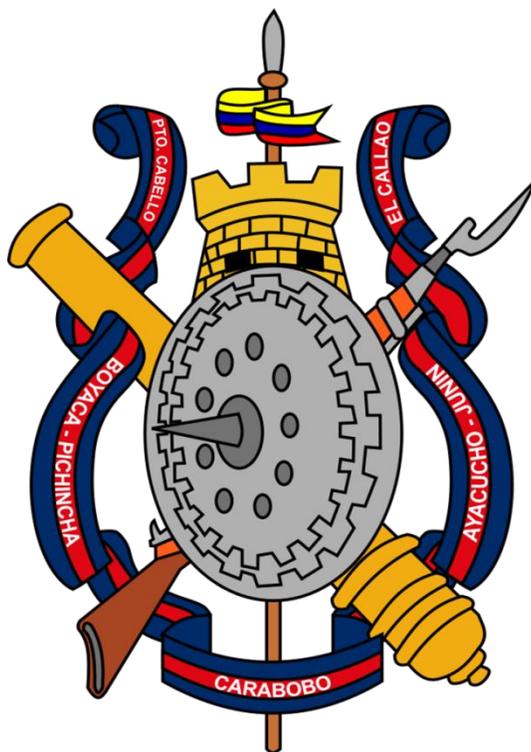


REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA DEFENSA
FUERZA ARMADA NACIONAL BOLIVARIANA
EJÉRCITO BOLIVARIANO



DOCTRINA MILITAR BOLIVARIANA
(SUB-TAREA TERRESTRE)

**MANUAL DE EMPLEO DEL GARROTE COMO MÉTODO
DE DEFENSA PERSONAL PARA LOS MIEMBROS DE LA
FUERZA ARMADA NACIONAL BOLIVARIANA**

Caracas, 29 de julio del 2025

Elaborado por el Grupo de Trabajo Organización y Doctrina de la Dirección de Apresto Operacional del Ejército Bolivariano y aprobado por la Subtarea "Terrestre".

NO CLASIFICADO

NO CLASIFICADO

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA DEFENSA
FUERZA ARMADA NACIONAL BOLIVARIANA
EJÉRCITO BOLIVARIANO

DEL : M/G. Comandante General del Ejército Bolivariano.
ASUNTO: Manual de empleo del garrote como método de defensa personal para los miembros de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

1. PROPÓSITO:

El objetivo de este manual es proporcionar un método o modelo de empleo del garrote como mecanismo de defensa personal ante cualquier ataque que atente contra la integridad física de uno o más combatientes, con la finalidad de ampliar y perfeccionar los conocimientos, habilidades y destrezas del personal miembros de la FANB, aplicando de manera correcta lo establecido en las Leyes y Reglamentos vigentes lo referente al uso de armas y proporcionalidad de la fuerza.

2. VIGENCIA:

Esta publicación entrará en vigencia a partir de la fecha de su promulgación y tendrá un lapso de aplicación de tres (03) años para su primera revisión.

3. DISTRIBUCIÓN:

Efectúese de acuerdo con la lista de distribución.

4. INSTRUCCIONES ESPECIALES:

- a. Las observaciones y aportes a este documento deberán enviarse por escrito al Comité de Doctrina del Ejército Bolivariano, para el análisis, revisión, modificación y publicación.
- b. Este manual deja sin efecto cualquier otro documento que colide con lo establecido en este.

Caracas, 29 de julio de 2025.



JOHAN ALEXANDER HERNÁNDEZ LÁREZ
MAYOR GENERAL
COMANDANTE GENERAL DEL EJÉRCITO BOLIVARIANO

NO CLASIFICADO

“PÁGINA DEJADA EN BLANCO A EX PROFESO”

II
NO CLASIFICADO

ÍNDICE

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I GENERALIDADES	5
1. LA DEFENSA PERSONAL.....	5
2. IMPORTANCIA DE LA DEFENSA PERSONAL.....	5
3. FUNDAMENTOS DE LA DEFENSA PERSONAL.....	6
4. OBJETO DEL MANUAL.....	7
CAPÍTULO II COMBATE CON GARROTE EN VENEZUELA	9
1. ANTECEDENTES.....	9
2. EL GARROTE.....	9
3. CARACTERÍSTICAS DEL GARROTE.....	9
4. CARACTERÍSTICAS DEL COMBATE CON GARROTE.....	10
5. IMPORTANCIA DEL COMBATE CON GARROTE.....	10
6. FUNDAMENTOS DEL COMBATE CON GARROTE.....	10
CAPÍTULO III TÉCNICAS BÁSICAS DEL COMBATE CON GARROTE	13
1. MANO O LADO FUERTE.....	13
2. MANO O LADO DÉBIL.....	13
3. DISTANCIAS OPERATIVAS.....	13
4. FORMAS DE AGARRE DEL GARROTE.....	14
5. CAMBIOS DE MANO DEL GARROTE.....	15
6. GOLPES CON EL GARROTE.....	17
7. BLOQUEOS CON EL GARROTE.....	20
8. DESARME DE ARMAS BLANCAS.....	21
9. PROYECCIONES CON EL GARROTE.....	21
CAPÍTULO IV EJERCICIOS BÁSICOS CON GARROTE	23
1. EJERCICIOS DE HABILIDAD.....	23
2. EJERCICIOS DE ATAQUE Y DEFENSA.....	24
3. EJERCICIO DE FIGURA DEL "8".....	24
4. EJERCICIO ESQUIVARSE ASÍ MISMO.....	25
5. ÁREA DE COMBATE.....	25
6. LUGAR PARA APRENDER A MOVER LOS PIES.....	26
CAPÍTULO V POSICIONES Y VOCES DE MANDO PARA ATAQUE Y DEFENSA	27
1. POSICIÓN DE DESCANSO.....	27
2. POSICIÓN FIRME.....	27
3. POSICIÓN DE ATAQUE.....	28
4. POSICIÓN DE DEFENSA.....	28
CAPÍTULO VI CONSECUENCIAS DEL ATAQUE CON GARROTE	29
1. PUNTOS VULNERABLES.....	29
2. ÁREAS DE IMPACTO.....	30
3. ZONAS PRIORITARIAS AL ATACAR CON UN GARROTE.....	32
GLOSARIO DE TÉRMINOS	33

“PÁGINA DEJADA EN BLANCO A EX PROFESO”

INTRODUCCIÓN

La República Bolivariana de Venezuela, es irrevocablemente libre e independiente y tiene como derechos irrenunciables la independencia, la libertad, la soberanía, la inmunidad, la integridad territorial y la autodeterminación nacional, según lo establecido en su Carta Magna (Art. N°1), en consecuencia, existe un máximo órgano encargado de planificar, programar dirigir, ejecutar y controlar todas las estrategias operacionales necesarias para el cumplimiento de los derechos de la Nación anteriormente mencionados, el cual es el Comando Estratégico Operacional de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (CEOFANB).

