

CURSO DE PROFESOR EN DEFENSA PERSONAL

Reflexión sobre la defensa personal:

La defensa personal, no debe atribuirse a ningún arte marcial en concreto.

Consideramos que la Defensa Personal no es una disciplina, sino una definición sujeta al derecho y contemplada en el código penal, cuando se trata de evaluar si una respuesta ante una agresión fue justa o injusta, coherente y proporcionada a la agresión sufrida.

La Defensa Personal es por lo tanto, una denominación del derecho a defenderse utilizando un medio adecuado para impedir o repeler una agresión.

Entraremos en el enfoque de las técnicas hacia la defensa Personal, el enfoque del Karate hacia la defensa Personal. El Karate es una disciplina Marcial aplicable a la Defensa Personal, igual que cualquier otro Arte Marcial, ese es además su origen, por eso, la disciplina es el Karate o el arte marcial que sea, y sus técnicas son aplicables a la defensa Personal siempre que se cumplan los criterios descritos en el código penal.

Podemos decir que el Karate es un sistema duro y muy apropiado para repeler agresiones graves y muy graves, en las que la contundencia de nuestras técnicas este justificada. Pero tenemos carencias en corta distancia. Muchos karatekas tienen problemas para luxar, proyectar, estrangular etc. Basamos generalmente nuestro entrenamiento en la media distancia dejando un poco vacío el cuerpo a cuerpo, hablamos de situaciones donde solo se requiere reducir al adversario o similar.

A lo largo de mi trayectoria como practicante, después instructor de artes marciales, he venido observando como cada disciplina marcial se han querido adjudicar la defensa personal como algo exclusivo y suyo, proclamando que en sus planteamientos teóricos y prácticos esta la esencia de la supuesta “**defensa personal**”. Mi observación es que la defensa personal es algo intrínscico del ser

humano, cada arte, cada lucha, cada voluntad de autodefensa se puede calificar como defensa personal, ahora bien, en la actualidad y desde la perspectiva de las artes marciales el sentido de defensa personal, pese a quien le pese, se atribuye en la mayoría de los casos al enfrentamiento en corta distancia o contacto cuerpo a cuerpo.

A lo largo de mi trayectoria he asistido a muchos cursos de diferentes artes marciales con el propósito de conocer y observar otras formas, otros conceptos de lucha, otros planteamientos. En todos los cursos o programas donde se anuncia definidamente la defensa personal son programas en los que prevalece el cuerpo a cuerpo, y que la mayoría de los casos no ofrece una metodología coherente ni organizada, quedando demostrando así que la corta distancia esta muy relacionada con esta supuesta disciplina, máxime cuando el solicitante es quien la demanda por cuanto en sus conocimientos no están contempladas de una manera objetiva y metodológica estas técnicas de distancia corta o de cuerpo a cuerpo.

Si observamos con naturalidad y sin prejuicios nos daremos cuenta que en los planteamientos técnicos de Karate no se encuentran metodológicamente expuestas las proyecciones, luxaciones, estrangulaciones etc., trabajos que la mayoría tenemos que buscar en otras artes marciales paralelas, y esto que digo puede herir la sensibilidad de alguien, pero es así de claro.

He oído infinidad de veces decir a los maestros que en los katas se encuentra la esencia de estas técnicas y que están escondidas entre su aplicación practica, pero esta claro que si no sabemos luxar o proyectar será tarea difícil encontrarlas, de hecho vemos como en exámenes de grado donde se requiere trabajos de goshin, los errores mas comunes se aprecian en estas técnicas por la falta de su conocimiento en profundidad.

Sin temor a equivocarme tengo que advertir que los karatekas actuales dominan a la perfección la media distancia, distancia que ha potenciado la competición y en consecuencia el entrenamiento esta muy basado en ella, pero carecen de los conocimientos en corta distancia o cuerpo a cuerpo. Esto debido al desarrollo y proliferación de la competición como demanda social, y adaptación del profesorado a esta demanda, han ido relegando el Karate tradicional a un segundo plano, dejando de entrenar las técnicas en las que se encuentran los planteamientos de distancia corta antes mencionados.

