

# PROGRAMA TÉCNICO DE KRAV MAGA - CINTO AMARELO

## UV1 - TECNICAS EM POSIÇÃO NEUTRA

### GOLPES DIRECTOS (SEM CHAMADA)

- a) Golpe de cabeça
  
- b) 9 golpes de cotovelos
  - 1. De frente: Circular, ascendente (upercut), descendente
  - 2. De Lado: lateral, circular (braço oposto), ascendente (punho para baixo)
  - 3. Atrás: Circular, directo ao corpo, ascendente
  
- c) 9 Golpes de Punho: Punho fechado, palma da mão e dedos. Em posição fixa e em movimento avançando e recuando.
  
- d) Gancho de punho.
  
- e) Golpes de martelo, com o oponente em posição de lado face à vítima.
  
- f) Golpes de Pés e Joelhos: Fixo e em movimento para a frente (meio passo)
  - 1. Joelhada frontal
  - 2. Joelhada circular
  - 3. Pontapé frontal
  - 4. Pontapé circular
  - 5. Pontapé Lateral
  - 6. Pontapé à retaguarda (pé na vertical)

### DEFESAS

- g) Paragem do agressor com saída à retaguarda e golpe de palma de mão e dedos esticados sem causar danos.
  
- h) 360° e 360° com contra-ataque em simultâneo
  
- i) Contra com golpe de punho ao nível da face:
  - 1. Defesa interior com a palma da mão.
  - 2. Contra em simultâneo:
    - Contra um directo de esquerda.
    - Contra um directo de direita.
  
- j) Contra um golpe de pé baixo (bloqueio com o pé-calcanhar para dentro). Se o Agressor está de lado bloquear com a sola para o exterior.
  
- k) Contra um low kick:
  - 1. Bloqueio com a tibia.
  - 2. Golpe de pé directo ao genital.
  
- l) Contra um pontapé circular ao tronco:
  - 1. Defesa exterior com o antebraço e pontapé frontal à zona genital.
  - 2. Rotação do tronco avançando para bloquear com os dois antebraços (bloquear com a parte interior) com avanço na diagonal, e ataque com contra de punho ou perna.

## **UV2 - AGARRES**

- a) Defesa a estrangulamento pela frente:
  - 1. Paragem do agressor antes de efectuar o estrangulamento.
  - 2. Puxada com uma mão e contra-ataque em simultâneo com a outra (poderá ser com gancho ou em linha recta mão aberta)
  - 3. Puxada com ambas as mãos e golpe de joelho
- b) Defesa a agarre de cabeça pelo lado: golpe na zona genital, pressão em ponto sensível até o levar para o solo (dedos nos olhos, nariz, agarre de cabelo ou barba, ou pressionar pelo interior labial).
- c) Defesa a Estrangulamento Lateral
- d) Defesa a estrangulamento pela retaguarda com ambas as mãos: puxada e golpe na zona genital, cotovelada, rotação e golpe com pontapé baixo. Possibilidade de chave de pulso.

## **UV3 - QUEDAS E ROLAMENTOS**

- a) Rolamento para a frente, pelo ombro direito e esquerdo
- b) Rolamento para trás, pelo lado direito e esquerdo
- c) Queda amortecida para a frente
- d) Queda para o lado amortecida
- e) Queda para trás amortecida

## **UV4 - TÉCNICAS EM POSIÇÃO DE GUARDA E TÉCNICAS DE COMBATE**

### **BASES:**

- a) Posição de guarda normal.
- b) Deslocação em todas as direcções.
- c) Deslocação nas diferentes direcções e esquivar aos golpes e saídas de linhas

### **GOLPES:**

- d) Golpe de cabeça
- e) Golpes de cotovelos:
  - 1. Circular
  - 2. Diagonal
  - 3. Upercut
  - 4. Directo avançar com antebraço na vertical
  - 5. Descendente
- f) Golpes de Punhos:
  - 1. Mov. com o punho esquerdo : punho fechado, palma da mão, dedos esticados aos olhos e dedos esticados à garganta.
  - 2. Movimento com punho direito: punho fechado, palma da mão e dedos esticados, em deslocação nas diferentes direcções.
  - 3. Directo ao tronco: Atacar e a defender
  - 4. Encadeamento de todos os golpes de punhos
  - 5. Encadeamento de 2 directos (punho fechado)
  - 6. Ganchos a diferentes alturas e diferentes distancias