En nuestro país, en los últimos años han ocurrido algunos cambios revolucionarios y drásticos observados en la nueva realidad política, social, económica y militar, que afronta al ser blanco de interés del Imperio Norteamericano y de algunos de sus aliados en el mundo donde con bloqueos y sanciones, guerra mediática, entre otras amenazas impiden el desarrollo normal de nuestra Nación, es allí donde el rol de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana es vital para el desarrollo integral de la nación y la Seguridad de la Nación, esto muy bien se puede observar en nuestra Constitución de la República Bolivariana de Venezuela donde nos habla en su artículo N° 326, la seguridad de la Nación se fundamenta en la corresponsabilidad entre el Estado y la sociedad, y en el artículo N° 328, donde nos habla sobre las tareas y misiones de la FANB, garantizando la Independencia y soberanía de la Nación y asegurar la integridad del espacio geográfico, mediante la defensa militar, la cooperación en el mantenimiento del orden interno y la participación activa en el desarrollo nacional, aunado a todas las Leyes y Reglamentos que nos dictan los deberes y derechos y los Planes del Estado para librar cualquier conflicto armado.

La ubicación geográfica y el potencial económico que posee nuestra nación en materia renovable como el agua, no renovable como hidrocarburos (petróleo, gas), minerales (coltán, oro, bauxita), entre otros. Nos hace blanco fácil para las naciones imperialistas como los Estados Unidos de Norteamérica, que de alguna u otra manera se quieren beneficiar de nuestras riquezas a cualquier costo, sin importar los daños que ocasione a la población y a nuestro Estado, siendo EEUU quien propaga en el mundo miseria y muerte en todos los países que no se adaptan a sus intereses capitalistas.

Desde la siembra del Comandante Supremo Hugo Rafael Chávez Frías y la llegada al poder del Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro Moros, el Estado Venezolano ha sido víctima de un sinnúmero de ataques mediáticos, de grupos que buscan desestabilizar el orden interno con el empleo de guarimbas y sabotaje a los diferentes organismos e instituciones del estado. Esto se evidencia por los movimientos que realiza la ultraderecha fascista del país incitando al odio y a promover ataques terroristas que atenten contra la integridad del pueblo venezolano.

Esto trae como consecuencia, la necesidad de implementar medidas o métodos de defensa personal a través de objetos como el garrote que dentro de el marco legal es permitido como método de defensa para los diferentes miembros de la FANB, donde es importante resaltar la historia del uso del garrote, las técnicas de ataque o defensa con el mismo y el empleo correcto ante cualquier amenaza de

algún elemento que intente promover manifestaciones para la ruptura del orden público.

Es por ello que la FANB debe estar presta para alguna posible amenaza, cosa que no se escapa de la realidad, ya que, con el desgaste sistemático, la guerra económica, la guerra mediática y las diferentes manifestaciones vandálicas, hacen ver a los ojos ante el mundo como que en Venezuela necesita una intervención militar de los EEUU. Patrón que han utilizado en diversas naciones del mundo y lo han logrado, con el fin último de sustraer todo su petróleo y sus riquezas sin importar los daños causados. Donde la FANB a través del Comando Estratégico Operacional ha realizado numerosas operaciones militares tales como: Operación Vuelvan Caracas, Operación Catatumbo, Operación Cacique Aramare, enmarcadas todas en la Operación Escudo Bolivariano, donde la unión cívico-militar juega un papel muy importante para así preservar nuestro más preciado derecho que es la libertad.

El contenido del Manual de empleo del garrote como método de defensa personal para la Fuerza Armada Nacional Bolivariana, proporcionará las directrices necesarias para el entrenamiento pertinente direccionado a los profesionales designados para dicha misión, en el cual se establece una primera parte donde se habla de la defensa personal, la importancia que tiene y los fundamentos de la misma. Seguidamente se habla un poco de historia donde se destaca todo lo relacionado al Combate con garrote, antecedentes, características, importancia y fundamentos, donde se puede destacar la génesis y el empleo que se le puede dar a los miembros de la FANB. Menciona y desarrolla las técnicas básicas del combate con garrote, ejercicios básicos con garrotes, las posiciones y voces de mando empleadas por el personal militar castrense y las consecuencias del ataque con garrote, técnica que debe ser empleada con juicio y criterio en una determinada situación de combate. Y por último un glosario de términos que aclara las dudas que pueda tener el lector referente a algunas palabras que desconozca su significado.

En el cumplimiento de su noble misión de defender la soberanía, la integridad territorial y la seguridad de la nación, es fundamental contar con herramientas y técnicas que permitan enfrentar situaciones de riesgo de manera efectiva y segura. El garrote, como instrumento de defensa personal, ha demostrado ser una opción versátil, confiable y de fácil acceso en escenarios donde el uso de armas de fuego no es viable o recomendado.

En un mundo donde las amenazas son cada vez más dinámicas y complejas, la preparación constante y el dominio de habilidades complementarias, como el uso del garrote, se convierten en pilares fundamentales para garantizar el éxito en sus misiones. Este manual no solo les brindará conocimientos técnicos, sino que también fomentará la disciplina, la confianza y la capacidad de adaptación ante escenarios imprevistos.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES

1. LA DEFENSA PERSONAL

La defensa personal es un conjunto de habilidades y técnicas físicas y mentales diseñadas para protegerse a uno mismo o a otros de una agresión física. Se trata de un conjunto de conocimientos y prácticas que buscan empoderar a las personas para que puedan responder de manera efectiva ante una situación de peligro, ya sea real o percibida.

