

36. CONFERENCIA SOBRE DEFENSA PERSONAL

1. INTRODUCCION.

Se pretende con esta conferencia dar pauta a los instructores de la materia a fin de que puedan conducir los ejercicios básicos para capacitar a los alumnos para atacar y defenderse con los medios naturales.

Comprende ejercicios que capacitan para poner fuera de combate al adversario y para defenderse de un ataque sorpresivo, contra un contendor más fuerte o armado, por medio del empleo del cuerpo y la mente.

2. PRINCIPIOS BASICOS.

- a. Equilibrio.
- b. Fuerza máxima contra fuerza mínima.
- c. Llaves primarias y secundarias.
- d. Impulso del adversario.
- e. Empleo de palancas.

3. PUNTOS VULNERABLES. (Figura N° 1).

a— *Area de la cabeza y el cuello.*

1) Ojos; puede cegarse al enemigo introduciéndole el dedo índice y del corazón en forma de "V" en los ojos y manteniendo los dedos y la muñeca firme. También puede usarse el pulgar y los dedos para sacar los ojos del enemigo.

2) Nariz; úsese el filo de la mano para darle un golpe al enemigo en la punta de la nariz. Esto causará mucho dolor y quizás le rompa el hueso. También se puede golpear la nariz hacia arriba con la parte baja de la mano.

3) Sienes; un golpe en la sien, puede matar fácilmente a una persona o causarle un trastorno. La estructura del hueso es débil y cerca de la piel se encuentra una arteria y un nervio; se debe atacar con el filo de la mano, con la parte de afuera del puño cerrado o con el codo.

4) Nuca; un fuerte golpe en la nuca, con el filo de la mano, puede ocasionar un traumatismo en el cuello del enemigo y puede causarle la muerte. El golpe liviano lo aturde. Use esta manera de defenderse, cuando su enemigo viene hacia usted con la cabeza baja.

5) Cuello; un golpe fuerte en el lado del cuello no mata al enemigo pero si es aplicado con fuerza puede dejarlo inconsciente. Este tipo de golpe afecta la vena yugular, la arteria carótida y el nervio neumogástrico o vago. Se aplica con el filo de la mano debajo de la oreja y un poco hacia el frente.

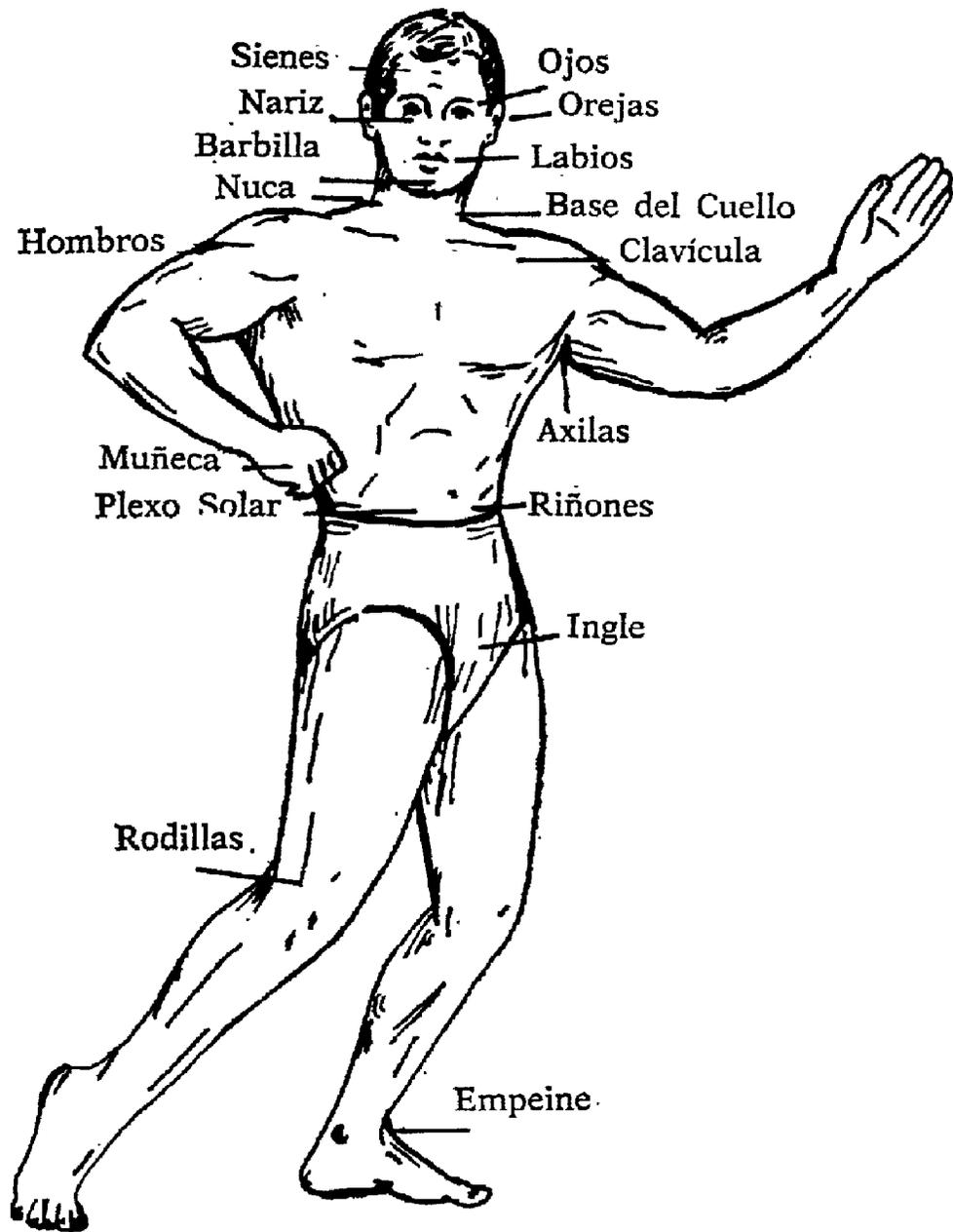


Figura N° 1 — Puntos vulnerables.

6) Labio superior; un golpe en el labio superior puede dejar inconsciente al enemigo. Aplique el golpe con el filo de la mano en la parte inferior de la nariz donde los cartilagos se unen al hueso.

7) Orejas; pegando al enemigo con la palma de la mano, puede reventarle los oídos, causarle un choque nervioso, o producir una hemorragia. Un golpe fuerte puede producirle la muerte.

