

# Krav Maga

Cómo defenderse de un ataque armado

El sistema original israelí de autodefensa  
y técnicas de lucha

IMI SDE-OR (LICHTENFELD),  
fundador del Krav Maga

EYAL YANILOV,  
monitor jefe

ARKANO BOOKS  
AB

# Índice

Prólogos (por Yitzhak Rabin y Shimon Peres) .....	7
Agradecimientos .....	8
Prólogo del editor .....	9
Introducción .....	11
¿Qué es el Krav Maga? .....	15
1. Defensa contra un ataque con cuchillo .....	20
2. Defensa contra una inminente amenaza con cuchillo .....	60
3. Defensa contra un agresor armado con un palo .....	76
4. Cómo neutralizar una amenaza a punta de pistola .....	98
5. Cómo neutralizar una amenaza con rifle, escopeta o ametralladora ..	124
6. Situaciones en las que se recurre a la toma de rehenes .....	136
7. Cómo utilizar objetos cotidianos como armas defensivas .....	150
8. Palo corto contra ataque con cuchillo .....	160
9. Palo contra palo .....	172
10. Defensa contra dos agresores armados .....	188
11. Los principios que respaldan las técnicas de defensa .....	199
12. Cómo afrontar un incidente violento .....	209
13. Métodos de entrenamiento adicionales .....	219
14. La seguridad en el entrenamiento .....	231
15. Acerca de los autores .....	237
Apéndices	
Darren Levine, asesor técnico y editor profesional .....	244
Zvi Morik, Editor de Dekel Publishing House .....	245
Conceptos y términos comúnmente utilizados en el Krav Maga .....	247
Frases selectas del Gran Maestro Imi Sde-Or .....	254

## Prólogo, por Yitzhak Rabin

*Estimado Imi:*

La instrucción de preparación física y Krav Maga que reciben los soldados y oficiales de las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) e Imi Lichtenfeld son todo uno, una parte integral de la actividad de las FDI. Mi gratitud por su contribución a las Fuerzas de Defensa israelíes, por cultivar el «judaísmo del músculo», y mi enhorabuena por la publicación de su libro, un verdadero manual para momentos de peligro, con la esperanza de que los lectores nunca tengan que recurrir a su consejo y experiencia.

*Atentamente,*

YITZHAK RABIN

Primer Ministro y Ministro de Defensa de Israel  
(escrito en 1992 para la edición original en hebreo)

## Prólogo, por Shimon Peres

Los dos mayores peligros del mundo actual son las guerras libradas con misiles (y los misiles no respetan las fronteras) y los combates a cuchillo (ya que el terrorismo tampoco respeta las fronteras).

En las guerras libradas con misiles, la tecnología representa un factor decisivo, y en el terrorismo, el individuo. Imi Sde-Or, cuya memoria honramos, creó una estrategia para el Krav Maga. Una estrategia que hace posible la defensa personal también para el individuo, lleve o no uniforme, para que, cuando se encuentre solo en el campo de batalla, no necesariamente pierda el combate.

En estos días en que se ha producido una importante escalada de violencia, ésta es una estrategia sin par.

SHIMON PERES

Ministro de Cooperación Regional  
y antiguo Primer Ministro de Israel

# Introducción

**L**A INFORMACIÓN INCLUIDA en este libro está compuesta por material original del sistema completo de defensa personal y lucha cuerpo a cuerpo, conocido en Israel y en el mundo entero por su nombre hebreo: *Krav Maga* («lucha de contacto»). Este método único fue originalmente ideado en las Fuerzas de Defensa de Israel y varias ramas de los servicios de seguridad por su creador, el Gran Maestro Imi Sde-Or, y posteriormente fue adaptado también a las necesidades de los civiles. Es importante advertir que todas las técnicas de Krav Maga han sido exhaustivamente comprobadas en situaciones de la vida real, tras lo cual fueron mejoradas y «pulidas».

Éste es el primer y único manual autorizado sobre la disciplina del Krav Maga, escrito por su fundador y su discípulo de más alto rango. El libro describe las técnicas de defensa relacionadas específicamente con un agresor armado que supone una inminente amenaza para la vida del defensor o de una tercera persona. Estas tácticas y técnicas defensivas se centran en un agresor provisto de un arma con filo (como un cuchillo o una botella rota), un objeto contundente (como un palo o una barra de hierro) o un arma de fuego (como una pistola o un rifle). También se tratan otros temas relacionados: la utilización de elementos cotidianos como armas de defensa, la neutralización de la amenaza que supone una pistola o una granada de mano dirigida a una tercera persona que ha sido tomada como rehén, los diversos métodos especiales de entrenamiento utilizados en el Krav Maga (incluyendo el entrenamiento mental) y muchas más.

