

## **ESTUDIO SOBRE EL 360**

**Por Miguel Ángel Gascón**

### **I) INTRODUCCIÓN AL 360°**

Dentro de todos los sistemas de combate existen una o varias técnicas que representan perfectamente los principios que pretende transmitir su ideario. En lo que al Krav Magá se refiere no hay técnica que mejor lo identifique que el famoso 360°.

El “3-60” es una herramienta básica entrenada por los alumnos casi desde el comienzo de su adiestramiento en la disciplina. Su estudio es tan universal que incluso dentro de las distintas corrientes de Krav Magá de Imi que existen en el mundo se ha mantenido.

La defensa de 360° es posiblemente uno de los métodos más primitivos de defensa contra golpes circulares que ha sabido mantener el sistema después de sus múltiples modificaciones a través de los años. En un primer estadio, la defensa contra golpes circulares se entrenaba únicamente con una defensa de antebrazo en un tiempo, más un ataque con el puño o palma a la cara del agresor con la otra mano en un segundo tiempo. Sin embargo, la puesta en práctica de esta técnica contra ataques circulares con cuchillo resultó ser bastante mejorable.

Los motivos fueron tres

1º) al existir una defensa y ataque en tiempos “desconectados”, descubrieron que el agresor podía apuñalar más veces y mucho más veloz, dando una oportunidad al agresor para cambiar de trayectoria del golpe/corte/pincho.

2º) El segundo motivo fue la existencia de una segunda barrera de armas naturales que debían ser superadas por el defensor. Vease, por ejemplo, el otro brazo, que en la práctica era capaz de agarrar al defensor del cuello, brazo o cuerpo afianzando el trabajo en distancia corta.

3º) Antiguamente, la angulación del brazo en las defensas contra golpes circulares era o muy abierta (clásica, para defenderse contra el típico boleón de la calle) o muy cerrada (muy utilizada en boxeo contra golpes de crochet). Al comprobarse que en la mayoría de los casos el defensor era incapaz de identificar si el agresor portaba un objeto cortante/punzante de pequeño tamaño ya que la velocidad del brazo o la sorpresa del ataque lo imposibilitaban, se optó por usar una defensa “máxima” que permitiera defender completamente cualquier ataque de cuchillo o puño.

Como respuesta a la problemática anterior se diseñó una técnica:

a) En la que la defensa y el ataque fueran simultáneos (tiempo conectado o “uno”). La defensa se dirigía a la muñeca –y más concretamente al cúbito o radio-, impidiendo que el brazo se flexionara y pudiera pinchar.

b) En la que se usara una angulación de 90° entre el brazo y el antebrazo. Manteniendo el cuerpo lo suficientemente alejado como para no ser alcanzado por un objeto punzante

y a la vez, no siendo lo suficientemente abierto como para que el objeto discurriera por el brazo y se clavara en el costado.

Por último, la defensa de 360° se adaptó a dos tipos básicos de empuñamiento:

- 1) El empuñamiento de Picahielos – El cuchillo describiría probablemente una trayectoria de arriba – abajo.
- 2) El empuñamiento oriental – El cuchillo describiría probablemente una trayectoria de abajo – arriba.

La adaptación del 360° se basó en la premisa de que los ataques que se produjeran con el empuñamiento de picahielos podrían ser fácilmente defendibles con la técnica sin necesidad de que existiera ninguna variación en la verticalidad del cuerpo del defensor. Del mismo modo se partió de la idea de que los ataques producidos desde un empuñamiento oriental no sólo podrían confiar en la angulación del brazo que ataca y defiende, sino también en una variación en el posicionamiento del cuerpo del defensor, que obligatoriamente debía inclinarse hacia delante para evitar que el cuchillo entrara en su cuerpo.

Pese a todo lo visto anteriormente, la evolución de la técnica 360° continuó hasta un segundo estadio.

## II) PRACTICIDAD DEL 360°

El uso reiterado del 360°, llevó a la cúpula del Krav Magá a replantearse su practicidad.

La técnica mostraba ser útil cuando el defensor no fallaba el contrataque y, efectivamente, golpeaba en el rostro del agresor llevándolo hacia atrás. Sin embargo, bajo determinadas circunstancias, como por ejemplo altos niveles de distrés (estrés negativo), el defensor podía fallar el ataque y quedaba a merced del agresor.