Es un arte marcial aplicado que va más allá de la simple lucha, ya que involucra aspectos psicológicos, legales y sociales. No solo se trata de saber cómo pelear, sino también de cómo evitar situaciones de riesgo. Esto implica desarrollar habilidades de observación, autoconfianza y toma de decisiones.

Incluye una amplia gama de técnicas físicas como golpes, bloqueos, proyecciones, luxaciones y defensas contra armas. La actitud mental es fundamental. Se busca desarrollar una mente alerta, confiada y capaz de tomar decisiones rápidas bajo presión.

La defensa personal se enfoca en situaciones de la vida real, como ataques por sorpresa, defensa contra múltiples atacantes, etc.

Es importante conocer las leyes sobre el uso de la fuerza para evitar problemas legales.



2. IMPORTANCIA DE LA DEFENSA PERSONAL

Las técnicas de defensa personal son de aplicación táctica y reactiva, y su entrenamiento permite a las personas desarrollar reflejos que les ayuden a anticiparse a la acción atacante del agresor.

Por eso, aprender defensa personal es un proceso que toma tiempo, determinación y constancia. Lo normal es sentir incomodidad al empezar un programa de entrenamiento, como dolor de músculos atrofiados y cansancio debido a la repetición de movimientos.

La capacidad de defenderte a ti mismo y a tus seres queridos, es el fin último de practicar defensa personal.

Las técnicas de defensa personal preparan tu mente y tu cuerpo para responder a las amenazas contra tu seguridad o tu vida. Así, podrás tomar el control de cualquier situación de riesgo, desactivarla o desactivarla para protegerte a ti mismo y a los que te rodean.

Al entrenar en escenarios de peligro real estarás consciente del peor de los casos, y sabrás manejar la presión estresante de un ataque o situación de supervivencia, activando los reflejos automáticos que has practicado y aumentando con ello tus probabilidades de supervivencia.

El entrenamiento de defensa personal es un gran ejercicio. Los movimientos y repeticiones de un sistema de autodefensa hacen que la sangre bombee y los pulmones trabajen, lo que conduce a un sistema cardiovascular más potente y eficiente.

Además, practicar defensa personal activa todo el sistema musculoesquelético, lo cual te puede llevar a un aumento en la resistencia y flexibilidad de músculos y articulaciones.

Y también, como resultado del entrenamiento regular el metabolismo se acelera, lo que muy probablemente conducirá a la pérdida de peso.

Aprender defensa personal no sólo te permitirá controlar tus movimientos y reflejos corporales, sino también te enseñará a tomar decisiones más rápidas, confiar en tus instintos y actuar con firmeza en situaciones de estrés.

Esta agudeza se trasladará a tus actividades e interacciones cotidianas, pues el entrenamiento hace a las personas más disciplinadas y orientadas a objetivos.

Una persona con la capacidad de defenderse a sí misma es alguien que sabe cómo afrontar sus problemas. Así, las clases de defensa personal para niños y adolescentes pueden ayudarles a desarrollar mayor autoestima y confianza.

Del mismo modo, dominar la autodefensa enseña humildad, respeto, honor e integridad, valores que moldean el carácter de las personas desde una edad temprana.

Por otro lado, los cursos de defensa personal para mujeres fomentan la resiliencia para hacer frente a todo tipo de adversidades.

Así, las habilidades físicas y técnicas incrementan la seguridad en sí mismas, y aportan la energía y la fuerza necesarias para el empoderamiento y autonomía de la mujer actual.

3. FUNDAMENTOS DE LA DEFENSA PERSONAL

La defensa personal es una disciplina que busca empoderar a las personas con las herramientas necesarias para protegerse a sí mismas y a sus seres queridos en situaciones de peligro. Más allá de las técnicas específicas, existen ciertos fundamentos que son comunes a la mayoría de los sistemas de defensa personal. Entre ellos tenemos:

La Prevención: La mejor defensa es una buena prevención. Esto implica estar alerta a tu entorno, identificar posibles amenazas y tomar medidas para evitar situaciones de riesgo.

El Conocimiento del cuerpo: Comprender la anatomía y la biomecánica del cuerpo humano es fundamental para ejecutar técnicas de defensa de manera efectiva y minimizar el riesgo de lesiones.

La Mentalidad: Una mentalidad fuerte y decidida es esencial en una situación

de peligro. La confianza en sí mismo, la capacidad de mantener la calma y la determinación son cualidades clave.

La Simplicidad y eficacia: Las técnicas de defensa personal deben ser simples y fáciles de recordar, para poder ser aplicadas bajo presión. La eficacia se logra a través de la práctica constante y la repetición.

La Adaptabilidad: Cada situación es única, por lo que es importante ser capaz de adaptar las técnicas a las circunstancias cambiantes.

El Respeto y ética: La defensa personal no se trata de atacar, sino de protegerse. Es fundamental utilizar la fuerza solo cuando sea estrictamente necesario y actuar siempre con respeto hacia los demás.

4. OBJETO DEL MANUAL

Este manual ha sido diseñado específicamente para los integrantes de la FANB, con el objetivo de fortalecer sus capacidades en el combate cuerpo a cuerpo y la defensa personal. A través de sus páginas, encontrarán técnicas probadas, tácticas adaptables y estrategias que les permitirán emplear el garrote de manera eficiente en diversas situaciones operativas, ya sea en misiones de seguridad ciudadana, operaciones tácticas o en la protección de instalaciones estratégicas.