Como las situaciones mencionadas en este libro están principalmente relacionadas con un agresor armado, representan una potencial amenaza para la vida. Aunque la persona se encuentre con un agresor que porta un gran cuchillo de cocina, una barra de hierro o incluso una pistola, la naturaleza letal de este encuentro requiere una respuesta efectiva, que ha de ser sólida, tanto desde el punto de vista físico como táctico, para evitar serias lesiones corporales o, en el peor de los casos, la muerte. En consecuencia, la disciplina del Krav Maga combina el entrenamiento mental, técnico, táctico y físico para incrementar de forma significativa las posibilidades de triunfar incluso en las situaciones más peligrosas.

El Krav Maga es un sistema único que ha recibido reconocimiento internacional como un método de defensa personal y lucha que resulta innovador, efectivo y sumamente práctico. Tal reconocimiento proviene, en su mayor parte, de los expertos de artes marciales y monitores de combate cuerpo a cuerpo de unidades tácticas de todo el mundo que operan en contextos civiles, de seguridad pública y militares. Según muchos profesionales que han experimentado el entrenamiento de Krav Maga, las carac-

terísticas más importantes y prominentes del sistema son las siguientes: 1) el sistema se compone de técnicas simples y fáciles de aprender basadas en los movimientos naturales del cuerpo y en los principios lógicos de defensa; 2) en consecuencia, los practicantes pueden alcanzar un alto nivel de pericia en un período de entrenamiento relativamente corto; 3) las técnicas y tácticas funcionan incluso en entornos duros, incontrolados y violentos, y 4) los individuos mantienen la capacidad de ejecutar las técnicas a alto nivel sólo con un mínimo de repaso y práctica.

Esta publicación contiene una parte significativa del sistema completo de Krav Maga, incluyendo técnicas avanzadas. Nuestro propósito consiste en intensificar la conciencia del público sobre las opciones de la defensa personal frente a un **agresor armado**. La decisión de publicar este tema antes que otros más fundamentales en el Krav Maga se debe, lamentablemente, a la ola de violencia mundial que azota tanto a los países desarrollados como a los que se encuentran en vías de desarrollo. El empleo cada vez más frecuente de armas de fuego para cometer actos de violencia contra inocentes fue el factor que determinó la selección de los temas a tratar en esta primera publicación. El siguiente volumen incluirá los fundamentos de las aptitudes de la defensa personal y la lucha que, de acuerdo con la disciplina del Krav Maga, pueden utilizarse contra un **agresor no armado**, que tal vez está muy bien entrenado o es excesivamente poderoso y que podría suponer un serio desafío para quien ha de defenderse.

A nivel profesional, percibimos muy poca diferencia entre una operación terrorista basada en ideales nacionalistas (por ejemplo, el secuestro de un avión, un barco o un autobús lleno de pasajeros) y una situación motivada puramente por intenciones criminales, como la toma del poder durante el asalto a un banco o un secuestro. En cualquier caso, el resultado de un encuentro violento quedará determinado por la respuesta correcta en el momento oportuno, y la capacidad de acción en situaciones de estrés (la cual puede adquirirse mediante el entrenamiento de Krav Maga) permitirá que la persona sobreviva resultando ilesa o mínimamente herida. Nuestro objetivo es que el lector incremente su conciencia y mejore su capacidad de defensa contra un ataque violento. Es evidente que desarrollar estas aptitudes confiere una mayor confianza en uno mismo y proporciona una seguridad personal más eficiente, todo lo cual suele derivar en una mejor calidad de vida.

A pesar de que el Krav Maga fue inicialmente creado para el ejército israelí, la disciplina ha sido exhaustivamente adaptada para que se ajuste también a las necesidades de la vida civil. Su fundador dedicó su vida a crear un sistema que **todos, jóvenes o ancianos, hombres o mujeres, puedan usar** para defenderse a sí mismos o a sus acompañantes cuando se vean implicados en una confrontación violenta. Este sistema fue cuidadosamente diseñado para que su efectividad no dependa de la habilidad física de la persona. Sus técnicas naturales, fáciles de llevar a la práctica, combinadas con tácticas de defensa lógicamente estructuradas, conforman un sistema de defensa personal caracterizado por la simplicidad; y, en realidad, ése es el verdadero secreto de la efectividad del Krav Maga.

