

1.
DEFENSA
PERSONAL

Física



Programa de formación de defensoras, activistas y periodistas
en autodefensa integral

Unidad 1. Defensa personal física
2021

Comando Colibrí

Coordinadora: Darinka Lejarazu

Metodología y contenido: Sabina Hernández

Diseño, ilustración y diagramación: Ana Carvajal Monroy



DEFENSA PERSONAL 1.

Física

Guardia pasiva

Golpe recto

Codazo

Rodillazo

Agarre por detrás

Armas



GUARDIA PASIVA

Es nuestro factor sorpresa. Su función es proteger el cuerpo, tener una base desde donde saldrán todas las técnicas. Defiende el cuerpo mientras da un mensaje “engañoso” al agente.

Manos a la altura de la nariz, con palmas abiertas y relajadas viendo al frente, no separar los dedos.

Pies bien plantados para tener mayor estabilidad.



● Barbilla abajo para proteger cara y cuello.

● Codos a distancia media del cuerpo, protegiendo costillas. Importante no hacer los codos hacia arriba.

● Cadera de frente al agente para tener mejor posición para defender o atacar.

● Rodillas ligeramente flexionadas.

GOLPE RECTO

Es un golpe que se efectúa con el talón de la mano, retrayendo los dedos de la mano y exponiendo el talón. Es importante recordar que la fuerza del golpe no viene del brazo, sino de la suma de la fuerza del movimiento de pies, caderas y hombros.

Evita golpear con el puño, es más probable que lastimes tu mano.

Las mejores zonas para golpear son zonas blandas: nariz, encías, barbilla, cuello, orejas.

No sobre extiendas el codo, podrías lastimarte. Lo ideal es mantener una ligera flexión para poder amortiguar tu propio golpe.



CODAZO

Es un golpe que se efectúa con la punta del codo. Es un arma de distancia muy corta pues la distancia es sólo la mitad del brazo. El codo es uno de los huesos más fuertes del cuerpo, por lo que es de los ataques que puede causar más daño.

Para realizarlo correctamente debes apoyar tu puño en tu pecho, cerca del hombro del mismo brazo con el que darás el golpe. Al igual que con el golpe recto, la fuerza se suma desde los pies, cadera y hombros. Y, de igual forma, buscamos atacar zonas blandas.

A una distancia tan corta es recomendable que el brazo que no esté atacando esté defendiendo. Para esta técnica se recomienda una guardia más cerrada, el brazo que no ataca agarra tu cabeza, manteniendo el codo de ese brazo hacia abajo para no exponer costillas.



Imagina el codo como una navaja, tiene un lado plano, uno filoso y la punta. Siempre queremos atacar con el lado filoso y la punta. Lo ideal es que tu puño siga una misma línea que tu codo.

RODILLAZO

Este ataque funciona a distancia media y corta. La fuerza de la rodilla no viene de la pierna, sino de la cadera, hay que empujarla hacia adelante y subir la rodilla en una línea diagonal hacia arriba.

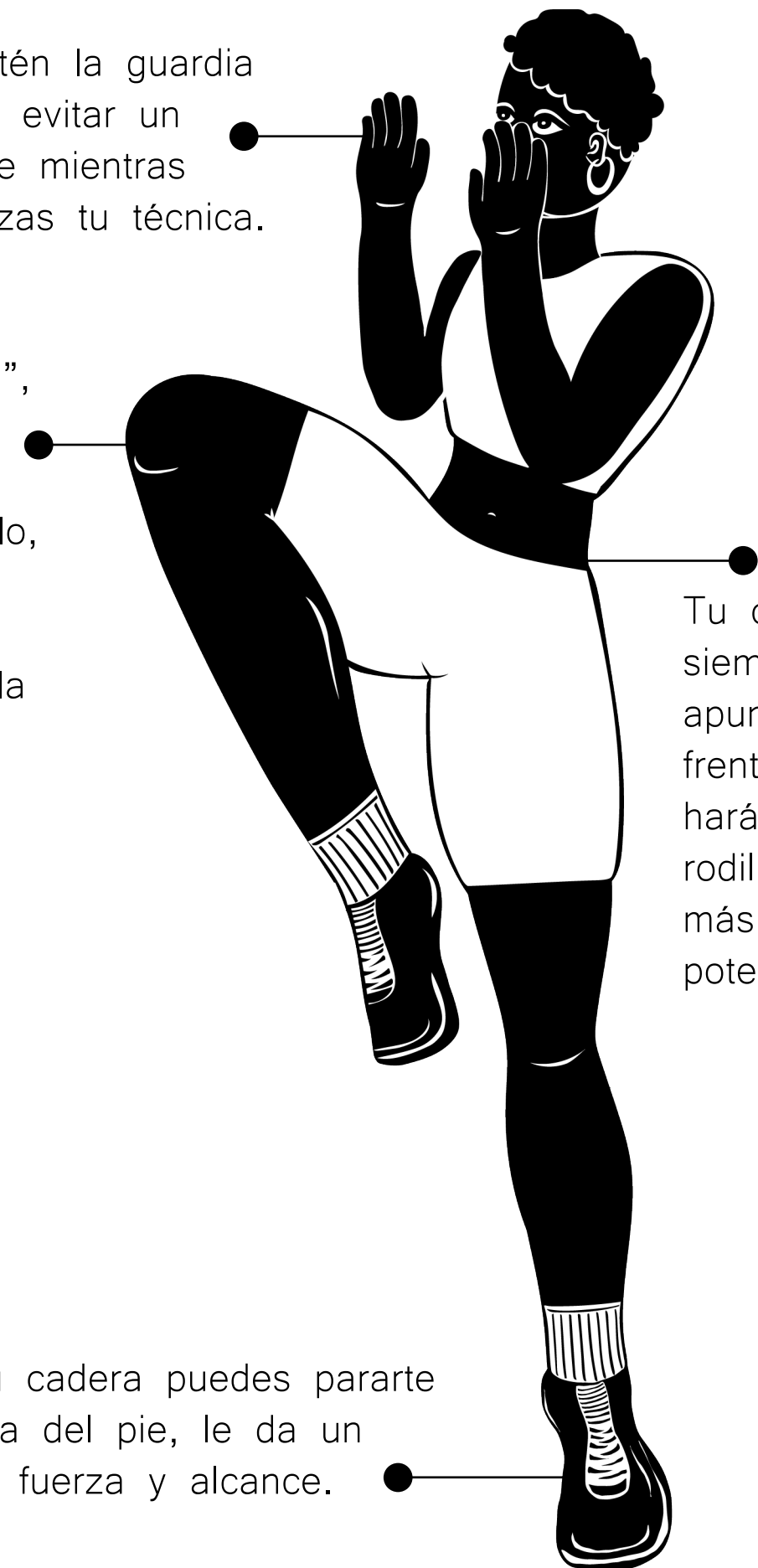
Aunque es normal querer apuntar a genitales, no siempre es viable, recomendamos la zona baja del abdomen, entre el pubis y el ombligo pues es una zona que no se puede fortalecer. También puedes usar uno de tus brazos para controlar y jalar al agente hacia ti al mismo tiempo que das el rodillazo.

