

# 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