Además de las secciones técnicas de este libro que tratan sobre los diferentes tipos de ataques armados, se incluyen importantes métodos de entrenamiento creados para desarrollar la capacidad del alumno. También aparecen varios temas teóricos que refuerzan los métodos, las técnicas y las tácticas de entrenamiento, y cuya finalidad es me-

jorar la capacidad de la persona para actuar en situaciones de estrés y minimizar el tiempo que necesita para identificar el peligro y reaccionar ante él. Los autores destacan la importancia del capítulo 14: **La seguridad en el entrenamiento**, que está completamente dedicado a este tema crucial y **debe ser leído con especial atención antes de comenzar ninguna de las actividades físicas mencionadas en el libro.**

Al final de este texto, presentamos material sobre la historia del Krav Maga y su fundador; su desarrollo a través de los años, y un capítulo sobre los autores. A continuación encontrarás apéndices que incluyen información sobre el creador editorial y el editor del libro, y un glosario de términos comúnmente utilizados en el Krav Maga.

Los autores desean agradecer a todos aquellos que participaron en la preparación y publicación de este libro, y en especial a Darren Levine, de Los Ángeles (California). El señor Levine, como asesor técnico y editor profesional del libro, aportó gran parte de su conocimiento y experiencia en el entrenamiento de Krav Maga, y también nos ayudó con su dominio del idioma inglés. Gran parte del texto que aparece en este volumen debe su claridad a sus esfuerzos voluntarios.

Los autores y el editor agradecen a la Asociación Norteamericana de Krav Maga por el constante apoyo que les ha ofrecido durante la publicación de esta edición, y a todos los talentosos y devotos individuos que participaron en este exigente proyecto editorial, cuyos esfuerzos incansables lo han hecho posible (véase **Agradecimientos**).

De verdad deseamos que el lector nunca se encuentre en una situación que requiera el uso de las técnicas de defensa personal aquí descritas, pero si esa situación se produjera, esperamos que las aplique sin duda, con confianza y con buenos resultados.

IMI SDE-OR y EYAL YANILOV  
Netanya, Israel

# ¿Qué es el Krav Maga?

**K**RAV MAGA, que en hebreo significa «lucha de contacto», es el sistema oficial de defensa personal y combate cuerpo a cuerpo de las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI), la Policía Nacional de Israel y otros servicios de seguridad. El Krav Maga también se enseña en las escuelas públicas y centros educativos afiliados al Ministerio de Educación israelí.

El Krav Maga fue creado por Imi Sde-Or (Lichtenfeld), quien desarrolló el sistema durante su notable carrera militar como monitor jefe de combate cuerpo a cuerpo con las FDI. Durante su servicio, Imi escribió el manual oficial de defensa personal y combate cuerpo a cuerpo del ejército. En 1964 abandonó la milicia, a pesar de que continuó supervisando la instrucción de Krav Maga, tanto en los contextos militares como de seguridad pública, y además trabajó sin descanso para pulir, mejorar y adaptar esta disciplina a las necesidades de los civiles.

El Krav Maga es un sistema de defensa personal moderno, práctico y demostrado, cuidadosamente concebido para el volátil mundo actual. Se caracteriza por su enfoque lógico y coherente en las confrontaciones que requieren de la defensa personal y la lucha, que permite que la persona alcance un nivel de pericia relativamente alto en un breve período de instrucción. El Krav Maga fue meticulosamente creado para ser diversificado y, en consecuencia, es aplicable a las fuerzas armadas, los organismos encargados del cumplimiento de la ley y también al mundo civil. El sistema se ha ganado el respeto de luchadores experimentados, expertos en artes marciales y oficiales de la policía y el ejército por sus aplicaciones altamente prácticas, pero, en esencia, también es del agrado de los principiantes debido a su enfoque sencillo, serio y realista de la seguridad personal. De hecho, el Krav Maga es un método de defensa personal ideal para hombres, mujeres, jóvenes y personas de todas las edades y condiciones físicas.

Al examinar la disciplina del Krav Maga, pueden diferenciarse dos componentes integrales e interrelacionados: la **defensa personal** y el **combate cuerpo a cuerpo**.

## ¿Qué es la defensa personal?

Después de un agotador día de trabajo, vas caminando hacia el aparcamiento para coger tu coche. En el momento en que abres la puerta, alguien se te acerca por detrás y te coloca un cuchillo en la garganta. Tú respondes con velocidad y agresividad, defendiéndote, controlando el arma y neutralizando al atacante. Ésta es la defensa personal Krav Maga.

**La defensa personal es la base** del sistema Krav Maga. Sus diversas técnicas han sido desarrolladas para permitir que quienes entrenen en Krav Maga se defiendan a sí mismos o a otras personas frente a acciones hostiles violentas, eviten las lesiones y consigan vencer y neutralizar a sus agresores.

Las técnicas de defensa personal del Krav Maga incluyen defensas contra una amplia variedad de agresiones no armadas pero muy peligrosas, como puñetazos, patadas, estrangulamientos, llaves de cabeza, abrazos de oso y otras formas de ataque. También son aplicables a otras situaciones de mayor riesgo en las que la vida corre peligro, donde el agresor está armado con un elemento como un palo, un cuchillo, un arma de fuego o incluso una granada de mano.

