

Programa Técnico de Cinto Castanho

Documento de Rotinas

Rotina A

Encadeamento com duas técnicas de pernas (antes que a primeira perna toque no solo sai a segunda perna)

(Partindo da posição neutra)

1. Dois pontapés frontais
2. Pontapé frontal e pontapé circular
3. Pontapé exterior e pontapé frontal
4. Pontapé de uppercut e pontapé à retaguarda

Rotina B

Pontapés em salto

(Partindo de uma posição de guarda)

1. Joelhada frontal
2. Joelhada circular
3. Pontapé frontal
4. Pontapé circular
5. Pontapé lateral
6. Rotativo de calcanhar
7. Exterior com rotação

Rotina C

Diferentes ataques

1. Pontapé frontal em salto e um movimento ofensivo de punho antes de chegar ao solo (directo - mão aberta/fechada, golpe martelo, etc.)
2. Pontapé frontal com a perna direita e na ligação rotação com pontapé exterior (para o interior) com a mesma perna.
3. Pontapé circular com a perna direita e na ligação rotação com pontapé exterior (para o interior) com a mesma perna.
4. Pontapé circular com a perna direita e na ligação rotação com pontapé circular com a mesma perna.
5. Golpe de cotovelo contra um grupo (2 colegas em frente e saída da posição utilizando os cotovelos)

Rotina D

Parada conta ataques de faca

1. Em pé e em posição neutra defesa contra qualquer ataque de faca (diferentes níveis/linhas de ataque, o agressor é que se posiciona e a vítima retoma sempre a posição inicial) - (x nº de vezes ou durante x tempo)
2. Sentado numa cadeira defesa contra:
 - a) Ataque 360 descendente em frente (esq + dir)
 - b) Ataque 360 ascendente em frente (esq + dir)
 - c) Ataque de estocada em frente (esq + dir)
 - d) Ataque estocada de lado com o braço esquerdo e direito (aos dois lados)
 - e) Ataque 360 descendente de lado (esq + dir)
 - f) Ataque 360 ascendente de lado (esq + dir)

Programa Técnico de Cinto Castanho

Documento de Rotinas

3. Sentado no solo defesa contra:

- a) Ataque 360 descendente em frente (esq + dir)
- b) Ataque 360 ascendente em frente (esq + dir)
- c) Ataque de estocada em frente (esq + dir)
- d) Ataque 360 descendente de lado (esq+dir)
- e) Ataque 360 ascendente de lado (esq+dir)
- f) Ataque estocada de lado com o braço esquerdo e direito (aos dois lados)

4. Deitado no solo defesa contra:

- a) Pela linha dos pés ataque 360 – utilizando a perna (esq + dir)
- b) Pelo lado ataque 360 descendente (esq + dir)
- c) Pela linha da cabeça ataque 360 descendente (esq + dir)
- b) Pela linha da cabeça ataque de estocada (esq + dir)

Rotina E

Paradas contra ataque de faca estocada/cruzado

1. Em posição neutra, defesa a ataque de estocada com golpe ao nível da axila
2. Em posição lateral, defesa a ataque de estocada com pontapé lateral baixo com inclinação do tronco
3. Antes de um ataque (qualquer tipo de ataque), usar um objecto contra a face do agressor e contra-ataque
4. Defesa a ataque de faca cruzado (posição neutra)
 - a) esquiva retaguarda, parada com o direito e contra de esquerda em simultâneo + contra de direita
 - b) esquiva retaguarda, parada com os dois braços, contra de esquerda + contra de direita
 - c) esquiva retaguarda, parada com os dois braços, contra de direita
 - d) esquiva retaguarda, parada com o braço esquerdo (tríceps) + contra de direita
 - e) defesa exterior no primeiro tempo do ataque com contra em simultâneo

Rotina F

Defesa contra ataque de bastão/baioneta

1. Defesa pelo interior a ataque de estocada, bloqueio com os antebraços, contra-ataque e desarme
2. Defesa pelo exterior a ataque de estocada, controlo do bastão + contra em simultâneo e desarme
3. Defesa pelo exterior a ataque de estocada, deslocação na diagonal, golpe de antebraço e passagem às costas.
4. Defesa ataque cima/baixo

