

Krav Maga

El sistema oficial de auto defensa israelí

(Traducido por Carlos Llerandi Pedrosa)

Stance

The best stance when confronting an enemy is to put your feet at shoulders length apart and your arms should be facing forward, parallel to each other and bent at the elbows. Keep your knees slightly bent and stand on the balls of your feet. Remember, you always want to maintain this stance when you are not striking at the enemy.

Postura: La mejor postura para enfrentarnos al enemigo es poner los pies a la misma distancia que los hombros y los brazos enfrentados hacia adelante, paralelos el uno al otro y doblados por los codos. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas y permanece bien apoyado sobre los talones.

Recuerda, siempre has de mantener esta postura cuando no estés golpeando al enemigo.

Balance

It is always important that you keep your balance. If you use the stance I have described above, you will never have to worry about it. If by chance you do lose your balance even for a second you can kiss your ass goodbye as the enemy will probably kill you.

Equilibrio: Siempre es importante mantener el equilibrio. Si usas la postura descrita anteriormente nunca tendrás que preocuparte por esto. Si por casualidad pierdes el equilibrio incluso durante tan solo un segundo puedes darle un beso de despedida a tu culo porque probablemente el enemigo te matará.

Aggressiveness

Always be aggressive and always attack. Don't just stand back and defend yourself against the enemy's strikes as he will end up killing you eventually. If you are not aggressive, the enemy will think you are scared and he will have an advantage over you. A great thing to do is yell at the enemy. This will scare the shit out of him if you start yelling at him and plus it also allows you to get more oxygen in your lungs so you will have more strength.

Agresividad: Sé siempre agresivo y ataca siempre. No te limites a quedarte atrás y defenderte contra los golpes del enemigo porque al final acabará matándote. Si no eres agresivo, el enemigo creerá que tienes miedo y tendrá ventaja sobre ti. Gritar al enemigo es una buena idea; además de intimidarle, te permitirá meter más oxígeno en tus pulmones y de esta manera tendrás más fuerza.

Natural Weapons

Your natural weapons are as follows: knife edge of either hand, the heel of your hands, your fingers folded at the second knuckle, your boot, your elbow, your knees, your teeth, your fore finger and second finger forming a „V“ shape, and your fist. These body parts alone are some of the most powerful weapons you can use.

Since you now know the basics of fighting, let me list for you the best places where you should strike your enemy.

Armas naturales. Tus armas naturales son las siguientes: parte afilada de cada mano, la parte baja de la palma de las manos (talones de las manos), tus dedos doblados por la segunda articulación, tus botas, tus rodillas, tus dientes, tu dedo índice y el corazón formando una “v” y tus puños. Estas partes del cuerpo son algunas de las armas más poderosas que puedes usar.

Ahora que ya conoces la parte básica de la lucha, déjame que te enumere los sitios en los que golpear a tu enemigo.

Temple

A sharp blow to the temple ensures instant death since there is a large artery and nerve located close to the skin surface. If you give a medium blow to the temple it will cause severe pain and concussion but a hard blow will kill the enemy instantly. The best way to strike the temple is with the knife edge of your hand or if he is on the ground you can kick him with the toe of your boot.

Sien: Un golpe contundente a la sien, asegura la muerte instantánea puesto que hay una larga arteria y nervios alojados próximos a la superficie de la piel Si das un golpe de fuerza media a la sien, causará dolor severo y confusión, pero un golpe fuerte matará al enemigo al instante. La mejor manera de golpear la sien es con la parte afilada de la mano o si está en el suelo, puedes golpearle con la punta de tus botas.

Eyes

The eyes are a great place to strike if you can since a good strike in the eyes will cause temporary or permanent blindness. To blind the enemy, make a „V“ shape with your fore finger and second finger and stick them into his eyes while keeping your fingers stiff. Also, you can gouge the eyes with your thumb.

Ojos: Los ojos son un lugar genial para golpear. Si se da un buen golpe en los ojos, causará ceguera temporal o permanente. Para cegar al enemigo haz una v con tus dedos corazón e índice y clávaselos en los ojos mientras mantienes tus dedos estirados. También puedes arrancarle los ojos con el dedo gordo.

Nose

The nose is another excellent place to attack. Hit the bridge with the knife edge of your hand and you will cause breakage, severe pain, temporary blindness and even death. Or you can use the palm of your hand to strike upwards and push the nose up into his brain. If done hard enough the nose bone will puncture his brain and he will die.

Nariz: La nariz es otro excelente lugar para atacar. Golpea con la parte afilada de la mano y causarás rotura, dolor severo, ceguera temporal o incluso la muerte. También puedes usar la palma de tu mano para golpear hacia delante y hacia arriba y meterle la nariz en el cerebro. Si se hace con la fuerza necesaria, el hueso de la nariz se clavará en su cerebro y morirá.

