

Manual de Defesa Pessoal



Guarda Metropolitana
Trabalhando em Defesa da Vida
Novo milênio, Nova Mentalidade

Ficha Técnica

Edição: 2002

Tiragem: 2.000 exemplares

Autor: Irisomar Fernandes Silva

Revisão Técnica: Lhofei Shiozawa

Agradecimentos: Enes Rodrigues Moura e Fábio Vicente Trindade - GMP

Fotos: SECOP - Secretaria de Comunicação de Palmas

Projeto Gráfico: agência 2 comunicação

Todos os direitos reservados. Esta publicação não poderá ser reproduzida, no todo ou em parte, sem autorização prévia e escrita do autor.

Sensei **Irisomar Fernandes**, e-mail: irisfer@uol.com.br

Caixa Postal: 1593 - Taquaralto - Palmas-TO - CEP: 77-270-000

Índice

Apresentação	5
Agradecimentos	7
Homenagem Especial	9
Dedicação	11
Prefácio	12
Apresentação do Autor	13
Justificativa	15
Introdução	17
Uso da Força Física	19
Alongamentos	20
Quedas	22
Rolamentos	23
Esquivas	24
Desequilíbrio	25
Defesa de Agarramentos Diversos	26
Condução de Detidos	34
O Cordão do Apito	35
Uso da Tonfa	36
Defesa contra Arma Branca	39
Defesa contra Arma de Fogo	41
Chaves de Articulação	43
Modelos de Chaves	44
Sugestão de Auto de Resistência	46
Sugestão Pedagógica	47
Anexos	48

“Aquele que no verão veste o kimôno com resignação; que no inverno desliza sobre o tatame gelado com altivez; que no outono projeta seus adversários tal qual a caída de uma folha morta; merece flores na primavera, pois trata-se de um grande judoca.”

Prof. Paulo Duarte

Apresentação

O presente “Manual de Defesa Pessoal” é mais um instrumento didático colocado à sua disposição, objetivando auxiliá-lo na sua formação profissional e sobretudo como cidadão.

A atividade de Segurança Pública, requer cada vez mais, pessoas qualificadas e comprometidas com suas instituições, e mais ainda, com a comunidade a que serve.

Certamente, este “Manual de Defesa Pessoal” não esgota o tema por si só, mas é fruto de décadas de trabalho operacional de polícia e de sala de instrução por parte do seu autor, cujo currículo na atividade, nos deixa seguro que a forma como o assunto é tratado, é a melhor forma para a assimilação e o emprego na atividade operacional.

Por fim, esperamos que faça bom uso deste manual, porque, além de ser um mecanismo para o aprendizado, é antes de tudo, um seguro de vida nas nossas atividades de risco.

Jefferson Fernandes Gadelha - CAP PM
Comandante da Guarda Metropolitana

“ O verdadeiro judoca não se aperfeiçoa para lutar, ele luta para se aperfeiçoar”.

Dr. Jigoro Kano

Agradecimentos

A Deus, o autor e consumador da vida em Cristo Jesus, nosso Senhor.

À minha esposa, senhora Selma e meus dois filhos, Priscilla e Diego Fernandes

Ao Senhor Tc Cel PM Marielton Francisco, comandante do CFAP-Tocantins.

Ao professor Josmar Amaral, que ensinou-me os caminhos da arte judoísta.

Ao amigo Jaime Zacarias, Policial Militar, professor de defesa pessoal, parceiro de treinamento por anos seguidos.

Homenagem Especial

" Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu:

Há tempo de nascer e tempo de morrer, tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou, tempo de matar e tempo de curar; tempo de derribar e tempo de edificar; tempo de chorar e tempo de rir; tempo de prantear e tempo de saltar de alegria; tempo de espalhar as pedras e tempo de juntar as pedras; tempo de abraçar e tempo de afastar-se de abraçar; tempo de buscar e tempo de perder; tempo de guardar e tempo de deitar fora; tempo de rasgar e tempo de coser; tempo de estar calado e tempo de falar; tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz".

Eclesiastes 3.1.8

Ao senhor Cap PM Jeffersom Fernandes Gadelha, comandante da Guarda Metropolitana de Palmas, que proporcionou total condição para a realização deste trabalho, disponibilizando os recursos humanos, materiais e financeiros, visando o aprimoramento dos profissionais da segurança pública.

Dedicação

"O verdadeiro lutador é aquele que consegue superar as agressões verbais sem perder a paciência, e que sabe diferir a hora de um combate e de um bom diálogo com o oponente".

Irisomar

A todos os profissionais de segurança pública que, mesmo com o risco da própria vida, se esmeram para defender a vida do cidadão.

Prefácio

A defesa pessoal é extremamente importante para os dias atuais, para as nossas vidas, e mais ainda, para os profissionais que atuam na área de segurança.

É de fundamental importância no que se refere a preparação; e à vida cotidiana do seu trabalho.

Tenho certeza que este manual será um instrumento valioso para o trabalho, pois a defesa pessoal bem praticada e orientada proporciona um bom condicionamento físico, reflexo, força e equilíbrio (mental e físico) e, conseqüentemente, dará auto-confiança ao profissional, que é uma qualidade necessária para quem atua na área de segurança pública.

Parabéns Professor Irisomar, por esta iniciativa, pois este manual mostra o seu conhecimento nesta área. Deus abençoe seu ministério e a publicação deste manual.

Lhofei Shiozawa - 9º DAN de Judô
Goiânia, 09 de março de 2002

Apresentação do Autor



O professor Irisomar Fernandes Silva é faixa preta 4º DAN em Judô; filiado à Confederação Brasileira de Judô através da Federação Goiana de Judô. E Bel em Teologia e Psicanalista em formação.

Após iniciar a prática do Judô no ano de 1979, praticou também o Karatê-Dô, Capoeira, Luta Livre Olímpica (Greco-Romana). Atua como professor de Judô desde 1988. Já atuou na Polícia Militar do Estado de Goiás e do Tocantins, na Guarda Metropolitana de Palmas-TO. Atualmente ministra aulas de defesa pessoal no Centro de Formação de Praças da PM/TO (CFAP), Guarda Metropolitana de Palmas e na ACADEPOL (Academia de Polícia Civil do Tocantins).

O fator de ter sido Policial Militar nos estados citados, contribuiu em muito no desenvolvimento de algumas técnicas específicas para operações militares, pois a maioria das técnicas aqui apresentadas são frutos de experiências vivenciadas nas ruas durante o exercício da função policial.

Participou de vários cursos de requalificação e atualização como o Curso de Padronização Técnico Pedagógico e Arbitragem, ministrado pela CBJ em Teresina-PI em 2000, Oficina Pedagógica pelo Grupo Expoente de Curitiba-PR, Curso de Primeiros Socorros e Socorros de Urgência, dentre outros.

“O judô é o caminho para o uso ideal da força espiritual e física. Esse treino, através da prática da defesa e do ataque, aperfeiçoa o corpo e o espírito, entretanto, a moral.

Assim, pelo próprio aperfeiçoamento torna-se útil à fraternidade que é o objetivo capital do judô”.

Dr. Jigoro Kano

Justificativa

A filosofia de trabalho da Guarda Metropolitana de nosso século, não permite atitudes de agressividade e amadorismo por parte de seus profissionais. O comando da corporação tem lutado contra a agressividade e buscado efetivamente a implantação de uma guarda cidadã, operante e competente; que interage com a sociedade sem perder a autoridade e a coragem que lhes são peculiares.