Esto sucedía por una razón. La técnica básica de Krav Magá estaba diseñada para funcionar en un tiempo (tiempo conectado o “uno”), sin embargo, los instructores que la mostraban en gimnasios como tiempo simultáneo de defensa-ataque no eran conscientes de que sus alumnos también realizaban “tiempo conectado” cuando quitaban ambas manos. Lo que significaba que una vez “golpeado” el objetivo la mano defensora desaparecía de su posición inicial, no ejerciendo ningún tipo de presión sobre el brazo armado. A la hora de la verdad, esta situación contribuyó a que muchos alumnos fueran incapaces de defenderse con el 360° cuando su primer golpe había errado o se había mostrado inefectivo.

La solución adoptada fue la de enseñar la técnica de 360° con dos ritmos distintos.

- **RITMO DE IDA** – Se trataba de un ritmo conectado o de “uno”, del mismo modo que se había enseñado en el pasado.
- **RITMO DE VUELTA** – Se abandonó el ritmo conectado para pasar a uno “desconectado”, donde la mano defensora permanecía ejerciendo presión (en algunas veces fluyendo con cambio de dirección) mientras la otra iba y venía de forma independiente, golpeando una y otra vez sobre el objetivo.

Aún así, el 360° debería sufrir aún más modificaciones en su uso. Dichas modificaciones vendrían acompañadas de dos factores que no se habían tenido en cuenta:

- a) el haber usado “ukes” o “agresores” conocedores de la técnica de 360°.
- b) el no haber tenido en consideración las implicaciones de un impacto de brazo contra brazo en la zona más próxima al hueso (cúbito o radio, dependiendo del tipo de ataque que se realice).

### **III) LA PROBLEMÁTICA DEL AGRESOR CONOCEDOR DEL 360°**

Sin duda alguna, el Krav Magá se ha preocupado siempre de entrenar lo mas real posible. Acercando a sus alumnos a situaciones que se puedan asemejar mucho a lo que pasa en la calle.

Sin embargo, existe una problemática, a mi juicio fundamental, que no se ha tenido para nada en cuenta a la hora de enseñar el 360. Se trata de los agresores que son conocedores de la técnica.

Cuando en el transcurso de una sesión en el gimnasio se realiza un ataque de cuchillo en forma de picahielos es relativamente sencillo detenerlo y contraatacar con el 360°, tal y como lo he detallado anteriormente. Sin embargo, dicha facilidad es engañosa debido a una perversión en la trayectoria del cuchillo por parte de un “agresor” que esta predispuesto a ser defendido.

El estudio realizado a propósito de la correcta trayectoria natural del cuchillo tuvo lugar del siguiente modo:

1°- A una población de 152 estudiantes de Krav Magá se les requirió al comienzo de cada sesión de entrenamiento a que agarraran el cuchillo y atacaran con él al aire como desearan, tantas veces como quisieran. El hecho de poder atacar al aire a plena potencia fue un buen indicador de que no estaban falseando la trayectoria para que nadie pudiera defenderles.

De dicha observación se obtuvieron los siguientes datos:

- El 64 % de los estudiantes agarró el cuchillo en forma “oriental” (filo hacia arriba), apuñalando de abajo – arriba con leves diferencias de angulación.
- El 25 % de los estudiantes agarró el cuchillo en forma “picahielos” (filo hacia abajo), apuñalando de arriba – abajo con leves diferencias en la angulación.
- El 11 % de los estudiantes agarró el cuchillo en forma “oriental” (filo hacia arriba), pero realizó combinaciones de movimientos con cortes.

Del estudio de dichos datos y de las imágenes grabadas de la dinámica del movimiento se hicieron notar dos aspectos:

- El alto porcentaje de apuñalamientos desde la forma “oriental”. Desmitificando el hecho de que lo mas normal era el apuñalamiento desde posición picahielo.

- El movimiento realizado desde la forma “picahielos” parte de una situación en la que el codo del agresor esta a la misma altura o por debajo del hombro del agresor. Sólo en un 5% de los casos los agresores levantaron el codo por encima del hombro.

En lo que a la defensa superior de 360° se refiere, observamos que en caso de realizarse la técnica de apuñalamiento en las condiciones naturales anteriormente descritas, a) la punta del cuchillo quedaría muy cerca del cuerpo del defensor b) el brazo del defensor golpearía con el radio del agresor.

