

DEFESA PESSOAL

O que é Defesa Pessoal?

Habilitação de táticas e técnicas sistematizadas e acessíveis a qualquer pessoa pelo treino, dotando-a de mecanismos necessários e suficientes a parar qualquer acção do(s) agressor(es) contra a sua vida, integridade física, liberdade e propriedade, com o mínimo perigo ou danos para si, para o(s) agressor(es) e para terceiros, aumentando-lhe os níveis de auto controlo e de confiança. O objectivo é sempre a defesa do indivíduo e nunca o estímulo da agressão e da violência.

Princípios gerais

Enquanto defesa:

- nunca mostrar um ar agressivo
 - nunca demonstrar medo
 - pés afastados em equilíbrio
 - olhar fixo no agressor
 - ter cuidado com as articulações do joelho, anca e pescoço
-
- **Na escola** – esquivar / paragens / agarrar / conversar
 - **Na rua** – paragens / pontapé, joelho, soco para amolecer / projecção / chave, imobilização

DESLOCAMENTOS (laterais, frente, retaguarda, diagonais)

Determinantes técnicas

- pernas afastadas
- peso bem distribuído pelos apoios
- tronco direito
- manter a distância entre os apoios



Situações de aprendizagem (2 a 2)

- um toma a liderança efectuando deslocamentos nas várias direcções, e tentam manter sempre a distância de um braço



ESQUIVAS

(laterais, retaguarda, diagonais)

Determinantes técnicas – as mesmas que nos deslocamentos

- Situações de aprendizagem (2 a 2)

tentar tocar no peito e o colega desvia-se
igual, mas tocando noutras partes do corpo



PARAGENS

- Socos



PARAGENS

- Pontapés



Situações de aprendizagem

- tentar tocar nos ombros do colega. O defesa tenta parar com o antebraço (dedos unidos com o polegar por dentro)



SABER CAIR (queda lateral)

■ Determinantes técnicas

- cair de lado sem tocar com a cabeça no chão
- colocar as pernas afastadas à largura da anca
- apoiar o braço no chão perto do tronco
- evitar cair sobre os cotovelos ou sobre os pulsos



Situações de aprendizagem

- decúbito dorsal rodar para um lado e outro terminando na posição final
- partindo de joelhos, inventar formas de cair, finalizando na posição correcta
- igual mas partindo de pé



PROJECCÕES

Para trás

Determinantes técnicas

- aproveitar o desequilíbrio do parceiro para trás
- aproximar do parceiro e entrar em contacto com o tronco deste
- ceifar e enganchar com o membro inferior livre



Para à frente

Determinantes técnicas

- colocar o peito paralelamente ao do parceiro
- coloca os pés numa posição em que estejam paralelos e, simultaneamente, sobre a linha dos ombros
- flectir os MI
- puxar os MS e acompanhar o movimento com uma flexão/rotação do tronco, para projectar o parceiro



Situações de aprendizagem

descobrir situações de projecção:

- mãos nos antebraços provocar o desequilíbrio do parceiro que se encontra de joelhos
- igual, mas com um pé apoiado no chão
- aplicar as projecções, partindo da posição de pé



AGARROS

Determinantes técnicas

- sair (fugir) pela zona mais frágil (entre o indicador e o polegar/boca)
- ajudar com a outra mão aliado à velocidade/deslocamento

Situações de aprendizagem

- 2 a 2, repetir várias vezes, trocando sempre de posições (defesa/atacante)



IMOBILIZAÇÕES

Determinantes técnicas

- colocar o peso sobre a parte superior do tronco (entre o pescoço e a base do peito)
- imobilizar sempre pelo menos um braço e a cabeça em simultâneo
- juntar a cabeça à do parceiro (para evitar levar socos)

A - barriga para baixo



ou



A - barriga baixo



B - opositor de barriga para baixo

posição de cavalo

- pés por dentro das coxas, mãos agarram os pulsos por dentro e puxar para a zona do peito



C - opositor de barriga para cima



D- com asfixia



CHAVES

Determinantes técnicas

- ter um controlo do MS
- aplicar a chave progressivamente sem gestos bruscos
- bater com a mão no chão antes de sentir dor

