



ANEXO 2

Defesa Pessoal – KYUBUDO

A Defesa Pessoal na vertente Kyubudo segue os objectivos e propósitos do Kyubudo previamente apresentados, com especial destaque para os objectivos de defesa pessoal. No método de Defesa Pessoal – Kyubudo, existem seis níveis de conhecimento, distribuídos por dois ciclos:

1º CICLO: INTRODUÇÃO À DEFESA PESSOAL

Programa para a obtenção do 1º Nível

1. Aquecimento:

- ◆ Verificar a capacidade do aluno se preparar para o início do exercício físico

2. Flexibilidade:

- ◆ Pernas abertas, esticadas, chegar com as mãos aos pés_
 - em pé
 - sentado no chão
- ◆ Sentado, pernas juntas, agarrar os pés (exercício de flexibilidade de Tai Chi)
- ◆ *Teste de Flexibilidade:*

Perna esticada, pé encostado ao banco, medir em centímetros a ultrapassagem do pé (considera-se positivo a mão ao nível do pé).

3. Abdominais:

- ◆ Bicicletas
- ◆ Tesouras
- ◆ Intersecções
- ◆ Curtos (vários tipos)
- ◆ Atirar pernas para baixo

(Verificar qualidade e quantidade da execução)



4. Flexões: Verificar quantidade e qualidade da execução

5. Descontração: Verificar capacidade de relaxação após o esforço

Programa para a obtenção do 2º Nível

1. Preparação Física: Verificar o programa para o 1º Nível

2. Atitudes Básicas de Defesa:

- ◆ Encenação de uma situação de assalto (assaltante vs. vítima - com troca de papéis), sem confronto físico - apenas verbal. (aprox. 10 min.)

Aspectos a observar:

- ◆ *Argumentação utilizada*
- ◆ *Forma de controlar a distância corporal*
- ◆ *Atenção ao espaço envolvente*
- ◆ *Preparação para eventuais ataques*
- ◆ *Existência de vazios*
- ◆ *Reacção da vítima perante vazios do assaltante*
- ◆ *Gestão do espaço físico*

3. Execução Defensiva:

- ◆ **Posições:**
 - Achi gi Dachì
 - Zenkutsu Dachì
 - Posição de Guarda
 - Kokutsu Dachì
 - Niko Ashi Dachì
 - Shiko Dachì
- ◆ Passagem rápida da posição normal para a posição de guarda perante a reacção estímulos
- ◆ Rotação defensiva - pelas costas e pela frente
- ◆ Rotação defensiva para a posição de guarda aquando na posição normal e perante estímulos tácteis



- ◆ Execução de paradas defensivas na posição de guarda aquando na posição normal e perante estímulos externos (Defesas Jodan, Chudan, Gedan)
- ◆ Técnicas:
 - Oitsuki e Giaku tsuki (Jodan e Chudan)
 - Maegeri (Chudan e Gedan)(Na posição normal e na posição de guarda)

4. Combate:

- ◆ Ataque: Aplicação das técnicas anteriores
- ◆ Defesa: Simples com o antebraço

Programa para a obtenção do 3º Nível (Amarelo/Laranja)

1. Preparação Física: Verificar os programas anteriores

2. Execução Defensiva:

- ◆ Posições:
 - Zenkutsu Dachi
 - Kokutsu Dachi
 - Shiko Dachi
 - Niko Achi Dachi
 - Kiba Dachi

(sempre com guarda)

- ◆ Passagem da posição normal para as posições convencionais perante vários estímulos

3. Técnicas:

Nas posições anteriores:

- Oitsuki (Jodan e Chudan)
- Gyakutsuki (Jodan e Chudan)
- Maegeri (Chudan e Gedan)
- Kekomi (Chudan e Gedan)
- Mawashi (Chudan e Gedan)



(Verificar a manutenção da guarda e a conservação da protecção corporal aquando a execução técnica)

4. Combate:

- ◆ Ataque:
 - Oitsuki (Jodan e Chudan)
 - Gyakutsuki (Jodan e Chudan)
 - Maegeri (Chudan e Gedan)
 - Kekomi (Chudan e Gedan)
 - Mawashi (Chudan e Gedan)

Defesas á escolha (verificar a aplicação das aprendidas nas aulas)

- ◆ Ataques fortes (com luvas):
 - Oitsuki
 - Gyakutsuki
 - Maegeri

(sem contacto Jodan ; ordem arbitrária gerida pelo atacante, defesas á escolha)

- ◆ Libertação perante preenções:
 - mãos/braços
 - Pés/pernas
 - Pescoço
 - Outros

5. Atitudes Básicas de Defesa:

- ◆ Encenação de uma situação real que evolua até ao confronto físico (sem contacto Jodan e com contacto controlado Chudan e Gedan) - sem protecções.