“PÁGINA DEJADA EN BLANCO A EX PROFESO”

CAPÍTULO II

COMBATE CON GARROTE EN VENEZUELA

1. ANTECEDENTES

El Combate con Garrote venezolano es una disciplina de combate, un sistema de defensa personal, un arte marcial tradicional. Constituye la respuesta del campesinado venezolano a sus inquietudes por la defensa personal; fue empleada como forma de lucha, durante las diversas guerras y batallas del proceso independentista, por los ejércitos populares rebelados contra la Corona española. Su origen es desconocido, se dice que se juega desde hace doscientos años o más. Aunque su mayor arraigo y conservación se ha remitido a diversas regiones del estado Lara, predominando en las zonas de Curarigua y El Tocuyo, abundan entre la gente los testimonios que hablan de un abuelo o de un señor cualquiera, de grupos de personas, de garroteros que jugaban en el área de la cordillera, en las zonas costeras..., en fin, en todo el territorio nacional. Pese a permanecer cerca de su extinción, El Combate con garrote viene a conformar tanto por su trasfondo histórico como por su riqueza cultural, filosófica y técnica, una de las más fuertes raíces identitarias venezolanas.

Las técnicas de espada de los colonizadores españoles pudieron haber influido en el desarrollo de las primeras formas de combate con garrote. Los isleños canarios, conocidos por sus habilidades en lucha, también podrían haber aportado elementos a esta disciplina y las poblaciones originarias y africanas esclavizadas aportaron sus propias técnicas de lucha, enriqueciendo aún más este sistema de combate.

Es posible decir que en los fundamentos y criterios que rigen su práctica, que se hacen a partir de lo técnico, lo social y lo cultural, se encierran incontables manifestaciones de múltiples acervos en las que se encuentra plasmada la identidad guerrera del venezolano, que le brinda al resultado final, que no es otra cosa que la dinámica del Juego de Garrote, su forma, su valor estético y expresivo.

2. EL GARROTE

El garrote es una herramienta versátil y efectiva para la defensa personal, especialmente en situaciones donde no se dispone de armas de fuego o se requiere un método de fuerza intermedia. Este manual está diseñado para enseñar técnicas básicas y avanzadas de defensa personal utilizando un garrote, con énfasis en la seguridad, la eficacia y la adaptabilidad a diferentes situaciones. Está dirigido a personas que buscan protegerse en contextos civiles o militares.

3. CARACTERÍSTICAS DEL GARROTE

- ✓ **Materiales:** Madera o materiales compuestos (fibra de vidrio, polímeros).
- ✓ **Longitud:** Entre 60 y 90 cm, dependiendo de la estatura del usuario.
- ✓ **Diámetro:** Entre 2.5 y 3.5 cm para un agarre cómodo.
- ✓ **Empuñadura:** Texturizada o con revestimiento antideslizante. Puede incluir una correa para asegurarlo a la muñeca.
- ✓ **Peso:** Ligero, pero con suficiente masa para generar impacto.

4. CARACTERÍSTICAS DEL COMBATE CON GARROTE

El garrote, un palo de madera de aproximadamente 60 a 90 centímetros de largo, ha sido utilizado en Venezuela desde tiempos coloniales como herramienta de trabajo y defensa personal. Con el tiempo, su uso evolucionó hacia una forma de combate ritualizada, convirtiéndose en una expresión cultural de gran importancia.

Entre sus características, tenemos las siguientes:

Duelo Ritualizado: El Combate con garrote no se limita a un simple combate físico. Es un ritual que involucra códigos de honor, respeto por el adversario y un profundo conocimiento de las técnicas.

Diversidad de Técnicas: Existen una gran variedad de técnicas, desde golpes directos hasta movimientos evasivos y desarmes. La elección de la técnica depende de la situación y del estilo personal de cada luchador.

Fortaleza y Agilidad: El Combate con garrote requiere una gran fuerza física, pero también una gran agilidad y coordinación. El luchador debe ser capaz de moverse con rapidez y precisión para evitar los ataques de su adversario.

Espíritu Competitivo: El Combate con garrote fomenta un espíritu competitivo sano, donde los luchadores buscan superar sus límites y demostrar su habilidad.

5. IMPORTANCIA DEL COMBATE CON GARROTE

El Combate con garrote es un arte marcial tradicional que forma parte de la identidad cultural venezolana. Representa un legado ancestral y conecta a las nuevas generaciones con sus raíces.

La práctica de esta disciplina aporta numerosos beneficios para el desarrollo personal, como la mejora de la autoestima, la disciplina y la capacidad de concentración.

El Combate con garrote es un testimonio de la historia y las tradiciones de Venezuela. Su preservación contribuye a enriquecer el patrimonio cultural del país.

La Fuerza Armada Nacional Bolivariana, incentiva a su práctica para el mejor desenvolvimiento del combatiente en el ámbito de defensa personal.



6. FUNDAMENTOS DEL COMBATE CON GARROTE

El combate con garrote se basa en principios técnicos y tácticos para su uso efectivo en defensa personal. La postura debe ser estable, con pies separados, rodillas flexionadas y el cuerpo de perfil para reducir el blanco. El agarre firme, con

ambas manos, permite control y potencia. Los movimientos deben ser fluidos y económicos, combinando desplazamientos para mantener la distancia. Las técnicas de ataque incluyen golpes directos (frontal, lateral, descendente y ascendente), circulares y combinaciones rápidas. En defensa, se emplean bloqueos (alto, medio, bajo y en X) y desvíos para redirigir ataques. El control se logra con técnicas de palanca (leverage), barridos y desarmes. Las tácticas incluyen control de distancia, uso del entorno y manejo de múltiples oponentes. El entrenamiento debe enfocarse en golpeo, simulaciones de combate y fortalecimiento físico. Finalmente, el uso del garrote debe ser proporcional, ético y seguro, priorizando la neutralización de amenazas sin exceso de fuerza. Dominar estos fundamentos requiere práctica constante y supervisión profesional.

“PÁGINA DEJADA EN BLANCO A EX PROFESO”

CAPÍTULO III

12

NO CLASIFICADO

TÉCNICAS BÁSICAS DEL COMBATE CON GARROTE

1. MANO O LADO FUERTE:

Los seres humanos poseen, en general, una mayor habilidad o destreza para la utilización de instrumentos con una mano predominante que con la otra. Así los denominados “diestros”, ejercitan mejor la mano derecha que la izquierda, en tanto que los llamados “siniestros” o “zurdos”, ejercitan mejor la mano izquierda por sobre la derecha y finalmente los “ambidiestros”, no distinguen una mayor habilidad de una mano por sobre la otra, en el caso de los ambidiestros resultaría indistinto.

