Krav Maga - Bases del Combate

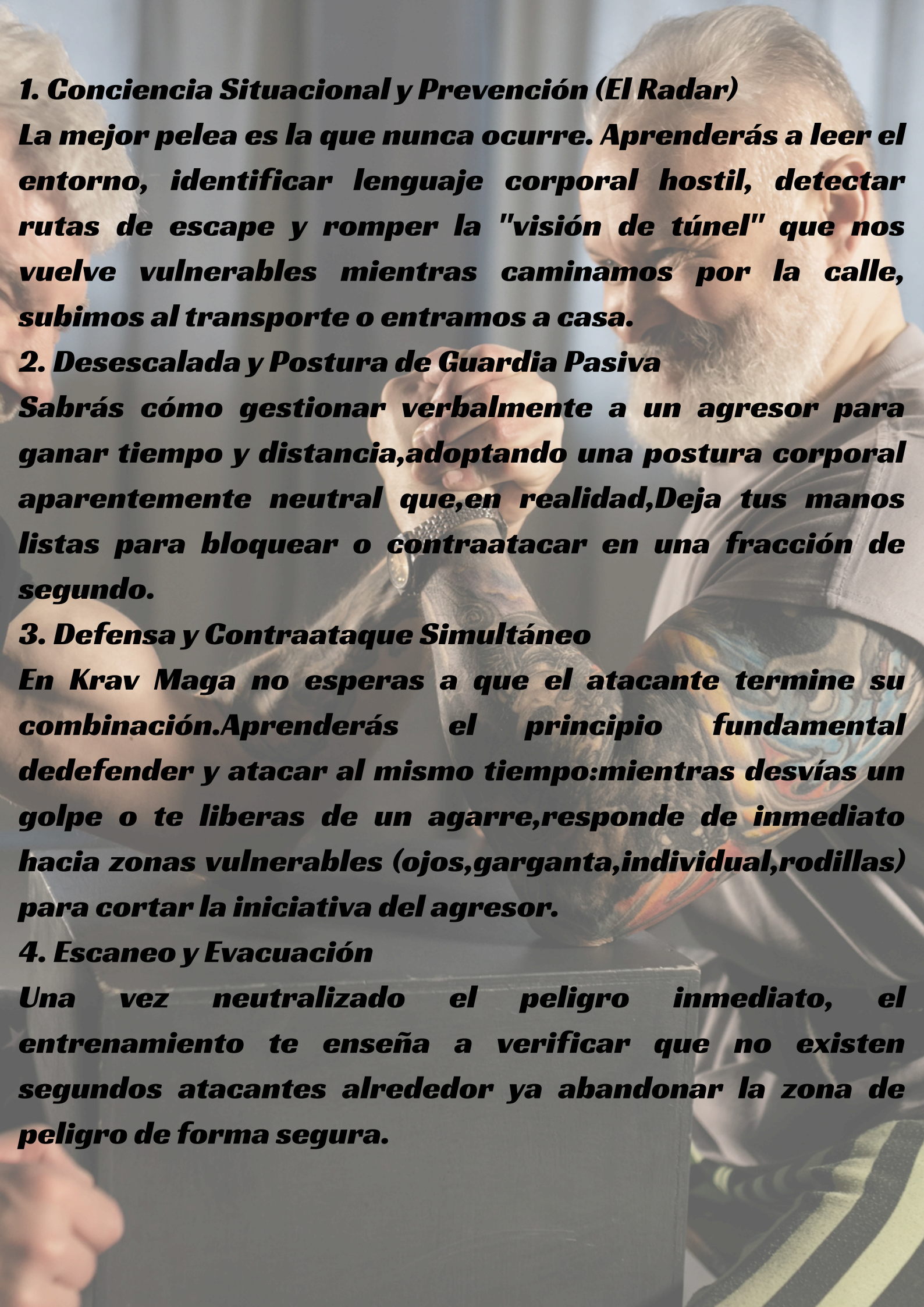
Krav Maga es uno de los métodos de defensa personal más efectivos del mundo. Con múltiples aplicaciones y rápido aprendizaje ha sido utilizado tanto por civiles como personal de seguridad, policía y ejércitos alrededor del mundo.