Con la entrada en vigor de las nuevas normativas de examen se han introducido inquietudes para estos trabajos y planteamientos, puesto que se solicitan en algunos grados, esto nos ha hecho recapacitar y buscar el origen del goshin, teniendo que recurrir a su búsqueda en otras artes marciales donde los programas técnicos incluyen esta forma de trabajo con una metodología lógica y coherente.

Sin pretender abogar por ningún planteamiento marcial, he de decir que la disciplina del Tai-Jitsu de la cual soy entrenador, reúne todos aquellos conceptos y planteamientos teóricos, prácticos y metodológicos necesarios en este tipo de distancias, junto con el Karate se complementan en armonía ofreciendo una disciplina, el complemento necesario a la otra y viceversa, completando así las distancias y planteamientos técnicos y tácticos coherentes para la posibilidad de cubrir todas las demandas en el sentido de autodefensa.

Para concluir a modo de resumen diré que las artes marciales, por ser lo que nos ocupa, son el medio que solicitamos para repeler una agresión, por lo tanto cualquier arte marcial será el medio para la autodefensa o defensa personal, y ésta será el fin.

Este sencillo planteamiento es sin duda lo que muchas personas no llegan a entender, y justifican por los planteamientos técnicos de cada arte marcial la autoría de la defensa personal, vendiendo como producto propio algo que en si mismo es el objetivo de todas las artes marciales **“la defensa personal”**.

El programa que planteamos desde la federación de karate de Castilla la Mancha, independientemente de la necesidad de cada alumno, pretende cubrir las demandas técnicas observadas en nuestro colectivo marcial, ofreciendo la metodología adecuada para que el progreso en cuanto a el aprendizaje sea bien asumido por el alumno, dotándole de una formación técnica, táctica y metodológica a la vez, trataremos que dentro de su repertorio técnico se incluyan estas técnicas de distancia corta, aprendiendo los principios mecánicos y de habilidad que le permitan realizar estas técnicas con propiedad, contundencia y efectividad.

ESTRUCTURA DE LOS CURSOS

CONTENIDOS TÉCNICOS

1º KIHON DE BASE

- UKEMI WAZA. Caídas.
- KAMAE WAZA. Guardias
- TACHI WAZA. Posiciones.
- TAI SABAKIS. Esquivas.
- ATE WAZA. Técnicas de atemi.
- DISTANCIA Ma-ai

2º KIHON FUNDAMENTAL

- KANSETSU WAZA. Luxaciones.
- NAGE WAZA. Proyecciones.
- SHIME WAZA. Estrangulaciones.
- KATAME WAZA. Inmovilizaciones.

3º AGARRES FUNDAMENTALES. (24 Técnicas.)

- ATEMI. (8 Técnicas)
- LUXACIÓN. (8 Técnicas)
- PROYECCIÓN. (8 Técnicas)

4º APLICACIONES INTEGRALES ANTE DIFERENTES ATAQUES

- CONTRA AGARRES DE FRENTE.
- CONTRA ATAQUES DE FRENTE.
- CONTRA AGARRES LATERALES.
- CONTRA AGARRES POR DETRÁS.
- TRABAJO EN EL SUELO.
- CONTRA ARMAS

1º

KIHON DE BASE

- 1. UKEMI WAZA. Caídas.**
- 2. KAMAE WAZA. Guardias**
- 3. TACHI WAZA. Posiciones.**
- 4. TAI SABAKIS. Esquivas.**
- 5. ATE WAZA. Técnicas de atemi.**
- 6. DISTANCIA. Ma-ai**

Las caídas son sin lugar a dudas esenciales en cualquier aprendizaje de autodefensa, se trata de aprender a caer sin sufrir daño dentro de las posibilidades que se nos presentan en una acción de autodefensa. También el hecho de saber caer con naturalidad nos permitirá poder trabajar con el compañero sin tensiones, haciendo así que el aprendizaje sea correcto y fluido por parte de uke y tori.

