Inicio

Disciplinas

Actividades

Instructores

Enlaces

Contacto

Defensa personal

Conjunto de habilidades realizadas por uno mismo y para sí mismo, encaminadas a impedir o repeler una agresión.



Supervivencia es la acción y efecto de vivir después de un determinado suceso. La lucha por la supervivencia es anterior a los orígenes del hombre. Sobrevive el mas adaptado a su entorno, el que ha desarrollado aptitudes que le permitan salir ileso de los riesgos que nos rodean.

La defensa personal nos permite desarrollar habilidades para evitar o repeler agresiones que se pueden producir en nuestra vida diaria. Estas habilidades técnico-tácticas son tanto de defensa como de ataque y, cuando es posible, actuar anticipadamente a la acción del agresor. Defenderse no es solo actuar cuando se produce la agresión, sino que en ocasiones es recomendable anticiparse cuando la agresión es inminente. Si nos golpean, apuñalan o disparan previamente, será mas dificil defenderse posteriormente.



Fundamentos de Defensa personal

Defensa física

Como último recurso y únicamente para repeler agresiones físicas. Nuestra seguridad física es la mayor prioridad.

Evitar enfrentamiento

Siempre es mas efectivo evitar el enfrentamiento, el resultado siempre es incierto. Si no hay otra solución mejor, se debe afrontar con decisión.

Factor sorpresa

Es un recurso táctico fundamental que debe estar de nuestra parte.

Defensa propia o legítima defensa

Actuar como contraataque o repulsa de una agresión actual, inminente o inmediata con el fin de proteger personas o bienes. La respuesta ha de ser proporcionada a la agresión ilegítima.



Distancia

A mayor distancia del agresor y movilidad mayor seguridad para nosotros.

Sin reglas, todo vale

Debemos usar cualquier recurso a nuestro alcance: correr, gritar, utilizar objetos como arma de defensa, etc.

Preparación

La habilidad en la defensa personal depende de la práctica, contenido y factores personales.

Reflejos

Nuestra respuesta debe ser un acto reflejo consecuencia del entrenamiento. En circunstancias reales nuestros reflejos y rapidez de actuación marcará una importante ventaja.

Interacción con el agresor

El miedo

El objetivo del miedo es nuestra supervivencia. Es una reacción física y psicológica ante nuestra percepción de un peligro. Las reacciones ante el miedo pueden ser el ataque, huida o bloqueo (paralización).

Guerra psicológica

El agresor pretende que la víctima ofrezca la mínima resistencia, para lo cual utiliza un aspecto amenazador, gestos intimidantes, gritos, insultos, amenazas, armas, etc.

Bloqueo

El bloqueo mental provoca pérdida de la capacidad de decidir y reaccionar. Se produce cuando el cerebro entra en un proceso de duda provocado por el miedo. Se duda sobre que debo hacer, si soy capaz de repeler la agresión, etc.

Gestionar el miedo y vencer la guerra psicológica

Conocer que las reacciones fisiológicas del miedo son normales y no podemos evitarlas, pero sí minimizarlas. Saber que la estrategia del agresor es provocar miedo para que no opongamos resistencia. Debemos mantener la mente ocupada en buscar una solución, evaluando los puntos débiles del agresor y valorando mis fortalezas. Activar nuestro instinto de supervivencia, es nuestro único objetivo en ese momento.

Buscar salidas "diplomáticas"

No siempre es posible, pero durante la negociación con el agresor, debemos mantener la distancia y no bajar la guardia, descubrir que quiere (¿tiene lógica lo que pide con su comportamiento?), no negarle rotundamente, saber hasta donde quieres ceder. Si no tiene efecto esta vía no insistas, ataca o escapa.

Acceso asociados Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Acceder

Mapa del sitio

- # Inicio
- : Disciplinas
 - Jeet Kune DoJKD Street Fighting
 - Krav magá
 - Krav magáDefensa personal
 - ## Formación instructores
 - # Homologación instructores
- ** Actividades
- InstructoresChief Instructor
- # Instructores
- EnlacesContacto

Próximos eventos

- JKD "bar fighting"17 junio de 10:00 16:00
- Curso JKD original & JKD Street Fighting

18 junio de 10:00 - 17:30

Curso JKD original & JKD Street Fighting

18 junio de 10:00 - 17:30

JKD "suelo y tacticas"25 junio de 10:00 - 16:00

/er todos los Eventos