2. MANO O LADO DÉBIL:

Es aquella con la cual se posee menos habilidad y no resulta la predominante. A partir de tales conceptos, denominaremos lado fuerte o débil, a la mitad del cuerpo humano donde se ubica la mano fuerte o débil respectivamente.

Respecto al personal militar, como el arma provista (pistola) se porta del lado fuerte de nuestro cuerpo, el garrote, se portará del lado débil, lo que no implica que obligatoriamente deba ser usado con esa mano. Habitualmente como cualquier otro elemento, naturalmente lo buscaremos para empuñarlo con la mano fuerte, pero si queremos preservar la misma para otra tarea, como por ejemplo colocar esposas, bien puede ser utilizado con la mano débil, sin que esto limite su eficacia.

3. DISTANCIAS OPERATIVAS:

Al considerar que es un arma que se utiliza a corta distancia, cuyo radio de acción difícilmente supere la distancia de 1,5 metros, es recomendable realizar una observación del entorno, especialmente de las manos de la persona en la cual el personal policial pone su atención, para evitar ser sorprendido con una agresión, lo cual permitirá utilizarla de manera rápida y eficaz.

Distancia corta: en este espacio, el personal militar puede interactuar con proximidad o mantener contacto físico (lucha cuerpo a cuerpo, requisa personal, técnicas de reducción, entre otras). Esta distancia se extiende a menos de 1 metro, dificultando el uso del garrote.

Distancia media: esta distancia es la que llamamos distancia de entrevista, se extiende, desde el personal policial, a dos brazos de largo o 1,5 metros de la persona a identificar, posibilitando el uso del garrote.

Distancia larga: es aquella que supera la distancia de entrevista, por lo tanto, como en la distancia media, posibilita el uso del garrote.



4. FORMAS DE AGARRE DEL GARROTE

- ✓ El dorso de la mano es el lado de los nudillos, que cuando se unen los dedos y se cierra la mano se forma la boca del puño.



- ✓ El hueco de la mano es formado cuando se arquean el pulgar y el dedo índice.



- ✓ La palma de la mano es el centro donde se apoya el garrote cuando se retiene con los dedos.



- ✓ El borde de las manos es el lado del dedo meñique de la palma.



5. CAMBIOS DE MANO DEL GARROTE

El cambio de mano es otra de las partes que merece atención, ya que de su habilidad depende la armonía y respuesta para defender y atacar. El Combate con garrote en un 80% se ejecuta con las dos manos, utilizando la mano desocupada para defender o desarmar cualquier ataque que por sorpresa sea la continuación inmediata del garrote, golpe, empujón o cuchillo del adversario.

En la primera posición, la mano izquierda entrega el garrote a la mano derecha.



Luego de ser sostenido con la mano derecha, la izquierda abre los dedos para permitir que el garrote pueda deslizarse por el hueco del puño.



Empuñado con seguridad el garrote, la mano derecha lo conduce al objetivo deseado, alejándose la mano izquierda para preparar el recibimiento, tan pronto se cumpla el recorrido del garrote.



Se recomienda mantener el puño apretado, para garantizar la firmeza del garrote en la mano, ya que de esa manera evitamos ser desarmados, por el contrario.

6. GOLPES CON EL GARROTE

Golpes lineales: Golpear con la parte más gruesa del garrote hacia zonas como la cabeza, el cuello o las articulaciones.

✓ **Golpes a la cabeza:**

- **Templo:** Un golpe preciso al templo puede causar una conmoción cerebral.



- **Nuca:** Un golpe en la nuca puede provocar una pérdida de conciencia.



- **Mandíbula:** Un golpe en la mandíbula puede causar una fractura o dislocación.



✓ **Golpes al cuerpo:**

- **Hombro:** Un golpe fuerte en el hombro puede causar una luxación o fractura.



- **Codo:** Un golpe en el codo puede incapacitar el brazo del atacante.



- **Rodilla:** Un golpe en la rótula puede causar una fractura o dislocación.



Golpes circulares: Utilizar movimientos circulares para golpear áreas más extensas o para desequilibrar al atacante.

✓ **Golpes al cuerpo:**

- **Costillas:** Un golpe circular en las costillas puede causar fracturas dolorosas.



- **Hígado:** Un golpe en el hígado puede causar un intenso dolor y shock.



✓ **Golpes a las extremidades:**

- **Muslos:** Un golpe circular en el muslo puede causar un hematoma y dificultar el movimiento.



- **Pantorrillas:** Un golpe en la pantorrilla puede provocar un desequilibrio.



Golpes bajos: Golpear las piernas para desestabilizar al atacante.

Golpes de empuje: Empuja el garrote hacia el atacante para crear distancia o desestabilizarlo.

- ✓ **Empujes al pecho:** Utiliza el garrote para empujar el pecho del atacante y desestabilizarlo.
- ✓ **Empujes a la cara:** Un empuje fuerte en la cara puede causar un retroceso y desorientar al atacante

7. BLOQUEOS CON EL GARROTE

Los bloqueos son técnicas defensivas, con el fin de contener o desviar agresiones con elementos contundentes, golpes de puños o patadas, utilizando el garrote como escudo protector entre el personal militar y el agresor.

Bloquear Alto: El bloqueo alto permite al personal militar proteger una parte vital de su cuerpo (cabeza, cuello) ante agresiones con elementos contundentes o golpes de puño.

Esta técnica parte de la posición de defensa y consiste en colocar el garrote por arriba de la cabeza, sujetado con ambas manos de extremo a extremo, la mano débil toma el tope de la empuñadura principal para absorber la fuerza del impacto, con una inclinación que permita desviar la fuerza o dirección de la agresión.



Bloqueo Medio: Esta técnica consiste en desviar agresiones medias con elementos contundentes o patadas.

Esta técnica parte de la posición de defensa, colocando el garrote perpendicular al suelo, la mano débil toma el extremo del garrote, girando la

cadere en dirección de la agresión a fin de absorber la fuerza del impacto.



