

E-Book
SELF DEFENSE

KUBOTAN KRAV MAGA



M° STEFANO SECCI

ATTENZIONE!

LA COPIA DI QUESTO E – BOOK DA VOI COMPRATA E' STATA TRATTATA CON UN SISTEMA DI WATERMARKING DIGITALE STEGANOGRAFICO
– [http:// it.wikipedia.org/wiki/watermark_\(informatica\)](http://it.wikipedia.org/wiki/watermark_(informatica)) - AL FINE DI POTER COLLEGARE UNA SUA EVENTUALE DIFFUSIONE NON AUTORIZZATA DIRETTAMENTE ALLO SPECIFICO ACQUIRENTE ORIGINARIO.

QUALUNQUE RIPRODUZIONE TOTALE O PARZIALE, A FINI DI LUCRO O MENO E QUALUNQUE DISTRIBUZIONE SU SISTEMI DI P2P O ANALOGHI, SARA' RICONDUCIBILE ALLA VOSTRA PERSONA,

E PERSEGUITA A NORMA DI LEGGE.

Definizione di Kubotan

Il **Kubotan** è uno strumento di autodifesa per la brevissima distanza sviluppato da Gran Maestro Soke Kubota Takayuki. Deriva essenzialmente dallo Yawara, lungo circa 14 cm e di 1.5 cm di diametro. Solitamente viene munito di un anello portachiavi per essere facilmente camuffato ad occhi inesperti. È erroneamente noto anche col nome di "kubaton" o "kobutan".



Il termine Kubotan deriva dalla fusione di "kubota" e "baton", ed è un marchio registrato dal Maestro Takayuki, che lo sviluppò inizialmente come strumento in dotazione alle forze di polizia per trattenere i sospetti senza provocare lesioni permanenti. La sua popolarità ha inizio a metà degli anni '70 quando Takayuki lo introduce nel dipartimento di polizia di Los Angeles e inizia ad insegnarne l'utilizzo alle donne poliziotte. Infatti, è molto utile nel costringere i sospettati che non vogliono collaborare per mezzo di leve dolorose e punti di pressione.

Concetto

Proprio per la sua forma viene utilizzato come uno yawara; i bersagli principali da colpire quando si viene aggrediti sono le zone sensibili del corpo come quelle ove le ossa sono più sporgenti, dove passano grossi fasci muscolari o dove passano i nervi e le parti molli come le nocche, gli avambracci, il naso, gli stinchi, lo stomaco, il plesso solare, la colonna vertebrale, le coste, la gola, il collo, gli occhi etc. Grazie alle sue dimensioni, il kubotan stretto nel pugno sporge sia al di sopra che al di sotto di esso e può essere usato dunque per colpi a martello e per stoccate, in ogni caso per agire su piccole aree del corpo, al fine di causare molto dolore nell'aggressore ma senza provocare lesioni gravi e/o permanenti. Inoltre rende il pugno stesso più solido per colpire le parti più vulnerabili del corpo dell'aggressore e rendere più efficaci le leve su polsi, dita e giunture.

Con le chiavi attaccate può essere anche usato come una piccola frusta. Come strumento di pressione sui punti sensibili è veramente efficace perché raggiunge tutti i punti che raggiungerebbe un dito ma con risultati di gran lunga superiori in quanto ha un grande potere penetrante grazie alla ridotta superficie di contatto. Ad esempio, si può stringere un braccio attorno al collo dell'aggressore e spingere contemporaneamente il kubotan nella sua schiena per ottenere il controllo. Una leva tipica del kubotan consiste nello stringere il polso dell'aggressore con entrambe le mani e applicare una certa pressione sul radio. Spingendo verso il basso risulta semplice portare a terra l'aggressore senza sforzi eccessivi. Le tecniche di kubotan sono riconducibili a diverse arti marziali che sfruttano tecniche a mani nude, rese estremamente più efficaci dall'utilizzo dello stesso.

L'uso del kubotan lo rende un'arma particolarmente interessante poiché versioni improvvisate possono essere reperite facilmente ed essere altrettanto efficaci. Siccome il kubotan è semplicemente un cilindretto di plastica, legno o metallo che può avere poche variazioni di forma, può essere rimpiazzato da oggetti di uso comune come spazzole, penne, torce, etc. Qualsiasi

oggetto che abbia dimensioni e fattezze simili al kubotan può essere facilmente adoperato in tal maniera.

