

## PROGRAMA TÉCNICO DE KRAV MAGA - CINTO AZUL

### UV1 – TÉCNICAS EM POSIÇÃO NEUTRA

#### **GOLPES SEM CHAMADA**

##### **a) Golpe de antebraço ou aresta da mão**

#### **DEFESAS**

##### **b) Contra um golpe de punho ao nível da cara, o agressor encontra-se de lado:**

1. Defesa Exterior com a mão esquerda com a palma da mão virada para fora face a um direto de esquerda.
  2. Defesa Exterior com a mão direita com a palma da mão virada para fora face a um direto de direita.
- Em ambos os casos controle da mão do agressor, se possível.

##### **c) Face a um circular ao tronco ou à cabeça:**

Entrada com defesa exterior com ambas as mãos, uma em cima a outra em baixo e contra ataque. Possibilidade de projeção do agressor

### **UV2 – AGARRES E ESTRANGULAMENTOS**

##### **a) Libertação de um agarre de roupa com uma mão:**

1. Contra ataque se não houver mais nenhuma opção.
2. Saída atrás e baixar rapidamente o braço com rotação para o interior
3. Mesmo exercício com continuação com chave de cotovelo no braço que agarrava
4. Saída atrás e baixar rapidamente o braço com rotação para o exterior
5. Mesmo exercício com continuação com chave de cotovelo no braço que agarrava
6. Chave de polegar na mão que agarrava. A outra mão controla o pulso do agressor ou mantém-o afastado

##### **b) Libertação de um agarre de roupa com duas mãos:**

1. Saída atrás com rotação e elevação de um braço, rotação para o interior e contra ataque com golpe martelo ou aresta da mão ou cotovelada e Joelhada.
2. Saída atrás, controlando o braço do agressor e rodando na direção contrária, executando chave ao pulso/cotovelo.
3. Chave de polegar.

**c) Libertação de uma agarre de roupa pelas costas (a puxar ou não):** Elevação do braço do mesmo lado do agarre rodando em simultâneo na direção do agressor. Contra ataque.

### **UV3 – QUEDAS E ROLAMENTOS**

##### **a) Queda frontal amortecida sobre os antebraços**

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

### **GOLPES**

a) **Pontapé descendente, golpeando com o calcanhar**

### **DEFESAS A PONTAPÉS**

b) **Defesa a pontapé lateral:**

1. Saída atrás. A parada é feita com o braço e que afasta a perna do agressor. A palma da mão fica virada para fora. Contra ataque.
2. Mesma parada – com a mão da frente com avanço do pé de trás na diagonal em simultâneo.
3. com a mão de trás com avanço do pé da frente na diagonal em simultâneo
4. Defesa exterior baixa com o braço de trás. O impacto que desvia tem que ser aplicado com o exterior do antebraço
5. Defesa interior com o interior do antebraço e contra ataque face a um pontapé de altura média ou alta

c) **Defesas a pontapés circulares:**

1. Contra um pontapé circular da perna da frente: Avanço e defesa exterior com ambos os braços, um alto o outro baixo e contra ataque. Possibilidade de projeção do agressor. Esta técnica também é eficaz face a um pontapé à zona genital
2. Contra um pontapé circular alto: bloqueio com o antebraço, levantando a perna que golpeia acima da cabeça e endireitando-se, projectando o agressor e contra ataque.

d) **Defesa contra um pontapé circular de trás:** Avanço e defesa exterior com ambos os braços, um alto o outro baixo e contra ataque. Possibilidade de projeção do agressor.

e) **Face a um pontapé com rotação:** pontapé nas costas no início do ataque

### **VARRIMENTOS**

f) Varrimento com circular da frente. Possível avance na direção do agressor

g) Varrimento com semi gancho da perna de trás após entrada

h) Varrimento alto com rotação

### **PROJECCÕES**

i) Varrimento na diagonal e para trás (Osotogari)

j) Projeção pela cabeça. Possibilidade de varrer uma perna

k) Projeção pela cintura. Possibilidade de varrer uma perna

l) Projeção pelo ombro. Possibilidade de varrer uma perna

m) Gancho pelo interior ou pelo exterior da perna da frente ou perna de trás

n) Projeção a bloquear uma perna (Bodylock)

o) Bloquear com uma perna por trás do agressor

## UV5 – TRABALHO DE SOLO

### a) Libertação de um agarre lateral de pescoço (estilo Judo)

1. Aprender a posição.
2. Colocar-se de lado, cotovelo no chão e agarrar uma parte sensível da cabeça do agressor, puxar e contra atacar. Estabilizar e contra atacar. Possibilidade de gancho à perna do agressor.
3. Se possível, elevação das pernas e colocar tesoura na cabeça, puxar para baixo, golpear e levantar-se.
4. Se o agressor avança a cabeça para o chão: continuar o movimento, pivotar na direção do agressor e escapar. Levantar e golpear. Se o agressor não solta a pega, subir para cima e golpear.

