

Las 10 mejores artes marciales para defensa personal

Un rasgo característico es la exclusión de algún tipo de arma de fuego o arma blanca y las técnicas utilizadas que se diferencian a las peleas callejeras.

Jueves 14 mayo 2015

[Guardar](#)

[GUIOTECA en Facebook](#)

Las [artes marciales](#) son estilos de combate que están dirigidos a la defensa personal. Existen diferentes estilos y muchas escuelas que especializan en las distintas disciplinas marciales. Un rasgo característico es la exclusión de algún tipo de arma de fuego o arma blanca y las técnicas utilizadas que se diferencian a las peleas callejeras. En el siguiente artículo realizaremos un [top 10](#) de las mejores artes marciales para la defensa personal.

10) Kick Boxing: Es un deporte de contacto que se caracteriza por mezclar las técnicas del boxeo, karate y boxeo tailandés. Esta muy relacionado con deporte tailandés muay thai, pero sin los golpes de codo y rodilla. Es considerado como un deporte de combate.



Kick Boxing

9) Karate: Es un arte marcial de origen japonés que se basa en realizar golpes secos con el borde de la mano, los codos y los pies.



Karate

8) Aikido: Tipo de combate que está basado en otras artes marciales, se caracteriza por su forma armoniosa de pelear y una técnica parecida a la danza. Uno de los principales objetivos de esta disciplina es neutralizar al contrario en situaciones de conflicto sin usar la fuerza. Es un deporte que busca formar a sus estudiantes como inspirador de la paz.



Aikido

7) Wing Chun: Es un tipo de arte marcial China que se caracteriza por tener un estilo de boxeo corto. Está formado por 6 elementos técnicos-tácticos. Estos elementos son: (Siu Nim Tao (小念頭); Chum Kiu (尋橋); Biu Jee (鏢指); Muk Yan Jong (木人樁); Look Dim Boon Kwan – Luk Dim Bun Gwan (六點半棍) y Baat Jam Dao – Baat Jaam Do (八斬刀).



Los 6 elementos para practicar este deporte

6) Jiu-Jitsu: Es un arte marcial japonés que se enfoca en la defensa personal sin ningún tipo de arma. Su principal técnica son las luxaciones articulares por sobre las patadas, combos, derribos, proyecciones, esquivos, y estrangulamientos.



Jiu- Jitsu

5) Jeet Kune Do: Es un tipo de arte marcial creada por Bruce Lee, es un deporte que comparte muchas técnicas del Kung Fu, pero su diferencia radica en su forma libre de expresarlo y por ser una filosofía de vida.



Técnicas Básicas

4) Boxeo: Es un deporte de combate donde se lucha solo con los puños dentro de un cuadrilátero. Se dice que es un deporte muy letal ya que un solo golpe te podría dejar inconsciente por varios segundos.



3) Brazilian Jiu- Jitsu: Es un deporte de combate y un tipo de arte marcial parecido al Jiu-Jitsu, su diferencia es que este deporte se pelea siempre en el suelo y usa técnicas provenientes del Judo.



BJJ

2) Keysi Fighting Method: Más conocido como KFM, es un deporte que se enfoca en movimientos cortos, rápidos y letales. Siempre protegiendo las partes más importantes del cuerpo y la cabeza, su gran habilidad es que en el momento de atacar lo hace con todas las partes del cuerpo, ya sea cabeza, codos, puños, pies, etc.



KFM

1) Krav Magá: Es un tipo de defensa personal usada por las fuerzas de defensas israelíes. Se caracteriza por ser un deporte que usa todo tipo de técnicas a mano vacía, ya sea , puñetazos, golpes de codo, rodillazos, mordiscos, cabezazos,etc y contempla movimientos hábiles con armas simples.



Artes Marciales