Visando uma ação eficiente e sem agressões desnecessárias, com essa mentalidade a corporação passa a atuar de forma segura e coerente, usando técnicas de imobilizações ao invés de força física.

Este trabalho visa colaborar com a prática da defesa pessoal dentro das instituições de segurança, que por força da necessidade precisam fazer uso da luta corporal no exercício da profissão.

Após anos de experiência ensinando em academias de judô, quartéis da Polícia Militar e Guarda Metropolitana de Palmas-TO, entendemos ser a hora de transcrever tudo que temos ensinado, a fim de padronizar e dar uma melhor didática ao nosso trabalho; bem como no intuito de colaborar com os colegas professores dessa arte, proporcionando-lhes mais uma opção que poderá ser incorporada em seu trabalho diário.

O autor

Não justifica em hipótese alguma um profissional treinado, preparado para os desafios diários, lutar e ferir covardemente seu opositor, o agente de segurança independente do ramo de atuação não tem o direito de bater aleatoriamente em ninguém, o espancamento e tortura são crimes, e por isso mesmo é que se torna indispensável a prática da defesa pessoal, para que se possa defender e imobilizar o oponente sem ter que ferí-lo.

É muito importante que qualquer pessoa que necessite usar a defesa pessoal, pratique-a regularmente e, se possível, que pratique alguma arte marcial como Judô, Karatê, Aikidô ou outra com a qual tenha simpatia.

Além de praticar lutas marciais, o adepto da defesa pessoal pode ainda fazer regularmente exercícios físicos como corridas, caminhadas, futebol, etc.

Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não usar drogas, ajuda a manter a boa condição física e psico-motora do indivíduo, o que possibilita aumentar a capacidade de execução das técnicas da defesa pessoal e, consequentemente, seu desempenho profissional.

Uso da Força Física

"O corpo é uma arma, na qual a eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência" (Transcrito)

Por volta de 1882 no Japão, o Dr. Jigoro Kano, desenvolveu uma luta que pudesse ser praticada com eficiência, como esporte e como defesa pessoal. Nascera então o judô, que se tornou arte praticada em escolas e quartéis naquele país.

Para o Dr. Kano, a força do adversário pode passar a ser uma aliada durante o combate. Para isso em alguns casos torna-se necessário "ceder para vencer". Por ex: Em um combate entre o elemento "A" que tem 100 Kg, e o elemento "B" que tem apenas 50 Kg, ou seja, 50 Kg a menos, teoricamente B é inferior ao A. Porém, se ao ser empurrado o elemento B puxa o A que o empurra, serão 150 Kg em uma mesma direção. O Elemento B, passa a contar com seus 50 Kg mais os 100 Kg de seu oponente, ficando assim com 150 Kg a seu favor. Exatamente os 50 que tinha a menos, passaram a seu favor. Isso nada mais é que o uso da técnica.

A segurança por parte de quem executa a defesa pessoal é imprescindível, segundo o Dr. Jigoro Kano "quem teme perder já está vencido".

Para defesa pessoal, a força deve ser suficiente para conter seu adversário, evitando sempre a força excedente, pois esta, só lhe trará fadiga e complicações.

Alongamentos

Antes de qualquer atividade desportiva, é importante e até indispensável, que se faça um bom aquecimento. Para isso deve-se ter a orientação de um profissional da área de educação física e/ou a presença do técnico da modalidade que irá praticar.

Sugerimos aqui uma seqüência de alongamentos, que consideramos básicos para qualquer modalidade.



1



2



3



4

Para se fazer uma boa aula de defesa pessoal, devemos observar um tempo mínimo de aproximadamente 20 minutos reservados para aquecimento e alongamento.



Quedas

Os UKEMI, ou técnicas de quedas são de fundamental importância, haja vista que em um combate corpo a corpo, você pode tanto projetar como ser projetado ao solo.

O objetivo dos UKEMI, é conduzir o praticante a proteger a cabeça e ossos pontiagudos (Joelhos, cotovelos, cabeça, tornozelos, etc) quando for cair.

As quedas podem ser para frente (Mae Ukemi), para os lados (Yoko Ukemi) e para trás (Ushiro Ukemi). Cada um, evidentemente, segue um critério que possa proteger no impacto após a queda.

Os UKEMI utilizados no tatame durante uma aula convencional de Judô, não são ideais para serem executados em lutas nas ruas, logradouros públicos e locais semelhantes; para esses locais aplicam-se UKEMI específicos.



Nos dois casos abaixo os braços trabalham como amortecedores para o corpo na queda

Os pontos de apoio são os dois pés e as duas mãos, o quadril e o ombro ficam fora do solo, no caso do Mae Ukemi a barriga fica fora do solo e a posição final assemelha-se a uma flexão de braços



Rolamentos

O objetivo dos rolamentos é semelhante ao dos Ukemi anteriores. Visa da mesma forma proteger cabeça e ossos pontiagudos.

Para frente usa-se o ZEMPÔ KAITEN UKEMI (Rolamento frontal para o lado), para trás usa-se o KOHO KAITEN UKEMI (Rolamento de costas, para o lado).



Rolamento frontal para o lado sobre o ombro. O objetivo é proteger a cabeça e ossos pontiagudos.



Yoko Ukemi ou queda lateral. Posição final do rolamento.

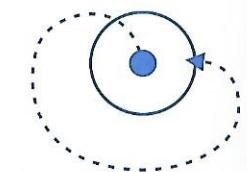
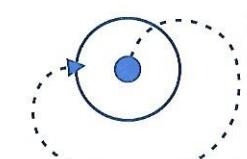
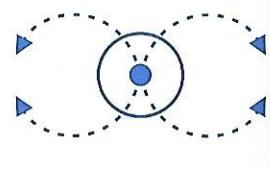
Esquivas

As esquivas com giros (TAI SABAKE), são utilizadas em praticamente todos os movimentos na defesa pessoal. Por ex: Ao receber um soco, é possível livrar-se dele apenas com movimentos de esquiva, da mesma forma com chutes, facadas, pauladas, etc.

Também ao se aplicar uma chave de braço, bem como qualquer outra técnica você precisará esquivar-se para aplicá-la com eficiência.

As esquivas podem ser em todas as direções, para frente, para os lados, para traz, e em giros de 45, 90, 180 e até 360 graus. (veja o gráfico)

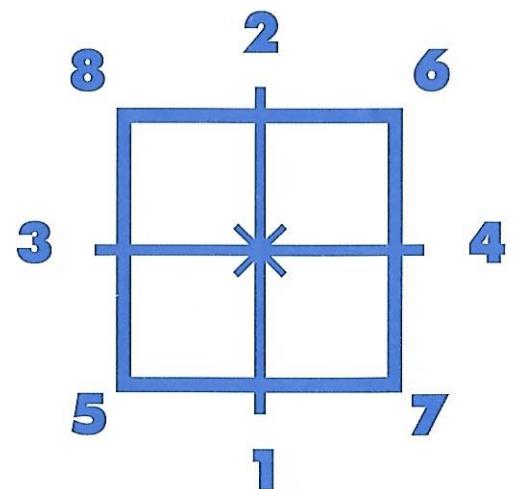
Aprendendo a executar o movimento de esquiva bem feito, você poderá ser muito bem sucedido durante um combate.



Desequilíbrio

O HAPÔ NO KUSUSHI, são os oito pontos de desequilíbrio que precisamos conhecer para não gastar força e tempo sem necessidade.

