



E.A.M. VILLACIEROS II

DEFENSA PERSONAL

La defensa personal es muy particular ya que cada persona es diferente. Unos pueden tener aptitudes que otros no tengan, por lo tanto, lo que valga a una persona, puede que no valga a otra persona.

CONOCIMIENTO EN TECNICAS DE DEFENSA:

- Quitarse de agarres
- Evitar recibir golpe.

CONOCIMIENTO EN TECNICAS DE CONTRAATAQUE:

- Inmovilizar
- Golpear
- Luxar

La clave está en usar la mayor parte de nuestro cuerpo. Es muy importante la colocación o posición que hay que adoptar de forma preventiva, posteriormente, una vez visto lo que ocurre, decido que debo hacer.

MUY IMPORTANTE:

- Lo que no debo hacer.
- Lo que puedo hacer. (Tomar una decisión, y ejecutarla).

Cualquier arte marcial te da una buena condición física y un buen sistema de defensa personal.

VILROD

Ricardo Villacieros Belmonte.

Instructor Nacional de Defensa Personal.