

PROGRAMA TÉCNICO DE KRAV MAGA - CINTO LARANJA

UV1 - TÉCNICAS EM POSIÇÃO NEUTRA

GOLPES DIRECTOS (SEM CHAMADA)

- a) Upercut
- b) Pontapé em avanço para a frente.
- c) Pontapé de upercut à retaguarda.
- d) Todos os pontapés em ressalto

DEFESAS

- e) Defesa contra um pontapé frontal ao tronco ou zona genital, defesa com palma da mão ou antebraço e contra-ataque
- f) Mesma defesa rodando o antebraço, com o punho cerrado e para o exterior.
- g) Contra um low-kick: salto em frente com a tibia
- h) Contra um pontapé circular ao corpo: Defesa com os dois antebraços (zona de dentro do antebraço) avançando na diagonal e contra ataque com punho ou perna

UV2 - AGARRES

- a) Defesa a estrangulamentos:
 - 1. Defesa a estrangulamento pela frente com empurrão
 - 2. Defesa contra guilhotina: agarre do antebraço e golpe com palma da mão à zona genital. Possibilidade de colocar o ombro.
 - 3. Defesa a estrangulamento por detrás com empurrão.
 - 4. Defesa a estrangulamento por detrás com antebraço.
 - 5. Mesmo estrangulamento por detrás com salto: projecção imediata.
- b) Defesa contra agarres de mãos:
 - 1. Diferentes agarras com uma e duas mãos.
 - 2. Duas pessoas que agarram ambas as mãos: utilização dos cotovelos.
 - 3. Igual mas com golpe de pernas, um no primeiro e de seguida no segundo.
 - 4. Contra um terceiro agressor que chega de frente.

UV3 - QUEDAS E ROLAMENTOS

- a) Queda à retaguarda com meia volta.
- b) Queda à retaguarda em altura.
- c) Queda lateral em altura.
- d) Rolamento com amortecimento do braço (Judo)

UV4 - TÉCNICAS EM POSIÇÃO DE GUARDA E TÉCNICAS DE COMBATE

GOLPES:

- a) Golpes de Punho:
 - 1. Upercut

2. Golpe de Directo com o punho invertido.
3. Golpe de martelo à retaguarda, com antebraço ou cotovelo

b) Pontapés:

1. Pontapé frontal em avanço (defensivo)
2. Pontapé de upercut à retaguarda
3. Todos os pontapés apreendidos devem ser executados em ressalto com a perna da frente.

DEFESAS CONTRA GOLPES DE PUNHOS

c) Contra golpes de directos à cara:

1. Parada interior e contra com a mesma mão:
 - a. Contra um directo de direita: defesa interior com a esquerda e contra com a mesma mão (esquerda)
 - b. Contra um directo de esquerda: defesa interior com a direita e contra com a mesma mão (direita)

2. Defesa com o antebraço da frente:
 - a. Contra um directo de direita: defesa interior com o antebraço esquerdo e contra-ataque com directo de direita (possibilidade de agarrar e baixar o braço do oponente)
 - b. Contra um directo de esquerda: Defesa interior com o antebraço esquerdo e contra-ataque com o punho invertido

3. Defesas Exteriores (com a mão da frente baixa) contra um directo de direita:
 - a. com polegar para fora
 - b. com o dorsal da mão para o exterior
 - c. com a palma da mão para a frente
 - d. Mesmas defesas, com o antebraço mais avançado com o objectivo de interceptar mais cedo o ataque (polegar para fora, dorsal para fora, palma da mão para fora)
 - e. O antebraço eleva-se na diagonal e acompanha o braço do atacante acima da cabeça, mais contra ataque da outra mão.

DEFESAS A PONTAPÉS

o) Contra um pontapé frontal ao tronco:

1. Defesa exterior com a palma da mão baixando para o exterior em deslocação com contra-ataque.
2. Defesa exterior baixando o braço de trás e contra-ataque

e) Contra Low-kick: saltar em frente.

f) Contra um pontapé circular ao corpo:

1. Defesa exterior com o antebraço e golpe de pé à zona genital ao mesmo tempo, avançando na diagonal (lado oposto ao ataque do adversário).
2. Rotação do tronco e defesa com os dois antebraços (com a parte do músculo) e avançando na diagonal e contra-ataque com punho ou perna.
3. Defesa exterior do antebraço e directo á face em avanço.

