

# Índice

## Página

<b>1</b> <b>Aprendiendo a protegerse.</b>	15
1.1.- Trabajando la posición de nuestro cuerpo.	17
1.2.- Trabajando la guardia.	22
1.3.- Trabajando cómo caer correctamente.	28
1.3.1.- Caída hacia el frente.	28
1.3.2.- Caída hacia atrás.	31
1.3.3.- Caída hacia un lado.	34
<b>2</b> <b>Aprendiendo a golpear.</b>	37
2.1.- Golpes con las extremidades superiores.	40
2.1.1.- Golpes con el puño cerrado.	40
2.1.2.- Golpes con la mano abierta.	50
2.1.3.- Golpes con los codos.	57
2.2.- Golpes con las extremidades inferiores.	67
2.2.1.- Golpe con la rodilla.	67
2.2.2.- Patada frontal.	69
2.2.3.- Pisotón y golpes con el talón.	72
2.3.- Golpes con la cabeza.	75
2.3.1.- Golpe hacia delante.	75
2.3.2.- Golpe hacia atrás.	77
<b>3</b> <b>Aprendiendo a resolver situaciones.</b>	79
3.1.- Cuando nos agarran las muñecas.	81
3.1.1.- Agarre sobre una sola muñeca.	82
3.1.2.- Agarre sobre las dos muñecas.	84
3.2.- Cuando nos agarran por el pecho.	87
3.3.- Cuando nos agarran por el cuello desde atrás.	90
3.4.- Cuando nos agarran desde atrás sujetándonos los brazos.	95
3.5.- Cuando caemos al suelo con el agresor encima.	100
3.6.- Cuando nos agreden con un arma blanca.	105
<b>4</b> <b>Aprendiendo a utilizar el entorno.</b>	115
4.1.- Cómo utilizar un bolso	117
4.1.1.- Uso defensivo.	117
4.1.2.- Uso ofensivo.	121
4.2.- Cómo utilizar una carpeta.	127
4.2.1.- Uso defensivo.	127
4.2.2.- Uso ofensivo.	127
4.3.- Cómo utilizar un bolígrafo.	129
4.4.- Cómo utilizar un llavero.	135
<b>5</b> <b>El punto de vista del psicólogo.</b>	139