8) Base del cuello; una manera de acabar con el agarre del enemigo se logra introduciéndole uno o dos dedos extendidos en las pequeñas endiduras de la base del cuello.

b— *Tronco.*

1) Ingle; se puede atacar al enemigo golpeándole con fuerza en la ingle con la rodilla, el puño cerrado, el filo de la mano o con la punta del pie.

2) Plexo solar; se encuentra debajo de las costillas; cierre el puño dejando el segundo nudillo, del dedo del medio, sobresaliente y pegarle con fuerza en el plexo solar del enemigo.

3) Espina dorsal; un golpe en la columna vertebral puede desalojar una vértebra, causándole parálisis o muerte al enemigo. Si consigue derribarlo al suelo, use la rodilla, la punta del pie o el talón.

4) Riñones; cerca de los riñones, se encuentran muchos nervios que se dirigen a la espina dorsal, dándole un golpe al enemigo con la parte exterior de la mano en los riñones puede causar el desprendimiento de éstos, a la vez que le produce un choque nervioso.

5) Clavícula; con el filo de la mano aplique un fuerte golpe a su enemigo en la clavícula, esto puede fácilmente fracturarle el hueso y hacer que su enemigo caiga al suelo.

6) Axilas; cerca de la piel de las axilas, se encuentra un nervio que al recibir un golpe puede causar parálisis temporal y mucho dolor. Use cualquiera de los dos pulgares para atacar las axilas cuando se encuentre cara a cara con el enemigo y cuando las puntas de sus pies se encuentren en el suelo.

c— *Extremidades.*

1) Empeine; los pequeños huesos del empeine del pie, pueden con un golpe, romperse fácilmente causando mucho dolor al enemigo. Si éste se encuentra detrás de usted, use el talón para golpearle el empeine; si lo ataca por delante, use su pie derecho para pegarle al enemigo sobre el empeine derecho y el pie izquierdo para golpear el empeine izquierdo.

2) Rodillas; dele un golpe a su enemigo en la rodilla o rótula con la punta de su zapato.

3) Hombros; una vez que usted logre tumbar a su enemigo puede fácilmente dislocarle un hombro torciéndole el brazo hacia atrás y tirándose de rodillas sobre el hombro en tal forma que pueda aplicar bastante fuerza con las mismas.

4) Codos; el codo es una de las partes más débiles del cuerpo y un golpe fuerte puede dislocarlo fácilmente. Agarre la muñeca y el antebrazo de su enemigo y háleselo hacia atrás, luego dele un golpe en el codo con el lado inferior de la mano.

5) Muñeca; al doblar la muñeca fuertemente en cualquier dirección se causa mucho dolor. El mejor ataque, resulta poniendo los dedos pulgares en la parte de atrás de la mano del adversario, para luego darle un giro a la muñeca hacia el antebrazo.

6) Dedos; para safarse de un agarre hecho por debajo del brazo, alrededor de la cintura y colocado el enemigo por detrás, agarre cualquier dedo de éste con una mano, mientras asegura la muñeca con la otra; luego apriete hacia abajo la muñeca y doble el dedo hacia atrás en dirección de la misma, a menos que él ceda, usted puede romperle el dedo.

4. POSICION EN GUARDIA. (Figura N° 2).

Tomando una correcta posición en guardia y hacer que el adversario la pierda, es factor importante para obtener el éxito en el combate cuerpo a cuerpo. Siempre que tenga que defenderse de un enemigo asuma la posición en guardia, similar a la que toma el boxeador, en tal forma que pueda moverse en cualquier dirección con seguridad y agilidad, manteniendo el equilibrio.

a— *Forma de tomar la posición en guardia.*

Abra las piernas de tal manera que los pies queden debajo de los hombros y la punta del pie derecho a la altura del tacón del pie izquierdo; si es izquierdo, tómelala al contrario; luego doble ligeramente las rodillas o inclusive el tronco hacia adelante repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas y colocando, las manos a la altura de la cara, ligeramente al frente de ella; a continuación coloque la mano izquierda, un poco adelante con los dedos perfectamente unidos y estirados y las palmas de las manos mirándose. Mantenga estrecha vigilancia sobre su enemigo con el fin de no ser atacado por sorpresa.



Figura N° 2 — Posición en guardia.

5. CAIDAS BASICAS.

En las caídas básicas se busca amortiguar el golpe y la técnica consiste en coordinar los movimientos del cuerpo de manera que las partes más carnosas del cuerpo queden en contacto con el suelo.

a— *Caída lateral izquierda.* (Figura N° 3).

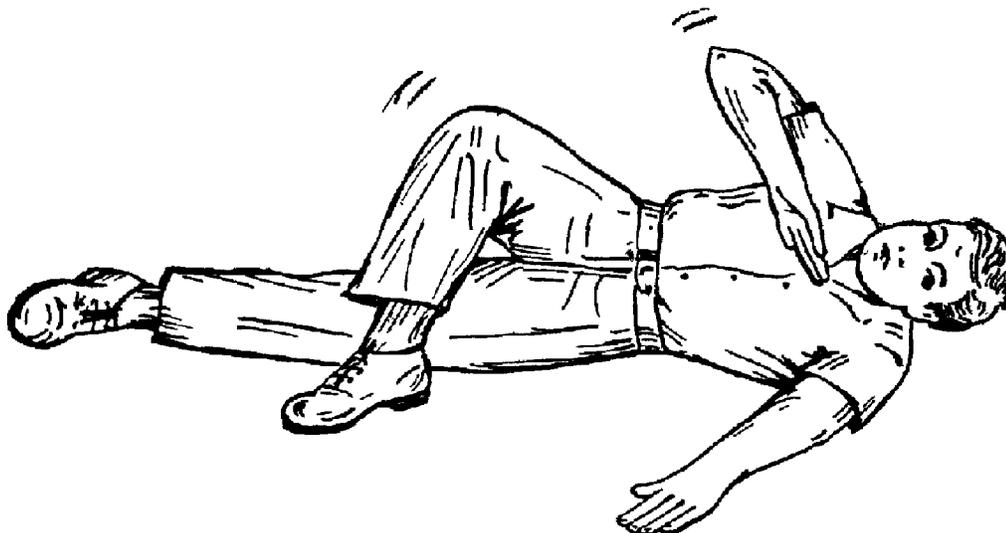


Figura N° 3 — Caída lateral izquierda.

Al caer por el lado izquierdo el cuerpo debe quedar con la correspondiente cadera contra el suelo, la pierna derecha doblada y cruzada, a la altura de la rodilla izquierda, la pierna izquierda un poco recogida con el tobillo exterior contra el suelo. La cabeza levantada unos diez centímetros del suelo, y el brazo derecho levemente inclinado sobre el pecho.

b— *Caída de espaldas.* (Figuras Nos. 4 - 4 A).

