

Desde el ejército israelí

> Aprender defensa personal es lo de hoy; el método krav maga muestra cómo salir adelante sin llegar a la violencia

Claudia Mendoza

Aprender defensa personal no sólo es un pasatiempo, sino una necesidad, por eso muchos niños están tomando clases, ya que desean sentirse más seguros.

Dentro de las modalidades existentes, el método israelí conocido como krav maga, término hebreo que se traduce como combate de contacto, es una forma divertida de mantenerse en forma mientras se aprende defensa.

“Este sistema fue creado en Israel y es el oficial de defensa de las fuerzas armadas de ese país, así como de otras unidades militares y de seguridad de distintas naciones en el mundo.

“Krav maga se desarrolló y

adaptó para usarse no como forma de ataque, sino como una manera de defenderse de una o varias personas que buscan atacarte, siendo muy efectivo no sólo para hombres, sino para niños y mujeres”, explica Éric Sierra Ramos, director de Krav Maga Global México.

En el caso de los menores, esta práctica es segura y amistosa, ya que la manera de enseñarla se hace a partir de principios básicos de respeto y modestia, buscando que salgan bien librados de un ataque sin que sean lastimados.

Con esta técnica no se busca que quien la practique se convierta en un súper héroe, señala la Sierra Ramos, pues muchos de los movimientos y formas de defensa que se aprenden en el entrenamiento enseñan a encontrar rutas de escape cuando se es ata-

cado en lugares cerrados o abiertos, así como a manejar una situación que sea sólo de ataque verbal, muy común en las escuelas y conocida como bullying.

Gracias a la seguridad que les brinda a los niños, éstos pueden manejar situaciones de bullying con respuestas sin violencia, sólo con movimientos evasivos que los mantengan a salvo de quienes los molestan, como la forma en la que responden, el no dejarse fastidiar ni que los agredan físicamente.

Los movimientos enseñados en el krav maga van más allá de simples ataques; se busca que sean actuaciones rápidas y prácticas, acompañadas de una actitud que les brinde seguridad y calma en el momento en el que se sientan atacados o en peligro.

Dentro de lo enseñado están las patadas, puños y movimientos simples para quitarse de encima a un contrincante y poder salir bien librado.

“La idea básica consiste en ocuparse primero de la amenaza inmediata, como un estrangulamiento, para luego evitar que el agresor vuelva a atacar y neutralizarlo, además de huir si la situación es de riesgo”.

Esta disciplina enseña a defenderse en distintas situaciones y lugares, como automóviles y aviones, o en posiciones de desventaja, como estar en un rincón, en el suelo o sentado.

La respuesta de quien practica esta disciplina debe ser rápida, fuerte, corta, natural y directa, para evitar que el contrincante reaccione o conozca cuáles serán tus movimientos, dice el experto.

La disciplina del krav maga no tiene una rama competitiva o deportiva, sólo se puede probar su efectividad ante un ataque o simulación.

Asimismo, no existe un sistema que eleve el nivel del competidor de acuerdo a su conocimiento, aunque algunas escuelas que la imparten usan los cinturones aplicados en artes marciales.

“Éste es un sistema que enseña cómo prevenir, tratar y superar todo tipo de violencia y ataques. Prepara a sus practicantes en la defensa, su propia protección y la de otros”, afirma.

UNA CLASE DIVERTIDA Y SERIA

Para los niños, el krav maga se aprende de forma sencilla y divertida, sin perder la seriedad de la clase y la disciplina.

“Lo hacemos de una manera muy amena, porque desarro-



> Se busca que los menores aprendan a respetar a los demás y a sí mismos a través de una formación integral no sólo física, sino emocional y de comportamiento.

Algunas enseñanzas

El krav maga maneja, entre otras, las siguientes técnicas:

- > Prevenir, evitar, escapar y evadir un ataque.
- > Ataques y contraataques en distintos objetivos, distancias, intervalos, alturas, ángulos y posiciones o posturas.
- > Uso de objetos comunes para defenderse, como la mochila, un libro o la lonchera.
- > Manejo de ataques con uno o varios atacantes en distintos lugares, posiciones y posturas.
- > Control físico y mental para manejar situaciones de riesgo.
- > En cada sesión los niños terminan con una inyección de autoestima; se quiere que al final salgan con mayor seguridad, tanto psicológica como física y de técnica, enriqueciéndolos en la actitud mental y táctica para que sepan responder en el momento que se requiera y, además, sintiéndose con la capacidad de reacción.

llamos el hábito de estar atentos. Hay niños de todo tipo; hay quienes vienen muy distraídos y desarrollan, poco a poco, el hábito de la atención con juegos para manejar su defensa y respuesta.

“En las actividades no se trata de que pierdan el miedo, sino de que lo controlen. Desarrollan el control del miedo y superan ese temor.

Aun con él pueden pasar una prueba de una tabla de 5 metros de largo por 1 metro de altura; le temen, pero lo controlan. Primero caminan despacio y luego lo hacen más rápido, hasta que al final incluso se tiran de ella”.

Uno de los principios básicos en la formación de los niños es el

respeto a la otra persona, siendo el principal significado de defensa, aparte de que les inculcan el respeto hacia ellos mismos, tanto física como psicológicamente.

“Tenemos niños de ambos perfiles, tanto el sumiso como el que es inquieto y abusador, y a ambos tenemos que nivelarlos, que tengan equilibrio, que no molesten ni se dejen molestar. El respeto es básico para lograr ese equilibrio”.

De acuerdo al perfil del infante se les enseña distintas técnicas, incluso para defenderse de amigos o familiares que los molestan sin que sean agresivos, sólo sabiendo responder de forma adecuada y respetuosa.



> Este tipo de técnica busca darle seguridad a los niños y adolescentes, enseñándolos a defenderse sin llegar a lastimarse.