Imagine um cruzeiro, aparentemente ele conta com apenas quatro lados, porém, encontraremos aqui oito pontos que podem ser usados com pontos de desequilíbrio. Observe o gráfico :



Temos: 01 p/ frente, 02 para trás, 03 para o lado direito, 04 para o lado esquerdo, 05 p/ frente na diagonal esquerda, 06 p/ trás na diagonal direita, 07 para frente na diagonal direita e 08 trás na diagonal..

Conhecer o HAPÔ NO KUSUSHI, ajuda a ir direto ao ponto exato para execução de uma técnica.

Para evitar o uso da força física, deve-se buscar sempre o ponto que está vazio ou sem apoio, que facilitará muito na projeção do adversário.

Defesa de Agarramentos Diversos

As técnicas apresentadas neste manual, são extraídas do judô. O Dr. Jigoro Kano, tratou de estudá-las e aperfeiçoá-las, visando proporcionar ao praticante, maior segurança para executá-las com eficiência. Para haver sucesso por parte de quem as executa, é preciso que se tenha afinidade com os fundamentos da arte judoísta. Recomendamos aos praticantes da defesa pessoal que busquem se aperfeiçoar nos treinamentos do judô, se esmerando dia-a-dia, adquirindo confiança e o aprimoramento técnico.

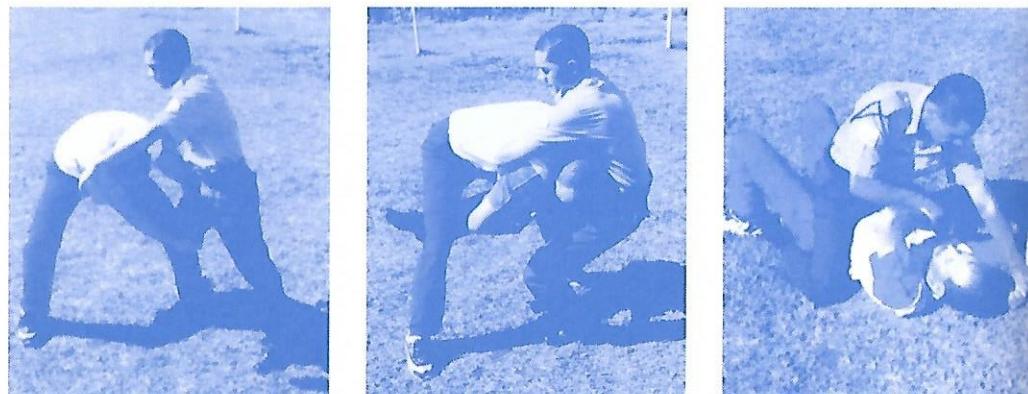
Técnicas de agarramentos

Ao agarrar alguém, o agressor necessariamente estará fazendo o uso da força. Nesse caso a pessoa agredida deverá lembrar-se do princípio de somatização que esboçamos no início deste trabalho.

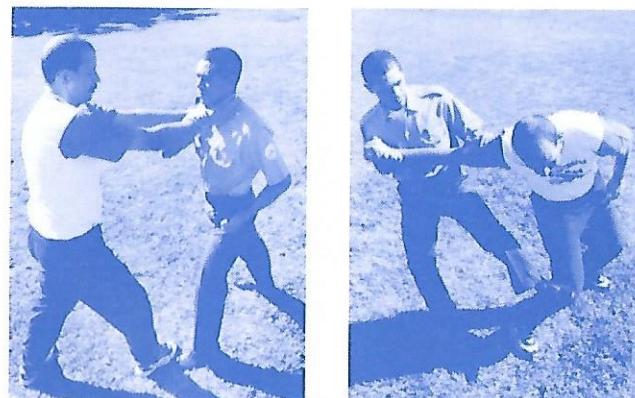
Exemplo A

Se o agressor puxa para cima uma de suas pernas, você pode aproveitar a força dele e enganchar a perna puxada no meio das pernas do agressor, para projetá-lo com um balão - SUMI GAESHI.

Sumi Gaeshi

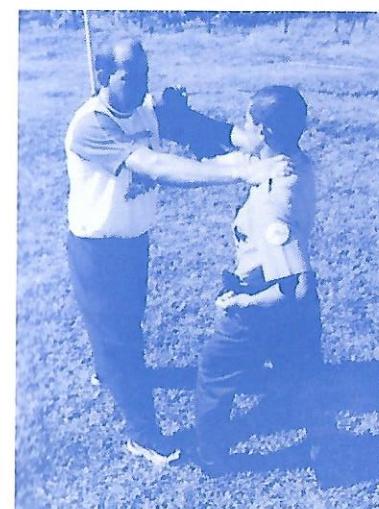


Defesa de Agarramentos Diversos



Exemplo B

O agressor agarra seu pescoço, com as duas mãos buscando enforcá-lo, você pode fazer uma pequena esquiva girando levemente o ombro e o quadril, assim irá livrar-se de uma das mãos do oponente. A mão que permaneceu em seu pescoço, servirá para execução de uma chave de braço podendo ser WAKI GATAME OU HARA GATAME.



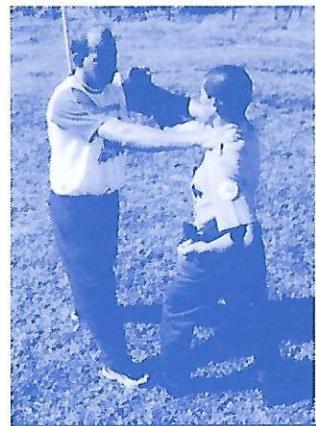
Exemplo C

O agressor agarra seu pescoço como no exemplo anterior, você pode simplesmente desferir contra ele um gancho de baixo do queixo.

Defesa de Agarramentos Diversos

Exemplo D

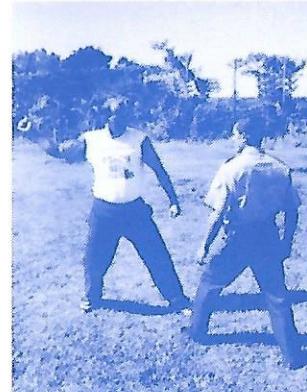
O agressor agarra seu pescoço como nos exemplos anteriores, você pode levantar um de seus braços entre os braços dele passando o braço pelo pescoço e projetando-o com um golpe de quadril (KOSHI GURUMA).



Koshi Guruma

Exemplo E

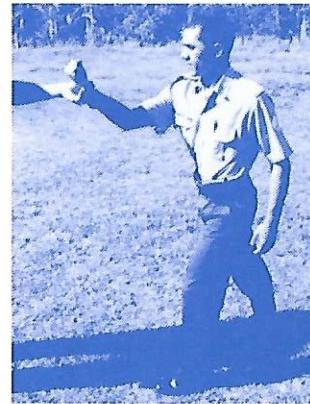
O agressor corre contra você a fim de agarrá-lo, você pode fazer uma esquiva de quadril, abraçando-o e em seguida projetá-lo com um golpe de quadril - UKI GOSHI



Defesa de Agarramentos Diversos

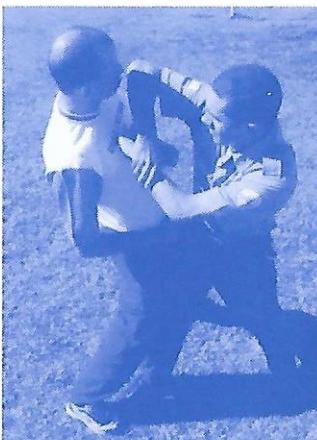
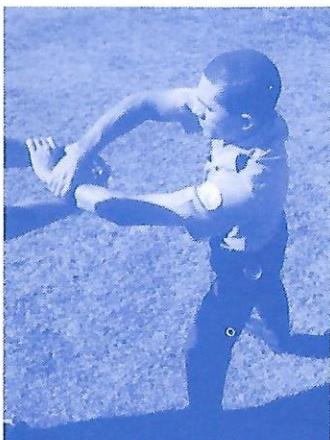
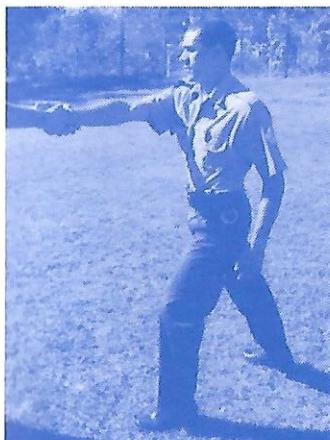
Exemplo F

O oponente segura uma de suas mãos com uma mão, você conseguirá soltar-se girando seu pulso contra os dedos que o prendem. Lembre-se, seu pulso é mais forte que os dedos do adversário.