Se traen los brazos hacia adelante en un ángulo de 45° del cuerpo golpeando fuertemente el suelo con las palmas de las manos y levantando la región lumbar para formar un puente de apoyo con las plantas de los pies y los homoplomos, procurando levantar la cabeza lo más alto posible.

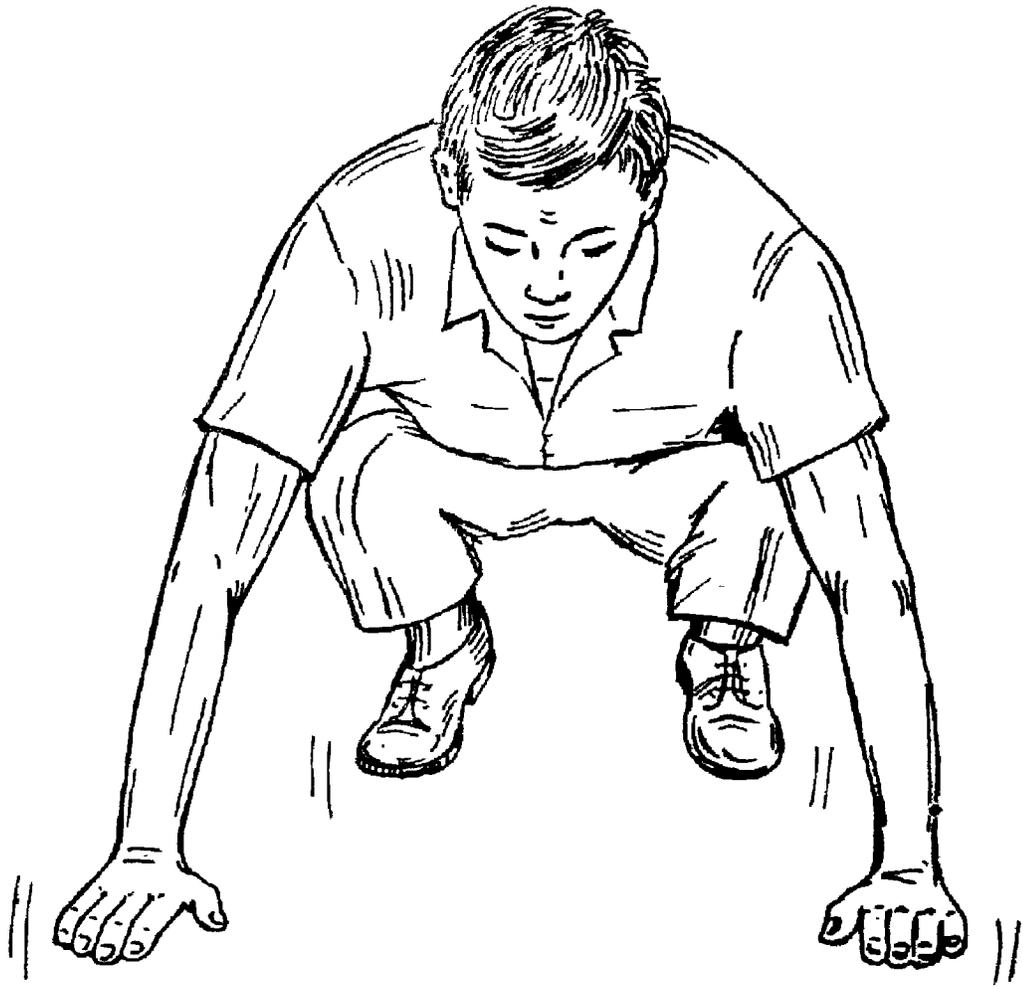


Figura N° 4 — Caída de espaldas.

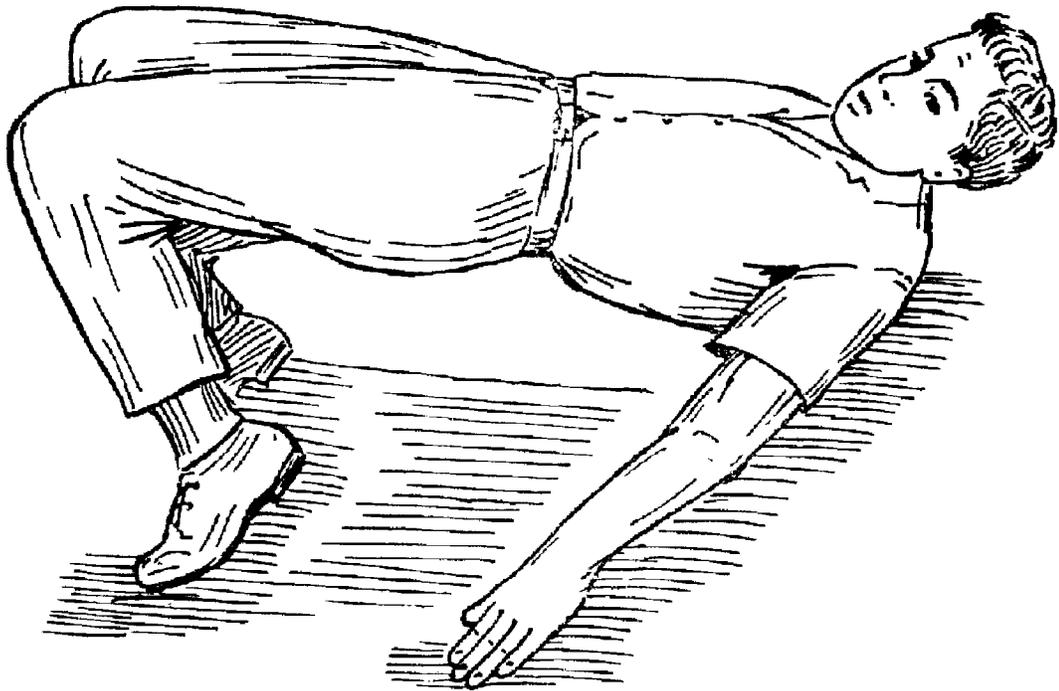


Figura N° 4A — Caída de espaldas.

6. LANZAMIENTOS.

a— *Lanzamiento de cadera.* (Figuras Nos. 5 - 5 A - 5 B).

Para práctica de este lanzamiento los alumnos se colocan por parejas, uno frente a otro, en formación de semi-círculo.

1) Con la mano izquierda se agarra la mano derecha del contendor.