ESQUIVAS E CONTRAS

g) Esquiva do tronco à retaguarda com pontapé frontal contra um atacante que avança com golpe de punho

h) Esquiva de tronco para os lados e contra de esquerda ou direita em simultâneo.

UV5 - TRABALHO DE SOLO :

a) **A vítima de costas no chão, e o agressor em pé tenta passar de lado:** troca com o pé nos quadris.

b) A partir da posição de pé: defesas contra a agarre das pernas na tentativa de levar para o chão:

1. Aprender a técnica de projeção, segurando as pernas (Double Leg).
2. Colocação do antebraço no queixo e no pescoço ou os dedos nos olhos.
3. Sprawl: Se possível, colocar os braços no centro das costas e rodar para trás ou lateralmente.

c) **A vítima está com as costas no chão, e o agressor está entre as pernas (na guarda):**

1. Se o agressor se levantar, seguir o seu movimento, segurar o seu antebraço com a mão oposta e a outra mão no solo, efectuar a viragem para o lado, dando um impulso com a bacia para cima.
2. Se o atacante estiver junto à vítima protegendo-se junto ao peito: pressionar a cabeça para baixo enquanto executa movimento de lagosta, golpear com cotovelada na cabeça e levantar-se.
3. Se o agressor levantar-se a partir desta posição, agarrar os tornozelos e puxa-lo enquanto eleva a bacia.
4. Se o agressor levantar-se enquanto puxa uma perna para trás: agarrar o tornozelo, colocar o pé atrás do joelho da perna mais distante do agressor e empurrar com o outro pé na bacia para fazê-lo cair.
5. Técnica anti-violação, o agressor tem os braços debaixo das pernas da vítima: compressão da laringe colocando as mãos na garganta do agressor, cruzar as pernas e apertar.

d) **A vítima está com as costas no chão, e o agressor está sentado sobre ele (posição de montada):**

1. Agarre dos pulsos para serem encostados no chão (antes de os pulsos tocarem o chão):

- a. Os braços são puxados para baixo ao mesmo tempo em que os quadris são levantados e projeção do agressor numa linha diagonal para a frente. Contra-ataque.
- b. Controlo de uma das mãos, pegando as costas da mão do oponente e torcendo o pulso e cotovelo por levar o agressor para o lado.
- c. Mesma chave no outro pulso, se o agressor tiver resistido ao movimento anterior

2. Defesa de estrangulamento:

- a. Puxada de uma das mãos que estrangula e ataque com os dedos da outra mão nos olhos.
- b. Puxada das mãos do agressor, rodando e projetando o agressor numa linha diagonal para frente. Contra-ataque e levantar-se.
- c. O peso do corpo do agressor é colocado no pescoço da vítima, os braços estão esticados: golpe realizado sob os cotovelos, ponte e projeção na diagonal. Contra-ataque e levantar-se.
- d. Com a cabeça junta à cabeça da vítima:
 - 1) Agarrar uma das mãos que estrangula e pressionar com um dedo da outra mão no olho do agressor. Retirando para o agressor de cima.
 - 2) Pegar uma das mãos do agressor e bater com o antebraço na parte de trás do pescoço. E retirar a cabeça do agressor para o lado.

e) **A vítima está de costas no chão, o agressor está do lado (posição de cruz) virado para ele:** movimento de lagosta e recuperação da guarda.

UV 6 - ARMAS BRANCAS (FACA)

a) Defesas contra ataques de faca de cima para baixo:

1. parada antebraço 360, contra-ataque e controlo do braço do adversário. Sem desarmar.
2. Golpe com pontapé frontal ao corpo com ou sem avanço em função da distancia
3. Golpe com pontapé frontal ao tronco com meio passo