Upper Lip

The upper lip contains a lot of nerves close to the skin surface so if you strike it with the knife edge of your hand it will cause great pain and if delivered hard enough he will become unconscious.

Labio superior: El labio superior contiene muchos nervios cercanos a la superficie de la piel así que si se golpea con la parte afilada de la mano causará mucho dolor y si se realiza con la fuerza necesaria puede dejarlo inconsciente.

Mouth

If the enemy is on the ground, use the heel of your boot and strike him on the mouth. Since there are a lot of veins and arteries in the teeth there will be a lot of blood which will frighten the enemy and he will lose concentration on defending other parts of his body.

Boca: Si el enemigo está en el suelo, usa el talón de tu bota para golpearle en la boca. Puesto que hay muchas venas y arteria en los dientes, habrá mucha sangre lo que asustará al enemigo y perderá la concentración en defender otras partes de su cuerpo.

Chin

The chin should only be struck with the palm of your hand as you can break your fingers on the enemy's chin. Use the palm of your hand and strike the enemy with a very strong upward blow. This will cause extreme discomfort.

Barbilla: La barbilla solo se debe golpear con la palma de la mano porque puede romperte los dedos al golpear la barbilla del enemigo. Usa la palma de tu mano y golpea al enemigo con un fuerte golpe hacia arriba. Esto le causará un malestar extremo.

Adam's Apple

Usually the enemy will defend this part of his body well but if you do get the chance give it a sharp hit with the knife edge of your hand. If you hit it hard enough you will bust his windpipe and he will die. You can also squeeze the Adam's Apple between your fingers.

Nuez: Normalmente el enemigo defenderá bien esta parte de su cuerpo pero si tienes la oportunidad dale un fuerte golpe con la parte afilada de tu mano. Si le golpeas con suficiente fuerza le romperás la tráquea y morirá.. También puedes retorcer la nuez entre tus dedos.

Esophagus

If you have a chance to get a hold of his neck, press your thumbs into his esophagus (located below the Adam's Apple). Pushing hard will be very painful and it will block the oxygen flow to his lungs and he will die quickly.

Esófago: Si tienes la oportunidad de cogerlo por el cuello, presiona tus dedos gordos contra su esófago (localizado debajo de la nuez). Si presionar fuerte será muy doloroso y bloqueará el flujo de oxígeno hacia sus pulmones y morirá rápidamente.

Neck

If you give a very strong blow to the base of the neck with the knife edge of your hand you will usually break it. However, if it is not hard enough, the enemy might just be knocked unconscious so be sure to hit him in the temple or twist his neck around to be sure he is dead. The neck is the best place to hit someone if you want to be quiet as it is quick and the enemy goes down without a word.

Cuello: Si das un golpe muy fuerte a la base del cuello con la parte afilada de tu mano, normalmente lo romperás. De cualquier manera, si no se da con la suficiente fuerza, puede ser noqueado quedando inconsciente, así que asegúrate de golpearle las sienes o retorcerle el cuello para asegurarte de que está muerto. El cuello es el mejor lugar para golpear a alguien si quieres ser silencioso y rápido y derribar al enemigo sin que diga una palabra

Collar Bone

The collar bone is an extremely sensitive part of the body. A sharp blow to it with the knife edge of your hand or your elbow gives the enemy excruciating pain. Also, digging your finger into the collar bone can bring your enemy to his knees.

La clavícula: La clavícula es una parte extremadamente sensible del cuerpo. Un golpe fuerte con la parte afilada de la mano o con tu codo, da al enemigo un dolor insoportable. También clavar tus dedos en la clavícula puede hacer que el enemigo se hincó de rodillas.

Shoulder

The shoulder is easy dislocated and it takes little strength to do. However, it should be done quickly. Grab the enemy's arm and pull it behind his back and then jerk it upwards quickly. You should here a popping sound which means you have dislocated the enemy's shoulder. There are other methods of doing this but this is the easiest.

Hombro: El hombro puede ser fácilmente dislocado y se necesita poca fuerza para hacerlo. De cualquier forma, debe hacerse con rapidez. Agarra el brazo de tu enemigo y ponlo detrás de su espalda y muévelo hacia arriba rápidamente. Deberías escuchar un "pop" que significa que le has dislocado el hombro al enemigo. Hay otros métodos para hacer esto, pero este es el más fácil.

Armpit

Although it is hard to get at, the armpit has a large network of nerves. If the enemy is on the ground, hold up his arm and then kick him in his pit. This will cause severe pain. However, it is not a very common place that will be struck in a fight but is good to keep in mind anyways.