2) Se avanza el pie derecho hasta colocarlo en la misma dirección y frente al que tiene el adversario y luego se le toma por la cintura con el brazo derecho.

3) Se recoge el pie izquierdo hasta colocarlo en la misma dirección frente al pie izquierdo del adversario efectuando el contacto del cuerpo y luego se le hace perder el equilibrio, levantándolo del piso.

4) Se impulsa con la cadera hacia adelante a la vez que se le hace fuerza hacia abajo a la mano.

5) Al tiempo de caer no se debe soltar el brazo derecho del adversario para así poder aplicarle una llave con el brazo izquierdo y proporcionarle, con la mano derecha, un golpe en el pecho o en el estómago.

b— *Lanzamiento de hombro.* (Figuras Nos. 6 - 6 A - 6 B - 6 C).

1) La formación para este ejercicio es igual al anterior por parejas y en semi-círculo. Con la mano izquierda se toma la muñeca derecha del contendor.

2) Se lleva el pie derecho hacia adelante hasta colocar a la misma altura y en la misma dirección del contendor, con el brazo derecho se toma al adversario metiéndole por debajo de este y se le hace palanca con la mano sobre el bíceps.

3) Se recoge el pie izquierdo hasta colocarlo a la misma altura del adversario, se flectan ligeramente las rodillas, se efectúa el contacto con el cuerpo y se produce el desequilibrio.

4) Se efectúa el lanzamiento; en los anteriores asaltos que puede tomar al adversario de la cabeza, del hombro y de la camisa y el lanzamiento se puede hacer por sobre el hombro o por la cadera.

c— *Lanzamiento por el frente con las piernas.* (Figs. Nos. 7-7A-7B).

1) Tome al adversario por el cuello de la camisa.

2) Hale hacia adelante, córrase hasta hacerlo perder el equilibrio.

3) Acuéstese y reciba a su contendor con las plantas de los pies a la altura del estómago con las rodillas flectadas.

4) Estire las piernas y láncelo fuertemente por encima de usted sin soltarlo del cuello, para darle luego un golpe o aplicarle una llave al cuello.

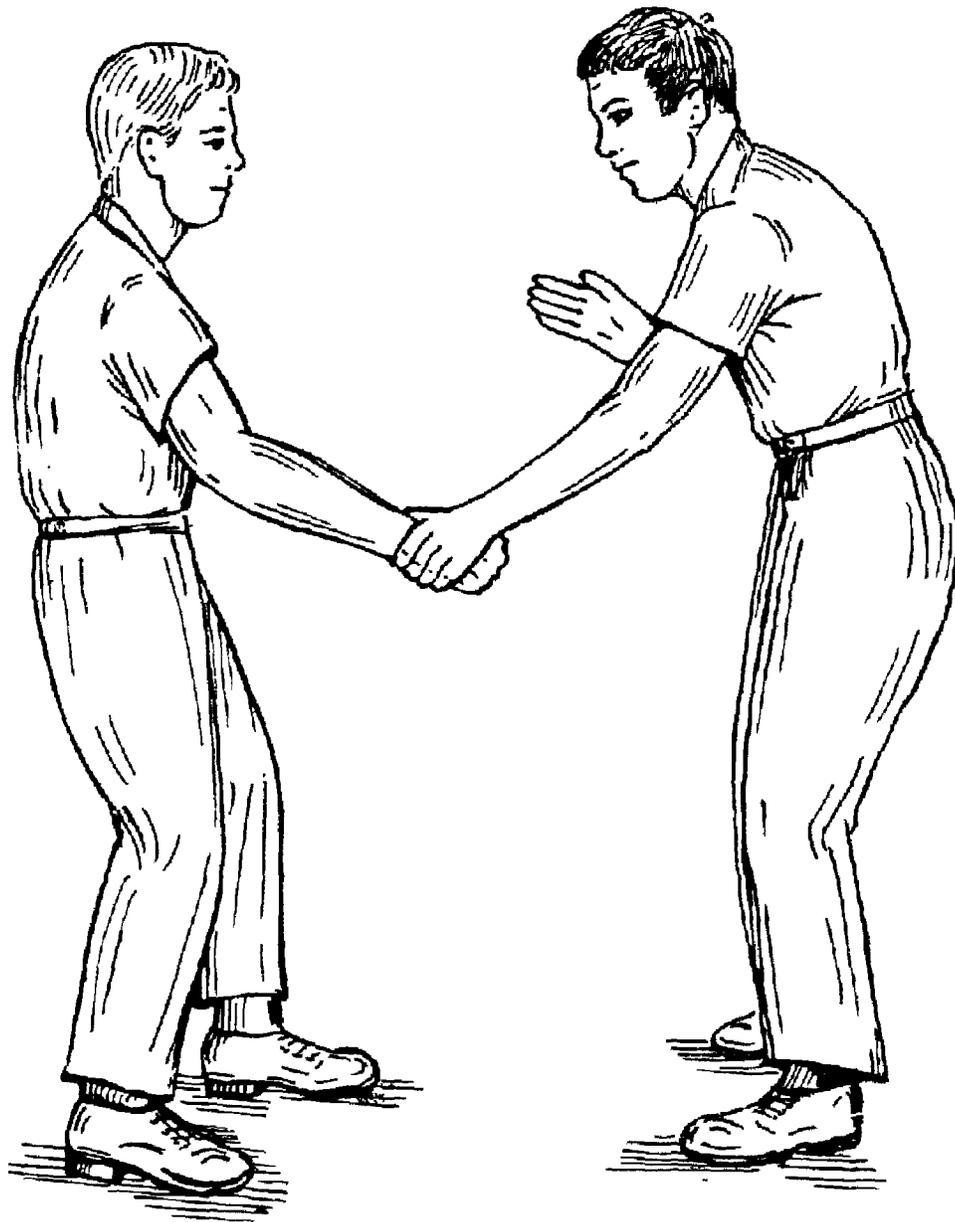


Figura N° 5 — Lanzamiento de cadera.



Figura N° 5A — Lanzamiento de cadera.