Tenemos caídas consideradas básicas donde nos sería imposible poder rodar o planchar.

- De frente
- De lado
- Hacia atrás

Después tendríamos aquellas caídas fundamentales, donde nosotros podemos modificar la trayectoria.

- Hacia delante (Mae -ukemi)
- Hacia atrás (Ushiro-ukemi)
- Lateral (Yoko-ukemi)

De estas formas existen las posibilidades de planchar ó rodar, así como realizarlas en altura, longitud o suspensión.

El concepto de guardia casi siempre lo asociamos a ponerte en una u otra posición mirando y observando al adversario, pero mucho más lejos de eso, ya que esta actitud advertiría al agresor. La guardia esta mas asociada a la actitud ante un eminente peligro, predisposición, estado de alerta y análisis de la situación a priori, de todas formas en el concepto de guardia tal como se estudia en el proceso de aprendizaje y que va dirigida a la postura y colocación de las manos y pies, podemos distinguir varios tipos.

Dependiendo de la colocación de las manos.

- Manos abiertas
- Puños cerrados
- Mixta corta
- Mixta larga
- Agrupada
- Agrupada mixta

Dependiendo de la colocación de los pies y reparto del peso corporal.

- Retrasada
- Adelantada
- Centrada

TACHI-WAZA**POSICIONES**

Las posiciones, referidas al tren inferior, son la sustentación del cuerpo en todo trabajo de defensa o ataque. El correcto conocimiento de las posiciones permitirá poder elegir en cada momento la distribución del peso corporal para la adecuación con la técnica mas apropiada en cada solicitud y así el aprovechamiento completo de esta.

Como dijimos anteriormente en las guardias, las posiciones en artes marciales son numerosas y en algunas de ellas características propias y únicas, pero generalizando tenemos que distinguir tres grupos.

- Posiciones adelantadas
- Posiciones retrasadas
- Posiciones centradas

TAI-SABAKIS**ESQUIVAS**

Las esquivas se entienden en términos generales apartarse para evitar la trayectoria del ataque, pero las posibilidades de las esquivas las tenemos que analizar en las aplicaciones también de ataque, de luxaciones, de proyecciones o desequilibrios etc. Unida esta forma de desplazamiento con la correcta aplicación de la posición más adecuada nos permitirá pasar de una posición de desventaja a una de ventaja con respecto al adversario. En las técnicas de proyección ó luxación las solicitaremos siempre encontrando la técnica más apropiada o ventajosa aun cuando en un principio no lo era, buscando a través del tai-sabaki la situación idónea para realizar cualquier acción técnica.

A grandes rasgos diferenciaremos varias formas básicas de Tai-sabaki.

- Laterales
- Diagonales
- Hacia atrás
- Circulares

ATE-WAZA**ATEMIS**

Son técnicas de golpear, distinguiremos dependiendo de la parte con la que golpeamos.

- **Te-waza.** son los golpes efectuados con las manos con la posibilidad de puño cerrado o mano abierta en todas sus variantes.
- **Keri-waza.** Son los golpes efectuados con los pies con las variantes de las propias patadas, frontales, circulares, hacia atrás.
- **Ate waza.** Que engloban todas las técnicas de codo, rodilla, hombro, y todas aquellas zonas que sin ser armas definidas las podemos utilizar para golpear.

DISTANCIA**MA-AI**

La distancia referida al espacio físico que nos separa del adversario, aunque este espacio físico se traduce en espacio temporal.

El espacio físico, nos permite elegir el tipo de técnica adecuado a una distancia concreta, el espacio temporal viene dado por el físico ya que a mayor distancia mayor tiempo de respuesta. De este modo el control y conocimiento de las diferentes distancias nos permitirá acoplar el trabajo mas adecuado a cada una de ellas.