En la primera fase del desarrollo de esta disciplina, el Gran Maestro Imi Sde-Or, fundador del Krav Maga, se encontró con la necesidad de educar de forma eficiente y rápida a una gran variedad de soldados israelíes, desde graduados universitarios con excelentes condiciones físicas a soldados de reserva de más de cuarenta años y completamente fuera de forma. Por consiguiente, ideó un sistema basado en movimientos simples e instintivos en lugar de insistir en técnicas rígidas que requieren años de entrenamiento. Como resultado, las técnicas de defensa personal del Krav Maga pueden ser utilizadas de forma efectiva por hombres y mujeres de cualquier característica física, aptitud, fuerza y edad.

Las técnicas defensivas y los principios del Krav Maga constan de movimientos simples y naturales que resultan muy efectivos y fáciles de aprender. Los alumnos aprenden a aplicar estos principios y técnicas en diversas situaciones, desde escenarios oscuros a circunstancias en las que se encuentran sentados o tumbados, o condiciones adversas en las que deben defenderse a sí mismos cuando su capacidad de movimiento se ve seriamente impedida.

## ¿Qué es el combate cuerpo a cuerpo?

Un hombre se enfrenta a ti. Te empuja con ambas manos. Hasta que alguien realice el siguiente movimiento, ninguno de los dos está en ventaja sobre el otro. Es posible que se desencadene una serie de ataques que incluyan patadas, puñetazos y movimientos corporales defensivos, así que ahora estás completamente involucrado en un combate verdadero.

El combate cuerpo a cuerpo constituye la fase más sofisticada del Krav Maga, donde a los alumnos se les enseña a neutralizar al adversario de forma rápida y efectiva. Esta parte del sistema se ocupa de los elementos que se relacionan con la pelea en sí misma: los ataques, las defensas, el ritmo, las estrategias, las tácticas, los movimientos y la visión, junto con algunas importantes consideraciones psicológicas y mentales relacionadas con el hecho de sobrevivir a un encuentro violento de este tipo.

**Nota:** Incluso un incidente estrictamente de defensa personal frente al cual respondes con una técnica específica a un determinado ataque, puede convertirse en una pelea a gran escala. Por ejemplo, si después de efectuar tu defensa y contraataque el agresor no ha sido vencido y continúa atacando, te verás involucrado en una verdadera pelea.



## El desarrollo del Krav Maga

Cuando intentamos comprender los motivos que impulsaron el desarrollo de la disciplina del Krav Maga, descubrimos que se encuentran estrechamente relacionados con el pasado de su fundador (véase capítulo 15: **Acerca de los autores**). En su juventud, transcurrida en Checoslovaquia durante los años treinta, el Gran Maestro Imi Sde-Or era famoso por su condición de atleta destacado en varios deportes, principalmente la lucha y el boxeo. También recibió la influencia de su padre, jefe de detectives y monitor de defensa personal en la policía, que enseñó a Imi varios deportes y técnicas de lucha, y también de las brutales peleas callejeras que tuvo que soportar en Bratislava, su ciudad natal, contra las bandas de jóvenes nazis. Además, al enfrentarse a una situación violenta y peligrosa, Imi siempre aplicaba su habilidad natural para encontrar una ingeniosa solución técnica que resultara simple pero muy efectiva.

El Krav Maga está compuesto por técnicas físicas, pero también inculca en el practicante una disciplina mental única creada para fortalecer su espíritu combativo. Se emplean, asimismo, métodos especiales de entrenamiento para simular el estrés de un ataque verdadero, preparando al alumno para la crueldad y la realidad de una verdadera pelea por su vida. Estos métodos de entrenamiento han sido utilizados en las más famosas unidades de combate de elite de Israel, y su efectividad ha quedado demostrada en innumerables situaciones de pelea auténticas.

La naturaleza letal de las técnicas del Krav Maga se adapta perfectamente a las condiciones de la vida real. El sistema nos prepara para enfrentarnos a nuestro violento mundo, y permite que el practicante proteja y salve vidas. Surgió en un ambiente en el que la violencia, en su mayoría de naturaleza política, era desafortunadamente moneda corriente; así que, sin duda alguna, el Krav Maga es el sistema de defensa personal y combate cuerpo a cuerpo más probado del mundo, que además contó con la oportunidad de ser examinado, verificado y mejorado durante mucho tiempo.

En los últimos años se han impartido clases de Krav Maga a civiles y organismos de seguridad pública de muchos países de todo el mundo. En poco tiempo se ha ganado el reconocimiento internacional de profesionales y organizaciones de artes marciales mundiales, por ser la escuela de defensa personal y combate más efectiva y práctica, que además sigue la visión de su creador, el Gran Maestro Imi Sde-Or: «... *que la persona pueda caminar en paz*».

