

DADOS DO DOCUMENTO

TÍTULO: Programa de Defesa Pessoal e Exercícios Correlatos

DATA DE PRODUÇÃO: 1979

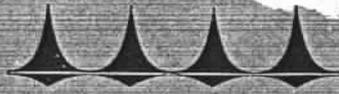
ORIGEM DO DOCUMENTO: SNI

GRAU DE SIGILO: Não Consta

NÚMERO DE PÁGINAS: 27

DESCRIÇÃO:

Programa de Defesa Pessoal e Exercícios Correlatos do SNI.



LS 20-02-01

**Programa de Defesa Pessoal
e Exercícios Correlatos**



LS 20-02-01

Programa de Defesa Pessoal e Exercícios Correlatos

1979

PROGRAMA DE DEFESA PESSOAL
E EXERCÍCIOS CORRELATOS

ESTA LS É CÓPIA DO TRABALHO ELABORADO PELO PROFESSOR ARMANDO WRIEDT PARA OS ALUNOS DESTA ESCOLA

1. O ESPÍRITO DO JIU-JITSU

"O JIU-JITSU É UMA FILOSOFIA, UMA CIÊNCIA E UMA ARTE, devendo ser abordado com espírito filosófico, científico e artístico. O Jiu-Jitsu é também uma DOUTRINA cuja PRÁTICA resulta numa "ATITUDE ESPIRITUAL" de eficácia máxima perante o processo da vida.

Esta exposição, meramente essencial, ocupa-se principalmente do Jiu-Jitsu como combate inerme. O leitor, com espírito investigador e, sobretudo, com espírito intuitivo, terá repetidamente ocasião de notar a aplicação universal do Jiu-Jitsu.

O espírito do Jiu-Jitsu, isto é, o ideal supremo do Jiu-Jitsu, poderia exprimir-se por estas palavras:

SEGUIE A VIA VIRTUOSA COM EFICÁCIA MÁXIMA

Este espírito do JIU-JITSU deve animar o praticante em todas as circunstâncias da vida.

2. O CULTO DO JIU-JITSU

- A - RECREIO
- B - EDUCAÇÃO PSICOSSOMÁTICA
- C - SEGURANÇA INDIVIDUAL
- D - SEGURANÇA SOCIAL
- E - ARTE UNIVERSAL

A. RECREIO

O culto do Jiu-Jitsu constitui um recreio ideal, mesmo para quem o pratica por mero diletantismo; até a simples assistência a uma sessão de Jiu-Jitsu é cheia de interesse e viva emoção; as saudações rituais; os estrondos no cair; os movimentos tigrinos, rápidos como o raio; o branco, limpo e puro, dos kimonos a contrastar com os cintos de várias cores; a tradicional e cordial cortesia dos lutadores; tudo isto grava um quadro alegre, colorido e inolvidável na memória do visitante.

B. EDUCAÇÃO PSICOSSOMÁTICA

O Jiu-Jitsu, graças à sua natureza intrínseca maravilhosa, constitui só por si um sistema ideal e completo de treino físico e espiritual (moral, intelectual e estético).

C. SEGURANÇA INDIVIDUAL

É aqui que mais manifestamente se revela o interesse universal do Jiu-Jitsu como arma combativa; qualquer pessoa pode ocasionalmente ver-se obrigada a agir a sós e sem armas para salvaguarda de seu corpo ou bens; é óbvio quanto vale então ser-se pessoalmente uma MÁQUINA DE COMBATE. São palavras de HOJO TAKUJI: "*Considera-se o Jiu-Jitsu no JAPÃO como uma necessidade que, tal como ler e escrever, urge aprender para a vida prática*".