Varianti commerciali

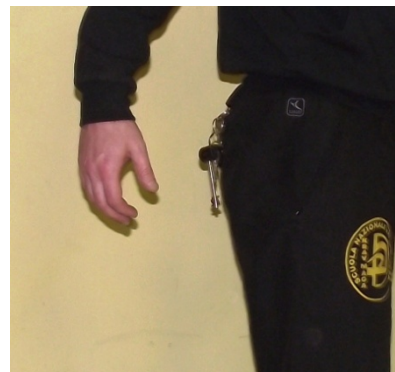
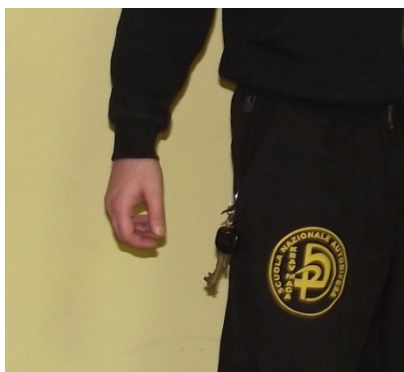
La versione portachiavi (ideata e commercializzata dallo stesso Takayuki) è una bacchetta di plastica molto dura, solitamente in policarbonato. Il corpo è scavato con sei scanalature per migliorare la presa ed è dotato di un foro a una delle estremità per far passare l'anello portachiavi.

Dal modello originale sono derivati numerosi altri tipi dotati di punte, affusolati, ergonomici o anche dotati di caratteristiche molto più aggressive come lame, punte affilate, modelli cavi che nascondono dardi o gas lacrimogeni. Questi ultimi, sebbene siano denominati kubotan, non lo sono in quanto il kubotan vero e proprio è il semplice cilindretto.

Utilizzo

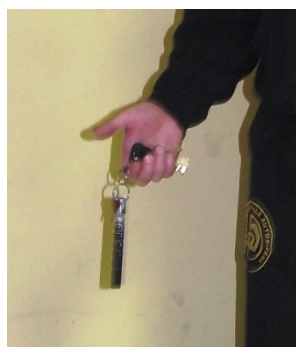
✓ Posizionamento

Il kubotan porta chiavi deve essere posizionato in maniera tale da poterlo estrarre velocemente con la mano forte; inoltre deve risultare a portata di mano pertanto si può collocare nella tasca anteriore o posteriore dei pantaloni lasciando penzolare fuori le chiavi.



✓ Estrazione

L'estrazione avviene impugnando le chiavi e tirando fortemente verso l'aggressore, si otterrà un'estrazione veloce ed efficace con un colpo chiamato "a frusta". Oppure si può impugnare le chiavi tirare verso l'alto estraendo il kubotan, farlo roteare, impugnarlo e utilizzarlo come oggetto da difesa.



Studio dei punti

A fin che l'utilizzo del kubotan si riveli di grande efficacia, è di fondamentale importanza conoscere i punti sensibili del corpo umano.

Il kubotan è un oggetto che serve principalmente per sollecitare i punti delicati del corpo amplificando notevolmente il dolore procurato.

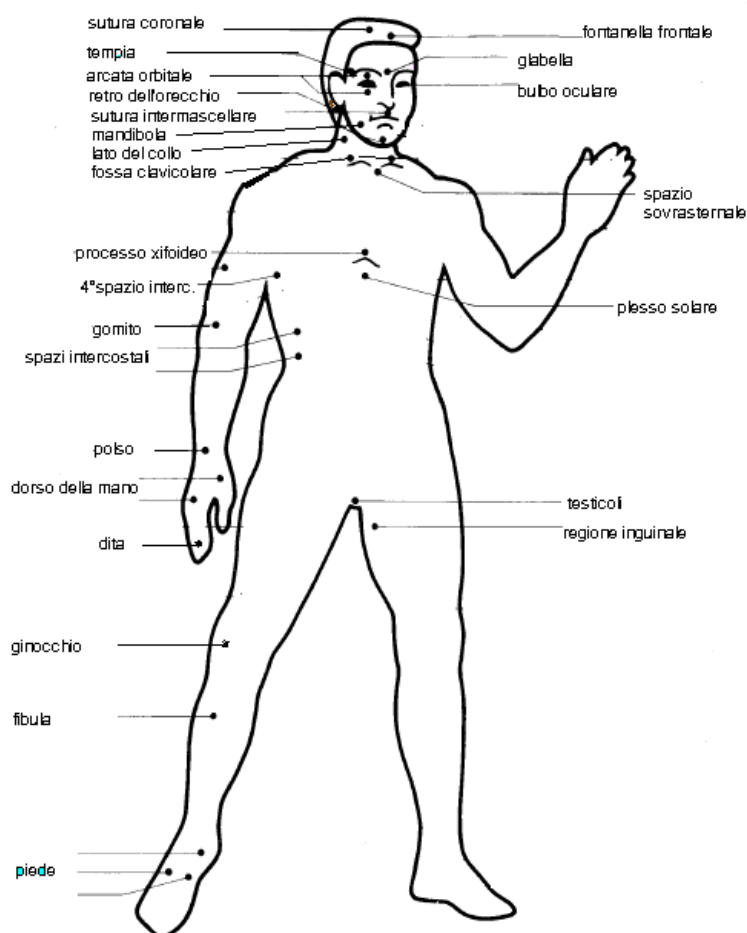
Di seguito sono riportati i principali punti da ricordare e colpire o premere con il Kubotan per difesa.