Exemplo G

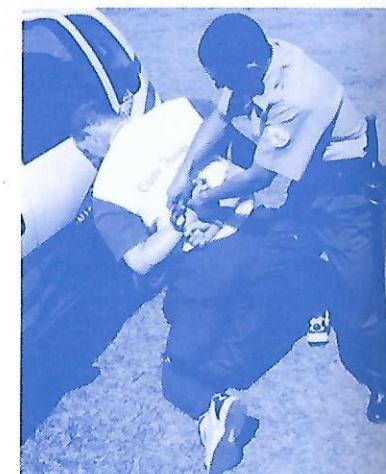
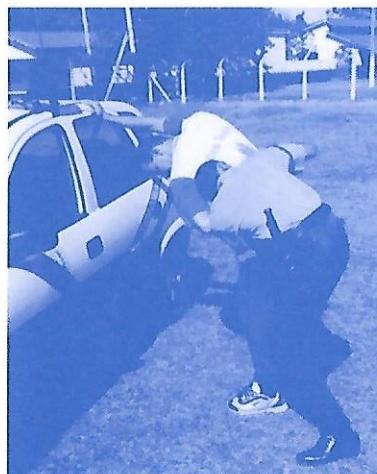
De forma semelhante ao exemplo anterior, o oponente segura seu pulso com as duas mãos. O procedimento é parecido com o anterior, porém, você deverá por a mão que está solta sobre os dois braços de quem o prende, fazendo uma "ponte" agarrando com a mão presa o braço que está por cima, puxando o seu braço contra os dedos do oponente. É importante ressaltar que os braços do agressor estarão bloqueados debaixo dos seus.



Defesa de Agarramentos Diversos

Exemplo H

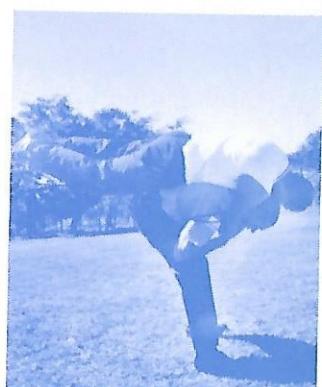
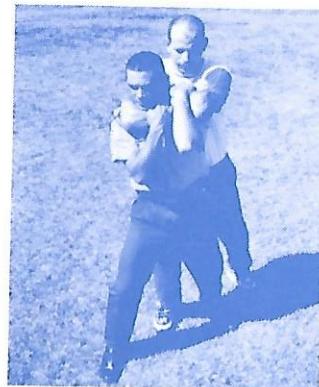
Ao proceder uma busca, o agente foi agarrado pelo pescoço de cima para baixo. Neste caso procure não gastar força desnecessária, apenas segure firme no pulso que está envolvendo sua cabeça, puxe-o para trás enquanto leva a cabeça para as costas do adversário. Sua cabeça e o braço que a prende, seguirão na mesma direção. A técnica termina com uma chave aplicada no oponente. - UDE GARAMI



Defesa de Agarramentos Diversos

Exemplo I

O oponente agarra seu pescoço por trás, você segura calmamente seus braços, e aplica uma técnica de arremesso com o quadril.

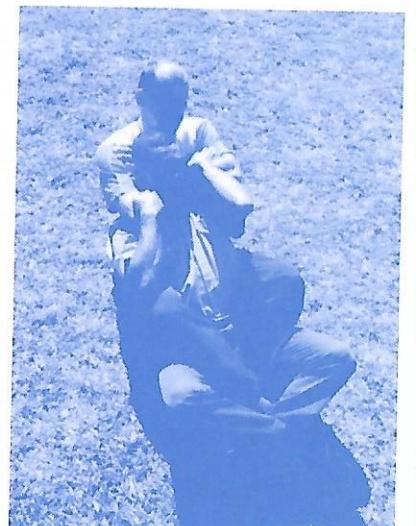


Exemplo J

O adversário o imobiliza deixando seus braços livres, você pode facilmente livrar-se pressionando o "ATM". Pode ser utilizada tanto no solo como de pé.

Exemplo L

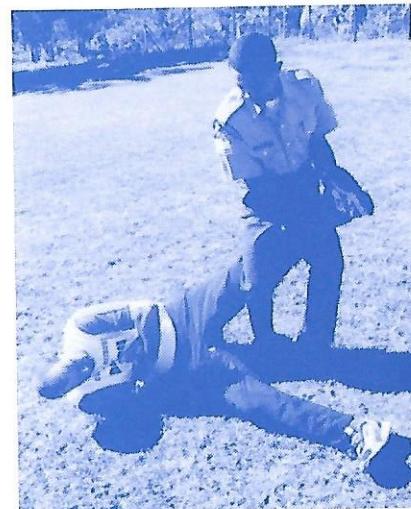
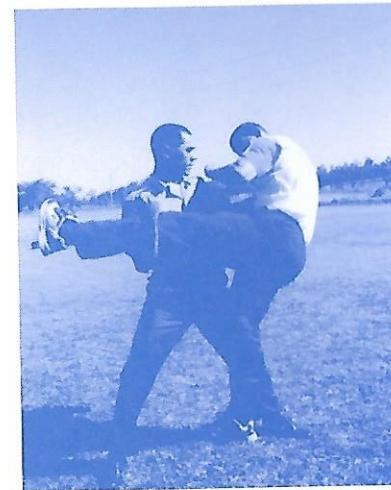
Ao agarrá-lo por trás, o oponente cruza as pernas sobre suas pernas, abraçando seu corpo, na tentativa de aplicar-lhe um estrangulamento tipo Mata Leão. Saída: você pode fazer um triângulo com os pés por cima das pernas do adversário, forçando-lhe os ligamentos do joelho.



Defesa de Agarramentos Diversos

Exemplo M

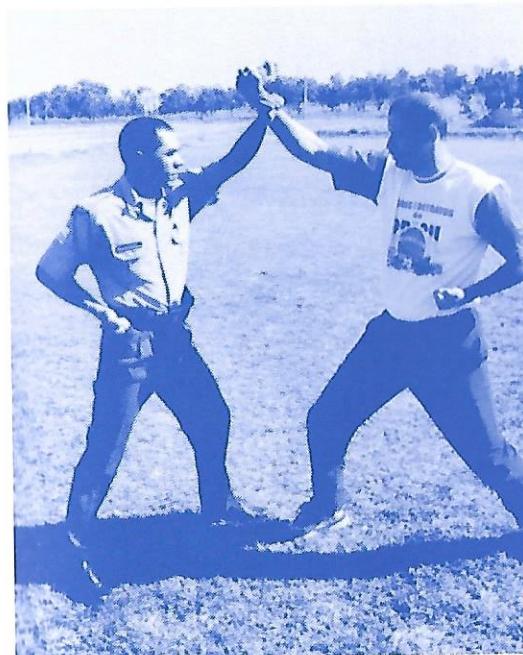
Ao receber um chute lateral na altura da cintura, agarre a perna de quem o chutou com o braço do lado que foi atacado, com a perna do lado oposto aplique uma rasteira interna na perna de base do agressor. Termine a técnica aplicando-lhe uma chave de pernas GYAKU ASHI GARAMI.