Las principales son:

- **Distancia larga,** donde el adversario esta a mas de un paso nuestro.
- **Distancia media,** es una distancia que denominaremos de combate, donde el adversario esta en la distancia de un paso, aquí ya podríamos llegar con relativa facilidad
- **Distancia corta,** esta distancia la denominaríamos de pegada, es la distancia donde podríamos pegar con los codos, rodillas etc. en esta distancia englobaríamos también los agarres y el trabajo en suelo.

2º

KIHON FUNDAMENTAL

- 1. KANSETSU WAZA. Luxaciones.**
- 2. NAGE WAZA. Proyecciones.**
- 3. SHIME WAZA. Estrangulaciones.**
- 4. KATAME WAZA. Inmovilizaciones.**

KANSENSU-WAZA**LUXACIONES**

Las luxaciones son a grandes rasgos, la torsión anormal de la articulación o la normal llevándola al extremo.

Según en las articulaciones en las que realicemos la luxación se distinguen varios tipos.

- Tekubi-waza, técnicas de luxación de muñeca.
- Hiki-waza, técnicas de luxación de codo
- Kata-waza, técnicas de luxación de hombro.
- Ashi-waza, luxaciones de pierna

Todas las luxaciones tienen, según su situación, las posibilidades de realizarlas en:

- o Gatame, por flexión
- o Gaeshi, por giro
- o Ineri, por torsión

NAGE-WAZA**PROYECCIONES**

Las proyecciones, como su propio nombre dicta, es proyectar al adversario contra el suelo, bien con la acción de hacerle perder su propio centro de gravedad o cargándolo sobre nosotros en una acción de traslado de su peso hacia el vacío.

En las proyecciones podemos diferenciar varios tipos dependiendo de la acción ha realizar para poder efectuar el desequilibrio.

- Ashi-waza, técnicas de pierna que incluye barridos, segados, enganches, etc., pudiendo efectuarlos por el interior o por el exterior.
- Koshi-waza, técnicas de cadera, que se pueden efectuar ayudado con una pierna o solo con la cadera.
- Sutemi-waza, técnicas de sacrificio, donde nosotros nos tiraremos primero para poder desequilibrar al adversario, se pueden distinguir frontales y laterales.

SIME-WAZA**ESTRANGULACIONES**

Son aquellas técnicas que se efectúan directamente sobre el cuello del adversario, bien directamente ó utilizando un apoyo como puede ser la misma ropa del adversario.

Se distinguen entre estrangulaciones.

- Aéreas, son las que ejercen la presión sobre la traquea, impidiendo el paso del aire a los pulmones.
- Sanguíneas, son las que ejercen la presión sobre la carótida, deteniendo el riego sanguíneo hacia el cerebro.

Las estrangulaciones por su naturaleza son técnicas muy peligrosas, pudiendo llegar a lesionar gravemente al adversario, sobre todo en las consideradas sanguíneas.

KATAME-WAZA**INMOVILIZACIONES**

Las inmovilizaciones son acciones en las que el adversario queda a nuestra merced, imposibilitado para continuar agrediendo. Se distinguen dentro del apartado de inmovilizaciones varios tipos.

- Kansetsu-waza, o técnicas de inmovilización por luxación.
- Sime-waza, o técnicas de inmovilización por estrangulación.
- También tendremos que distinguir entre las inmovilizaciones por luxación, las realizadas de cubito prono y de cubito supino.

Sobre este tipo de técnicas podíamos incluir las conducciones, que son la posibilidad de trasladar a un individuo por su propio pie y controlado, a través de una luxación o estrangulación.