Rotina G

Neutralização de um agressor com ameaça de revólver

Fora da distância

1. Ameaça fora da distância nível da cabeça (defesa a ir para o exterior)
2. Ameaça fora da distância nível da cabeça (defesa a ir para o interior)
3. Ameaça fora da distância nível do tronco (defesa a ir para o exterior)
4. Ameaça fora da distância nível do tronco (defesa a ir para o interior)

Programa Técnico de Cinto Castanho

Documento de Rotinas

Com contacto com a vítima

5. Ameaça com contacto nível da cabeça (defesa a ir para o exterior)
6. Ameaça com contacto nível da cabeça (defesa a ir para o interior)
7. Ameaça com contacto nível do tronco (defesa a ir para o exterior)
8. Ameaça com contacto nível do tronco (defesa a ir para o interior)

9. Ameaça lateral com contacto nível da cabeça frente (defesa a ir para o interior)
10. Ameaça lateral com contacto nível da cabeça trás (defesa a ir para o exterior)
11. Ameaça lateral com contacto nível do tronco frente do braço (defesa a ir para o exterior)
12. Ameaça lateral com contacto nível do tronco atrás do braço (defesa a ir para o interior)

13. Ameaça retaguarda com contacto nível da cabeça (defesa a ir para o interior)
14. Ameaça retaguarda com contacto nível do tronco (defesa a ir para o interior)

15. Ameaça lateral com contacto nível do tronco atrás do braço (defesa a ir para o exterior)
16. Ameaça lateral com contacto nível do tronco frente do braço (defesa a ir para o interior)
17. Ameaça lateral com contacto nível da cabeça frente (defesa a ir para o interior)
18. Ameaça lateral com contacto nível da cabeça trás (defesa a ir para o exterior)

Rotina H

Libertar-se de diferentes agarres

1. Agarre por trás (braços presos), projecção para a frente
2. Agarre por trás (braços soltos), projecção para a frente

3. Tentativa de entrada para estrangulamento frontal, golpe de antebraço e projecção

4. Agarre de pescoço baixo, rotação e levar ao solo
5. Mesmo agarre mas com pressão na cervical, colocar pé por detrás e projecção
6. Estrangulamento de antebraço com salto sobre a vítima, projecção imediata

7. Defesa contra chave policial, desenrolar, golpe zona genital, alavanca sobre os apoios do agressor

8. Defesa contra double Nelson, com chave de dedos
9. Defesa contra double Nelson, colocação da perna atrás e trazer ao solo
10. Defesa contra double Nelson, projecção do agressor para a frente
11. Defesa contra double Nelson, procurar dedos (situação de double Nelson já concretizada).

Rotina I

Defesa e contra-ataque no solo quando o agressor permanece em pé sobre a vítima

1. Alavanca para a retaguarda (um pé no calcanhar e o outro ao nível da tibia)
2. Alavanca sobre o lado (um pé no calcanhar e o outro pé ao nível da dobra do joelho)
3. Golpe interior com ambos os pés para desequilibrar o agressor e golpe à zona genital

Programa Técnico de Cinto Castanho

Documento de Rotinas

Rotina J

Possível solução se a vítima estiver tocada no solo e não completamente consciente

No solo, em posição defensiva baixa procurar defender diferentes ataques de punho ou perna utilizando as pernas. Devem ser executados as defesas aos seguintes ataques:

1. Pontapé frontal (esq+dir)
2. Pontapé circular (esq+dir)

Rotina K

Defesa contra oponente armada com um bastão que ataca de diferentes direções e diferentes ângulos

Em posição neutra, durante X tempo, defesa a qualquer ataque de bastão proveniente de diferentes direções e a diferentes níveis. A vítima efectua a defesa + contra-ataque + desarme e retoma a posição inicial rapidamente.

Rotina L

Defesa e contra-ataque a qualquer ataque de punhos e pernas (sem levar ao solo)

Em posição de guarda, durante X tempo, a vítima deverá efectuar a defesa e contra-ataque a qualquer ataque de punho tendo em conta 3 aspectos:

- a) não recuar à retaguarda
- b) promover a defesa e contra-ataque em simultâneo sempre que possível
- c) não efectuar movimentos desnecessários

Rotina M

Combate corpo-a-corpo 2 x 2 minutos