## Las premisas básicas del Krav Maga

Como su propio fundador, Imi Sde-Or, enfatizó, las premisas básicas del Krav Maga son:

- **«No te lesiones».** Lo que significa que debes procurar alcanzar un alto nivel de pericia en la defensa personal. Sin embargo, si a pesar de todo resultas herido, debes saber de qué forma absorber el ataque (patada, golpe, etc.) y realizar la acción correcta bajo las condiciones nuevamente establecidas.
- **«Sé modesto».** No presumas de tus aptitudes y evita los conflictos innecesarios. Supera tu ego y controla tu estado mental de modo que no te fallen durante una confrontación. Prepárate para aceptar las críticas y la instrucción que otros puedan proporcionarte.

- **«Actúa correctamente».** Haz lo correcto en el lugar indicado y el momento preciso. Tu estado físico y mental dictan tu capacidad para solucionar una confrontación. Usa tus habilidades al máximo, y saca ventaja de los elementos y condiciones que prevalecen en tu entorno, con el fin de manejar la situación de forma eficaz.
- **«Conviértete en un experto, para no tener que matar».** Un hábil practicante de Krav Maga no necesita infligir un daño innecesario a su oponente y es capaz de concluir la confrontación de forma rápida y eficaz. Cultiva la consideración por tus semejantes, incluso durante un encuentro peligroso. Por otro lado, no olvides la antigua expresión: *«Si alguien viene a matarte, mátales tú primero»*, en referencia a situaciones específicas en las cuales no tienes elección porque se trata de «él o tú».

También resulta esencial agudizar la propia habilidad para discernir los niveles de gravedad de un posible ataque. Esta advertencia es particularmente importante para los jóvenes, a los que debe enseñárseles los valores del autocontrol e inculcarles que eviten la violencia, pero que deben, asimismo, adquirir la capacidad de defenderse de forma eficaz. Esto significa que has de intentar evitar la confrontación, pero si eres atacado debes **responder con un grado de fuerza apropiado**, suficiente para neutralizar la amenaza y salir de la situación de peligro.

## Principios que guían las técnicas del Krav Maga

- **¡Evita las lesiones!** Calcula con cuidado los riesgos que supone una acción específica y evita el peligro siempre que puedas. El planteamiento básico de tus acciones debería ser la defensa personal; el Krav Maga enfatiza en todo momento el uso de las técnicas de defensa.
- Las técnicas de Krav Maga fueron desarrolladas como una extensión de los **reflejos naturales del cuerpo**. Estas respuestas naturales han sido posteriormente refinadas, pulidas y dirigidas a satisfacer las necesidades de la persona que ha de defenderse en una determinada situación.
- Defiende y contraataca del modo **más breve y directo posible**, desde cualquier posición de inicio, tomando en consideración la seguridad y la conveniencia de tu acción.
- **Responde correctamente, de acuerdo con lo que las circunstancias exijan**, analizando con atención la naturaleza de tu respuesta y la fuerza del ataque (con el fin de evitar una lesión innecesaria).
- **Golpea de forma apropiada cualquier punto vulnerable**, según lo que te haga falta para vencer al atacante.
- **Usa cualquier herramienta u objeto que encuentres cerca** para tu defensa y contraataque.
- **En el Krav Maga no hay reglas**, limitaciones técnicas ni restricciones en la deportividad.
- **El principio del entrenamiento es:** avanzar desde la técnica cerrada a la abierta (incorporando el «entrenamiento mental»), y desde una técnica específicamente definida hasta la acción improvisada en relación con la dinámica de la situación.

# Defensa contra un ataque con cuchillo



# Defensa contra un ataque con cuchillo

**E**N EL SISTEMA del Krav Maga se crearon defensas prácticas para enfrentarse debidamente a un agresor armado con un arma cortante. Este capítulo no cubre el tema completo de los ataques con cuchillos, aunque sí menciona los principios defensivos, las tácticas y las técnicas específicas en contra de los ataques con arma blanca más frecuentemente utilizados. Las situaciones descritas incluyen defensas a corta, media y larga distancia desde varios ángulos, así como técnicas de desarme y finalización del combate.

Este libro aborda el encuentro con un agresor armado con un cuchillo **desde el punto de vista de la defensa personal**; en otras palabras, se limita a la situación de la persona que se **defiende** de un ataque con arma blanca pero no actúa como un **combatiente activo** que participa en una pelea.

El Krav Maga pone especial énfasis en las técnicas defensivas contra un agresor armado con un cuchillo u otros objetos cortantes de uso frecuente, como las botellas rotas, las hojas de afeitarse, las tijeras, etc. Por eso es necesario demostrar y explicar los diferentes modos de coger el cuchillo, así como los distintos ataques posibles. Gracias a estas descripciones estarás en condiciones de identificar el tipo de ataque que se está produciendo entre las diversas técnicas de apuñalamiento y acuchillamiento, y sólo entonces serás capaz de aplicar la defensa más eficaz.

