

Tesis Postulacion 4to Dan

Defensa Personal Aplicada en el Taekwondo



Juan Muñoz Cisternas

FENIX CHILE

MASKAN

Rancagua, 11 de mayo 2014

PROLOGO

El arte marcial del taekwondo, tiene una gran variedad de movimientos tanto de manos como de piernas dentro de las distintas formas taegup pasando de las formas mas básicas como il chang hasta llegar a formas más complejas como koryo o taebek para lo cual extrayendo cada uno de sus movimientos o técnicas podemos elaborar variadas técnicas de defensa personal, llevando a cabo el origen y destino de cada movimiento de manos y pie, esto tiene como consecuencia el analizar el tipo de golpe hacia dónde va dirigido y cuál es su efecto al momento de su aplicación , tenemos que tener en cuenta que en cada forma o pomsae de los cuales de estos se desprenden una serie de movimientos tienen como único fin la reacción efectiva ante el ataque de un adversario ya sea con un bloqueo, golpe o liberación, o en su efecto aplicar de forma inmediata un movimiento que sea efectivo para la aplicación de forma inmediata un movimiento que sea realmente efectivo para la aplicación directa de una técnica de defensa personal.



Tenemos que tener en cuenta que el desarrollo y aplicación de la defensa personal, es aquel conjunto de técnicas de manos y piernas que una vez dominadas y controladas plenamente dentro de cada pomsae efectuaremos una efectiva defensa personal.

OJBETIVO

Dar a conocer la técnica de defensa personal aplicada como medio de entrenamiento personal para de esta manera poder llevarlo al entrenamiento normal del taekwondo, de esta forma llevamos al ciudadano común a conocer sus habilidades y así poderlas perfeccionar y de estas manera se sientas seguros de ellos mismos.

CUERPO HUMANO

Antes de comenzar a explicar de forma más minuciosa la técnica de defensa personal comenzaremos con un principio básico que es el conocer nuestro cuerpo humano ya que es parte fundamental el saber como ejecutar y donde ejecutar nuestra defensa personal para que de esta forma nuestra acción resulte rápida y efectiva ante el ataque de un adversario.



Dentro de nuestro cuerpo humano tenemos puntos denominados débiles o sensibles para la persona los cuales con simples golpes o ejecuciones de técnicas podemos controlar una situación o en su efecto poder librar de una situación compleja al debilitar a nuestro oponente.

Los puntos débiles más comunes dentro de nuestro cuerpo humano son:

- Cuello (tráquea y yugular)
- Cabeza (cráneo y sien)
- Cara (nariz y ojos)
- Costillas flotantes.
- Boca del estómago (bajo esternón)
- Toda articulación sacada de su órbita original.
- Parte genital.

Como podemos apreciar a simple vista todo ser humano tiene punto vulnerable a un ataque simple y preciso el cual nos hace analizar sobre la capacidad de resistir que tenemos nosotros ante el ataque o la protección que podemos brindarnos nosotros mismos a nuestro cuerpo.

De esta manera ya conocido nuestro cuerpo en cuanto a puntos débiles o vulnerables comenzamos con conceptos básicos de la defensa personal.

QUE ES LA DEFENSA PERSONAL



La defensa personal es un conjunto de técnicas, tanto de manos como de piernas, en la cual se aplica para la auto defensa ya sea ante un ataque inminente que pueda dañar nuestra integridad física o de las personas que estén a nuestro alrededor que estén en serio peligro.

LA TECNICA DE DEFENSA PERSONAL BIEN APLICADA.

Para poder llevar a cabo una buena técnica de defensa personal se debe tener en consideración lo siguiente.

Lo primero que tenemos que conocer es nuestro cuerpo (anatomía) y cual es nuestra habilidad mas efectiva para de esta manera poder llevar a la práctica ante un adversario puesto que si no se conoce la debilidad propia no será posible aplicar la técnica de defensa personal de forma correcta, lo que se transformaría en un riesgo para nosotros mismos.

LA TÉCNICA DE DEFENSA PERSONAL MAL APLICADA

Esta técnica no es nada más que aquella que sin estar preparado y no tener el conocimiento adecuado del empleo y conocimiento para el uso adecuado de manos y pies, más aun sin conocer la debilidades del cuerpo humano por lo cual se transformaría en una arma letal para la seguridad propia y traería consecuencias muy riesgosas.

PUNTOS DEBILES

-CARA : Quijada, con el cráneo detrás de la oreja, labio superior entre labio y nariz.



-CUELLO: Conjunto de músculos y tendones de al lado de la tráquea, la clavícula el punto que se encuentra en el cuello y la clavícula yugular.



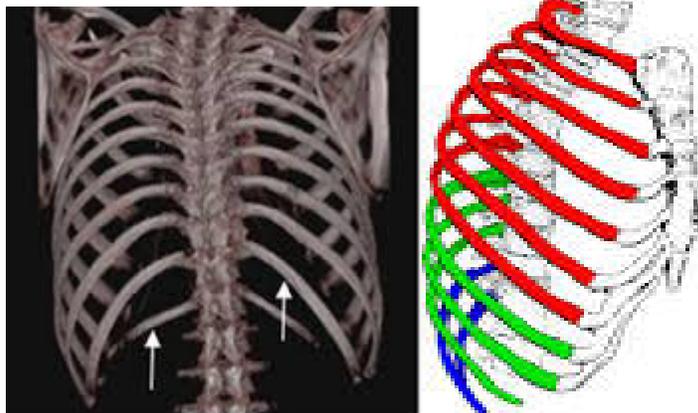
-PUÑO: Presionar entre dedo anular y dedo medio realizando torsión de muñeca forzando articulación del brazo.



GOLPE ZONA ESTOMACAL (BAJO ESTERNON): Golpe directo con puño zona conocida como boca de estómago que se encuentra bajo esternón.



COSTILLAS FLOTANTES: Golpe con técnica de puño o de patada en sector de las costillas buscando ejecutar golpe en costillas inferiores donde se encuentran costillas flotantes las cuales mas delicadas que sus demás pares.



GOLPE O SOBRETENSION DE LA ARTICULACION: Toda sobretensión de la articulación sacándola de la órbita o del movimiento original de la articulación en la cual se establecerá la acción de golpe o en su efecto sacarlo de su postura original también causara un gran daño al oponente.



GOLPE ZONA INGINAL: Golpe directo zona inguinal (entre pierna superior) la cual puede ser ejecutada de forma directa con técnica de manos como de piernas lo cual produce gran daño al adversario.



CONCLUSION

Podemos concluir que la técnica de defensa personal tiene que ser siempre efectiva y de suma importancia hacerla de forma segura ya que una mala decisión al utilizar las técnicas empleadas para realizar la defensa nos puede traer más problemas de los que en ese momento ya se pueden tener.

El saber cómo y dónde ejecutar los golpes de defensa personal puede significar poder zafarse de una situación compleja en el cual puede estar en juego nuestra integridad física y por qué no decirlo nuestra propia vida por lo que trabajar y conocer los puntos débiles o vulnerables puede significar una pronta o efectiva reacciones y a la vez poder librarse de un posible peligro para nosotros.

Por ultimo para dar término a este documento nunca esta demás decir que la mejor defensa personal es la que nunca se realiza y lo que se quiere decir con esto es que es mejor evitar todo tipo de enfrentamientos con otras personas y si vamos a utilizar nuestros conocimientos en defensa personal que sean solo en situaciones extremas.