D. SEGURANÇA SOCIAL

É sobremodo notório quanto o conhecimento do Jiu-Jitsu é proveitoso ao AGENTE DE SEGURANÇA e ao POLICIAL, tão especialmente expostos sempre às contingências de terem de intervir pela força, sendo de espantar o fato do Jiu-Jitsu ainda não estar definitivamente consagrado nos programas de instrução e treino dos organismos de segurança de todos os países civilizados. O praticante intervém com segurança sem nutrir sentimentos baixos (ódio, fúria) contra o agressor; não é o malfeitor que se odeia (este segundo a lei do amor ao próximo).

mo deve ser amado e poupado), mas, sim, o mal que o anima, o que é muito diferente; prefere sempre a ação inerme, com a qual pode chegar a ser violentíssimo, à ação armada, dispensando e evitando em larga escala o uso de qualquer arma; mas também manifesta especial destreza no manejo de todas as armas.

O Jiu-Jitsu como arte combativa é especialmente uma arte militar, direta e indiretamente; a Segunda Guerra Mundial mostrou claramente quanto ainda vale o combate inerme, - puro ou misto, - no campo de batalha, não obstante toda a maquinaria moderna; ademais a perícia do Jiu-Jitsu é garantia fundamental para o bom manejo de qualquer outra arma.

E. ARTE UNIVERSAL

No "dojo" estuda-se o processo da vida nos seus vários aspectos. Cultivar o Jiu-Jitsu é treinar-se numa arte ao mesmo tempo marcial e universal. Mas o móvel que leva ao culto do Jiu-Jitsu não é sempre o mesmo; sempre há uma intenção predominante. Uns cultivam o Jiu-Jitsu pelas suas facetas recreativas, educativas e marciais; outros visando a sua aplicação à vida em geral ou a determinada atividade e, nomeadamente, à profissão que exercem.

O JIU-JITSU DE KANO ou JUDÔ do KODOKAN é a ciência do equilíbrio e da realidade.

3. DEFESA PESSOAL E LUTA

Uma aula de defesa pessoal deve começar sempre com exercícios de aquecimento, exercícios esses bastante fáceis, agradáveis e que, ainda, nos deixam aptos para bem praticarmos a aula de defesa e ataque sem o perigo de lesionarmos quaisquer músculos solicitados. É sempre perigoso iniciarmos esse tipo de atividade sem um exercício preliminar, eis que nos pode causar problemas mais sérios como luxações ou mesmo fraturas. Daí recomendarmos sempre aos praticantes uma série de exercícios correlatos, antes de qualquer sessão de luta ou de defesa e ataque.

EXERCÍCIOS DE SOLO

- A - ABDOMINAIS EM DECÚBITO VENTRAL
- B - EXERCÍCIOS PARA COLUNA EM DECÚBITO DORSAL
- C - DECÚBITO LATERAL COM ELEVAÇÃO DE PÉ (AMBOS OS LADOS)
- D - ABDOMINAIS (REMADOR)
- E - DECÚBITO VENTRAL (GANGORRA)
- F - EXERCÍCIOS COM "MEDICINE BALL"
- G - EDUCATIVOS DE QUEDA

EXERCÍCIOS QUE ANTECEDEM A AULA DE DEFESA PESSOAL E LUTA

- 1) SALTITAMENTO
- 2) SALTITAMENTO (COM ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS)
- 3) FLEXÃO COM ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS
- 4) ROTAÇÃO DO TRONCO E BRAÇOS (DISTENDIDOS)
- 5) EXTENSÃO E FLEXÃO
- 6) CIRCUNDAÇÃO DO TRONCO
- 7) FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS (LATERALMENTE)
- 8) FLEXÃO DAS PERNAS COM ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS
- 9) FLEXÃO DO TRONCO COM AS PERNAS UNIDAS
- 10) EXERCÍCIOS PARA BRAÇOS E ANTEBRAÇOS
- 11) CIRCUNDAÇÃO DO PESCOÇO
- 12) EXERCÍCIOS COM "MEDICINE BALL"

4. DO TREINAMENTO

O treinamento de Defesa Pessoal visa a capacitar o homem a defender-se contra as agressões, com ou sem armas, desenvolvendo e aperfeiçoando suas habilidades naturais e aumentando a rapidez de seus reflexos.