Vi accorgerete come una leggera pressione di un oggetto duro, su un punto sensibile possa amplificare così tanto il dolore fino a raggiungere il controllo dell'aggressore, la perdita di coscienza, e se eccedendo nella difesa, anche la morte.

Si raccomanda, pertanto di portare estrema attenzione durante l'allenamento, per evitare spiacevoli inconvenienti o rischiando incidenti debilitando irrimediabilmente un arto o un muscolo.

Il Kubotan è un oggetto di notevole efficacia se pratici nell'utilizzo, aumentale possibilità di difesa con pochissimo sforzo.

I PUNTI VITALI



DA TENERE PRESENTE CHE TUTTI I PUNTI SENSIBILI DELLA TESTA E DEL COLLO SE COLPITI POSSONO RISULTARE LETALI

Colpi

- ✓ Pugno diretto



Il pugno diretto è effettuato stringendo fortemente il Kubotan, questo permette di dare maggior efficacia al colpo

- ✓ Pugno diretto a strisciare

Inoltre si può colpire strisciando il Kubotan sulla parte sensibile, questo permette di limitare i danni mantenendo comunque una notevole efficacia sulla tecnica di difesa.



- ✓ Pugno a martello verticale dall'alto verso il basso.



Il pugno a martello è decisamente efficace perché colpisce direttamente con il kubotan.

- ✓ Pugno a martello verticale dal basso verso l'alto

Può essere eseguito anche dal basso verso l'alto.



- ✓ Pugno a martello diagonale dal basso verso l'alto

Ogni punto che è colpito con il Kubotan procura dolore, in questo caso con un colpo diagonale verso l'alto vengono toccate le costole, la continuità dell'azione rende il Kubotan un importante attrezzo per la nostra protezione.



- ✓ Pugno a martello diagonale dall'alto verso il basso.



L'efficacia devastante del Kubotan, va comunque controllata, per non eccedere nella difesa, è da prestare particolarmente attenzione su i punti che si vanno a toccare.

- ✓ Pugno a martello orizzontale

Oltre che a colpire le costole, provate a strofinarvi sopra il Kubotan, noterete l'effetto che provoca.



Parate

- ✓ Parare un pugno diretto



Da una semplice parata un colpo devastante, mentre pariamo indirizziamo il pugno sul Kubotan, difficilmente l'aggressore riutilizzerà la mano.

- ✓ Parare una ginocchiata



Mentre pariamo una ginocchiata, colpiremo, simultaneamente l'interno coscia dell'aggressore, ogni suo attacco sarà devastante per lui stesso.

- ✓ Parare un calcio frontale

Allo stesso modo su un calcio frontale andremo a colpire la sua caviglia.



Parata e risposta

- ✓ Contrattaccare un pugno diretto



Difendersi con il Kubotan non cambia molto dal difendersi a mani nude, aumenta solo la nostra efficacia nella difesa.

Paro il colpo e colpisco nei punti sensibili e il risultato sarà devastante a scapito del nostro aggressore



Esercizi pratici

Adesso che conosciamo i principali colpi, le parate, e le tecniche di contrattacco, possiamo esercitarci a lavorare per perfezionare la nostra tecnica.

1° Esercizio: Un praticante eseguirà un attacco semplice, (un calcio, un pugno, una ginocchiata) il secondo praticante effettuerà la parata

2° Esercizio: Un praticante eseguirà un attacco continuato, (calcio, pugno, ginocchiata) mischiando l'esecuzione dei colpi, cercando di essere imprevedibile e mettendo in difficoltà il partner, il secondo praticante effettuerà le parate in base all'aggressione ricevuta.

3° Esercizio: Un praticante effettuerà un attacco semplice, (un calcio, un pugno, una ginocchiata) il secondo effettuerà la parata e il contrattacco in base alla tipologia di aggressione ricevuta

4° Esercizio: Un praticante effettuerà un attacco continuato, (calcio, pugno, ginocchiata) mischiando l'esecuzione dei colpi, cercando di essere imprevedibile e mettendo in difficoltà il partner, il secondo praticante effettuerà la parata e il contrattacco in base alla tipologia di aggressione ricevuta.

Tecniche d'immobilizzazione

- ✓ Immobilizzazione sul polso



Una tecnica molto efficace e di facile esecuzione è l'immobilizzazione tramite il dolore al polso; i due pollici bloccano il l'arto alla base e il Kubotan preme sull'osso causando un dolore irresistibile che ci permette il pieno controllo sull'aggressore.

