

# DEFESA PESSOAL: FUNDAMENTOS E PRÁTICA

## Resumo

Defesa Pessoal é o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de Artes Marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente.

A defesa pessoal, engloba técnicas tradicionais japonesas.

- ❖ Atemi-waza (técnicas de contundência)
- ❖ Ukemi-waza (técnicas de cair sem se machucar)
- ❖ Nage-waza (técnicas de derrubar)
- ❖ Tai-Sabaki (técnicas de esquiva)
- ❖ Ne-waza (técnicas de combate em solo)

Em virtude da crescente violência que nos deparamos é de extrema importância que o indivíduo seja capaz de se auto defender mantendo sua integridade física, além de fortalecer sua autoconfiança preparando-o para situações de risco.

O princípio da atuação na Defesa Pessoal é a ausência ou diminuição do uso de força, recorrendo à física, biomecânica e anatomia.

Nas aulas, o aluno aprenderá a defesa de agressões, defesa contra agarramentos, conduções ao solo, imobilizações, chaves de articulações e estrangulamentos. Além de ensinar as técnicas de defesa pessoal, também será apresentado aos alunos algumas artes marciais orientais e seus fundamentos. Os alunos aprenderão o conceito de defesa pessoal, a hora que deve ser aplicada e contra quem aplicar.