

# PROGRAMA TÉCNICO DE KRAV MAGA - CINTO CASTANHO

## UV1 - Técnicas em posição Neutra

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

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

b) **Pontapés em salto:**

1. Joelhada Frontal e Joelhada Circular
2. Pontapé frontal
3. Pontapé circular
4. Pontapé lateral
5. Pontapé frontal em salto ao nível do tronco antes de chegar ao solo golpe de punho (direto mão aberta ou fechada, martelo, etc.)

### **Defesas**

c) Contra vários agressores que rodeiam a vítima: Simulação e ataque com os antebraços face a um grupo

## UV2 – Agarres e Estrangulamentos

a) Libertação de um agarre de cabeça pelo lado

1. O atacante desce à medida que efectua o agarre de pescoço: Rolamento à frente à medida que se baixam, executa projeção para a frente.
2. Libertar-se do mesmo agarre mas desta vez o atacante aplica pressão para baixo ao nível do pescoço (cervical) : projeção para a retaguarda

b) Libertação de um estrangulamento de cabeça por trás:

- O atacante salta, empurrando a vítima para a frente: Projeção para a frente

c) Libertação de Double Nelson:

1. Baixar braços com firmeza, golpes de cotovelos à cara, agarrar um dedo e executar chave. Pontapé de Uppercut à zona genital se possível.
2. Projeção para a frente
3. Projeção para trás

d) Libertação de um agarre em movimento:

1. Antes de empurrar pela frente: passo à retaguarda e desviar os braços, golpear com um dos braços e projecção ou chave de braço.

2. agarre fechado por trás, **com empurrão**: Projeção para a frente

3. Libertação de um agarre aberto por trás, **com empurrão**: Projeção para a frente

e) Libertação de chave policial:

1. Golpe de cotovelada durante o movimento.

2. Inclinação do tronco para a frente a ir ao solo, e golpe de perna.

### **UV3 – Quedas e Rolamentos**

Todas as Quedas e Rolamentos desde o Programa de Cinto Amarelo

### **UV4 – Técnicas em posição de Guarda**

#### **Ataques**

a) Pontapés Saltados

1. Joelhada circular e Joelhada Frontal

2. Pontapé frontal

3. Pontapé circular

4. Pontapé lateral

5. Lateral com rotação

6. Pontapé em gancho com rotação

7. Pontapé Exterior com rotação

8. Frontal com a perna direita e na ligação rotação com pontapé exterior (para o interior) com a mesma perna

9. Circular com a perna direita e na ligação rotação com pontapé exterior (para o interior) com a mesma perna

10. Circular com a perna direita e na ligação rotação e pontapé circular com a mesma perna

#### **Defesas**

b) Defesa e Contra Ataques face a um Ataque de Punho ou Perna desconhecido, com Entrada, 5 vezes

Para este exercício várias regras devem ser cumpridas:

- não sair à retaguarda
- defesa com contra em simultâneo sempre que possível
- mesmo que seja atingido, continua o contra ataque
- após a defesa e o contra, não devem ser utilizados movimentos supérfluos nas combinações seguintes

## **UV5 – Trabalho de Solo**

- a) uma solução possível se é golpeado e cai no chão mas continua lucido: queda à retaguarda e defender com os pés na direção do agressor
- b) Defesa e contra ataque no chão face a um agressor que está em pé: movimentação no chão, efetuar contra ataques a partir de uma posição defensiva no chão, efetuar desequilíbrios ao agressor que está em pé.
- c) Defesa face a estrangulamentos no chão: o agressor está sentado de lado (face à vítima), agarre de uma parte sensível da cabeça do agressor, golpe à zona genital enquanto puxa o agressor. Caso ele resista, rolar sobre o outro lado.
- d) Libertação de uma Guilhotina: Golpear os olhos caso seja possível.  
Se não der, colocar mão nas costas, mover e desfazer o agarre do pescoço com o ombro
- e) Libertação de Chave ao Cotovelo ( Juji-Gatame) antes de estar apertada: golpear à face, pivotar com o polegar em direção ao exterior e movimentar o corpo para sair.

## **UV6 – Facas e Bastões**

### **Defesa contra Faca**

- a) Defesa contra um ataque ascendente
  - 1. Saída na diagonal em frente e bloqueio com o antebraço em simultâneo, contra ataque com o punho de trás e agarre da mão que segura a faca.
  - 2. Bloqueio com o antebraço contra um ataque de faca da mão direita. Troca de mão controlando o antebraço da mão que segura a faca e ataque com a outra mão.
- b) Defesas contra um agressor que se aproxima de diferentes ângulos e que ataca de diferentes formas. Por trás, a vítima vira a cabeça para ver os ataques.
- c) Executar as defesas com a vítima sentada numa cadeira ou no chão.
- d) Executar as defesas com a vítima deitada.

### **Defesa contra ataques de bastão**

- e) Defesas contra um agressor que se aproxima de diferentes ângulos e que ataca de diferentes formas. Por trás, a vítima vira a cabeça para ver os ataques.

Defesas contra ataque de baioneta ou ataque direto com um pau

- f) Parada interior com a palma da mão e avance na diagonal na direção do interior do agressor. Agarre do bastão e contra ataque.
- g) Parada interior com a palma da mão e avance na diagonal na direção do exterior do agressor. Agarre do bastão e contra ataque.
- h) Mesma parada e golpe à garganta com o antebraço e puxar o agressor para as costas para estrangular. Leva-lo depois para o solo.
- i) Face a um ataque <sup>1</sup>de cima para baixo: bloqueio interior com a mão no antebraço do agressor no início do ataque

## **UV7 – Armas de Fogo**

Neutralizar um agressor que ameaça com uma pistola:

- a) Ameaça pela frente à média e curta distância e em diferentes níveis.
- b) Ameaça de lado, à frente do braço, com a arma em contacto com a vítima.
- c) Ameaça de lado, atrás do braço, com a arma em contacto com a vítima.
- d) Ameaça por detrás da cabeça, com a arma em contacto com a cabeça.
- e) Ameaça no meio das costas, com a arma em contacto com a vítima.
- f) Ameaça pelas costas, (na linha dos ombros), com a arma em contacto com a vítima.

## **UV8 – Combate**

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 lembrar os participantes das suas obrigações morais e as leis de segurança que têm que cumprir:

- se um lutador receber um golpe duro, de seguida terá que ser Light ou o combate poderá terminar, dependente da severidade do golpe;
- se um lutador tem a oportunidade de colocar uma cabeçada, esta deve ser simulada;
- se um lutador tem a oportunidade de golpear certas partes do corpo que estão desprotegidas, a coluna por exemplo, o golpe deve ser simulado;
- se um lutador é atingido na zona genital, ele deve afastar-se de forma a assinalar a vantagem ganha pelo oponente, dando um ou dois passos para o lado;
- todas as projecções 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.

---

<sup>1</sup> Actualizado em Julho 2018