Mantén la guardia para evitar un golpe mientras realizas tu técnica.

“Bloquear la rodilla”, flexionar la pierna e intentar llevar el talón hacia el muslo, podrás ver que tu rodilla se vuelve como una gran bola de hueso.

Tu cadera siempre debe apuntar al frente, eso hará que tus rodillazos sean más rápidos y potentes.

Al empujar tu cadera puedes pararte sobre la punta del pie, le da un poco más de fuerza y alcance.



Agarre por detrás

Es importante mantener el control de tu cuerpo, por lo que debes manejar tu peso para desequilibrar al agente



Baja la cadera de un solo movimiento rápido.

A Inmediatamente golpea con tus nudillos el dorso de la mano del agente, hazlo fuerte como si tocaras una puerta a gran velocidad.

B Otra opción es después de bajar la cadera, moverla hacia un lado, esto deja expuestos los genitales y puedes golpearlos con tu mano más cercana.

Una vez que se suelta el agarre, recupera tu posición de guardia, gira 180° y termina con un golpe recto, codo o rodillazo.

Finalmente, escapa.

Si tienes tacones, písalo y cambia todo tu peso a ese pie

Puntos importantes

Lo primordial es que no te levanten, pues así mantienes control de tu cuerpo.

Si te levantan, enrosca tus piernas alrededor de las del agente para bloquear sus rodillas, también puedes moverlas mucho de un lado a otro para que no pueda controlar tu cuerpo.

Atacar con la cabeza cuando tienes al agente atrás no es la mejor opción, pues la zona trasera es una zona blanda que impactará contra una zona dura.



CUCHILLO O NAVAJA

Es muy fácil causar heridas graves e incluso matar.



Pero si te desarman es muy difícil detener los ataques.

GAS PIMITENTA

Es una opción viable pero sólo en lugares abiertos, debes buscar un gas pimienta con certificación, de otra forma es muy fácil que falle: puede taparse, puede no tener resistencia contra el viento o no ser tan efectivo.



Armas

Todas las armas tienen un marco legal, recuerda que el Estado nunca está de nuestro lado

LLAVES

Es buena opción aunque no intimida ni causa tanto daño como otras armas. No la uses entre los dedos, es infectivo y te puede lastimar. Lo mejor es agarrarla con el puño cerrado y que la punta esté hacia abajo, ataca con golpes diagonales hacia abajo.



TASER

Es buena opción pero debe tener el voltaje correcto, por lo que igualmente debes buscar uno con certificación. Hay muchos modelos, unos más grandes que otros, recuerda mantenerlo cargado.



PALO / BASTÓN

Busca que sea de ratán o bambú, es una de las mejores armas pero considera que no es un arma para portar en la calle.



Puntos importantes

Todas las armas tienen un marco legal, y generalmente se convierte en un agravante. Aunque seas tú quien legítimamente se defiende, el Estado puede convertir a tu agente en víctima de tus ataques.

Algunas armas es mejor tenerlas sólo en casa, como los palos y navajas.

Acostúmbrate a portar tu arma siempre en el mismo lugar y practicar mucho cómo sacarla y usarla. Esto genera memoria muscular, así en caso de que lo necesites, tu cuerpo reacciona por sí mismo.

Puedes buscar objetos que no se vean como armas a simple vista pero que tú sabes que pueden tener una función para defenderte.





**COMANDO
COLIBRÍ**

Programa de formación de defensoras, activistas y periodistas
en autodefensa integral

2021