Bloqueo Bajo: Esta técnica consiste en desviar agresiones bajas con elementos contundentes o patadas.

Esta técnica parte de la posición de defensa, bloqueando con garrote, cualquier elemento contundente o la pierna del agresor, a fin de absorber la fuerza del impacto y/o desviar la agresión.



Bloquear agarres: Emplear el garrote para liberar un agarre o para controlar la mano del atacante, es una técnica que debe ser empleada con agilidad y destreza para evitar ser agarrado o inmovilizado por el agresor.

8. DESARMES DE ARMAS BLANCAS

Si el atacante porta un cuchillo u otro objeto punzante, se pueden utilizar técnicas específicas para desarmarlo.

Desarme de agarre: Si el atacante intenta agarrar tu garrote, utiliza técnicas de palanca o torsión para liberarte.

Desarme de golpe: Desvía el ataque del atacante y golpea su muñeca o antebrazo para hacer que suelte el arma.

9. PROYECCIONES CON EL GARROTE:

Utilizar el garrote como palanca para desequilibrar y proyectar al atacante al suelo.

Barridos: Utiliza el garrote para barrer las piernas del atacante y hacerlo caer.



1.



2.



3.

Proyecciones de hombro: Utiliza el garrote como palanca para proyectar al atacante sobre su hombro.



1.



2.



3.

CAPÍTULO IV

EJERCICIOS BÁSICOS CON GARROTE

1. EJERCICIOS DE HABILIDAD

La siguiente serie, corresponde a ejercicios de habilidad, que nos permiten evitar ataques a las piernas. Consiste en tratar de golpear con el garrote el pie, el cual se debe mover antes de ser alcanzados. Párese con las piernas separadas y sostenga el garrote con la mano derecha, llévelo hasta la espalda y luego láncelo en forma vertical hacia el pie derecho. Realice el ejercicio con ambas manos y las veces que crea conveniente hasta lograr mayor habilidad.



1.



2.



3.



4.



1.



2.



3.



4.

2. EJERCICIO DE ATAQUE Y DEFENSA

En esta serie, el estudiante aprenderá desde la posición normal, atacar, avanzar y retroceder con el garrote, este ejercicio nos ayuda a desarrollar habilidad en el ataque y en la defensa. Desde la espalda lance el garrote en forma vertical, avanzando al mismo tiempo el pie derecho, el cual de inmediato regresa hasta quedar totalmente atrás. Repítalo varias veces y luego cambie de mano y posición.



3. EJERCICIO DE FIGURA DEL “8”

Los siguientes ejercicios nos muestran la figura o círculo de “8”. Parado con los pies separados, sujete el garrote y manténgalo detrás de la espalda, para luego lanzarlo hacia abajo y hacia la izquierda, subiendo de manera que con su punta describa la figura del “8”. El pie derecho debe avanzar, mientras el garrote este pasando por delante del cuerpo y retroceder junto con el garrote. Realizar este ejercicio con ambas manos y las veces que los requiera.



En la siguiente serie, el combatiente desarrollará la figura “8”, realizando el movimiento de ataque de abajo hacia arriba, cruzando el garrote por delante del cuerpo hasta lograr describir el círculo de “8”. Es importante señalar que los pies se deben mover en el preciso momento que lo requiere el avance o retroceso del garrote. Repítalo varias veces con ambas manos hasta lograr mayor habilidad.

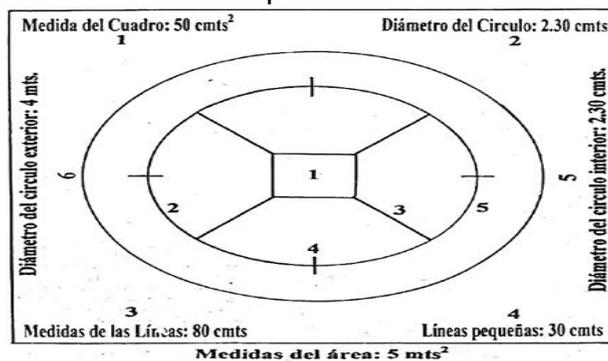
4. EJERCICIO ESQUIVARSE A SÍ MISMO

Este ejercicio, denominado esquivarse a sí mismo es muy recomendado, por los grandes maestros para lograr mayor habilidad en la defensa. De pie, con las piernas separadas y sujetando el garrote con la mano derecha, láncelo en forma horizontal hacia el pecho, evitando ser alcanzado por la punta. Sin moverse del lugar, se debe esconder el abdomen para permitir que la punta del garrote pase. Repetirlo varias veces y con ambas manos hasta lograr la habilidad necesaria.



5. ÁREA DE COMBATE

El área de combate es una zona importante para desarrollar la práctica de los ejercicios anteriores, donde el combatiente debe conocer las zonas específicas para un eventual combate contra un oponente.



LEYENDA:

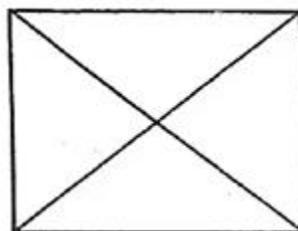
- **El cuadro:** es la guía para movilizar los pies.
- **Las cuatro líneas pequeñas:** es el lugar de parada para entrar al círculo.
- **El círculo:** es la guía para el lance y recogida del garrote.
- **Las cuatro líneas:** es el lugar de parada de los combatientes.

6. LUGAR PARA APRENDER A MOVER LOS PIES

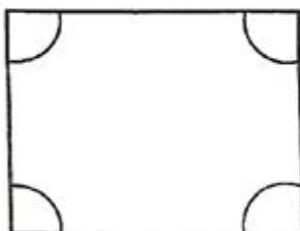
Es de suma importancia conocer la forma como mover los pies y mantener una estabilidad al momento de combatir, para ello deben existir lugares delimitados y marcados como se ven a continuación.