## Principios básicos de defensa contra un ataque con cuchillo

- En la medida de lo posible, esta confrontación debería ser evitada. En ocasiones, el mejor modo de hacerlo es simplemente desaparecer de la escena, en especial si corres de prisa.
- En el momento en que notes que alguien se te acerca con intención de atacarte, ten en cuenta que puede estar situado a distintas distancias en relación contigo. Diferenciamos entre cuatro principales:
  1. **Muy corta distancia**, en la cual no puedes defenderte a menos que tengas mucha suerte.
  2. **Corta distancia**, donde una defensa con las manos bastará. En esta posición puedes defenderte bien, en particular contra un ataque circular.
  3. **Media distancia**, donde es posible recurrir a una defensa con las manos unida a una defensa corporal adecuada para incrementar la efectividad de la defensa y el contraataque, y también para «coger» al agresor en una etapa relativamente inicial.

4. **Larga distancia**, donde puedes golpear al agresor con una patada de intercepción y detenerlo a una distancia relativamente grande antes de que pueda herirte.
- Cuando sea posible, al defenderte de un agresor que empuña un cuchillo es importante que mantengas una distancia de seguridad. Esto obligará al presunto apuñalador acercarse para alcanzar su objetivo, dándote tiempo a ti para tomar las medidas necesarias para defenderte. Durante este período, incluso puedes encontrar un objeto cerca de ti y usarlo a tu favor. Estos objetos útiles pueden ser una silla o un palo, con los cuales puedes defenderte o incluso golpear al agresor, o una piedra pequeña que pueda ser lanzada. (Véase capítulo 7: **Cómo utilizar objetos cotidianos como armas defensivas.**)
  - Si cuentas con tiempo suficiente, **observa de qué forma coge el cuchillo tu agresor**; esta información te proporcionará algunas indicaciones sobre el tipo de ataque que probablemente realice y, por consiguiente, conocerás las posibilidades de tus técnicas defensivas.
  - Debemos tener en cuenta que **la pierna humana es más fuerte y tiene mayor alcance que el brazo**. En consecuencia, es preferible en la mayoría de los casos que te defiendas con patadas y mantenerte a la distancia apropiada para poder ejecutarlas. Esta distancia también actuará como el margen de seguridad que te permitirá atacar primero, antes de que el agresor se acerque lo suficiente para provocar-te alguna lesión en alguna parte vital o vulnerable de tu cuerpo.
  - Cuando ejecutes una defensa con las manos contra un ataque con cuchillo, **el contraataque debe ser llevado a cabo a máxima velocidad**, y es muy recomendable **coger la mano que sujeta el arma**, con el fin de evitar que el atacante la utilice. Esto se debe a que el típico apuñalador está generalmente «programado» para apuñalar no sólo una vez, ¡**sino varias!** La defensa y el contraataque simultáneo han sido creados para finalizar la confrontación lo antes posible, de modo que el atacante no consiga asestar múltiples puñaladas.

La fuerza del impacto producido durante el contraataque entorpece la capacidad del atacante para lanzar más puñaladas al defensor. Esta interferencia se produce en dos frentes: el primero hace referencia al contexto puramente físico, y el segundo es el efecto sobre la cadena de sucesos que se producen desde el momento en que el atacante decide conscientemente atacar y los eventos fisiológico-neurológicos que se desencadenan para ejecutar las agresiones.

**En un contexto puramente físico**, el fuerte impacto del contraataque del defensor puede detener o bloquear por completo la segunda puñalada, e incluso las siguientes, que aseste el agresor. A pesar de que es posible que la segunda puñalada esté dirigida al defensor, si éste dirige un puñetazo a la garganta o la barbilla del atacante logrará disminuir no sólo la fuerza de su oponente, sino la velocidad con que maneja el arma, el peso, el impulso, etc.

**En un sentido neurofísico**, un fuerte contraataque rompe la cadena de eventos requeridos para que el atacante apuñale una segunda vez o más. En efecto, el impacto del contraataque en la cabeza puede interrumpir la transmisión cerebral

que instruye al cuerpo del agresor a atacar en una secuencia múltiple; en otras palabras, «perturba» las señales necesarias que habrían producido el ataque o los ataques subsiguientes.

