

GOLPE DE PUÑO

AL PECHO

DE FRENTE (*DERECHA*)

a-1) En posición esperamos al puño (derecho) realizando con pie izquierdo un desplazamiento corto oblicuo hacia delante con el fin de acortar la distancia y con mano izquierda desplazo el codo hacia afuera luego con el antebrazo derecho sujeto el cuello y con mano izquierda llevo el brazo derecho detrás de la espalda efectuando siempre presión sobre el cuello.-

a-2) En posición esperamos al puño (derecho) realizando con pie izquierdo un desplazamiento corto oblicuo hacia delante con el fin de acortar la distancia y con el antebrazo derecho sujeto el brazo del agresor, realizando presión con el pecho sobre el codo comprometido; luego con mano izquierda sujeto la mano derecha a fin de llevarle el brazo detrás de la espalda y con el antebrazo de mi mano derecha le sujeto el cuello realizando una ligera presión sobre el mismo.-

DE FRENTE (*IZQUIERDO*)

a-3) En posición esperamos al puño (izquierdo) realizando con pie derecho un desplazamiento corto oblicuo hacia delante con el fin de acortar la distancia y con mano derecha desplazo el codo hacia afuera luego con el antebrazo izquierdo sujeto el cuello y con mano derecha llevo el brazo derecho detrás de la espalda efectuando siempre presión sobre el cuello.

DE COSTADO

b) En esta oportunidad debemos trabajar con nuestros antebrazos, teniendo presente de que lado nos atacan. Es decir ante un ataque de derecha debemos realizar un desplazamiento lateral para acortar distancia, y desplazar el antebrazo izquierdo al encuentro del antebrazo derecho del agresor, una vez interceptado el mismo con mano izquierda sujeto la muñeca comprometida y se la llevo detrás de su espalda; y con mano derecha le sujeto la frente con el fin de que coloque por lo menos una rodilla a tierra.

A LA CABEZA

DE FRENTE BRAZO EXTENDIDO (DERECHO)

c-1) En posición esperamos al puño (derecho), realizando con pie izquierdo un desplazamiento corto oblicuo hacia delante, con el fin de acortar la distancia y con mano izquierda desplazo el codo hacia afuera, luego con el antebrazo derecho sujeto el cuello y con mano izquierda llevo el brazo derecho del agresor detrás de la espalda, efectuando siempre presión sobre el cuello, produciendo un ligero desequilibrio hacia atrás, con el fin de evitar cualquier posibilidad de contraataque.-

DE FRENTE BRAZO EXTENDIDO (IZQUIERDO)

c-3) En posición esperamos al puño (izquierdo), realizando con pie derecho un desplazamiento corto oblicuo hacia delante, con el fin de acortar la distancia y con mano derecha desplazo el codo hacia afuera, luego con el antebrazo izquierdo sujeto el cuello y con mano derecha llevo el brazo izquierdo del agresor detrás de la espalda, efectuando siempre presión sobre el cuello, produciendo un ligero desequilibrio hacia atrás, con el fin de evitar cualquier posibilidad de contraataque.

DE FRENTE BRAZO FLEXIONADO

d) Una vez efectuado el ataque (derecho) con antebrazo de mano izquierda bloqueo el mismo y con mano derecha sujeto la muñeca comprometida incorporando un desplazamiento hacia delante le realizo una ligera presión hacia atrás, luego efectuamos un desplazamiento lateral sobre su espalda y con mano izquierda le sujeto la misma mano con el fin de llevarla detrás de su espalda. En todo momento debemos ejercer presión sobre la muñecas.-

A LA MANDÍBULA

DE FRENTE BRAZO FLEXIONADO

d) En esta oportunidad debemos trabajar con las dos manos al mismo tiempo. Es decir que la defensa sirve para un ataque de derecha o izquierda. Una vez producido el ataque, debemos ir con nuestras manos al cruce de la muñeca del agresor y una vez interceptadas continuar con la misma trayectoria, con la precaución de sacar ligeramente la cabeza hacia atrás, para no anteponer la misma a la dirección del puño; una vez finalizado el recorrido realiza con pie del mismo lado un desplazamiento hacia atrás y le aplico con mi antebrazo una palanca sobre el codo comprometido, hasta lograr que coloque por lo menos una rodilla al suelo; momento este en que con una mano sujeto el codo y con la otra haciendo presión sobre la muñeca le llevo el brazo detrás de la espalda, y con la otra mano la coloco sobre su nuca realizando una ligera presión.-

DE COSTADO CON BRAZO FLEXIONADO

e-1) En el momento que me coloca el brazo izquierdo para sujetarme el cuello (con el fin de inmovilizarme la cabeza), llevo mi brazo derecho hacia arriba por detrás del brazo , apoyando la palma de la mano sobre su oreja e incorporando un desplazamiento lateral, hasta lograr extender el brazo comprometido, sujetando con mi mano derecha la muñeca del agresor. Luego le llevo el brazo detrás de su espalda y con la otra mano le sujeto la mano libre, finalizando con intercambio de mano derecha pasando entre la espalda y el brazo derecho sujetando la muñeca del izquierdo y con mano izquierda la coloco sobre el orificio ocular, desplazando hacia atrás hasta producir desequilibrio y evitar cualquier tipo de contraataque.

AL ESTOMAGO

DE FRENTE BRAZO EXTENDIDO

h-1) Ante el ataque directo al estomago bloqueamos con manos cruzadas y extendidas (brazo derecho sobre izquierdo), luego con mano derecha sujeto el codo trayéndolo hacia delante y al mismo tiempo anclo con mano izquierda la muñeca comprometida, hasta lograr llevar detrás de la espalda el brazo en cuestión y con mano izquierda sujeto el antebrazo derecho y con mano derecha el orificio ocular, realizando una ligera presión

h-2) Ante el ataque directo al estomago bloqueamos con manos cruzadas y extendidas (brazo izquierdo sobre derecho), luego con mano izquierda la palma de la mano comprometida colocando el pulgar detras de la

DE COSTADO

g) A igual que en otra oportunidad de ataque de costado, debemos trabajar con nuestros antebrazos, teniendo presente de que lado nos atacan. Es decir ante un ataque de derecha debemos realizar un desplazamiento lateral para acortar distancia, y desplazar el antebrazo izquierdo al encuentro del antebrazo derecho del agresor, una vez interceptado el mismo con mano izquierda sujeto la muñeca comprometida y se la llevo detrás de su espalda; y con mano derecha le sujeto la frente con el fin de que coloque por lo menos una rodilla a tierra.