CUADRO SIMPLE



CUADRO DE EQUIS



CUADRO DE ESQUINAS



CUADRO DE PLATOS



CUADRO DE TIJERAS

CAPÍTULO V

POSICIONES Y VOCES DE MANDO PARA ATAQUE Y DEFENSA

1. POSICIÓN DE DESCANSO:

A la voz de “A Discreción”, se debe adoptar la posición de descanso de donde parten los movimientos de orden cerrado, en esta ocasión a la del uso y empleo del garrote como método de defensa personal.

Se adopta la posición de descanso, separando los pies con una abertura de 30 cm y tomando el garrote con ambas manos de extremo a extremo. A la espera de realizar cualquier movimiento que se indique tanto de defensa como de ataque.



2. POSICIÓN FIRME:

A la voz de “Firme”, se debe adoptar la posición fundamental, tomando en consideración la parada firme, pegando los tacones y una abertura de 90° entre los pies, cuerpo erguido, sacando pecho y levantando la cara a una altura de 45° de roce y elevación.

Se adopta la posición fundamental, sujetando el garrote de extremo a extremo con ambas manos, a la espera de realizar las diferentes posiciones tanto de defensa como la posición de ataque.



3. POSICIÓN DE ATAQUE:

A la voz de “Posición de Ataque”, se debe adoptar la posición con el pie fuerte apoyado atrás con el garrote en la mano fuerte y el pie contrario adelante con el cuerpo flexionado prestos para realizar cualquier golpe que se indique.

Una vez que este en la posición de ataque, podrá ejecutar los diferentes ejercicios con garrote que permita golpear en las diferentes partes del cuerpo, deberá realizarlos de acuerdo al movimiento que se le indique y con la técnica respectiva.



Ejemplos:

- Golpe a la cabeza
- Golpe al abdomen
- Golpe a la costilla
- Golpe a la rodilla

4. POSICIÓN DE DEFENSA:

A la Voz de “Posición de Defensa”, se deberá adoptar la posición colocando el pie fuerte atrás y el pie contrario al frente y se debe sujetar el garrote con ambas manos, estando presto para repeler el ataque con cualquier objeto ya sea con otro garrote, bastón o arma blanca.

Debe desarrollar movimientos rápidos impidiendo que su oponente logre impactar alguna parte de su cuerpo y logre inmovilizarlo y poder continuar con el combate.

De igual forma para efectos prácticos se debe realizar la tapa o defensa de forma perpendicular del movimiento del atacante para que sea más efectiva la defensa.

Ejemplos:

- Defensa de la cabeza
- Defensa del estómago
- Defensa de las costillas
- Defensa de la rodilla

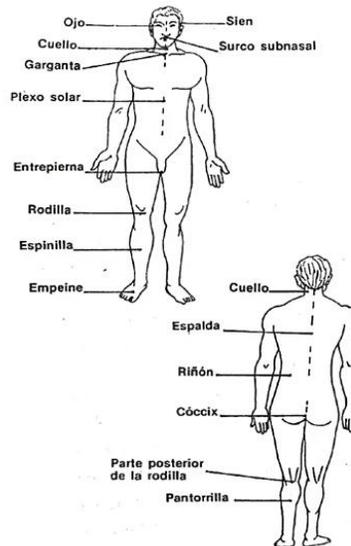
CAPÍTULO VI

CONSECUENCIAS DE ATAQUE CON GARROTE

El uso de un garrote como arma implica un alto riesgo de causar lesiones graves o incluso mortales. La fuerza concentrada en un punto pequeño puede provocar traumas severos en el cuerpo humano.

1. PUNTOS VULNERABLES DEL CUERPO

Al emplear un garrote como herramienta de defensa personal, es crucial identificar los puntos más vulnerables del cuerpo humano para maximizar la eficacia de los golpes y minimizar el riesgo para uno mismo. Estos puntos suelen ser áreas donde los huesos están más expuestos, las articulaciones son más débiles o los nervios están más superficiales.



LUGAR	CONSECUENCIA
Ojo (nervio vago)	Por presión provoca dolor o desvanecimiento
Cuello (la nuez de adan)	Desmayo o muerte
Sien	Mortal
Surcos subnasales	Desvanecimiento o muerte
Garganta	Dolor y desvanecimiento
Plexo solar	Desmayo o muerte
Entre pierna	Desmayo o muerte
Rodilla	Desvanecimiento
Espinilla	Dolor agudo
Empeine	Desmayo del pie
Cuello o foseta occipital	Desvanecimiento o muerte
Espalda (vertebras)	Desmayo
Riñón	Desmayo o muerte
Cóccix	Dolor o desvanecimiento
Parte posterior de la rodilla	Dolor y desmayo
Pantorrilla	Dolor y desvanecimiento

2. ÁREAS DE IMPACTO



1.



2.



3.



4.



5.



6.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

LEYENDA

LUGAR

La Frente (Frontal encima de los Ojos) (Fig. 1)
 El músculo externo-cleidomastoideo arteria carótida. (Fig. 2)
 Terminación de la Clavícula (Fig. 3)
 Borde anterior del trapecio (Fig. 4)
 La nuez de adán o en la punta del mentón (Fig. 5)
 Por la axila, en el punto del pectoral (Fig. 6)
 Vasto externo del brazo o nervio mediano (Fig. 7)
 En las costillas flotantes o falsas (Fig. 8)
 En el íleo o vértebra lumbar (Fig. 9)
 Entre los intercostales (Fig. 10)
 Los testículos (Fig. 11)
 En la rótula, por dentro de la pierna (Fig. 12)
 Al final del muslo (Fig. 13)
 En el tobillo (Fig. 14)
 En la cara exterior del tobillo (Fig. 15)
 En la punta o parte superior del pie (Fig. 16)
 Estocada en la nuez de adán (Fig. 17)
 En el inicio del esternón (Fig. 18)
 En la línea media debajo del ombligo (Fig. 19)
 En la base del cuello (Fig. 20)

CONSECUENCIA

Parálisis de una parte del cuerpo
 Desvanecimiento o muerte
 Dolor y desmayo del hombro
 Dolor vivo del hombro
 Provoca el desvanecimiento o muerte
 Dolor agudo o desmayo
 Parálisis del brazo
 Dolor o desvanecimiento
 Desmayo o dolor agudo
 Desmayo a la derecha y mortal a la izquierda
 Dolor intenso o muerte por colapso debido al dolor.
 Dolor o desmayo
 Parálisis de la pierna o desmayo
 Dolor o desmayo del pie
 Desmayo del pie
 Dolor o desmayo
 Provoca desvanecimiento o muerte
 Mortal
 Desmayo o Dolor
 Mortal

3. ZONAS PRIORITARIAS AL ATACAR CON UN GARROTE

✓ **Cabeza:**

- **Templo:** Un golpe fuerte en el templo puede causar una conmoción cerebral o incluso la muerte.
- **Nuca:** Un golpe en la nuca puede causar una pérdida de conciencia inmediata.
- **Mandíbula:** Un golpe en la mandíbula puede provocar una fractura o dislocación, incapacitando al atacante.