Axila: Aunque es difícil llegar a ella, la axila tiene una extensa red de terminaciones nerviosas. Si el enemigo está en el suelo, agárrale el brazo hacia arriba y golpéale en el sobaco. Esto causará dolo severo. De cualquier forma no es un lugar muy común en el que golpear en una pelea, pero siempre es bueno tenerlo en mente.

Rib Cage

A strike to the rib cage with your fingers folded at the second knuckle is rather painful and if done hard enough causes severe pain and breakage. Only use your fingers folded at the second knuckle since that hurts the most.

Costillar/Costillas: Un golpe en las costillas con los dedos doblados por la segunda articulación es bastante doloroso y si se hace con fuerza causa dolor severo y fractura. Usa solo tus dedos doblados por la segunda articulación, que es como más duele.

Solar Plexus

The solar plexus is located on the chest at the little „V“ shaped point where the rib cage ends. There are a large amount of nerves so a blow with the knuckle of your second finger can cause severe pain and even unconsciousness.

Plexo Solar: El plexo solar está situado en el pecho, en el punto con forma de pequeña “v” donde terminan las costillas. Hay una gran cantidad de nervios así que un golpe contundente con el nudillo de tu segundo dedo puede causar dolor severo e inconsciencia.

Floating Ribs

The floating ribs are the lower ribs located at the front and sides of the enemy’s body. Use the knife edge of your hand or the heel or toe of your boot. The blow will cause pain and will stun the enemy.

Costillas flotantes: Las costillas flotantes son las costillas más bajas localizadas en los lados frontales del cuerpo del enemigo. Usa la parte afilada de la mano o el talón de la bota. El golpe causará dolor y aturdirá al enemigo.

Spine

A blow to the spine with the heel of your boot can paralyze or kill your enemy. The lower spine between the enemy’s kidneys is the best place to hit as that is the least protected part of the spine.

You will only be able to attack the spine when your enemy is on the ground or if his back is turned to you.

Columna: Un golpe en la columna con el talón de la bota puede paralizar o matar a tu enemigo. La parte baja de la columna, entre los riñones del enemigo, es el mejor y el lugar menos protegido de la columna.

Sólo podrás atacar la columna de tu enemigo cuando se encuentre en el suelo o te de la espalda.

Kidneys

The kidneys have two large nerves that are close to the skin surface. If you strike the kidneys hard it will cause death. You can use a fist or the knife edge of your hand to hit the kidneys. Or a kick with the heel of your boot will work too.

Los riñones: Los riñones tienen dos grandes nervios que están cerca de la superficie de la piel. Si golpeas fuerte a los riñones, puede causar la muerte. Puedes usar el puño o la parte afilada de las manos para golpear los riñones. O una patada con el talón

Groin

The groin is a good place to strike if you get the chance. Generally, the enemy will protect this area the most but if you have a chance, strike it with your knee in an upward motion or with your fist.

Inglés: La ingle es un buen lugar para golpear si se tiene la oportunidad. Generalmente el enemigo protegerá mucho esta zona pero si tienes oportunidad, golpea con la rodilla con un movimiento ascendente con tu puño.

Tailbone

The tailbone which is located above the anus is a very sensitive part of the body as a lot of spinal nerves are located there. Use the toe of your boot to strike the tailbone. The pain from that is unbelievably severe.

Coxis: El coxis que se localiza un poco por encima del ano es una parte muy sensitiva del cuerpo con muchos nervios de la espina dorsal localizados aquí. Usa la puntera de tu bota para golpear el coxis. El dolor es increíblemente severo.

Elbow

The elbow is easy to break or dislocate. Pull the enemy's arm behind him and with the palm of your hand push his elbow inwards until it either cracks or pops. When the enemy has a useless arm, you have a great advantage over him.

El codo es muy fácil de romper o dislocar. Aprieta el brazo del enemigo debajo de él y con la palma de tu mano empuja su codo hacia el interior hasta que se rompa o haga "pop". Cuando el enemigo tiene un brazo inútil, tienes una gran ventaja sobre él.

Fingers

The fingers should be broken because the enemy becomes almost helpless with broken fingers.

Grab the enemy's arm with one hand and with the other hand push the fingers upwards until they snap. It is only necessary to break the first two fingers.

Dedos: Los dedos deberían romperse porque convierte al enemigo en casi una persona indefensa. Agarra el brazo del enemigo con una mano y con la otra mano empuja los dedos hacia arriba hasta que se escuche un chasquido. Sólo es necesario romper los primeros dedos.