Este curso introductorio te enseñará las bases del combate no armado de manos de un experto con más de 20 años de experiencia para que puedas practicar con familia y amigos para mejorar tus habilidades de combate y dejes de ser un blanco fácil para el hampa o agresiones callejeras.

No es un deporte, es supervivencia.

A diferencia de las artes marciales tradicionales o los deportes de contacto —donde existen reglas, árbitros, categorías de peso y asaltos cronometrados—, el Krav Maga nació con un único objetivo: volver a casa sano y salvo en el menor tiempo posible .

En la calle no hay campana que detenga una agresión ni reglas de juego limpio. Un atacante suele tener el factor sorpresa, la superioridad numérica o el uso de buscar objetos contundentes. Por eso, este sistema elimina cualquier movimiento acrobático o innecesario y se concentra exclusivamente en reacciones instintivas, biomecánica natural y neutralización inmediata de la amenaza .



1. Conciencia Situacional y Prevención (El Radar)

La mejor pelea es la que nunca ocurre. Aprenderás a leer el entorno, identificar lenguaje corporal hostil, detectar rutas de escape y romper la "visión de túnel" que nos vuelve vulnerables mientras caminamos por la calle, subimos al transporte o entramos a casa.

2. Desescalada y Postura de Guardia Pasiva

Sabrás cómo gestionar verbalmente a un agresor para ganar tiempo y distancia,adoptando una postura corporal aparentemente neutral que,en realidad,Deja tus manos listas para bloquear o contraatacar en una fracción de segundo.

3. Defensa y Contraataque Simultáneo

En Krav Maga no esperas a que el atacante termine su combinación.Aprenderás el principio fundamental dedefender y atacar al mismo tiempo:mientras desvías un golpe o te liberas de un agarre,responde de inmediato hacia zonas vulnerables (ojos,garganta,individual,rodillas) para cortar la iniciativa del agresor.

4. Escaneo y Evacuación

Una vez neutralizado el peligro inmediato, el entrenamiento te enseña a verificar que no existen segundos atacantes alrededor ya abandonar la zona de peligro de forma segura.

Este programa ha sido diseñado para que puedas similar cada técnica con claridad y practicarla de forma segura y progresiva junto a un familiar o amigo:

Fundamentos de Movimiento y Guardia:Cómo mantener el equilibrio bajo presión,Desplazarte en todas direcciones sin cruzar los pies y proteger tu línea central.

Golpes de Alto Impacto:Ejecución correcta de golpes con palma, puños, codos, rodillas y patas bajas (low kicks).y patas frontales a zonas medias/bajas) diseñadas para detener a un oponente más grande.

Liberación de Agarres y Estrangulamientos: Qué hacer cuando alguien te sujeta de las muñecas, la ropa,el cuello o intenta inmovilizarse contra una pared o en el suelo.

Defensa ante ataques circulares y rectos:Cómo cerrar la distancia o redirigir golpes habituales en peleas callejeras (volados,empujones y embestidas).

Protocolos de Entrenamiento en Pareja:Ejercicios controlados de reacción y coordinación para que tú y tu compañero de práctica desarrollen memoria muscular real sin riesgo de lesiones.

La seguridad personal no se improvisa.

Nadie planea sufrir un asalto o una agresión,pero todos podemos decidir si estaremos preparados o indefensos cuando ocurra.Invertir unas horas en aprender las bases del Krav Maga te entrega herramientas que te acompañarán toda la vida,elevando tu confianza,tus reflejos y tu capacidad para protegerte a ti ya los tuyos.

¿Estás listo para comenzar tu entrenamiento?

Accede hoy mismo al Curso Introductorio de Krav Maga desde el enlace oficial al final de esta página.

Estudia las lecciones en videoa tu propio ritmo desde tu teléfono,tableta o computadora.

Reúne a un amigo o familiary comienza a practicar los fundamentos desde el primer día.

PINCHA LA IMAGEN