- En las diversas técnicas defensivas para eludir el ataque deberían estar incluidas las **defensas corporales apropiadas**, un procedimiento que actuará como un factor de seguridad adicional en caso de que la defensa con las manos no fuera completamente satisfactoria, y que también minimizará la posibilidad de que recibas un corte en un segundo ataque.
- Una puñalada (o cualquier otro ataque) resulta más fuerte y peligrosa si la extremidad que ataca cubre una distancia considerable y acumula velocidad y potencia. En consecuencia, deberíamos esforzarnos por ejecutar la defensa y frustrar el ataque **antes** de que la mano que coge el cuchillo tenga tiempo para impulsarse al máximo, es decir, cuando aún se encuentra cerca del cuerpo del atacante.
- A pesar de que el Krav Maga claramente aboga por **combinar la defensa y el contraataque simultáneamente**, existen situaciones en las que es difícil conseguirlo, por ejemplo cuando el ataque es repentino e inesperado. En tales circunstancias, es posible que lo único que puedas hacer es responder con una defensa. Por consiguiente, es extremadamente importante recuperar la compostura de inmediato y **contraatacar con fuerza en la primera oportunidad que se presente**, para posteriormente neutralizar (y controlar) la mano que está cogiendo el cuchillo. **Recuerda:** a pesar de que la defensa evita el ataque inicial, es principalmente tu contraataque el que salva vidas e impide que el agresor consiga su objetivo.
- Si es posible, cuando uses las técnicas de defensa con las manos **avanza hacia el atacante**. Esto te colocará en el radio de distancia apropiado para ejecutar los contraataques, te permitirá superar al agresor y evitará que cambie su ángulo de aproximación con el fin de asestar otra puñalada.
- Si percibieras el ataque con cuchillo en el último momento, **un rápido salto en la dirección apropiada**, con o sin una defensa con las manos, puede ponerte fuera del alcance del agresor. Desde tu nueva posición te resultará más fácil defenderte y atacar desde ángulos más convenientes para ti.
- **El incidente se da por finalizado** cuando consigues abandonar la escena de peligro o cuando el agresor no puede o no quiere atacar de nuevo (porque se ha rendido, ha recibido un golpe, ha huido, etc.). Si te mantienes en la escena deberías desarmar a tu adversario, tanto cogiendo su cuchillo como arrojándolo lejos para que no pueda volver a usarlo ni el agresor u otra tercera persona.
- **Probablemente, el ataque te tome por sorpresa.** Un agresor armado con un cuchillo u otra arma cortante, en general, ocultará el hecho de que va armado. De hecho, las víctimas que han sobrevivido a una violenta confrontación contra un agresor que portaba un cuchillo informan que no sospechaban en lo más mínimo de la existencia del arma hasta que fueron apuñalados o les realizaron heridas. En resumen, estos supervivientes a ataques con armas cortantes afirman que creían que se enfrentaban a una especie de pelea con puños; sólo más tarde, al acabar con importantes lesiones, se dieron cuenta de que su agresor estaba armado con un instrumento cortante. Di-

cho de un modo más simple, es posible que no veas el cuchillo en las etapas iniciales de una pelea. Por eso, en primer lugar, es imprescindible aprender a prestar cierta atención a las manos del agresor: debemos mirar si, en efecto, está armado. Segundo, al considerar cómo deberíamos enfrentarnos idealmente el ataque de ese agresor armado con un cuchillo, hemos de considerar en qué etapa del enfrentamiento se encontraba cuando nos percatamos de la existencia del arma.

- **Tu posición inicial.** Si al comienzo mismo de la confrontación notas que el agresor va armado con un cuchillo, **mantente en una posición neutral o pasiva** y ejecuta la técnica defensiva desde esa posición. Si te muestras «preparado», a pesar de estar adoptando una postura cercana a una posición pasiva o neutral, posiblemente animarás al agresor a atacarte de forma directa, o usando otras tácticas junto con su ataque, y por consiguiente haciendo más difícil la defensa.

Sin embargo, si notas la presencia del cuchillo cuando la pelea ya ha comenzado, no regreses a la posición neutral o pasiva. Tu posición debería «invitar» a que el ataque se produzca de una forma específica, concretamente en el lugar que estás preparado para defender, y luego tendrías que organizarte para que tus brazos, tus manos y tus dedos permanecieran siempre cerca de tu cuerpo y no resultaran cortados o heridos.

## Claves para el entrenamiento

- Al entrenar con un compañero, el alumno debería utilizar un cuchillo blando (hecho de goma, por ejemplo) en los primeros ejercicios, hasta que esté suficientemente preparado para defenderse de ataques a gran velocidad y extremadamente fuertes. Sólo entonces puede comenzar a entrenar con un cuchillo más duro, como por ejemplo de madera o plástico. **Únicamente es posible utilizar un cuchillo de metal afilado en las etapas avanzadas del entrenamiento, respetando todas las medidas de seguridad requeridas.** El alumno, mientras aún se encuentra en la fase de aprendizaje, debe acostumbrarse a la sensación de defenderse a sí mismo de un ataque con un cuchillo real.
- Se recomienda que durante las etapas iniciales del entrenamiento, el compañero que desempeña el papel de agresor use **un protector de antebrazo en la extremidad que empuña el cuchillo.** Esto le permitirá atacar con la fuerza y la velocidad necesarias, sin miedo a sufrir dolor o a resultar lesionado a causa de las técnicas de defensa que serán aplicadas sobre su antebrazo.