"Sob o signo de uma elevada concepção moral, o culto do JIU-JITSU, de interesse universal, constitui um maravilhoso combate acadêmico, treina o seu cultor na arte universal de agir com eficácia máxima em todas as circunstâncias da vida".

A máxima de JUVENAL - MENS SANA IN CORPORE SANO - como sendo o supremo ideal do homem, (o que quase sempre não se realiza porque nem sempre a mente é sã quando o é o corpo), precisa ser perseguida pelo praticante ininterruptamente e em cada átimo de tempo, através da autodisciplinação da sua mente na busca dos objetivos ideais de civismo, solidariedade, amor ao próximo, instrução, trabalho e higiene.

5. PROGRAMAÇÃO

AULA Nº 1

- A - POSIÇÃO DE BASE - (A Base é fundamental para o praticante de Jiu-Jitsu, eis que possibilita um maior e melhor equilíbrio nas ações de DEFESA e ATAQUE).
- B - DEFESA CONTRA ESGANAMENTO.
- C - GRAVATA POR TRÁS 1.^a DEFESA
- D - GRAVATA PELA FRENTE 1.^a DEFESA
- E - BENGALADA DE PERTO 1.^a DEFESA

AULA Nº 2

- A - REPASSAR A AULA ANTERIOR.
- B - ESGANAMENTO 2.^a DEFESA
- C - PEGADA POR TRÁS E POR BAIXO DOS BRAÇOS 1.^a DEFESA
- D - BENGALADA DE PERTO 2.^a DEFESA
- E - PEGADA DE GOLA COM UMA DAS MÃOS 1.^a DEFESA

AULA Nº 3

- A - REPASSAR AS AULAS ANTERIORES.
- B - TIRADA DE ARMA DO LADO DIREITO.
- C - GRAVATA PELO LADO 1.^a DEFESA
- D - PISÃO DE PERTO 1.^a DEFESA
- E - PEGADA DE GOLA COM UMA DAS MÃOS 2.^a DEFESA

AULA Nº 4

- A - REPASSAR AS AULAS ANTERIORES.
- B - PEGADA POR TRÁS E POR CIMA DOS BRAÇOS 1.^a DEFESA
- C - GRAVATA COM SOCOS 1.^a DEFESA
- D - PEGADA DE GOLAS COM AMBAS AS MÃOS 1.^a DEFESA
- E - PRIMEIRA DESMONTADA.

AULA Nº 5

- A - REPASSAR AS AULAS ANTERIORES.
- B - FACADA NA BARRIGA 1.^a DEFESA
- C - PEGADA PELA FRENTE E POR BAIXO DOS BRAÇOS 1.^a DEFESA

- D - PRIMEIRA GRAVATA TÉCNICA.
E - DESMONTADA COM PRIMEIRA PASSAGEM DE GUARDA.

AULA Nº 6

- A - FACADA NO PEITO.
B - PEGADA PELA FRENTE E POR CIMA DOS BRAÇOS 1.^a DEFESA
C - PEGADA DE GOLAS COM AMBAS AS MÃOS 2.^a DEFESA
D - ESGANAMENTO CONTRA A PAREDE 1.^a DEFESA

AULA Nº 7

- A - REVÓLVER NA BARRIGA 1.^a DEFESA
B - GRAVATA COM SOCOS 2.^a DEFESA
C - TIRADA DE ARMA DO LADO ESQUERDO.
D - MONTADA COM PRIMEIRA CHAVE DE BRAÇO.

AULA Nº 8

- A - PEGADA POR CIMA DOS BRAÇOS E PELO LADO.
B - FACADA AO FLANCO ESQUERDO.
C - ESGANAMENTO CONTRA A PAREDE 2.^a DEFESA
D - PISÃO DE PERTO 2.^a DEFESA

AULA Nº 9

- A - PISÃO DE LONGE 1.^a DEFESA
B - ENFORCAMENTO COM BRAÇO ESTICADO 1.^a DEFESA
C - SOCO NA BARRIGA.
D - MONTADA COM SEGUNDA CHAVE DE BRAÇO.