3º

AGARRES FUNDAMENTALES

(24 TÉCNICAS)

- 1. SUELTAS DE AGARRES**
- 2. 8 AGARRES EN SALIDA POR ATEMI**
- 3. 8 AGARRES EN SALIDA POR LUXACIÓN**
- 4. 8 AGARRES EN SALIDA POR PROYECCIÓN**

En este apartado tendrán lugar los estudios de las posibilidades de escape ante diferentes agarres y presas, conocimientos tácticos que nos permitirán a posteriori trabajar con relativa facilidad las distintas técnicas de salida en los agarres de base.

- Te-hodoki, técnicas para liberarnos de un agarre de manos.
- Tai-hodoki, técnicas para liberarnos de una presa o sujeción sobre el cuerpo.

Las diferentes formas de escape están sujetas a la necesidad y posibilidad de cada momento, así podemos distinguir a grandes rasgos tres formas.

- Escape por la pinza directo
- Escape por la pinza sobre palanca
- Escape por atemi, o golpes sobre las zonas dolorosas para realizar la suelta.

Entrando en los agarres de base, trabajos bien estructurados para adquirir los conocimientos necesarios y conocer a fondo las posibilidades que nos permite cada una de las acciones en los tres grandes grupos técnicos.

- Atemi,
- Luxación,
- Proyección

Los agarres de base están diseñados para cubrir las distintas formas, aplicando las salidas de atemi, luxación y proyección.

1. agarre frontal a una mano
2. agarre cruzado a una mano
3. agarre con las dos manos
4. agarre a las dos manos
5. agarre a una mano vertical
6. agarre vertical cruzado
7. agarre lateral
8. agarre por detrás a dos manos

4º

APLICACIONES INTEGRALES

- 1. CONTRA AGARRES DE FRENTE.**
- 2. CONTRA ATAQUES DE FRENTE.**
- 3. CONTRA AGARRES LATERALES.**
- 4. CONTRA AGARRES POR DETRÁS.**
- 5. TRABAJO EN EL SUELO.**
- 6. CONTRA ARMAS**

APLICACIONES CONTRA AGARRES

En este último apartado de agarres conoceremos y evaluaremos nuestro aprendizaje, afrontando situaciones libres sobre los agarres diversos, como fin deberemos poder realizar la misma técnica para cada tipo de agarre, y diversas técnicas para el mismo agarre. La misma técnica para todos los ataques y sobre el mismo ataque todas las técnicas, este es sin duda el objetivo final del planteamiento táctico del curso.

TRABAJO EN EL SUELO

El trabajo en suelo requiere un gran conocimiento de las técnicas de luxación y estrangulación, para poder así desde esta situación inmovilizar a través de estas técnicas, dependiendo si el adversario se encuentra de cupito prono o de cubito supino.

DEFENSA CONTRA ARMAS.

Se trabajarán las técnicas aprendidas en el curso pero con unas connotaciones especiales. El estudio técnico se realizará agrupado por armas, dedicando una unidad didáctica a cada una.

DEFENSAS CONTRA PALO.

Aplicación de proyecciones, atemis, luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones y controles contra ataques de arriba abajo.

DEFENSAS CONTRA ARMA BLANCA.

Aplicación de proyecciones, atemis, luxaciones, inmovilizaciones y controles contra ataques de frente, en pique.

DEFENSAS CONTRA ARMA DE FUEGO.

La aplicación contra las armas de fuego, solo es posible si el adversario se encuentra muy próximo a nosotros. En distancia es prácticamente imposible; se deberá en estos casos emplear otros recursos.

La participación en este u otros cursos de defensa personal no nos dará la posibilidad de conocer y familiarizarse con las técnicas lo suficiente como para llevarlas a cabo en la efectividad suprema, tenemos que seguir evolucionando con nuestro Budo, haciendo de nuestras capacidades un elemento totalizador, tenemos que llegar a comprender que el ser humano es vulnerable y que la vulnerabilidad reside esencialmente en el desconocimiento de las propias habilidades y posibilidades técnicas y tácticas. Si me conozco puedo conocer, si controlo puedo controlar, si miro puedo ver, si escucho puedo oír, si peleo puedo o no ganar, pero si solo resuelvo ahorrare la pelea.