Defesa de Agarramentos Diversos

Exemplo N

Quando o agressor desfere um soco de cima para baixo sobre sua cabeça, defenda utilizando AGUE UKÊ, e finalize com a chave de braço UDÊ GARAMI, complementando com O-SOTO GARI.



Condução de Detidos

Exemplo A

Posicionando-se por trás do detido, passe o cassetete por entre as pernas dele na altura das coxas; segure firmemente na parte de trás de sua gola e caminhe para frente.



Exemplo B

De forma semelhante ao exemplo anterior, segure o cassetete contra o pescoço do detido procedendo um "Mata Leão" de trás para frente.
(cuidado! um estrangulamento pode ser fatal, por isso, seja prudente se precisar aplicá-lo).

Condução de Detidos

Exemplo D

Posicionando-se por trás do detido segurando uma das mãos do mesmo, por entre as pernas dele, segure na parte de trás de sua gola e conduza-o para frente.

Exemplo E

Estando dois policiais e apenas um detido. Cada um dos policiais segura um dos braços do detido procedendo a chave de braço "Waki Gatame" , caminhando para frente.



O Cordão de Apito

Faça um nó em forma de oito, que corra livremente e possa ser usado como algema. É importante lembrar que deve-se algemar o infrator sempre com as mãos para trás.

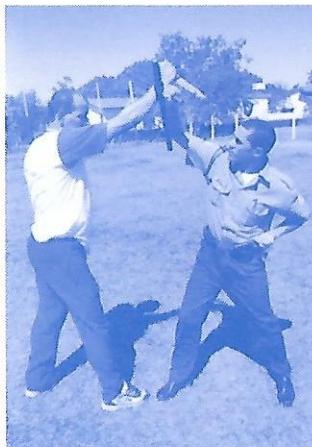
Uso da Tonfa

A tonfa, também chamada de cassetete americano, é um aparato indispensável para quem se propõe a trabalhar com segurança, pública ou privada.

Seu uso adequado pode inibir e conter ataques diversificados, tais como: Pauladas, ataques com arma branca, desafio de mais um oponente, chutes, etc. Considero oportuno mencionar aquilo que denominei como os três Cs da Tonfa. São eles: CALMA, CONFIANÇA E COODENAÇÃO MOTORA.

A Tonfa deve ser um aparato de defesa nas mãos do agente de segurança, e não uma "máquina de bater."

Algumas defesas básicas para manuseio da tonfa são: Ague Ukê, Soto Ukê, Guedan Barai e Uchi Ukê.



Ague Ukê



Soto Ukê



Guedan Barai

Uso da Tonfa

Essas defesas são como parâmetros para as outras, torna-se muito difícil usar a Tonfa sem o prévio conhecimento delas.

Com o bom uso desse aparato, pode-se defender com eficiência tanto socos como chutes, dentre outras agressões.

Além das técnicas de defesa já citadas anteriormente, é necessário um bom domínio das técnicas de esquivas, o TAI SABAKI, que darão maior mobilidade e destreza a quem manuseia a Tonfa.

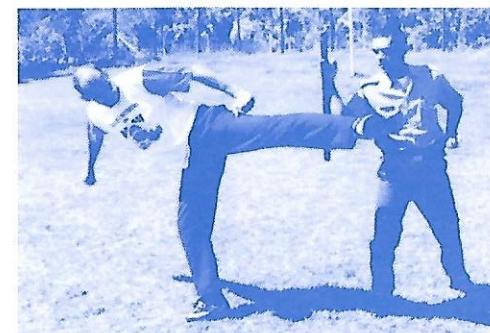
São pontos considerados próprios para neutralizar o oponente.



Tornozelos



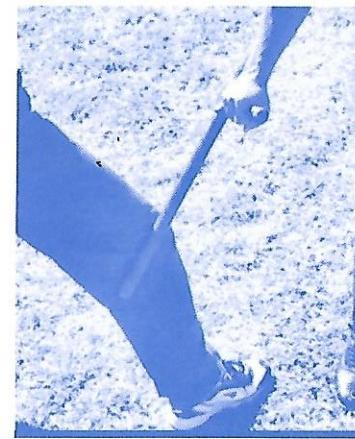
Canela



Soto Ukê



Cotovelo



Joelho



Mãos



Punho

Importante: Nunca bata na cabeça do oponente, pois isso poderia causar danos irreparáveis, inclusive à morte.

Essa atitude pode ser facilmente considerada abusiva por parte do agente de segurança. Uma ação impulsiva fere um ou mais dos três Cs. Podendo ter faltado a Calma, a Confiança e/ou a Coordenação Motora.

Sempre que se fazer necessário o uso da Tonfa, deve-se fazer em seguida a ocorrência e o auto de resistência e/ou relatório do fato, tomando o cuidado de arrolar as testemunhas que deporão a favor do agente, quando o mesmo tiver prestado um bom serviço à comunidade.

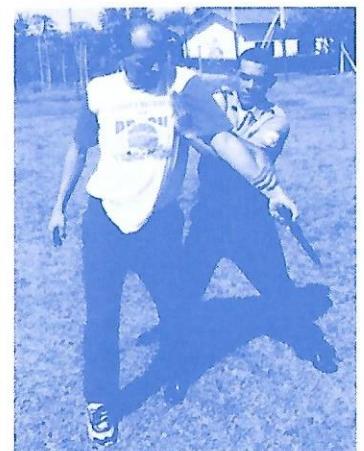
Cabe-nos lembrar que o maior respaldo que uma empresa de segurança pode receber, é justamente a confiança e a simpatia de sua comunidade local.

Defesa contra Arma Branca

Ao receber uma facada rumo a sua cabeça, faça a defesa Ague Ukê seqüenciando com a chave Udê Garami.

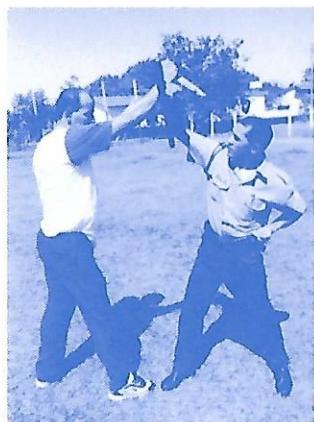


Quando a faca for direcionada a sua barriga, faça o trabalho de esquiva lateral e proceda a chave Hara Gatame ou Waqui Gatame.



Defesa contra Arma Branca

Com o uso da tonfa pode-se defender a facada rumo a cabeça usando Ague Ukê ou Soto Ukê (dependendo da direção da faca).



Gedan Barai

A facada no abdômem, pode-se defender usando Gedan Barai.

