si bien generalmente lo haremos con nuestras extremidades, brazos y piernas, de forma directa o circular en varias direcciones.

Al igual que en otras técnicas, hay mucha variedad de ellas, por lo que nos centraremos en las más sencillas.



### BRAZO

Generalmente, como más efectivo será el golpe es con el puño o el talón de la mano. Son las formas más fáciles.

Aunque también podemos emplear el resto de partes para agarrar, arañar, presionar, etc.

A media y corta distancia emplearemos el antebrazo o el codo, pudiendo efectuar con él ataques circulares a diferentes alturas. Son muy contundentes.

### PIERNA.

Los ataques con pierna son más poderosos que los de brazo, puesto que es una extremidad más fuerte, pero también son más lentos en según qué casos.

Esto último dependerá de la altura a la que se dirija el ataque y la rapidez de la persona.

Generalmente golpearemos con las diferentes partes del pie (base de los dedos, canto externo, empeine y talón), la tibia y la rodilla según estemos a más o menos distancia. Igual que ocurría con los brazos.