Vicente Antequera Rosillo

Entrenador Nacional, 7º Dan de Karate 5º Dan de Nihon Tai-Jitsu

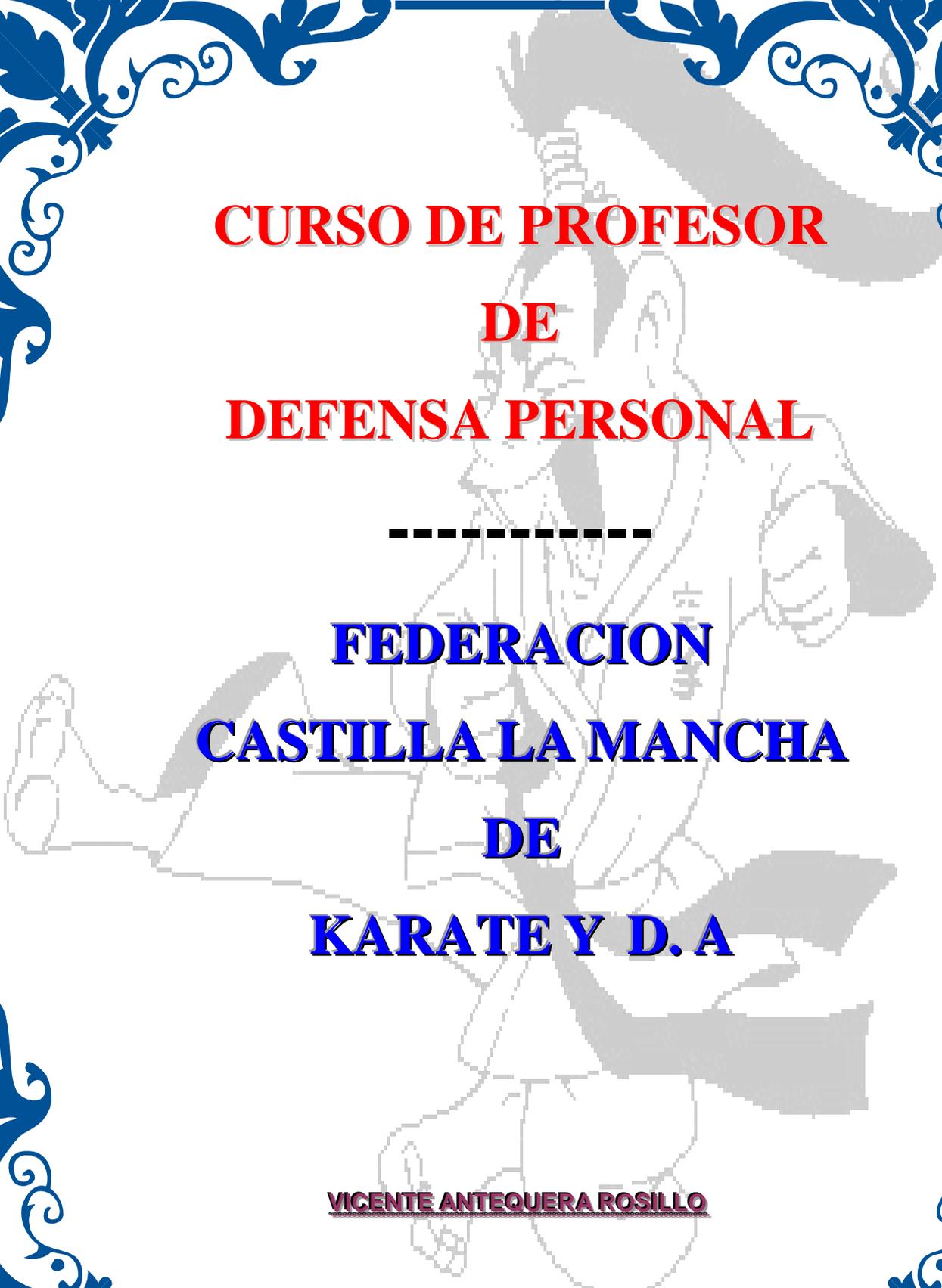
Instructor Nacional de defensa personal

ESQUEMA A GRANDES RASGOS DEL PROYECTO TÉCNICO

NIVEL	DENOMINACIÓN	WAZAS	CONTENIDOS
NIVEL I	ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL	UKEMI WAZA (Caídas)	Caídas básicas Caídas fundamentales
		KAMAES (Guardias)	Sistemas de guardia dependiendo de la posición de las manos y pies
		TAI-SABAKI (Esquivas)	8 desplazamientos de base
		SHIME-WAZA (Estrangulaciones)	Hadaka jime sode guruma jime
		KATAME-WAZA (Inmovilizaciones)	(En Suelo Prono) Kote Gaeshi Gatame. Tate Gassho Gatame
		NAGE WAZA (Proyecciones)	O soto-gari, exterior Mukae daoshi, exterior Ipon seo nage, interior O goshi, interior
		KANSETSU- WAZA (Luxaciones)	Robuse, exterior Kote gaeshi, exterior Kote gatame, interior Ude gatame, interior

NIVELES	DENOMINACIÓN	WAZAS	CONTENIDOS
NIVEL II	INSTRUCTOR EN DEFENSA PERSONAL	UKEMI WAZA (Caídas)	Ushiro Ukemi Mae Ukemi
		TAI-SABAKI (Esquivas)	Desplazamientos de base desde posición de guardia
		KAMAES (Guardias)	Trabajos de guardia avanzando y retrocediendo
		SHIME-WAZA (Estrangulaciones)	Kata ha jime Eri Jime
		KATAME- WAZA (inmovilizaciones)	(En Suelo Supino) Koto mawashi Gatame. Sankaku Gatame..