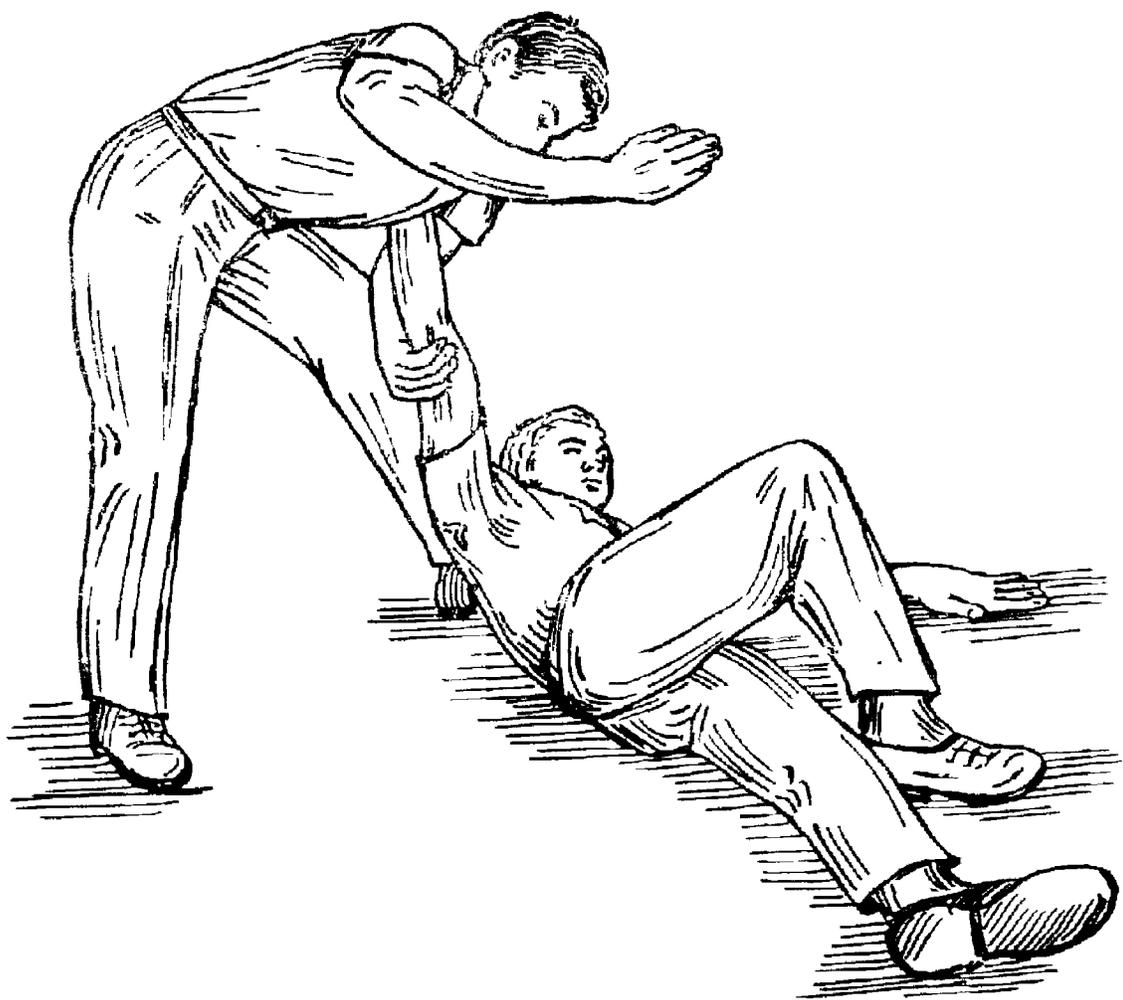


Figura N° 5B — Lanzamiento de cadera.

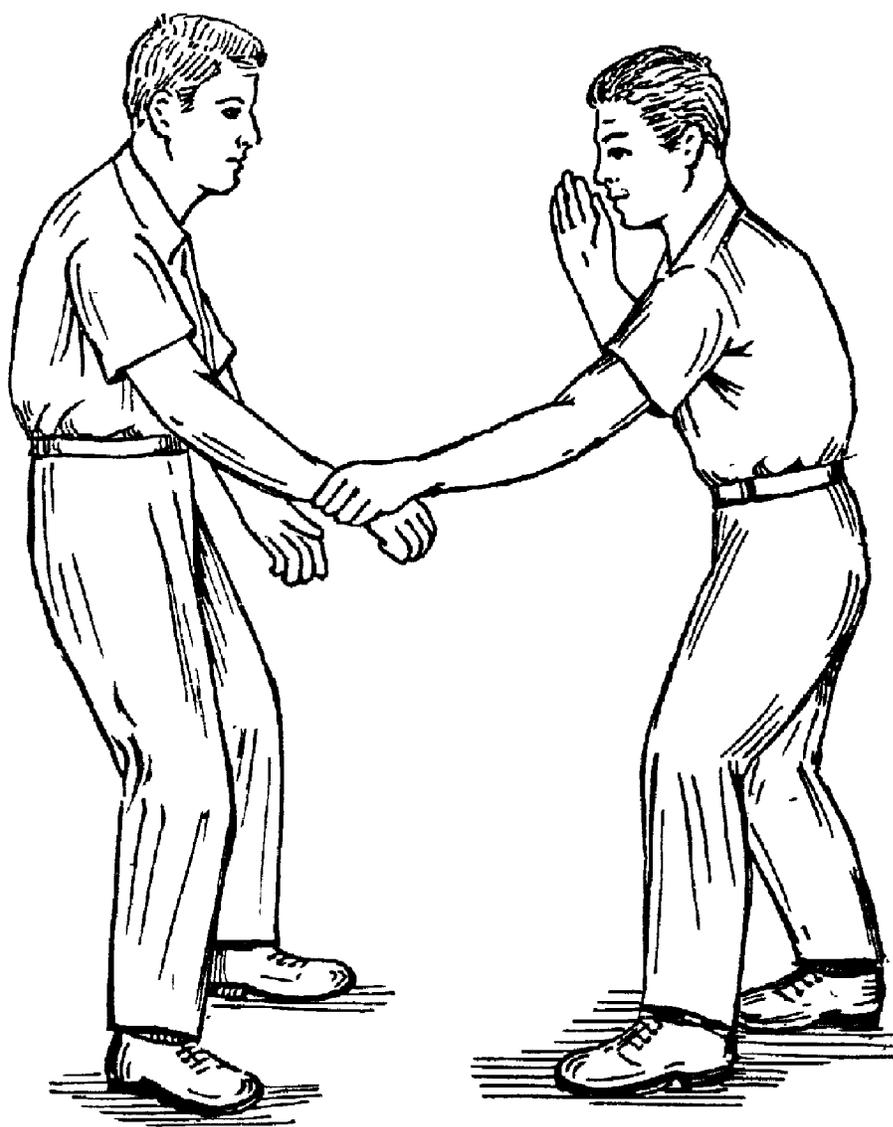


Figura N° 6 — Lanzamiento de hombro.