Chave de pulso



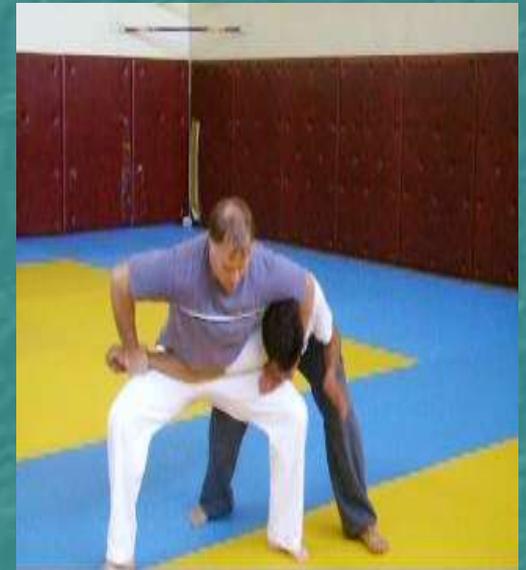
Chave de cruz



Chave de ombro



Chave de barriga



Chave de axila



Vários encadeamentos de possibilidades de chave (luta em pé)



Chave de perna



Chave de tornozelo



Vários encadeamentos de possibilidades de chave (no chão)



Socos

Determinantes técnicas

- enrolar bem os dedos (mão vazia)
- proteger o polegar
- alinhar o pulso com o braço e o ombro
- ponto de contacto - nódulos dos dedos indicador e médio

- Karatê: Ombros paralelos
Linha dos ombros fixos
Rotação da bacia



- Boxe: Mãos protegem a cara
Rotação da bacia
Ombro avança



Socos

Frente



Circulares



Martelo



Gancho



Situações de aprendizagem

- soco avançando a perna do lado que bate
- idem na situação de parado, contra um colchão
- 2 a 2, aplicar vários socos contra as mãos do parceiro



Cotoveladas

Determinantes técnicas

- deslocamento com velocidade
- mão contrária a ajudar
- aplica-se quando estamos próximos do inimigo



Pontapés

Determinantes técnicas

- executar o pontapé e regressar à posição base
- nos pontapés laterais, rodar o pé de apoio
- subir o joelho (flexão da perna) dar o pontapé (extensão/flexão)

Pontapés

Laterais: superfície de contacto - Peito do pé



De frente: superfície de contacto:

a) Planta do pé

b) Calcanhar/exterior do pé



Pontapés

De trás: superfície de contacto - calcanhar



Parte exterior do pé

Circular

superfície de
contacto



Parte interior do pé

Situações de aprendizagem

A) 2 a 2, executar os vários tipos de pontapés



Situações de aprendizagem

B) Jogos reduzidos: grupos de 3 ou 4, um fica no meio e defende-se aplicando os vários tipos de pontapés de acordo com as diversas situações de ataque



DEFESA PESSOAL NO CHÃO

- Deslocamentos

a) decúbito ventral



b) decúbito dorsal



Situações de aprendizagem

- Em DD, posição de bolinha (corpo engrupado) oscilar para a frente e para trás
- Idem, oscilar também para os lados
- Posição de borboleta, sem agarrar os pés rodar descrevendo círculos (ombro, joelho, costas, ombro, joelho)



Situações de aprendizagem

- 2 a 2, um em DD, tentar tocar na cabeça



- 2 a 2, um em DV, tentar tocar nos pés



Situações de aprendizagem

Pontapés: a) zona genital

b) joelho de frente

c) lateral, na articulação do joelho

d) ceifar uma perna



Situações de aprendizagem

Jogo da bofetada

A - com paragens

B - com imobilizações

C - com projecções: - agarrar um pé e puxar

- agarrar um pé e pontapear na cintura

- agarrar um pé e ceifar

- até chegar à imobilização

A



B



C



POSSÍVEIS SITUAÇÕES / COREOGRAFIAS

Partindo dos conteúdos abordados, elaborar coreografias que simulem situações reais (quer de escola quer fora escola).

A - Na escola – esquivar / paragens / agarrar / conversar

B - Na rua – paragens / pontapé, joelho, soco para amolecer / projecção / chave, imobilização

EXEMPLO - 1



EXEMPLO - 2



EXEMPLO - 3

