

PROGRAMA TÉCNICO DE KRAV MAGA - CINTO VERDE

UV1 - TÉCNICAS EM POSIÇÃO NEUTRA

- a) Golpe com a extremidade da mão ou antebraço.
- b) Pontapé exterior/interior com a sola do pé:
 - 1. Com a parte interna.
 - 2. Com a parte externa.
- c) Pontapé directo em tesoura.

DEFESAS

- d) Contra o Pontapé Frontal:
 - 1. Salto para o lado e golpe de punho em simultâneo.
 - 2. Pontapé directo à zona genital, com saída da bacia.O pontapé é dado com a perna direita se o movimento vier da direita e vice-versa.

UV2 - AGARRES

a) Defesas contra agarre de cabelo:

- 1. Contra um atacante que puxa o cabelo para si: encurtar a distância com um antebraço em proteção e golpe com a outra mão à zona genital.
- 2. Contra um agarre de cabelo pela frente, mas sem puxar: controlo da mão que segura o cabelo, prendendo a mão contra a cabeça, dobre o pulso enquanto se inclina para a frente, ao mesmo tempo movendo-se para trás e atacando em conformidade.
- 3. Mesma agarre: a mesma técnica, em seguida, torção do pulso, trazendo o adversário para o chão com bloqueio no cotovelo ou do ombro.
- 4. Contra um atacante que puxa o cabelo pela lateral: encurtar a distância em direção ao atacante, palma da mão na zona genital e cotovelo no rosto.
- 5. Contra um atacante que puxa o cabelo para trás e para o lado com a mão na têmpora que é mais distante dele. : gire rápido na direção de seu agarre, golpeando à zona genital.

b) Defesa contra agarre de tronco pela frente:

- 1. Contra um agarre fechado (braços presos): empurrando as mãos na virilha, golpe de joelho no mesmo ponto, soltando um braço e atacando, controlando um dos braços e lavando-o para o chão.
- 2. Contra um agarre aberto (braços livres):
 - a. Empurrando o nariz, especialmente quando o queixo do oponente é pressionado contra seu peito.
 - b. Empurrando com os polegares nos olhos. Esta técnica não se destina a danificar os olhos, mas a facilitar a saída.
 - c. Puxe o cabelo e use o queixo como alavanca.
- 3. Contra um agarre aberto baixo:

a - Contra-ataque com golpes de cotovelo e joelho, (cotovelada na parte de trás do pescoço e joelho na zona genital) - as pancadas devem ser absolutamente controladas.

b - Puxar o cabelo enquanto golpeia o rosto do oponente com a palma da outra mão. Efectuar alavanca sobre o queixo.

4. Contra um agarre com elevação: Golpe de joelho, retirar uma mão e contra-atacar.

c) Contra um agarre lateral (braços presos):

1. Afastar a bacia e golpear com a mão mais distante à zona genital.

2. Com elevação: golpeie com o calcanhar. Se o agarre estiver virado mais a 3/4, enrole a perna, e ao soltar a mão mais afastada, golpear aos olhos.

d) Agarre por detrás:

1. Agarre fechado (mãos presas): golpear com a palma da mão/aresta a virilha, golpear com o calcanhar sobre o pé do agressor, soltar os braços e golpear com o cotovelo.

2. Agarre aberto (mãos livres): inclinar-se para frente e cotovelada para trás repetidamente para o rosto, pontapé à titia ou pé, agarrar um dedo para efectuar uma torção. Rotação e contra-atacar. Distância correta e controle completo

3. Agarre fechado / aberto com elevação: golpe de upercut à zona genital, (retirar um braço se o agarre for fechado, golpe de cotovelo + zona genital.

e) Chave de pulso:

1. A mão do agressor está fechada: pressionar com a palma da mão ou dedos, tirando ou puxando

2. A mão do agressor está aberta: Com os polegares, empurrando ou puxando.

3. Golpear com o cotovelo enquanto puxa ou empurra.

UV3 - PONTAPÉS /ROLAMENTOS

a) Rolamento para a frente - distancia e em altura

b) Rolamento para o lado

UV4 - TÉCNICAS EM POSIÇÃO DE GUARDA

GOLPES

a) Swing.

b) Golpe em aresta com mão ou o antebraço.

c) Pontapés:

1. Pontapé Exterior/Interior:

a. Com a sola exterior

b. Com a sola interior

2. Semi-gancho com a perna da frente com o calcanhar

3. Pontapé frontal com o pé de trás com troca em simultâneo da guarda
4. Pontapé saltado em tesoura
5. Pontapés com rotação:
 - Upercut
 - Retaguarda
 - Lateral
 - gancho
 - Exterior