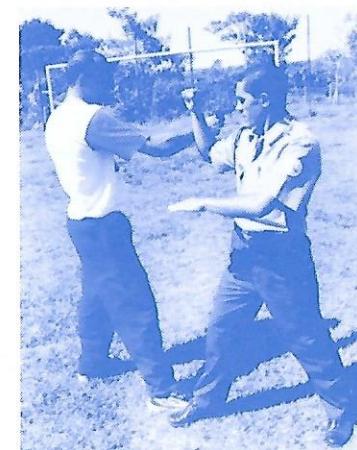
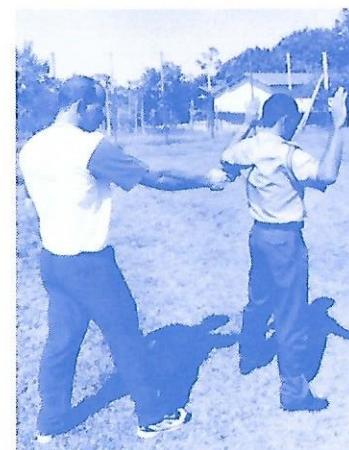


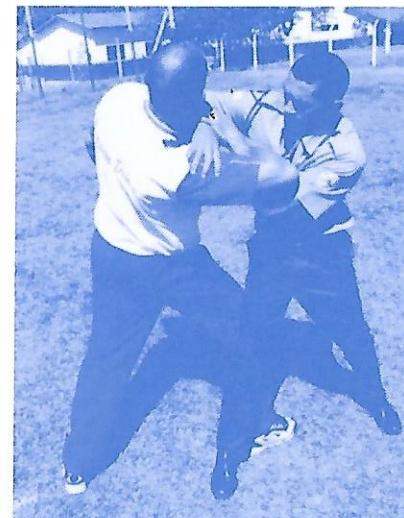
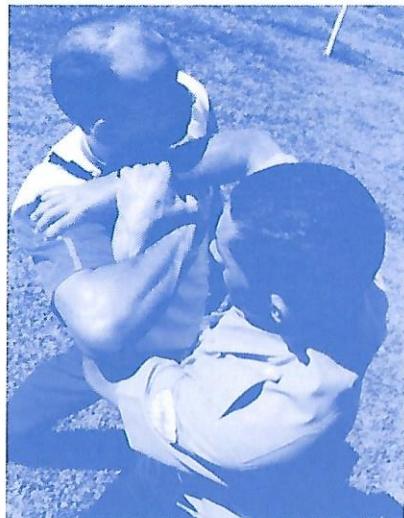
Defesa contra Arma de Fogo

Quando o oponente apontar-lhe um revólver à altura do peito, tente colocar um de seus dedos atrás do cão do revolver. Isto bloqueará o mecanismo da arma e o adversário estará levando uma chave de articulação na mão.

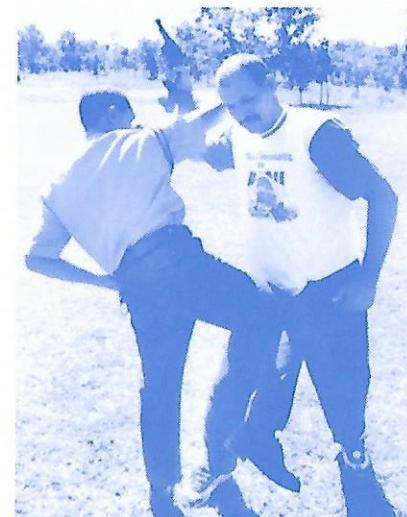
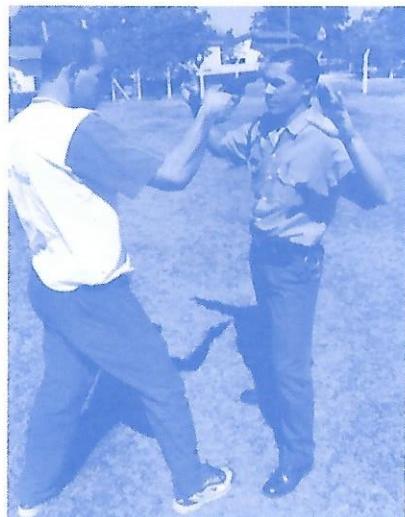


Quando a arma estiver apontada a suas costas levante as mãos, como ato contínuo aplique-lhe uma chave de braço "Udê Garami".





Com a arma apontada para a cabeça, abaixe seu centro de gravidade aplicando o AGUÊ UKÊ.



Chaves de Articulação

As chaves de articulações servem tanto para imobilizar o adversário como para conduzí-lo; quando bem aplicadas podem deixar o oponente sem ação, pois a dor provocada pela chave é muito acentuada.

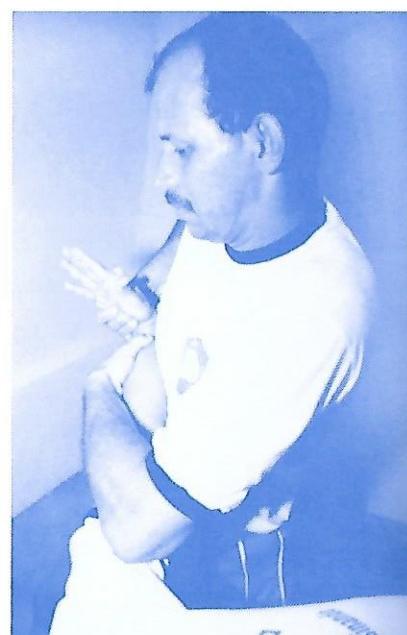
CUIDADO! O risco de fratura é de 100% se for aplicada de forma inconsequente.

Como não temos a intenção de ferir o adversário, devemos manter o máximo cuidado na hora de executá-las.

Um detalhe que faz a diferença para o sucesso na execução da chave, é a observação o dedo do oponente, a chave deve ser aplicada no sentido contrário do dedo polegar; ou seja, se o polegar do oponente estiver voltado para cima, a chave deverá ser aplicada para baixo, se o polegar estiver voltado para baixo, a chave deverá ser aplicada para cima, e assim, sucessivamente.

Modelos de Chaves

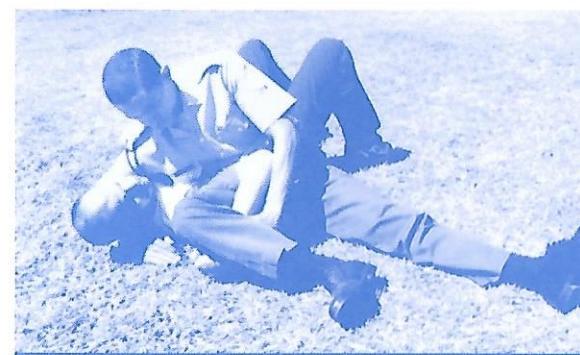
Quando o cidadão infrator coloca uma das mãos em seu peito empurrando-o para trás, aproveite o movimento dele, posicione seu polegar na parte anterior da mão que o empurra, segure com a outra mão no pulso do oponente, feche a mão e torça a mão do oponente.