- g) Golpe de martelo
- h) Pontapés e Joelhadas (do 1 ao 6 fixo)
  - 1. Joelhada frontal.
  - 2. Joelhada Circular.
  - 3. Pontapé Frontal.
  - 4. Pontapé Circular
  - 5. Pontapé Lateral
  - 6. Pontapé à retaguarda
  - 7. Todos os pontapés aprendidos devem ser executados com meio passo e em ressalto
- i) Encadeamento de punho + perna e vice-versa
- j) sombra

### **DEFESAS CONTRA GOLPES DE PUNHOS**

- k) Contra um golpe de punho à face, defesa e contra em simultâneo:
  - Contra um directo de esquerda
  - Contra um directo de direita
- l) Defesas para baixo:
  - 1. Contra um Directo de direita com defesa descendente e contra em simultâneo.
  - 2. Contra um directo de esquerda com defesa descendente e contra em simultâneo.
- m) Defesas a Gancho à face.
- n) Contra um directo ao Tronco: parada interior e contra com directo.

### **DEFESAS A PONTAPÉS**

- o) Contra pontapés frontal à zona genital de esquerda ou direita: parada com titia da perna da frente e contra ataque com punho ou perna, ou bloqueio com a sola do pé da frente ou de trás.
- p) Contra um pontapé frontal de esquerda ou direita ao tronco: parada com antebraço e contra com directo.
- q) Contra low-Kick:
  - 1. Passar peso para a perna da frente.
  - 2. Bloqueio com a tibia.
  - 3. Retirar a perna da frente.
  - 4. Pontapé frontal À zona genital com a perna da frente a um low nick da perna de trás.
- r) Contra um pontapé circular ao corpo:
  - 1. Defesa Exterior com o antebraço e pontapé frontal à zona genital.

### **UV5 - TRABALHO DE SOLO : O objectivo é não ficar no chão**

- a) Movimentos Básicos
  - 1. Ponte
  - 2. Lagosta
- b) Defesas contra um agressor que está em pé:
  - 1. Posição de defesa no solo (costas no chão)
  - 2. Agressor em movimento: deslocamentos para as costas
  - 3. Levantar-se

c) Técnicas na Posição de guarda:

1. O vitima está entre as pernas do agressor : aprender a posição, estabilizando, golpear e levantar-se
2. A vitima está de costas para o chão, e o agressor entre as pernas da vitima.
  - a. Defesas contra os golpes: bloqueios, paradas e 360°
  - b. Controlo da cabeça. dedos nos olhos.
  - c. Golpes: golpes de punhos, palma da mão, dedos nos olhos, golpes de cotovelos e com o calcanhar.
  - d. Soltar uma perna para colocar na anca, e golpe com a outra perna à face, levantando-se de seguida.

d) Técnicas na posição de montada

1. A vitima encontra-se na montada sobre o agressor. Aprender a posição, estabilizar, golpear e levantar-se.
2. A vitima está de costas e o agressor está montado sobre ele
  - a. Defesas contra os golpes: bloqueios, paradas e 360°.
  - b. ponte (possibilidade de empurrar com um joelho)

## **UV 6 - ARMAS BRANCAS (FACA)**

a) Utilização de objectos à mão como arma de defesa, como escudos , ou armas brancas. (Instruções básicas de segurança)

b) Regras de segurança, em antecipação. Na aproximação de um agressor com faca empunhada, agir antes do seu ataque: pontapé frontal à zona genital.

c) Defesas contra ataques descendentes (360°):

1. parada e contra em simultâneo (não mais).
2. Pontapé frontal ao tronco com ou sem avanço em função da distancia. Se possível o golpe da perna deve ser dado com a perna oposta ao ataque.

d) Defesas contra ataque de faca ascendente (360°):

1. Parada e contra em simultâneo (não mais)
2. pontapé frontal ao corpo com ou sem em função da distancia. O pontapé é colocado ao corpo ou ao queixo e se possível com a perna oposta ao ataque.