Knee

You can destroy the knee by kicking it with the side of your boot in an upward motion. This will rip the ligaments and the cartilage. This will cause unbelievable pain and make it impossible for the enemy to move around. Once a knee has been ruined, you will have a great advantage over the enemy.

Rodilla: Puedes destruir la rodilla del enemigo golpeándola con el lateral de la bota en un movimiento ascendente. Esto desgarrará los ligamento y el cartílago. Esto causará un dolor increíble y hará que al enemigo le resulte imposible moverse. Una vez que una rodilla haya sido devastada, tendrás una gran ventaja sobre el enemigo.

Ankle

If the enemy is on the ground, get a hold of his ankle and twist it until it snaps. This will make it almost impossible for him to walk and he will then be easy to kill.

^*^

Let me talk about some more important things you should remember when you are fighting somebody.

Tobillo: Si el enemigo está en el suelo, agárralo del tobillo y retuércelo hasta que escuches un ruido seco. Esto hará que le resulte imposible caminar y entonces será fácil matarlo.

Tactics

Always try to throw your enemy off balance. You can do this by charging the enemy and

pretending to strike him. This will make him flinch and lose his balance.

Always look for a weak spot and attack it. Whenever he leaves a vulnerable part of his body

unprotected attack it with all your strength. By doing this, he will then try to protect the part of his body that you just struck thus leaving even more unprotected parts open.

Use any available object that you can. By this I mean throw sand in his eyes, block his strikes by hitting him with a large branch, or any other kind of available material that can be used as a weapon against him.

Tácticas: Intenta siempre desequilibrar a tu enemigo. Puedes hacer esto cargando contra el enemigo y simular que le golpeas. Esto hará que se estremezca y pierda el equilibrio. Busca siempre un punto débil y atácalo. Siempre que deje una parte vulnerable de su cuerpo desprotegida, atácala con toda tu fuerza. Haciendo esto, él tendrá entonces que proteger la parte del cuerpo que acabas de atacar y dejará desprotegidas otras muchas partes más.

Usa cualquier objeto disponible. Con esto quiero decir arrojar arena a sus ojos, bloquear sus golpes golpeándole con una rama larga, o cualquier otro tipo de material que pueda ser usado como un arma contra él.

Foul Play ***Juego sucio***

In a life or death situation there is no such thing as foul play and there are no rules either. Although hitting someone in the groin is considered a cheap shot in high school, it is a very effective way of destroying your enemy. Just hit him where you can and kick him when he's down. That way, he will never get back up again.

En una situación de vida o muerte no existe el juego sucio y tampoco hay reglas. Aunque golpear a alguien en la ingle puede ser considerado como una argucia de instituto, es una manera muy efectiva de destruir a tu enemigo. Sólo golpéale donde puedas y patéale cuando esté abajo. De esta manera, no volverá a ponerse en pie.

I have now explained to you the basics of fighting and the best places to attack your enemy on his body. Just because you have read this file doesn't mean you will be able to go out and kick somebody's ass in. These methods take a lot of practice in order to do them properly. If you enjoyed this file and would like to practice these methods get a partner who is also interested in this and work on each type of strike and kick. When you first start out, go slowly and remember that these methods are deadly and do not require much force to be effective so take it easy on your partner.

Ahora os he explicado las técnicas básicas de lucha y los mejores lugares en los que atacar su cuerpo. Sólo por haber leído este archivo no significa que puedas salir y darle una patada a alguien en el culo. Estos métodos necesitan mucho tiempo de práctica para poder ser usados con eficacia. Si te has divertido con este archivo y te gustaría practicar este método hazlo con un compañero que esté también interesado en esto y trabajad cada tipo de golpe y patada. La primera vez que practiques estos métodos, ve despacio y recuerda que son mortales y que no requieren mucha fuerza para que sean efectivos así que tómatelo con calma con tu compañero.

Some of you may decide that practicing is not enough and you would like to learn more than what I have told you in the above. Well, there are several good books with illustrations on this subject which go into much more detail than I ever could in this file. The book I used mainly to write this file was „The Marine Corps Field Manual on Physical Security“. You can get this book through a good book store or if you happen to know a marine, he can get you a copy very easily.

Algunos de vosotros podéis decidir que la práctica no es suficiente y os gustaría aprender más de lo que os he enseñado arriba. Bien, hay unos cuantos buenos libros con ilustraciones sobre esta materia que profundizan mucho más de lo que yo pude hacer en este archivo. El libro que principalmente he usado para escribir el fichero ha sido " El manual de seguridad física de los cuerpos de la marina". Puedes conseguir este libro a través de una buena librería o si conoces a un marine, él puede facilitarte una copia con facilidad