DEFESAS CONTRA GOLPES DE PUNHOS

d) Contra um directo à cara do braço direito (de trás):

1. Defesa interior com resvalo sob o braço do oponente, terminando com directo do mesmo braço.
2. Defesa exterior com resvalo sob o braço do oponente, terminando com directo do mesmo braço.

e) Defesa contra combinação de 2 directos de esquerda+direita à face:

1. Duas defesas internas com a palma da mão e contra-ataque com punho ou perna.
2. Esquiva à retaguarda, e defesa descendente com contra em simultâneo.

f) Defesa contra directos ao tronco:

1. Defesa com bloqueio duro.
2. Defesa com rotação do braço com saída para o exterior

DEFESAS CONTRA PONTAPÉS

g) Contra um pontapé frontal ao tronco:

1. Troca de guarda e golpe à zona genital (a verificar esta alinha)
2. saída para o lado com golpe com punho em simultâneo, e pontapé frontal da perna de trás

UV5 - TRABALHO DE SOLO

a) A vitima está com as costas no chão, o agressor está entre as pernas (na guarda):

1. Executar raspagem com o agressor inclinado para a frente, segurando a nuca e controle do braço oposto.
2. Controle da cabeça e braço junto com chave de braço/mata-leão, colocar os ganchos e rodar o oponente ou passagem para as costas.

b) A vitima está de costas no solo e o agressor na montada atravessa o antebraço sobre a garganta da vitima estrangulando-o com o seu peso: Controlo do braço, bloqueando com as duas mãos e viragem.

c) Defesa de estrangulamento no chão, com o agressor de lado:

1. Agarre de uma das mãos e golpe com a outra, colocando o joelho e pontapé à cabeça com a outra perna. E levantar-se.

2. O mesmo exercício, mas, em vez do pontapé passar a perna atrás da cabeça e trazê-lo para o chão. Chave de braço ou pontapé com o calcanhar . Se o atacante continuar resistindo após passagem da perna na cabeça, leva-lo para o solo na outra direção. Chave de cotovelo.

UV6 - ARMAS BRANCAS

a) **Utilizando a faca.** Aprender diferentes ataques: de cima para baixo, de baixo para cima, estocada e navalha/x-acto.

b) **Defesas contra ataque de faca de cima para baixo:** Defesa 360 ° e contra-ataques , agarrar o braço do oponente e **desarmar**.

c) **Defesas contra ataque de faca de baixo para cima:** Defesa 360 ° e contra-ataque e **desarmar**.

d) **Defesas contra ataque de estocada:**

1. Pontapé frontal em direção ao centro do corpo ou da axila. Sempre que possível usar a perna oposta ao braço armado.

2. Pontapé lateral ao tronco ou ao queixo, com um passo lateral em simultâneo para o interior do agressor. Continuar dependendo da situação e necessidade.

3. Esquiva do tronco para o lado e pontapé circular à zona genital

4. Defesa interior com o antebraço esquerdo (contra um ataque da mão direita) em resvalo ou com desvio, directo de direita, sequência de contra-ataques e controlo do braço armado e desarme.

5. Defesa interior com o antebraço direito (contra um ataque da mão direita), golpe com a mesma mão e controlo do braço armado com a esquerda , sequência de contra-ataques e desarme.

UV7 - COMBATE

Combate sem armas 2x2 minutos com 30 segundos de descanso entre os assaltos.

O combate duro é apenas realizado por candidatos com idades entre os 18 a 40 anos, e para os outros é light. Os candidatos não são avaliados neste UV. Eles são avaliados pela sua atitude geral e não se venceu ou perdeu o combate. Eles não devem fugir à luta ou ao contacto, e sim demonstrar coragem, determinação, lucidez, sangue frio, execução mínima ao nível da técnica e manter sempre o respeito pelo parceiro. As proteções obrigatórias são: luvas de boxe com no mínimo 12 oz, proteção da zona genital, caneleiras. Proteções de joelho e protetor bucal são recomendados.

Existe um conjunto de medidas de segurança a serem respeitadas:

- Se o praticante for atingido com força, o combate deve seguir em regime de light ou mesmo ser interrompido, dependendo do grau de gravidade da acção.
- Se o praticante ocasionalmente poder colocar um golpe de cabeça, ele deve ser apenas simulado.
- Se o praticante ocasionalmente poder atingir zonas desprotegidas ou frágeis , como a cervical o golpe deve ser apenas simulado.

- Se o praticante é atingido na coquilha, ele deve parar e dar um passo ou dois para o lado significando que perdeu a vantagem sobre o seu parceiro.