- ✓ Immobilizzazione sulle dita

La stessa tecnica può essere eseguita sulle dita della mano.



Tecniche di difesa in piedi (prese e strangolamenti a mani nude)

- ✓ Cintura frontale con le braccia imprigionate.



Per prima cosa premiamo e strisciamo il Kubotan sulle costole dell'aggressore uscendo dalla parte opposta.

Successivamente si mette in leva e si controlla l'aggressore premendo con il Kubotan alla base del Trapezio.



✓ Cintura frontale con le braccia libere



Il Kubotan è afferrato come la figura sopra e viene utilizzato in orizzontale





Il Kubotan premerà alla base del naso, l'aggressore non potrà resistere al dolore e mollerà la presa.

- ✓ Cintura da dietro con le braccia imprigionate.

Blocchiamo le mani dell'aggressore e colpiamo ripetutamente al vertice del quadricipite femorale.





Successivamente stingiamo a morsa il gomito controllando il braccio

Mettiamo in leva l'aggressore e lo portiamo al suolo.



✓ Cravatta laterale



Impugnando il Kubotan, andiamo a premere alla base del naso poi portiamo in dietro.

✓ Cravatta da dietro

Afferro il braccio dell'aggressore, premo con il Kubotan sui nervi dell'avambraccio.





Esco all'indietro e metto in leva controllando l'aggressore premendo con il Kubotan sotto l'ascella.

✓ Strangolamento frontale

Si afferra il polso come della figura a pag 11



- ✓ Strangolamento latere

In ugual modo se lo strangolamento è laterale.



Tecniche di difesa a terra

- ✓ Strangolamento sopra



Mentre blocco una mano dell'aggressore, colpisco con il Kubotan alla base del collo.

Successivamente effettuo una stretta al polso e lo controllo a terra.



✓ Strangolamento laterale



In ugual modo se lo strangolamento è con l'aggressore posizionato lateralmente o con l'aggressore tra le gambe



- ✓ Strangolamento tra le gambe





Tecniche di difesa da coltello

Da tenere presente che difendersi da un attacco o da una minaccia da mano armata di coltello, è estremamente pericoloso e anche dopo anni di pratica nella tecnica, non è mai da escludere la possibilità di rimanere feriti se non peggio.

Io personalmente invito chiunque a evitare qualsiasi colluttazione di fronte ad un aggressore armato da coltello, meglio consegnare il portafogli ed evitare danni o fuggire se possibile.

In un caso estremo illustreremo di seguito cosa è possibile fare di fronte ad un'aggressione di questo tipo, ma è da tenere ben presente che non è sufficiente imparare a difendersi efficacemente leggendo un libro o guardando un video.

- ✓ Attacco con coltello dall'alto



Si para la coltellata e simultaneamente si colpisce al collo.



Si blocca il braccio e con il Kubotan si controlla l'aggressore premendo sulla cervicale.



In fine si premerà sul tricipite intimando
l'aggressore di mollare il coltello.

- ✓ Attacco con coltello laterale



Parata e colpo simultaneo
sul braccio armato



Immobilizzazione del braccio armato, controllo ed intimidazione a mollare l'arma procurando dolore sul tricipite.

- ✓ Attacco con coltello dal basso



Importante portare in dietro il bacino, successivamente parata e colpo simultaneo sul braccio armato.



Immobilizzazione del braccio armato
colpiamo e intimiamo il disarmo.

- ✓ A terra, attacco con coltello dall'alto.



È importante bloccare la mano armata, e successivamente colpire al fianco o alla gola con il Kubotan



Una Volta indebolito l'aggressore si effettua una manetta al polso e si controlla con il dolore

- ✓ A terra, minaccia alla gola



Si controlla il braccio armato e si colpisce ripetutamente.



Indebolito l'aggressore, si effettua una manetta e si controlla con il dolore.

Esercizi Pratici

- ✓ L'allenamento è alla base di ogni attività, in questo caso, trattandosi di un'attività di autodifesa, quindi rapportata in situazioni reali di pericolo, è bene allenarsi utilizzando vestiario comune, quello che indossiamo tutti i giorni, allenando non solo la tecnica, ma anche l'estrazione e il maneggio dell'oggetto avvicinandoci il più possibile ad una situazione reale, stando estremamente attenti a non procurare lesioni alla persona che si sta allenando con noi

M° Stefano Secci

SCUOLA NAZIONALE AUTODIFESA

KRAV MAGA

WWW.KRAV-MAGA.IT

WWW.SCUOLAKRAVMAGA.IT

SEGRETERIA@KRAV-MAGA.IT

Contattaci per organizzare uno stage o un corso per Istruttori