### b) A vítima está de costas, o agressor está na lateral, por cima da vítima numa posição cruzada:

1. Antes do agarre: controlar o braço e a cabeça, pivotar as pernas e pontapear ou tesoura. Levantar.
2. Colocar o braço livre por baixo do braço do agressor, ponte, pivotar levantar e controlar as pernas puxar e rolar o agressor. Levantar.
3. Ponte e pivotar enquanto empurra a cabeça. Colocar o braço por baixo e pivotar na outra direção para se libertar. Levantar e golpear.

## UV6 – Facas e Bastões

### Defesa contra Ataque de Faca:

#### Defesa face a ataques Cruzados:

a) **Antes do ataque, atirar pequenos objectos na direção do agressor.** Isto pode ser eficaz contra todos os tipos de ataques de faca. Esta acção é seguida de um contra ataque.

b) **Esquiva com pontapé circular baixo** (quando contra um ataque de estocada)

c) **Esquiva com inclinação do corpo atrás e:**

1. Bloquear com o antebraço direito e contra atacar em simultâneo com o braço esquerdo. Agarre e controlo do braço armado, golpeando simultaneamente com um direto de direita. Desarme.
2. Bloquear com os dois antebraços, contra com a esquerda e depois com a direita enquanto se controla o braço armado. Desarme.
3. Bloqueio com os dois antebraços e contra ataque com um direto de direita enquanto controla com o antebraço esquerdo. Desarme.
4. Bloquear com o antebraço esquerdo e contra atacar com direto de direita enquanto controla o braço armado. Desarme.

d) **Se o agressor estiver muito perto é possível bloquear o primeiro golpe** ( ex. já não há ataque cruzado)

### Defesa contra Bastões

a) **Ataque descendente aberto:** entrada com parada exterior de braço esticado. Contra ataque e avance para o interior.

b) **Ataque descendente fechado,** ao meio com uma ou duas mãos: entrada e parada exterior em simultâneo. Avance para o exterior. Contra ataque com uma mão ou com

outra. O passo seguinte será diferente, de acordo se o avanço foi com um pé ou com outro.

c) **Parada contra ataque circular:** entrada com bloqueio com um braço em cima o outro em baixo, controlo do braço e contra ataque

d) **Bloqueio face a um ataque baixo circular:** entrada com a perna a bloquear o braço armado. Contra ataque

## **UV 7 – COMBATE**

a) Combate na curta distância de Corpo a Corpo: cabeçadas, cotoveladas, joelhadas, dedos nos olhos, projeções, varrimentos, chaves, mordidelas.

b) 2 x 2 minutos com 30 segundos de descanso

Combate duro para os praticantes entre os 18 e os 40 anos, Light para os outros. Uso obrigatório de Coquilha, Caneleiras, Protector de Boca e Luvas de Boxe (mínimo 12 oz). Os participantes são avaliados pela sua atitude e não por vencerem ou perderem. Não podem evitar o contacto e têm que demonstrar coragem, determinação, cabeça fria, postura, um mínimo de técnicas e têm que respeitar o seu adversário;

Antes do combate o examinador tem que relembrar os participantes das suas obrigações morais e as leis de segurança que têm que cumprir:

- se um praticante receber um golpe duro, de seguida terá que ser Light ou o combate poderá terminar, dependente da severidade do golpe;
- se um praticante tem a oportunidade de colocar uma cabeçada, esta deve ser simulada;
- se um praticante tem a oportunidade de golpear certas partes do corpo que estão desprotegidas, a coluna por exemplo, o golpe deve ser simulado;
- se um praticante é atingido na zona genital, ele deve se afastar de forma a assinalar a vantagem ganha pelo oponente, dando um ou dois passos para o lado;
- todas as projeções devem ser executadas com segurança, se um lutador for projectado para o solo e conseguir retirar as suas luvas, todos os golpes daí em diante devem ser simulados.