#### **IV) EFECTOS DEL 360° EN EL CUERPO DEL AGRESOR.**

Durante las prácticas contra agresores no colaboradores, con cuchillos de entrenamiento y material de protección suficiente para que ninguno de los dos intervinientes resultara herido de gravedad se observó que nuevamente se había pasado por alto un nuevo aspecto.

A nivel traumatológico, el impacto del puño o palma en el rostro del agresor cuando se disponía a apuñalar tenía el claro efecto de producir una “desconexión” que impedía que siguiera atacando. Sin embargo, el doble impacto producido en cabeza y radio produjo conjuntamente otro tipo de efectos que hasta el momento no habíamos percibido.

Al golpear fuertemente sobre el radio, la mano armada **se abre** en un alto porcentaje de casos. Si a esto le sumamos el impacto del rostro en forma de contraataque queda claro que muy posiblemente el cuchillo salga disparado de las manos del agresor. Pues bien, si el apuñalamiento se esta produciendo en dirección al defensor y éste bloquea duramente sobre el radio del agresor, es altamente probable que el cuchillo salga disparado contra él, pudiendo incluso quedarse clavado en él. Así lo hemos comprobado en los ensayos realizados en el gimnasio con cuchillos de madera.

El agresor siente un “calambre” en la mano armada y tiende a abrirla.

#### **V) EVOLUCIÓN Y SOLUCIÓN DEL 360°.**

Esta claro que visto lo visto, la técnica de 360 tiene que evolucionar a una forma más segura y efectiva.

Siguiendo los principios de nuestra escuela de Krav Magá:

- 1- Trabajo de Control del entorno.
- 2- Uso preeminente de la línea diagonal.

Hemos desarrollado una alternativa a la técnica anterior aplicando una doble defensa de cuerpo y brazo. El cuerpo se mueve en un ángulo de 45° y el brazo bloquea al otro no en el hueso, si no en la parte ancha de la muñeca-brazo. Justo en contacto con la musculatura del antebrazo. De tal modo que al producirse una defensa de cuerpo, el cuchillo no se clavaría en el cuerpo del defensor pese a darse un impacto en la muñeca del agresor.

Por otro lado, queda la duda de la evolución de la defensa de cuchillo contra puñalada en agarre oriental. En este caso habría que aplicarse el mismo principio de salida en 45° (defensa de cuerpo) y una misma angulación en la posición del brazo.

Para que exista una distancia máxima entre el cuchillo y el cuerpo del defensor recomendamos que la pierna atrasada sea la misma del brazo que realiza la defensa. Ya que hemos advertido que realizando la defensa de 360° baja contra cuchillo, éste quedaba demasiado cerca de la pierna del defensor.

## **VI) EXCEPCIONES A LA TÉCNICA**

La solución perfecta no existe y como muestra es necesario señalar que bajo determinadas circunstancias no es posible realizar una defensa de cuerpo en el modo en que hemos resuelto con anterioridad. Dicha limitación parte fundamentalmente de una situación en la que el defensor se encuentra combatiendo en un espacio confinado o en un lugar en el que, en general, tiene movilidad reducida (un vagón del metro lleno de gente).

Los métodos de defensa con 360° en espacio confinado son ligeramente distintas y habitualmente son enseñadas a miembros de cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado encargados de realizar intervenciones en espacios muy pequeños: pasillos de buques, corredores de domicilios, escaleras, etc. Este tipo de defensa arriesga mucho al dejar de lado la defensa corporal, por lo que la doble defensa se centra fundamentalmente en el brazo armado.

En un artículo futuro continuaré hablando sobre este tipo de defensa de 360° en situaciones con poca movilidad.

## **VII) CONCLUSIONES**

Como ha quedado patente a lo largo del estudio, el método de defensa del 360° no tiene una solución clara y universal que pueda ser aplicada a cualquier tipo de contingencia. Sin embargo, sus beneficios son lo suficientemente importantes como para no tener que desechar la técnica en sí.

Personalmente pienso que el 360° continuará evolucionando de la mano del propio Krav Magá, encontrando nuevos problemas y dando solución a otros que hasta ahora no habían obtenido respuesta.

Deseo que este trabajo haya sido de su interés y le haya despertado mayor curiosidad por nuestro querido sistema.