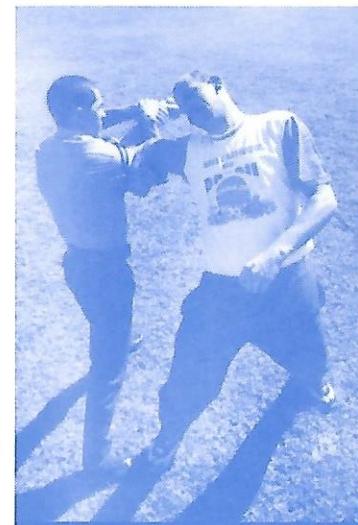
Ao realizar a chave anterior, se o oponente puxar o braço no sentido contrário, reverta a direção da chave, executando o princípio da somatização da força. (Lembre-se, se ele puxa, você empurra, se empurra, você puxa)



Kanuke Gatame



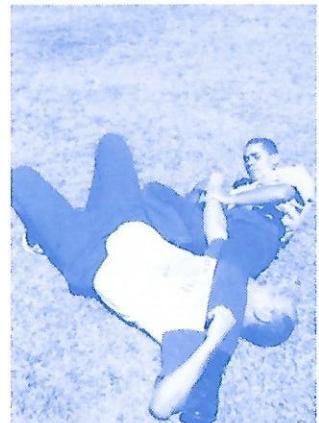
Ashi Gatame



Ude Garami



Juji Gatame



Sugestão de Auto de Resistência

ESTADO DO TOCANTINS
GUARDA METROPOLITANA DE PALMAS
DESCRICOES

Ao(s)..... do mês....., do corrente ano, aproximadamente às..... horas, quando eu..... [Nome completo]....., encontrava-me de serviço no posto..... [Número e o órgão expedidor]....., quando o senhor....., RG....., trajando roupas com as seguintes características..... [Descrição minuciosa].....

Relatório do fato

O senhor....., invadiu o referido posto, passando a desferir golpes com uma arma branca (faca de cozinha) contra minha pessoa. Sentindo-me imbuído da responsabilidade do cumprimento de meu dever, bem como da necessidade de defender minha própria vida, fiz o uso da Tonfa que estava em meu poder, visando me defender dos ataques do senhor.....

Após detê-lo, acionei a central de comunicação da....., que enviou a viatura....., comandada pelo senhor..... [Nome completo e graduação]..... que conduziu o infrator a(o)....., para os procedimentos legais.

1^a Testemunha..... RG..... End.....
2^a Testemunha..... RG..... End.....

Responsável pelo relatório.....
Condutor do detido.....

Sugestão Pedagógica

Total de 50 H/A

Quedas e Rolamentos	Técnicas de Agarramentos	Imobilização e Condução de Presos	Ataques Coordenados	Uso da Tonfa
05 horas	Defesas a) Para Frente b) Para Trás c) Para os Lados	15 horas a) Pela Frente b) Por Trás c) Pelo PESCOÇO	10 horas a) Guarda b) Raspagens c) Chaves d) Estrangulamentos e) Condução de detidos	05 horas a) Chutes b) Socos c) Defesas
	05 horas a) Mae Ukemi b) Ushiro Ukemi c) Yoko Ukemi d) Rolamentos	15 horas a) No caso de falha na busca b) Descuido no SPO c) Agressor inesperado d) Enforcamento e) Imobilização dos braços f) Luta no solo	10 horas a) Trabalho de Solo, uso da força do oponente; b) Como passar de baixo para cima do oponente; c) Chaves de Articulações; d) Estrangulamentos; e) Uso da algema; f) Cordão de apito como algema; g) O cinto como algema; h) Cadarço do Coturno como algema.	Chutes a) Mae Guerí b) Yoko Guerí c) Ushiro Guerí Defesas a) Soto Uké b) Uchi Uké c/ Gedan barai Soco Frontal a) Oi-Zuki b) Gyaku-Zuki

Pratique Judô

柔道

Ser praticante de Judô é fazer parte de uma grande família, onde o respeito e o bem-querer são predominantes.

"O medo é o nosso maior adversário, por isso, nunca demonstre ao seu oponente, assim ela não venha a explorar tal sentimento, mesmo que no mais profundo de sua alma você esteja sentindo".

Irisomar



Judô Fernandes desde 1988 ajudando a formar cidadãos
Sensei Irisomar Fernandes - Faixa preta 4o. DAN
Cel. 923 2801 - e-mail: irisfer@uol.com.br

“O atleta em tudo se domina”

Iº Coríntios 9.25

“Conhecer é dominar-se, dominar-se é triunfar-se”.

Dr. Jigoro



A logomara do Judô Fernandes:

- Ao fundo a bandeira de Palmas;
- Na frente dois judocas, onde, um está sendo projetado com uma técnica de Te waza, chamda Uki otoshi, a primeira técnica de Nogue no Kata.

Ser praticante de Judô

Ser praticante de Judô é fazer parte de uma grande família, onde o respeito e o bem-querer são maiores que a vontade de vencer um oponente.

Ser praticante de Judô, é ser aluno de uma escola de vida, onde se aprende a superar os obstáculos, se auto-superando dia após dia em busca de uma vida melhor, aprendendo a vencer os desafios impostos pelo nosso próprio Id para esmerar o Ego.

O verdadeiro judoca, é o que aprende que respeitar o próximo é um princípio indispensável para um mundo melhor, em que as dificuldades existem para serem vencidas., e que todos, indistintamente, são importantes para contribuição da paz mundial.

O Judô ajuda na formação do super-ego das crianças de até sete anos, na formação de um super-ego auxiliar nos praticantes acima dessa idade, onde todos aprendem a controlar o Id e esmerar o Ego, visando cada um o bem-estar do próximo, em busca de um mundo melhor no qual a paz seja predominante.

Sensei Irisomar Fernandes

Resumo Histórico do Judô

O Judô foi fundado pelo Doutor Jigoro Kano no Japão, em 1882 com a finalidade de aprimorar a educação corporal de seu povo, bem como reeducar os praticantes de artes marciais de sua época.

O nome Judô, traduzido para nossa língua temos "Caminho da Suavidade, ou Caminho Suave"

Sendo considerado o pai da educação física em seu país, o Dr. Jigoro Kano atuou de forma incansável, sendo o introdutor da educação física no currículo escolar japonês.

O Judô em todo o mundo, segue os mesmos princípios deixados pelo Mestre Kano, ensinando a lealdade e o respeito, onde não existem rivais e nem inimigos, e sim, colegas-adversários, que devem ser vistos sempre como parte de uma mesma família. A Família Judoísta.

Hoje, o judô é praticado tanto dentro das faculdades de educação física, por sua eficiência educacional; como dentro dos quartéis, na formação dos militares, por sua eficiência na formação disciplinar e na defesa pessoal.

Os benefícios do Judô

Para o Praticante

Sendo uma arte, ajuda na formação educacional do adepto, bem como na formação do super-ego das crianças de até 07 anos e na formação do super-ego auxiliar nos adeptos maiores de sete anos de idade.

Desenvolve a criatividade, disciplina, respeito ao próximo, organização e higiene pessoal, delimitação de tempo e espaço, coordenação Bio-Psico-Motora, controle emocional, responsabilidade dentro e fora dos treinamentos.

As competições proporcionam a possibilidade ao aluno de aprender a conviver tanto com as vitórias como com as derrotas, preparando-o para os desafios impostos pela própria vida.

Para os Pais e Escola

É um forte aliado tanto dos pais como da escola no processo educacional, das crianças jovens e adolescentes, uma vez que em todas as aulas segue-se um ritual de treinamento que vai desde a chegada onde se organiza o próprio material de uso pessoal, valorizando a saudação aos colegas e ao mestre, que por sua vez faz em todas as aulas a retórica da boa educação.

Como parte desse processo educacional, são convidados médicos, psicanalistas, psicólogos, eclesiásticos, oficiais militares e nutricionistas que ministrarão palestras específicas, visando ajudar no multiforme crescimento dos praticantes do Judô.