✓ **Cuello:**

- **Laringe:** Un golpe en la laringe puede dificultar la respiración y causar un gran dolor.
- **Vértebras cervicales:** Un golpe en esta zona puede causar una lesión grave de la médula espinal.

✓ **Torso:**

- **Costillas:** Las costillas son huesos relativamente frágiles y un golpe fuerte puede causar fracturas dolorosas.
- **Hígado:** Un golpe en el hígado puede causar un intenso dolor y shock.
- **Bazo:** Un golpe en el bazo puede causar una hemorragia interna grave.

✓ **Extremidades:**

- **Rodilla:** Un golpe en la rótula puede causar una fractura o dislocación.
- **Codo:** Un golpe en el codo puede causar una luxación o fractura.
- **Muñecas:** Un golpe en las muñecas puede causar fracturas o luxaciones, inutilizando las manos del atacante.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Agarre:** Forma en que se sujeta el garrote. Puede ser estándar, invertido o extendido, dependiendo de la técnica empleada.
- **Agarre estándar:** Sujeción del garrote con ambas manos separadas 15-20 cm, con la mano dominante cerca del extremo inferior.
- **Agarre invertido:** Sujeción del garrote con una mano cerca del extremo superior, útil para golpes cortos y rápidos.
- **Agarre extendido:** Sujeción del garrote con una mano en el extremo inferior y la otra cerca del centro, para mayor control en movimientos circulares.
- **Bloqueo:** Técnica defensiva para detener o desviar un ataque. Puede ser alto, medio, bajo o en X.
- **Bloqueo alto:** Levantar el garrote horizontalmente para proteger la cabeza y los hombros.
- **Bloqueo medio:** Colocar el garrote en diagonal para cubrir el torso.
- **Bloqueo bajo:** Bajar el garrote para proteger las piernas.
- **Bloqueo en X:** Cruzar el garrote frente al cuerpo para detener golpes dirigidos a la cabeza o el torso.
- **Contraataque:** Respuesta inmediata después de bloquear o desviar un ataque. Puede ser directo, circular o combinado.
- **Control de distancia:** Mantener una distancia óptima que permita golpear al oponente sin exponerse.
- **Combate múltiple:** Técnicas para enfrentar a varios oponentes simultáneamente, manteniendo movimientos circulares y golpes rápidos.
- **Desarme:** Técnica para quitarle un arma al oponente, golpeando sus manos o brazos con el garrote.
- **Desvío:** Movimiento para redirigir el ataque del oponente, creando una apertura para contraatacar.
- **Desvío lateral:** Desviar el ataque del oponente hacia un lado.
- **Desvío ascendente:** Levantar el garrote para desviar golpes descendentes.

- **Empuñadura:** Parte del garrote que se sujeta con las manos. Debe ser texturizada o antideslizante para un agarre firme.
- **Entrenamiento de sombra:** Práctica de técnicas de golpes y bloqueos sin un oponente real, para mejorar la fluidez y coordinación.
- **Garrote:** Herramienta de defensa personal, generalmente de madera, metal o materiales compuestos, con una longitud de 60 a 90 cm.
- **Golpe directo (Thrust):** Extensión del brazo para golpear con el extremo del garrote, apuntando a zonas vulnerables como la cabeza o el torso.
- **Golpe lateral (Swing):** Movimiento horizontal del garrote, dirigido a los costados, brazos o cabeza.
- **Golpe descendente (Overhead Strike):** Golpe vertical desde arriba hacia abajo, dirigido a la cabeza o los hombros.
- **Golpe ascendente (Uppercut Strike):** Movimiento de abajo hacia arriba, ideal para golpear la mandíbula o el plexo solar.
- **Golpe circular (Spinning Strike):** Giro completo del cuerpo para generar fuerza adicional en el golpe.
- **Golpe de punta (Tip Strike):** Uso del extremo del garrote para golpes precisos y penetrantes.
- **Leverage:** Técnica que utiliza el garrote para aplicar presión en articulaciones (muñecas, codos) y controlar al oponente.
- **Neutralización:** Acto de incapacitar o controlar a un oponente mediante técnicas de golpes, bloqueos o desarmes.
- **Postura de combate:** Posición del cuerpo al usar el garrote, que puede ser alta, media o baja, dependiendo de la situación.
- **Postura alta:** Garrote en posición vertical, listo para bloquear o golpear.
- **Postura media:** Garrote en diagonal, cubriendo el torso.
- **Postura baja:** Garrote apuntando hacia el suelo, útil para proteger las piernas.
- **Técnica de control:** Uso del garrote para dominar al oponente, ya sea mediante golpes, bloqueos o presión en articulaciones.
- **Transición:** Cambio fluido entre técnicas de defensa y ataque, o entre el uso

del garrote y otras habilidades de combate.

- **Uso proporcional de la fuerza:** Emplear el garrote con la intensidad necesaria para neutralizar una amenaza, evitando el uso excesivo de fuerza.
- **Visualización:** Técnica mental que consiste en imaginar escenarios de combate y practicar técnicas mentalmente para mejorar la preparación.
- **Zonas vulnerables:** Áreas del cuerpo humano más sensibles a los golpes, como la cabeza, el cuello, el torso, las costillas, las articulaciones y las piernas.