Aspectos a verificar:

- Verificar argumentação
- Verificar pertinência do confronto físico
- Verificar execução técnica
- Verificar gestão do espaço (de acordo com os níveis anteriores)



2º CICLO: DEFESA PESSOAL

Programa para a obtenção do 4º Nível

- ◆ Verificar programas do 1º Ciclo

1. Execução Defensiva:

- ◆ Andamentos frontais com oitsuki e maegeri nas várias posições
(Verificar manutenção da guarda)
- ◆ Andamentos em Sabaki (em guarda)
- ◆ Andamentos em Sabaki com técnicas:
 - Oitsuki
 - Gyakutsuki
 - Maegeri
- ◆ Focalização para o ângulo de 90°:
 - realização de maegeris com fugas para ambos os lados
 - Realização de maegeris com fugas para ambos os lados, gyakutsuki, oitsuki, maegeri

2. Quedas:

- ◆ Verificar a protecção do corpo perante quedas:
 - frontais
 - laterais
 - para trás
- ◆ Cambalhota à Judo

3. Projecções:

- ◆ Projecção por cima do ombro (Shibarai)
- ◆ Projecção com o corpo (Shôrin Mon)
- ◆ Projecção por acompanhamento do corpo (lateral e por cima)



4. Varrimentos

- ◆ Rapa-pé convencional
- ◆ Varrimento enquanto no chão
- ◆ Varrimento rasteiro

5. Preensões:

- ◆ Libertação das mãos
- ◆ Libertação do Corpo
- ◆ Libertação do Pescoço
- ◆ Libertação dos pés/pernas
- ◆ Capacidade de realizar chaves e de reagir perante elas (aplicação do aprendido nas aulas)

6. Combate:

- ◆ Verificar programas do 1º Ciclo
- ◆ Combate livre com protecções de luvas e capacete
- ◆ Combate livre com convidado

7. Atitudes Básicas de Defesa:

- ◆ Aplicação de todos os conhecimentos (quedas/Projecções/Varrimentos...) numa situação encenada de conjunto com um convidado - verificar atitudes e realização dos recursos.

Programa para a obtenção do 5º Nível

- ◆ Verificação do programa anterior (4º Nível)
- ◆ Aspectos Novos:



1. Kali:

1.1. Kali singular

- ◆ Ataque básico (cima para baixo) - com e sem andamento
- ◆ Ataque lateral (circular) - com e sem andamento
- ◆ Avançar atacando e recuar protegendo

1.2 Kali com o par

- ◆ Ataques múltiplos (aplicação do aprendido nas aulas)
- ◆ Atacar com um e proteger com o outro recuar no inverso

1.3. Combate:

- ◆ Ataque focalizado a um adversário desarmado (sem contacto - apenas verificar foco e controlo)
- ◆ Ataque focalizado com defesa do parceiro:
 - Cabeça
 - Pescoço
 - Tronco
 - Joelhos
 - Pontos Vitais

2. Jô:

- ◆ Ataque (a avançar) e protecção (a recuar)
- ◆ Ataques e defesas pegando com as duas mãos no Jô
- ◆ Ataques sem contacto (verificar foco e controlo):
 - Cabeça
 - Pescoço
 - Tronco
 - Joelhos
 - Pés
 - Pontos Vitais



2.1. Combate:

- ◆ Ataque e defesa

2.2. Kata de Jô

- ◆ Aplicação individual
- ◆ Aplicação em combate
- ◆ Realização

3. Tonfa:

- ◆ Ataques:
 - Frontal (com a ponta)
 - Circular
 - Lateral (com apoio antebraço e braço)
 - utilização típica como bastão
- ◆ Defesa:
 - várias (aplicação do aprendido na aula)
 - com protecção do antebraço

3.2. Combate:

- ◆ Ataques e defesas com aplicação das aulas
- ◆ Ataque com kali e defesa com tonfa
- ◆ Ataque com Jô e defesa com tonfa
- ◆ Ataque com tonfa e defesa com kali
- ◆ Ataque com tonfa e defesa com jô
- ◆ Ataque com kali e defesa com jô
- ◆ Técnicas de desarmamento ao
 - Kali
 - Tonfa
 - Jô



Programa para a obtenção do 6º Nível

- ◆ Verificar programas dos níveis anteriores
- ◆ Aspectos Novos:

1. Bokken:

- ◆ Suburi
- ◆ Suburi em aplicação de kumité (ataque defesa)
- ◆ Ataque Jodan, defesa e contra-ataque gedan com defesa
- ◆ Ataque Gedan, defesa e contra-ataque Jodan com defesa
- ◆ I Kata de Kenjutsu (realização e aplicações individuais e em combate)

2. Faca:

- ◆ Argumentação perante ataque com faca
- ◆ Ataque frontal - “furar”
- ◆ Ataque cima/baixo - “espetar”
- ◆ Ataque circular - “cortar”
- ◆ Desarmamento da faca (vários - com mão e pé)
- ◆ Encenação de uma situação de assalto á faca (verificar argumentação, execução técnica, atitudes e gestão)

3. Pistola:

- ◆ Reacção perante o ataque com pistola
- ◆ Técnicas de distracção e desarmamento
- ◆ Encenação de uma situação de assalto com pistola e verificar os pressupostos anteriores

4. Nuchaku (opcional)

- ◆ Breves conhecimentos



5. APLICAÇÃO GLOBAL:

- ◆ Combate com protecções com um convidado
- ◆ Encenação de uma situação agressiva em que o assaltante dispõe dos vários recursos à sua escolha (várias armas). A vítima só dispõe após desarmamento.