### Una historia de la vida real

Un alumno de kickboxing novato de Finlandia realizó un entrenamiento básico de Krav Maga para aprender a defenderse de posibles agresores armados con un cuchillo. Poco después, el joven fue atacado en una discoteca y el agresor intentó clavarle el arma en el cuello. El alumno realizó la técnica de defensa que había aprendido y, al mismo tiempo, contraatacó con un puñetazo en la barbilla. El atacante cayó al suelo y perdió el conocimiento.

## Formas de coger el cuchillo

### Sujeción regular o del «picahielos»



Sujeción del cuchillo.

El cuchillo Bowie presenta una hoja asimétrica, generalmente afilada sólo en un lado. Con este tipo de cuchillos, la punta de la hoja apuntará hacia abajo, como muestra la fotografía, con el fin de facilitar la penetración.

**Puñalada:** Ejecutada verticalmente desde arriba hacia abajo o en diagonal hacia dentro. Para obtener información sobre el método de apuñalamiento más frecuente, véase «agresor» en las técnicas de defensa contra este tipo de agresión.

### Sujeción oriental



Sujeción del cuchillo.

Cuando se esté utilizando un cuchillo Bowie, como aquí se describe, su extremo apuntará hacia arriba, tal como muestra la fotografía.

**Puñalada:** Ejecutada verticalmente hacia arriba o en diagonal hacia dentro. Para obtener información sobre el método de apuñalamiento más frecuente, véase «agresor» en las diversas técnicas de defensa contra esta clase de agresión.

### Sujeción recta



Mango del cuchillo en la palma de la mano.



Sujeción del cuchillo.

**Sujeción:** Coloca el cuchillo en diagonal en la palma de la mano. Para que la hoja mantenga la posición horizontal cuando apuñale, debe ser sujeta a un ángulo de aproximadamente 45° en relación con la palma de la mano. Para evitar que el cuchillo resbale hacia



atrás durante la ejecución de la puñalada, es necesario apoyar la base del mango contra la base de la palma, con el pulgar presionando la parte central del mango. Esto permite apuñalar con fuerza y de forma estable y recta.

**Puñalada:** Ejecutada con un movimiento directo, similar a un puñetazo; el pie, paralelo a la mano que apuñala, suele estar en posición frontal. Para obtener información sobre el método de apuñalamiento más frecuente, véase «agresor» en las técnicas de defensa contra esta clase de agresión.

### Sujeción de cuchillada



1  
Cómo se coge el cuchillo antes de acuchillar.



2  
Cómo se coge el cuchillo durante una cuchillada horizontal (foto tomada desde arriba).

**Sujeción:** El ángulo que forma el cuchillo y la posición de la hoja en relación con la palma de la mano son similares a las de la **sujeción recta**, pero esta vez podrías mover el mango en la palma de la mano. En este caso, el eje del movimiento se sitúa entre los dedos pulgar e índice, y el mango del cuchillo no debe presionarse contra la base de la palma de la mano. El pulgar se sitúa ligeramente hacia un lado del mango, con la parte inferior interna de dicho dedo presionando el cuchillo en la palma de la mano.

**Cuchillada:** Ejecutada por el movimiento de la mano de lado a lado, tanto de forma horizontal como diagonal. Mientras se acuchilla desde fuera hacia dentro, los dedos aferran el mango del cuchillo contra la palma de la mano, incrementando la velocidad del arma en el momento del impacto y, asimismo, incrementando la fuerza de sujeción.

Es posible realizar una cuchillada hacia fuera de dos formas, dependiendo de si el cuchillo cuenta con una hoja con un único filo o dos. Si el cuchillo tiene una hoja afilada de un solo lado (como el cuchillo Bowie, por ejemplo), el antebrazo debería rotar para que la hoja de ese único filo y la palma de la mano apunten hacia fuera en la dirección de la cuchillada. Si el cuchillo tiene una hoja de doble filo, no es necesario realizar la rotación; el dorso de la mano, simplemente, se mueve en dirección a su objetivo. Otra consideración a favor de la rotación del cuchillo (de tal modo que la palma de la mano lo conduzca hacia el objetivo) es el hecho de que esta clase de arma está más segura en la mano durante el impacto.

**Nota:** También es posible acuchillar sujetando el arma de otras formas.