Figura N° 6A — Lanzamiento de hombro.



Figura N° 6B — Lanzamiento de hombro.

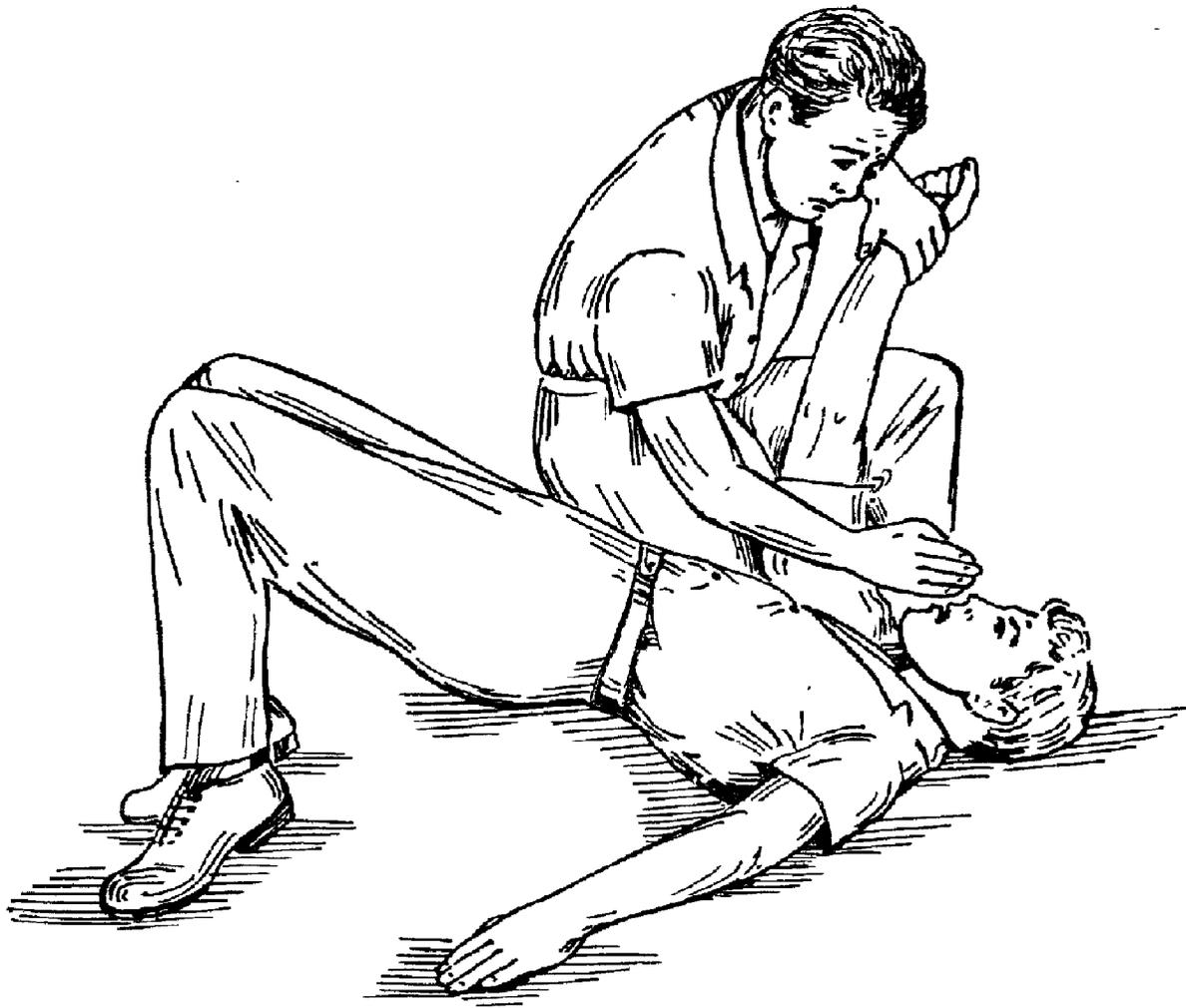


Figura N° 6C — Lanzamiento de hombro.



Figura N° 7 — Lanzamiento por el frente con las piernas.

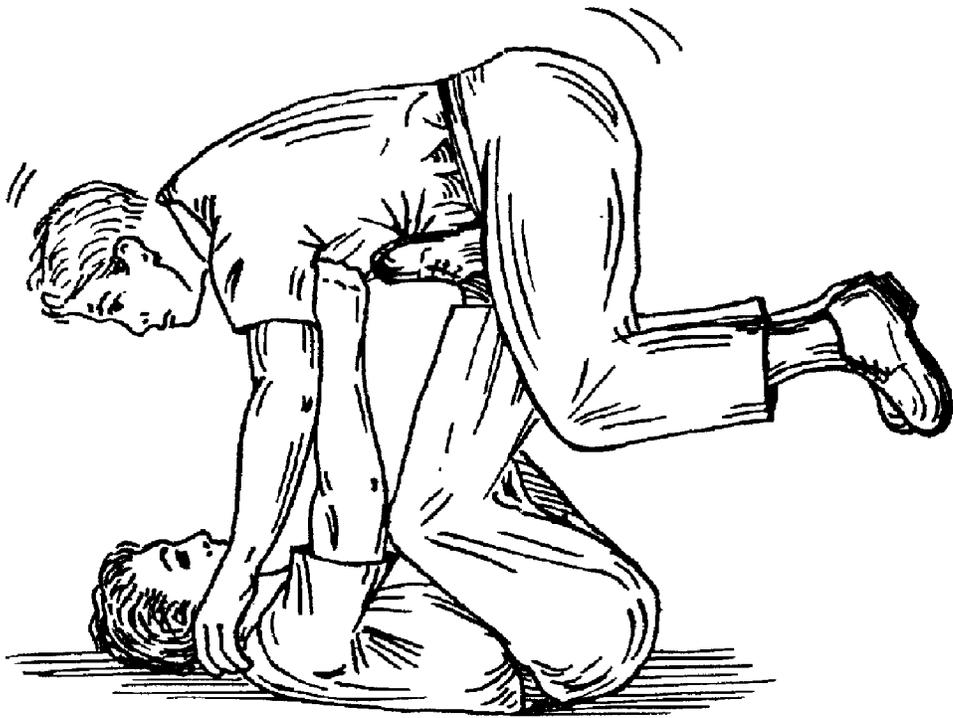


Figura N° 7A — Lanzamiento por el frente con las piernas.

