

# Programa Técnico de Cinto Azul

## Documento de Rotinas

### Rotina A

Quedas

1. Queda amortecida sobre os antebraços

### Rotina B

Principais projecções

(Apenas a um lado)

1. Varrimento da perna em diagonal para a retaguarda (Osoto gari)
2. Projecção de cabeça (pelo pescoço)
3. Projecção de cintura
4. Projecção de ombro (pela axila)

### Rotina C

Diferentes ataques

(Partindo da posição neutra)

Vítima paralela ao agressor

1. Entrada com golpe de antebraço em diagonal (esq + direita) ao nível do pescoço

Vítima perpendicular ao agressor (ambos os lados, usando sempre o braço do lado exterior)

2. Entrada com golpe de antebraço ao nível do pescoço
3. Entrada com golpe de antebraço ao nível do tronco

(Partindo da posição de guarda)

4. Golpe de swing( mão de trás)
5. Golpe dado com as extremidades dos dedos ou com a articulação das falanges (mão da frente)

### Rotina D

Pontapés e varrimentos

(Partindo de uma posição de guarda)

1. Pontapé descendente com a perna da frente
2. Pontapé descendente com a perna de trás
3. Varrimento à perna da frente pelo exterior (agressor guarda esq)
4. Varrimento à perna da frente pelo exterior (agressor guarda dir)
5. Varrimento baixo com rotação à perna de frente
6. Varrimento alto com rotação à perna de frente

### Rotina E

Defesa face a ataque de punho (directo)

(Partindo de uma posição neutra e perpendicular ao agressor)

1. Defesa exterior face a ataque de directo de esquerda (braço do lado exterior)
2. Defesa exterior face a ataque de directo de direita (braço do lado interior)

\*\*\* Sempre que possível ter o controlo do agressor \*\*\*

# Programa Técnico de Cinto Azul

## Documento de Rotinas

### Rotina F

Defesa contra ataque de pontapé lateral

(Vítima e agressor ambos em guarda esquerda)

1. Parada com o antebraço e saída à retaguarda
2. Parada com o antebraço e deslocação lateral para o lado exterior
3. Parada com o antebraço e deslocação lateral para o lado interior
4. Parada com os antebraços (exterior)
5. Parada interior com o braço da frente

### Rotina G

Diferentes defesas contra diferentes ataques de pernas

(Vítima em guarda esquerda)

1. Defesa a pontapé com circular esquerda, parada com os antebraços
2. Defesa a pontapé com circular direita, parada com os antebraços (possibilidade da troca de guarda)
3. Defesa a pontapé circular alto de direita, parada com o antebraço pelo interior, elevando a perna p/projectar
4. Defesa a pontapé com rotação, parada com os antebraços
5. Defesa a pontapé com rotação com colocação pontapé frontal à zona da coxa

### Rotina H

Chaves de pulso

(Apenas a um lado)

1. Chave em avanço (quando o agressor recua)
2. Chave a recuar (quando o agressor avança sobre a vítima)
3. Chave com deslocação lateral
4. Chave em linha ascendente
5. Chave com rotação

### Rotina I

Utilização da faca, diferentes ataques/linhas

(Mão direita)

1. 360 cima ao nível do pescoço
2. 360 cima ao nível do tronco diagonal superior
3. 360 baixo ao nível do tronco diagonal inferior
4. 360 baixo ao nível do tronco inferior

(Mão esquerda)

5. 360 baixo ao nível do tronco inferior
6. 360 baixo ao nível do tronco diagonal inferior
7. 360 cima ao nível do tronco diagonal superior
8. 360 cima ao nível do pescoço

(Mão direita)

9. Estocada ao nível do pescoço
10. Estocada ao nível do tronco superior
11. Estocada ao nível do tronco inferior

# Programa Técnico de Cinto Azul

## Documento de Rotinas

(Mão esquerda)

12. Estocada ao nível do pescoço
13. Estocada ao nível do tronco superior
14. Estocada ao nível do tronco inferior

(Mão direita)

15. Cruzado ao nível do pescoço interior/exterior
16. Cruzado ao nível do pescoço exterior/interior

(Mão esquerda)

17. Cruzado ao nível do pescoço interior/exterior
18. Cruzado ao nível do pescoço exterior/interior

## Rotina J

Defesa face a diferentes ataques de faca

(Vítima em posição neutra)

Ataque 360 descendente

1. Ataque distância longa com golpe de perna
2. Ataque distância média com golpe de perna
3. Ataque distância média-curta com golpe de perna (ainda na distância da perna)
4. Ataque distância curta com parada e contra em simultâneo (usando os braços)

Ataque 360 ascendente

5. Ataque distância longa com golpe de perna
6. Ataque distância média-curta com golpe de perna (ainda na distância da perna)
7. Ataque distância curta com parada e contra em simultâneo (usando os braços)

Ataque Estocada

8. Ataque na distância da perna com golpe na axila
9. Ataque na distância da perna com golpe na pontapé lateral ao tronco
10. Ataque na distância da perna esquiva com golpe na pontapé circular à zona genital

(Vítima em posição de guarda esquerda, braços em baixo)

11. Ataque estocada ao nível superior, parada interior com avanço do braço e contra-ataque
12. Ataque estocada ao nível médio, parada interior e contra-ataque
13. Ataque estocada ao nível inferior, bloqueio com contra em simultâneo

(Vítima em posição de guarda direita, braços em baixo)

14. Ataque estocada ao nível superior, parada interior e contra-ataque
15. Ataque estocada ao nível médio, parada interior e contra-ataque
16. Ataque estocada ao nível inferior, bloqueio e contra o mais próximo possível do primeiro tempo

# Programa Técnico de Cinto Azul

## Documento de Rotinas

### Rotina K

Defesa contra diferentes ataques de bastão

(Vítima em posição neutra)

1. Ataque aberto, defesa exterior longa entrando para o interior
2. Ataque fechado, defesa exterior longa saindo para o exterior (c/ uma ou duas mãos)
3. Ataque fechado, defesa exterior longa saindo para o interior (c/ uma ou duas mãos)
4. Ataque fechado, defesa exterior longa e avanço da mesma perna para as costas
5. Ataque circular ao tronco, bloqueio com os antebraços entrando para o interior
6. Ataque circular à coxa, bloqueio com a tibia em ressalto e contra-ataque

### Rotina L

Libertação de um agarre de roupa com uma mão

(Vítima em posição neutra)

1. Contra-ataque se não existir outra alternativa
2. Saída à retaguarda com rotação do braço do exterior para o interior (pega perpendicular ao peito)
3. Saída à retaguarda com rotação do braço do exterior para o interior, chave de cotovelo (pega ao nível do peito)
4. Saída à retaguarda com rotação do interior para o exterior (pega ao nível do ombro)
5. Saída à retaguarda com rotação do interior para o exterior, chave de cotovelo/ombro (pega ao nível do ombro)
6. Chave de polegar
7. Chave em Z ( pega paralela ao peito)
8. Agarre à retaguarda ao nível do ombro, rotação, elevação do antebraço e contra-ataque

### Rotina M

Libertação de um agarre de roupa com as duas mãos

(Vítima em posição neutra)

1. Saída à retaguarda com elevação do braço, rotação para interior, contra-ataque
2. Saída à retaguarda com elevação do braço, rotação para interior, continuar a rotação e chave de pulso/cotovelo
3. Aqui temos também a possibilidade de juntar as chaves de polegar/em z a seguir ao contra-ataque mantendo sempre o controlo de uma das mãos que faz o agarre.

### Rotina N

Combate corpo-a-corpo 2 x 2 minutos