

Estrategias de defensa personal física

*Úselo sólo en situaciones en que esté experimentando un nivel de agresión que ponga en peligro su seguridad física

Postura de seguridad



Si está acorralado, gira hacia afuera en un movimiento de medio círculo para cubrir la distancia rápidamente y hacer una escapada segura.



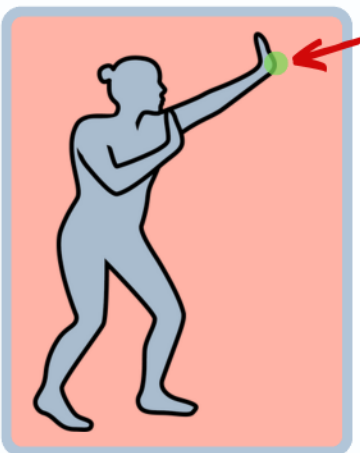
- Mantenga al menos un brazo de distancia del agresor
- Incline ligeramente su cuerpo 45 grados
- Comience a cambiar el peso y retroceda
- Mantenga las manos arriba con las palmas abiertas



En el suelo

Use patadas para mantener la distancia

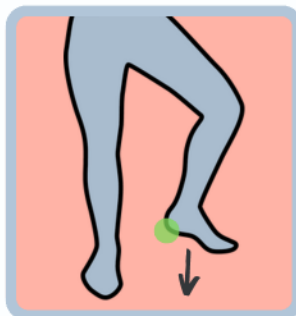
Golpes básicos



Golpe con el talón de la palma

Use la palma para golpear, manteniendo los dedos hacia atrás y los pulgares metidos

Objetivo: Nariz y barbilla



Pisotón

Doble las rodillas para pisar rápidamente con el talón del pie
Objetivo: Pie



Patada frontal

Golpee rápidamente con la bola del pie y tire hacia atrás con un movimiento rápido
Objetivo: Rodillas o espinilla

Bloques



Bloque de techo

Protege la cabeza de golpes frontales y superiores

- Palma del puño hacia afuera
- Los antebrazos deben estar en línea con la frente



Codera

Protege la cabeza de los lados. Mueva su cuerpo para reducir el impacto del golpe

- Mantenga los ojos hacia adelante mientras bloquea
- Codos mirando hacia adelante

Objetivos principales: El objetivo es ralentizar/inmovilizar al atacante. Estos puntos están destinados a causar daños severos y herir lo siguiente:

- Ojos - vista
- Nariz - vía aérea
- Garganta - respiración
- Rodillas - movilidad

Objetivos secundarios: El objetivo es asustar y causar dolor. Estos puntos incluyen la barbilla, la espinilla, la oreja, la ingle, las costillas, los pies y los dedos.