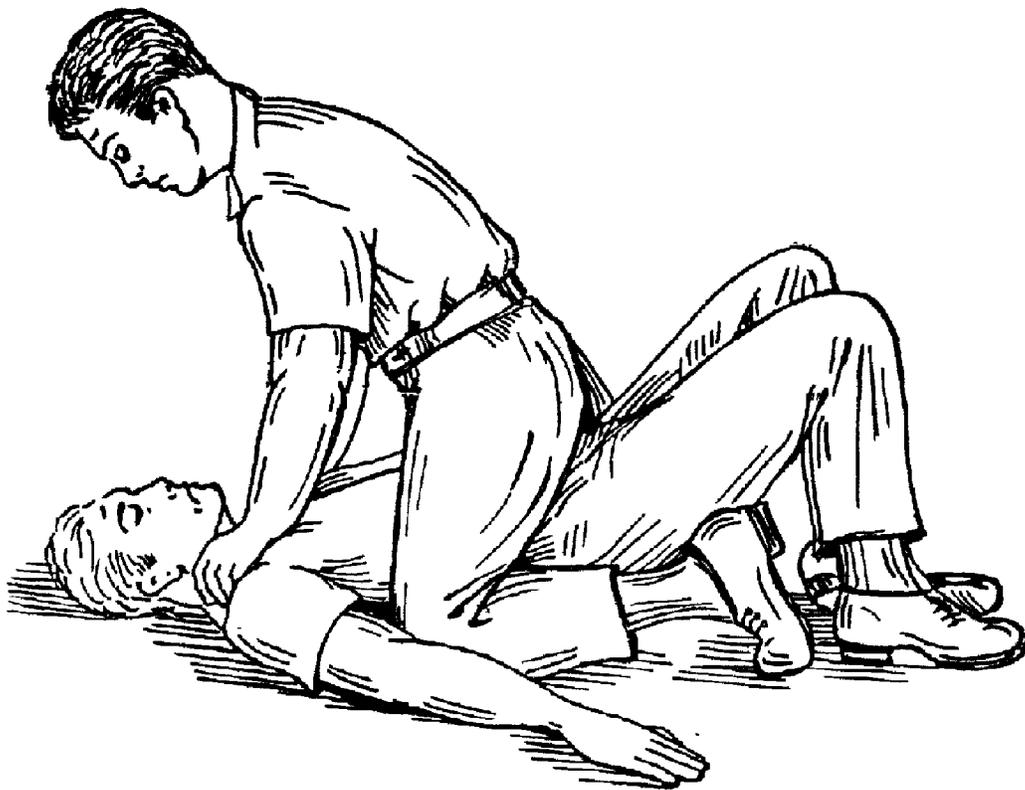


Figura N° 7B — Lanzamiento por el frente con las piernas.

d— *Lanzamiento de martillo.* (Figuras Nos. 8 - 8 A).

1) Colóquese frente a su adversario lo más cerca posible, pase su brazo izquierdo por el hombro izquierdo de éste y su brazo derecho por el medio de las piernas como lo indica la figura.

2) Levante a su adversario parándolo en la cabeza como lo indica la figura y láncelo fuertemente.



Figura N° 8 — Lanzamiento de Martillo.

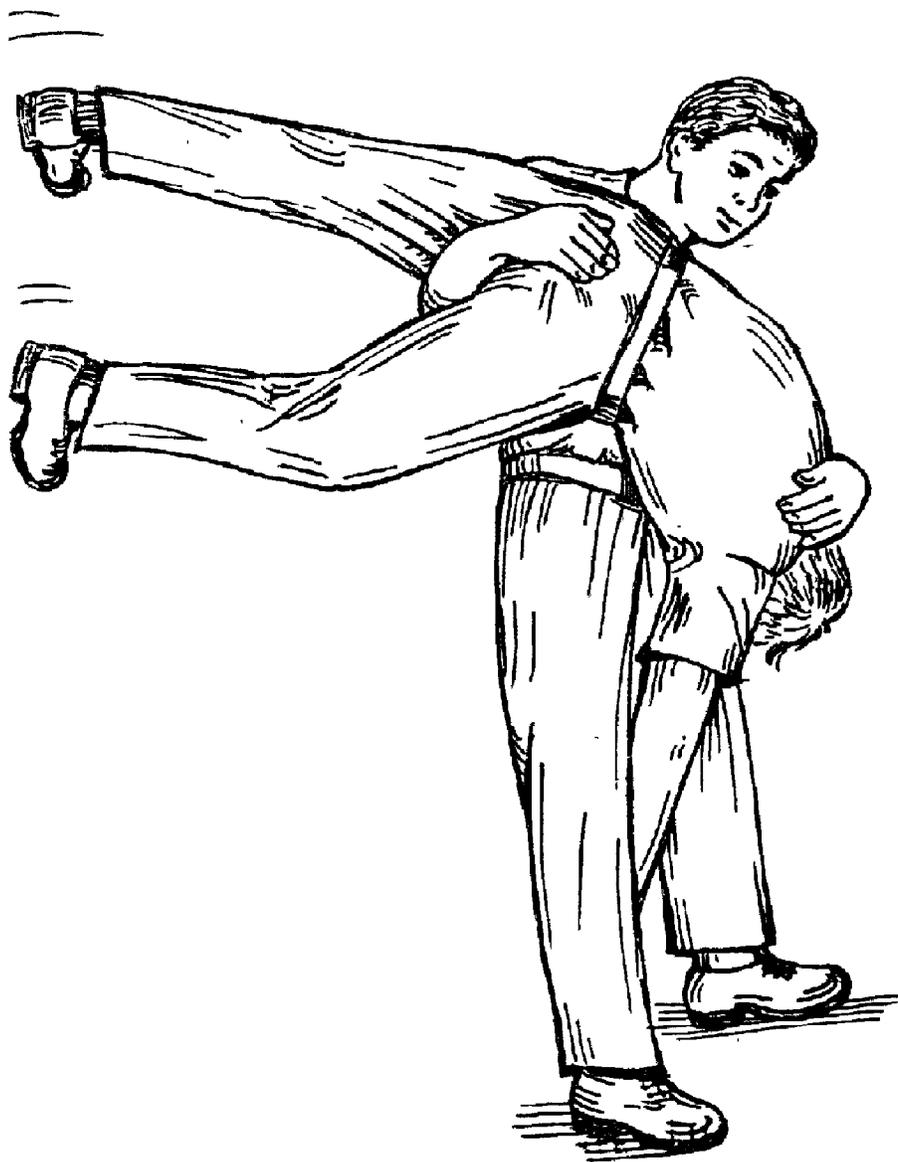


Figura N^o 8A — Lanzamiento de Martillo.