AULA Nº 10

R E P A S S A G E M G E R A L

AULA Nº 11

- A - PISÃO DE LONGE 2.^a DEFESA
- B - ESGANAMENTO POR TRÁS 1.^a DEFESA
- C - PEGADA POR TRÁS E POR BAIXO DOS BRAÇOS 2.^a DEFESA
- D - ENFORCAMENTO COM O BRAÇO ESTICADO 2.^a DEFESA

AULA Nº 12

- A - GRAVATA POR TRÁS 2.^a DEFESA
- B - FACADA AO FLANCO DIREITO.
- C - ESTRANGULAMENTO 1.^a DEFESA
- D - DESMONTADA COM SEGUNDA PASSAGEM DE GUARDA.

AULA Nº 13

- A - BENGALADA NA CABEÇA 3.^a DEFESA
- B - PEGADA PELA FRENTE E POR BAIXO DOS BRAÇOS ... 2.^a DEFESA
- C - FACADA NA BARRIGA 2.^a DEFESA
- D - DESMONTADA COM O AUXÍLIO DOS COTOVELOS.

AULA Nº 14

- A - REVÓLVER POR TRÁS 1.^a DEFESA
- B - GRAVATA PELO LADO 2.^a DEFESA
- C - ESGANAMENTO POR TRÁS 2.^a DEFESA
- D - DEFESA CONTRA CADEIRADA .

AULA Nº 15

- A - FACADA NA BARRIGA 3.^a DEFESA
- B - ESTRANGULAMENTO 2.^a DEFESA
- C - ESGANAMENTO CONTRA PAREDE 3.^a DEFESA
- D - GRAVATA PELO LADO 3.^a DEFESA

É IMPORTANTE QUE OS ALUNOS SE HABITUEM A LUTAR TANTO EM PÉ COMO NO CHÃO, POIS GRANDE PARTE DAS DEFESAS AQUI ENSINADAS SÃO FINALIZADAS COM O LANÇAMENTO DO AGRESSOR AO SOLO.

6. ALGUNS TIPOS DE DEFESA



POSIÇÃO DE BASE



GUARDA BAIXA

POSIÇÃO DE BASE: É fundamental para o praticante de ATAQUE E DEFESA, pois possibilita maior e melhor equilíbrio, oferecendo menor superfície corporal e permitindo a ação ou reação mais rápida.



GUARDA ALTA

CONTRA ESGANAMENTO PELA FRENTE



- 1 - Posição de base.
- 2 - Inclinação da cabeça e tronco para frente.



- 3 - Desviar a cabeça entre os braços do atacante.
- 4 - Contra-ataque.

PEGADA POR TRÁS POR BAIXO DOS BRAÇOS



1 - Prender os braços



2 - Apoiar as mãos no solo



3 - Segurar o tornozelo da perna mais avançada do atacante.



4 - Sentar sobre o joelho do atacante.

PEGADA POR TRÁS E POR CIMA DOS BRAÇOS



1 - Ataque



2 - Posição de base prendendo os braços do atacante.



3 - Girar o quadril, ficando com a perna ao lado do atacante.



4 - Elevar o tronco projetando o atacante.



5 - Chave de braço.

GRAVATA PELA FRENTE



- 1 - Posição de base, mãos apoiadas no joelho do atacante.
- 2 - Perna direita avança até a altura dos pés do atacante.



- 3 - Sentar e empurrar o atacante pela perna para trás.

GRAVATA POR TRÁS



1 - Ataque.

2 - Segurar o braço e girar o quadril tomando a posição de base (perna ao lado do atacante).





3 - Passar a perna por trás do atacante tomando a posição de base.



4 - Projeter o atacante.

BENGALADA DE FRENTE



- 1 - Avançar em base.
- 2 - Prender o pulso do atacante.
- 3 - Segurar a bengalada com a mão direita por trás do braço do atacante.
- 4 - Desarmar.