Princípios do Judô

"Quem teme perder já está vencido"

"A única vitória que persiste é a que se conquista sobre a própria ignorância"

"Conhecer-se é dominar-se e dominar-se é triunfar"

"Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo humildade"

"O judoca não se aperfeiçoa para lutar, ele luta para se aperfeiçoar"

"Saber cada dia um pouco mais utilizando o saber para o bem, esse é o caminho do verdadeiro judoca"

"Nas águas do rio da vida, chega mais longe quem nada como deve, quando deve e até onde deve"

"Quando verificares com tristeza que não sabes nada, terás dado o primeiro passo para o aprendizado"

"O corpo é uma arma cuja eficácia depende da precisão com que se usa a inteligência"

"É preciso ceder para vencer"

Dr. Jigoro Kano

O Judô divide-se em:

UKEMI-WAZA - Educativos de quedas

NAGUE WAZA

Te-Waza - Técnicas de mão ou braço

Koshi-Waza - Técnicas de quadril

Ashi-Waza - Técnicas de pé ou perna

Ma Sutemi Waza - Técnicas de sacrifício para trás

Yoko-Sutemi-Waza - Técnica de sacrifício para o lado

KATAME WAZA - Técnicas de solo

Ossae-Waza - Técnicas de immobilização

Shime-Waza - Técnicas de estrangulamento

Kansetsu-Waza - Técnicas de chaves de articulações

ATEMI WAZA - Técnicas de defesa não muito difundida.

As Classes do Judô são:

DANGAI

Nessa fase o aluno se prepara para tornar-se um judoísta {Iniciação ao Judô, compreendida pelas faixas: Branca, Cinza, Azul, Amarela, Laranja, Verde, Roxa e Marrom.

YUDANSHA

É a fase de aperfeiçoamento, onde o judoísta deve ser modelo tanto para os mais novos como para sociedade de forma geral, compreende as faixas pretas de 1º. a 5º. DAN.

KODANSHA

É um pós graduado em Judô, é Mestre e segundo a Confederação Brasileira de Judô, o KODANSHA, é um de seus representantes de sua Federação e do KODOKAN. (Curso de Padronização Técnico Pedagógica da CBJ 2000).

Vocabulário de Judô

ASHI-Perna ou Pé

ARIGATÔ-Obrigado

DAN-Grau superior

JUDOGI-Uniforme de Judô

HIDARI-Esquerda

MIGUI-Direita

MAE-Frente ou frontal

ZA-REI-Saudação sentado

MOKUSO-Meditação

BUSHIDO-Caminho do Guerreiro

HIKI-WAKE-Empatado

OHAYO-GOZAIMASSU-Bom dia

ARIGATO-GOZAIMASSU-Muito Obrigado

SENSEI-Professor

SEITO-Aluno

KANGEIKO-Treino de inverno

SOTSU GEIKO-Treino de verão

Dojô:
Lugar do bom
caminho.
local onde se
treina o judô.

Termos de Arbitragem do Judô

HAJIME-Começar

MATE-Parar

SONO-MAMA-Não Mova

SOREMADE-Fim da Luta

YOSHI-Continuem

OSSAE-KOMI-Imobilização

TATÊ-Levante-se

A punições no Judô são:

SHIDÔ

CHUÍ

KEIKOKU

HANSOKUMAKÊ

IPON

Para se alcançar um IPON no Judô é preciso demonstrar na projeção: Técnica, força, velocidade e impácto. Caso se alcance 3 desses elementos a pontuação será Wazari, em dois elementos, Yuko, e com apenas um desses elementos alcança-se um Koká.

Outras formas de se alcançar o IPON

Por desistência do oponente, por immobilização ou por desclassificação do adversário.

Obs: Quando um dos lutadores é projetado de frente para o solo, não será IPON, mesmo que se demonstre os quatro elementos citados anteriormente.

Formas de Vitória no Judô

Sogo Gashi

Vitória composta

Kikem Gashi

Vitória por abandono do oponente

Yusei Gashi

Vitória por Hantei (desempate)

Fusem Gashi

Vitória por ausência do adversário.

Para ser um verdadeiro Judoísta deve-se:

- Respeitar os colegas e os superiores
- Cumprimentar corretamente ao entrar e sair do DOJÔ;
- Manter silêncio no DOJÔ;
- Esperar a chegada do Sensei para entrar no DOJÔ;
- Prestar atenção nas instruções do Sensei;
- Manter sempre a boa postura;
- Manter sempre o uniforme limpo e organizado;
- Somente sair durante as aulas em casos inevitáveis e somente com a permissão do Sensei;
- Não treinar em outras academias sem a permissão de seu Sensei;
- Estar sempre de cabelos, unhas limpos e cortados (Cabelo cortado ou amarrado), manter boa higiene pessoal.

O Judoísta deve manter em dias suas obrigações junto a sua Federação e junto CBJ;

- a) Não é permitido ao praticante de judô usar uma faixa que não a sua;
- b) Usar a faixa pendurada no pescoço;
- c) Brigar nas ruas;
- d) Ensinar judô a quem quer que seja sem estar devidamente autorizado para isso;
- e) Treinar de Kimono sujo;
- f) Andar descalço fora do DOJÔ;
- g) Desrespeitar colegas e o público em geral.

Estrutura do Judô

O Judô é uma arte muito organizada, e por ser estilo único, facilita para uma boa estruturação. As academias devem ser registradas junto a federação de seu estado, cada federação normalmente tem um representante da CBJ para realização de exames dos faixas pretas, que somente as federações podem realizar, e cabe à Confederação Brasileira da modalidade outorgar o grau a quem a federação examinou.

As academias locais podem realizar seus exames de faixas até a marrom, obedecendo os critérios pré-estabelecidos pela CBJ, para idade mínima e técnicas exigidas por cada fase.

O órgão máximo do judô mundial é a F. I. J (Federação Internacional de Judô).

“É na batalha que se conhece o forte”

(transcrito)

“ser forte não é bater ou destruir um oponente. forte é aquele que consegue vencer a própria ignorância, superando suas dificuldades em busca do saber e, consequentemente, de uma vida melhor”.

Irisomar

Conclusão

Muitas outras técnicas poderiam ser acrescidas neste manual, porém, cremos que as que aqui se encontram podem servir de norte para os praticantes da defesa pessoal.

Procuramos não incluir chutes e socos, não por desprezá-los, mas para evitar que o guardião da lei, da justiça e da paz, adote o hábito de desferir socos e pontapés; isso fugiria totalmente do nosso objetivo.

Aconselhamos que os Policiais, Guardas Municipais e Vigilantes se matriculem em uma academia de Artes Marciais; devendo para isso dirigir-se a uma entidade Registrada na respectiva Federação. Agindo assim, o agente da justiça continuará crescendo tecnicamente e não estará sendo conivente com um “Professor” clandestino.

Espero, sinceramente, que os senhores nunca precisem lutar, porém, se for preciso acreditem em Deus, e aja com segurança, moderação e precisão. Deus, em Cristo, abençoe a todos.

“Quando verificares com tristeza que não sabes nada, , terás dado o primeiro passo para o aprendizado”.

Dr. Jigoro Kano

Bibliografia

CORREIA FILHO, Albano Augusto Filho. Manual de Ataque e Defesa .
PMMG. Minas Gerais 1987.

D'ELIA, Ricardo. KARATÊ-, Defesa Pessoal. São Paulo, Ed Três 1989.

JUDÔ, Federação Paulista. São Paulo. KIAI 2.000

PEREIRA, Arnaldo. COMBATE SPORT, Defesa Pessoal. São Paulo, Revista Combate Sport 1999.

QUEIROZ, Hélio/Danys/Abidias. UMA PROPÓSTA PEDAGÓGICA.
Teresina-PI. Federação Piauiense de Judô 1999.