7. LLAVES.

Los propósitos de una llave, son: Dominar a un adversario en forma inmediata por presión suficiente en ciertas partes del cuerpo.

a— *Llave de estrangulamiento por el frente.*

La llave de estrangulamiento por el frente es particularmente ventajosa para contra-ataques frontales y bajos. Tan pronto como su adversario envíe el golpe, coloque la mano izquierda sobre el hombro derecho, resbale el antebrazo bajo su garganta y cójale el brazo izquierdo

con la mano derecha en tal forma que la nuca quede debajo de la axila. Aplique luego presión e inclínese despacio hacia adelante presionando a la vez con su antebrazo.

Usted puede en esta posición impedirle la respiración ocasionándole la muerte.

Otro método para la aplicación de esta llave es el siguiente: Coloque el borde interior de su mano derecha contra el cuello y tomando el lado exterior del mismo con su mano izquierda presione fuertemente contra el pecho a la vez que se inclina despacio hacia adelante. Estas llaves de estrangulamiento aplicadas en forma correcta causan estado de inconciencia en siete segundos aproximadamente. Si se continúa presionando se causará la muerte en menos de un minuto. Cuando se aplique esta llave mantenga el hueso de su antebrazo a través de la manzana de Adán para máxima efectividad.

b— Llave con collar de estrangulamiento.

Tome a su adversario por detrás del cuello con ambas manos y las palmas hacia abajo. Emplée la parte de atrás del cuello como palanca y coloque la segunda falange de sus dedos sobre la arteria carótida a los lados de la nuca. Coloque los dedos pulgares por debajo de la manzana de Adán aplicando presión continua al frente y arriba.

Este agarre es mejor emplearlo cuando el adversario está en el suelo imposibilitado para lesionarlo en la ingle. La llave causa estado de inconsciencia y eventualmente la muerte por falta de circulación de sangre en el cerebro.

c— Llave de cuello cruzado.

Para que sea efectiva debe emplearse en individuos que usan cuello abierto o en aquéllos que tengan solapas abiertas sobre el saco o blusa. Cruce las manos a la altura de la muñeca y colóquelas en tal forma que los dedos queden dentro del cuello y los pulgares afuera. Tire fuertemente con sus dedos y brazos en forma de tijera, contra la garganta de su adversario. Esto le causará un estado de inconsciencia y lo llevará rápido a tierra. La llave puede ejecutarse también desde atrás cruzando los brazos fuertemente alrededor de la garganta.

d— Llave Nelson. (Figura N° 9).

Esta llave debe ejecutarse desde atrás. Coloque los brazos bien arriba dentro de los del adversario con las manos atrás de la cabeza del mismo, luego se intercalan los dedos y se aplica presión con ellos hacia arriba sobre la cabeza y hacia arriba con los brazos.

e— Llave de martillo.

Para ejecutar esta llave, desde atrás tome fuertemente la muñeca de su adversario y guíela rápidamente hacia atrás. Presione luego adelante y hacia arriba el antebrazo en dirección a la cabeza y mantenga su mano derecha sobre el codo; en esta forma usted puede dislocar



Figura N° 9 — Llave Nelson.

fácilmente el hombro de su adversario. Para ejecutar esta llave con frente al enemigo, tome su muñeca con ambas manos y gire hacia la izquierda 180° levantando el brazo hasta la altura de su cabeza manteniéndolo agachado.

f— *Llave atrás con estrangulamiento.* (Figura N° 10).

Coloque la mano izquierda por detrás de la cabeza de su adversario y crúcele al mismo tiempo el antebrazo derecho por la garganta. Lleve su antebrazo como aparece en la figura N° 10, dirigido hacia la



Figura N° 10 — Llave atrás con estrangulamiento.

izquierda y tómesese del brazo izquierdo con la mano derecha. En esta posición presiónelo con la mano sobre la cabeza e inclínelo adelante. Con esta presión usted puede romperle la nuca.

Para mejores efectos, mantenga hacia adentro el borde del antebrazo contra la manzana de Adán.

g— Doble llave por la muñeca.

Para ejecutar esta llave, tome la muñeca derecha de su adversario con la mano izquierda, pase la mano y brazo derecho sobre la parte

superior del brazo izquierdo doblado y tómesese de la muñeca izquierda complementando la doble llave. Continúe el movimiento sacudiendo el brazo hacia arriba y torciendo hacia atrás.

h— *Abrazo del oso.*

Si su enemigo le da la espalda, agárrelo fuertemente por detrás de manera que los brazos le queden pegados al cuerpo, con la quijada presione la columna vertebral. Mantenga el cuerpo lo más retirado posible con el fin de evitar golpe en la ingle o en el empeine.

El abrazo del oso puede efectuarse por el frente y en este caso los dedos y especialmente los pulgares deben presionar la columna vertebral haciendo fuerte presión con la quijada sobre el nervio de la axila. Los brazos del adversario pueden quedar sueltos.

i—*Tabla marina.* (Figuras Nos. 11 - 11A).

Esta llave se utiliza cuando se ha logrado derribar el adversario y se facilita en posición de cúbito dorsal.

1) Se toma por las piernas en tal forma que queden agarradas por los brazos y debajo de las axilas.

2) Se da un bote (180°) quedando de cúbito abdominal.

3) Haga presión hacia atrás y siéntese sobre la espalda del contendor. Si la presión es fuerte se puede romper la columna vertebral.

j— *Estaca marina.* (Figura N° 12).

Esta llave se utiliza cuando el contendor se encuentra en el suelo en posición de cúbito abdominal.

1) Tome las piernas del adversario por las rodillas y crúcelas.

2) Siéntese encima de las piernas y tome al mismo tiempo los brazos en tal forma que queden levantados.

3) Haga presión hacia el centro y adelante, para tratar de dislocar los hombros.

k— *Llaves de conducción.*

1) Llave con palanca por medio de los dedos.

a. Tome a su adversario por la mano derecha por el dedo del corazón y hágale presión hacia abajo y hacia atrás.

b. El brazo izquierdo debe utilizarlo como punto de apoyo tomando el codo con la mano izquierda a la vez que se hace presión hacia arriba manteniendo la parte interior del brazo en la misma dirección.

2) Llave de conducción por medio de la muñeca.

a. Se aplica también cuando el adversario se encuentra dando fuerte y se trabaja con el brazo izquierdo.



Figura N° 11 — Tabla marina.



Figura N° 11A — Tabla marina.



Figura N° 12 — Estaca marina.