BENGALADA NO LADO ESQUERDO (atacante destro)



- 1 - Avançar em base e prender o braço do atacante.

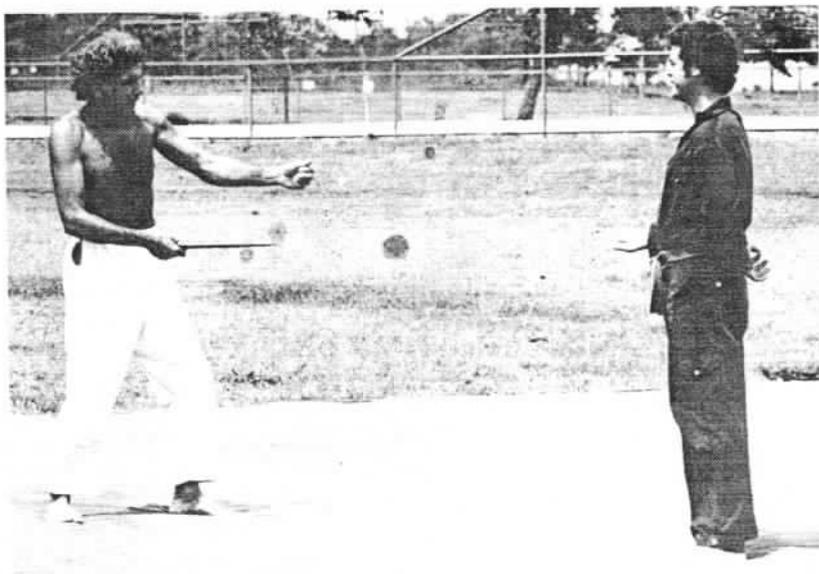


- 2 - Passar a perna direita por trás da perna direita do atacante.
- 3 - Puxar o pé para trás derrubando o atacante.



- 4 - Chave de braço e desarme.

FACADA NA BARRIGA (atacante destro)



1 - Ataque



2 - Avançar em base travando o antebraço do atacante com o antebraço esquerdo.



3 - Mão direita sobre o cotovelo do atacante. Mão esquerda sobre a mão direita.



4 - Puxar o agressor aplicando-lhe torção no braço.
Desarmar o agressor.

ALGUNS PONTOS VULNERÁVEIS PARA ATACAR



Carótida (Cutelada)



Articulação dos pés e joelhos



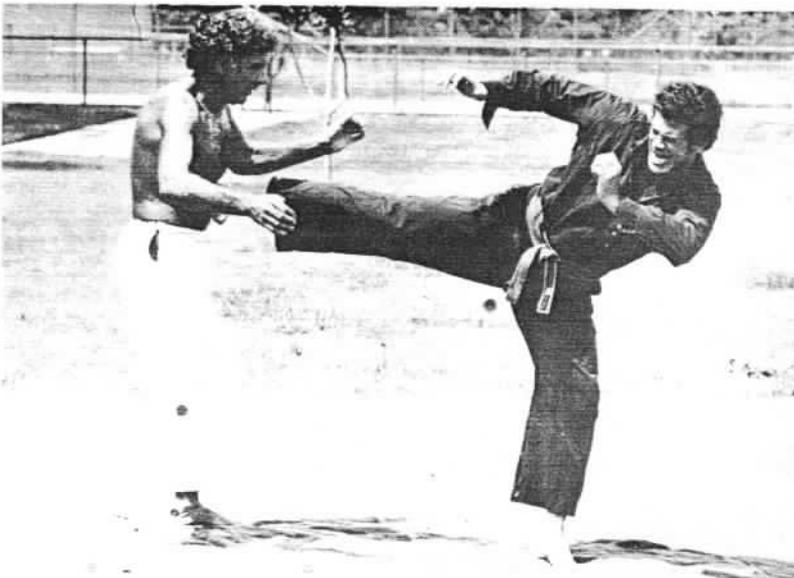
Articulação do cotovelo



Partes baixas (Pezada)



Articulação do pulso



Estômago (Pezada)