		NAGE WAZA (Proyecciones)	Hachi mawashi, exterior Ko soto gari, exterior Tai otoshi, interior Siho nage, interior
		KANSETSU- WAZA (Luxaciones)	Yuki Chigae, exterior Tembin gatame, exterior Ude garami, interior Yama Arasi, interior

NIVELES	DENOMINACIÓN	WAZAS	CONTENIDOS
NIVEL III	PROFESOR EN DEFENSA PERSONAL	UKEMI WAZA (Caídas)	Yoko Ukemi Yoko-Mawari Ukemi y repaso a todas las demás
		TAI-SABAKI (Esquivas)	Desplazamientos de base y desplazamientos inversos
		SHIME-WAZA (Estrangulaciones)	Hadaka Jime Sode guruma jime Kata ha jime Eri jime Todas en aplicaciones libres
		KATAME-WAZA (Inmovilizaciones)	<i>- De Pie.</i> Luxación De La Muñeca Al Codo. Llave En “Z”. Aplicación de conducciones
		ASHI KANSETSU WAZA (Luxaciones de pierna)	Kata Ashi Hishigi. Hiza Hishigi. Ashi Dori Garami.
		NAGE WAZA (Proyecciones)	Hachi Mawashi Ippon Seio Nage Soto Tenkai Tembin Nage Te Guruma Kata Hiza Guruma Sukui Nage Uki Otoshi Kubi Otoshi Libres en aplicación
		KANSETSHU – WAZA (Luxaciones)	Kote Gatame Tembin Gatame Robuse ó Ude Osae. Libres en aplicación
		BUKINOBU (Ataques con palo)	Ataques variados y respuestas libres, pudiendo salir por atemi, luxación o proyección desarmando siempre al adversario



**CURSO DE PROFESOR
DE
DEFENSA PERSONAL**

**FEDERACION
CASTILLA LA MANCHA
DE
KARATE Y D. A**

VICENTE ANTEQUERA ROSILLO