

**GUARDA NACIONAL
REPUBLICANA**

ESCOLA DA GUARDA



**MANUAL
DE
LUTA E DEFESA
PESSOAL**

CURSO DE FORMAÇÃO DE GUARDAS

TÍTULO

MANUAL DE LUTA E DEFESA PESSOAL

Elaborado por:

Núcleo de Educação Física

Cabo Chefe António Pires

Guarda João Ramalho

Setembro de 2010

Despacho de Autorização

1. Aprovo para utilização na Escola da Guarda a publicação de título Manual de Luta e Defesa Pessoal.
2. É autorizada a reprodução no todo ou em parte do presente documento.
3. A presente publicação entra em vigor em 13 de Setembro de 2010.

13 de Setembro de 2010

O Comandante da EG

Agostinho Dias da Costa

Major General

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
a. Definição	1
b. O que é a Defesa Pessoal	1
c. Aplicabilidade nas Forças de Segurança	1
2. NIVEL I	3
2.1 Primeiro Modulo	3
2.1.a. Agarro directo ao pulso	3
2.1.b. Agarro aos dois pulsos	4
2.1.c. Estrangulamento ao pescoço com as duas mãos	5
2.1.d. Agarro pela frente (Abraço com os dois braços)	6
2.2 Segundo Modulo	7
2.2.a. Agarro com a mão direita por detras na gola	7
2.2.b. Agarro ao pulso pela rectaguarda	8
2.2.c. Agarro por detras na nuca	9
2.3 Terceiro Modulo	10
2.3.a. Ataque de faca por cima a cabeça	10
2.3.b. Ataque de faca directo ao estomago	11
2.3.c. Ataque de faca cruzado	12
3. NIVEL II	13
3.a. Agarro cruzado ao pulso	13
3.a. Agarro cruzado ao pulso (cont.).....	14
3.b. Agarro na gola pela frente com a mão esquerda	15
3.b. Agarro na gola pela frente com a mão esquerda (cont.).....	16
3.c. Agarro por detrás à gola com a mão esquerda	17
3.c. Agarro por detrás à gola com a mão esquerda (cont.).....	18
3.d. Pontapé frontal	19

1. INTRODUÇÃO

Antes do início da explicação das técnicas da disciplina de Luta e Defesa Pessoal (LDP), surge a necessidade de explicar e enquadrar o conceito da mesma nas Forças de Segurança .

a. DEFINIÇÃO

b. O que é Defesa Pessoal?

Pode ser definido como uma defesa a uma reacção violenta, justificada pela necessidade de uma pessoa se proteger de uma agressão ou de proteger outrem.

No âmbito de actividade física, é um conjunto de movimentos, abstraídos de um ou mais sistemas ou estilos de Artes de Combate, que objectivam promover a defesa própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do interveniente.

c. Aplicabilidade nas Força de Segurança

Numa sociedade livre e democrática, o controlo da perturbação da ordem pública é uma missão difícil, a exigir cuidada preparação e perfeita execução por parte das Forças de Segurança, que devem ser capazes de aplicar em cada momento qualquer uma das possíveis combinações tácticas e técnicas adequadas às mais variadas situações.

O emprego da força, para restabelecer a Lei e a Ordem, deve ser considerado como uma medida drástica, de último recurso, de qualquer forma, esse empenhamento deve ser sempre o mínimo necessário.

O objectivo principal destas acções é o restabelecimento da lei e da ordem, ou seja, a reposição do estado de normalidade na vida social.

Nalguns casos não se consegue obter o controlo imediato, pelo que se deve tentar reduzir o distúrbio ao mínimo possível, dadas as condições que influenciam a situação particular.

De um modo geral, o emprego de meios considerados violentos torna-se necessário sempre que as acções ou ameaças do adversário constituam motivo que justifique o seu emprego. No entanto, as Forças de Segurança devem ter sempre em atenção,

como já foi dito, que o uso da força deve restringir-se ao mínimo indispensável para dominar a violência ou resistência do adversário.

Este Manual de Luta e Defesa Pessoal tem como objectivo a aquisição de algumas técnicas eficazes para utilização na defesa contra uma agressão, que proporciona ao militar da Guarda capacidade de dominar, neutralizar e conduzir em segurança um oponente, independentemente da sua estatura ou força, dentro do princípio da proporcionalidade.

A reestruturação deste manual, surgiu como uma necessidade de melhorar e de se adaptar às actuais formas de violência da nossa sociedade. Consta de um conjunto de 14 técnicas, divididas em 2 níveis, por sua vez subdivididos em módulos, as quais são apresentadas numa forma crescente em relação ao grau de dificuldade, para uma melhor compreensão do sistema técnico, estando todas elas organizadas em 4 fases:

- 1ª – Acção do atacante;
- 2ª – Reacção do Guarda;
- 3ª – Técnica de controlo/Imobilização;
- 4ª - Condução e/ou preparar para algemar.

A prática regular destas técnicas visa também o desenvolvimento harmonioso do corpo e do espírito assim como também da coordenação, da iniciativa, do espírito de corpo, carácter, disciplina, autoconfiança, espírito de decisão, lealdade e sentido de colaboração. Estas qualidades vão sendo adquiridas gradualmente através da prática das diversas técnicas, sendo essenciais para o bom desempenho da missão de todos os militares da Guarda Nacional Republicana.

2. NÍVEL I

2.1 Primeiro Módulo

2.1.a. Agarro directo ao pulso



Quem ataca, agarra com a mão direita, no pulso ...



Soco directo à cara do atacante, avançando simultaneamente a perna esquerda com uma ligeira elevação do braço...



A mão direita agarra, por cima, a mão direita do atacante, a mão esquerda agarra o pulso e roda pela frente, avançando a perna esquerda...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo, pressionando com a mão direita, o pulso direito do atacante, coloca a zona do cotovelo por cima do cotovelo direito do atacante, e pressiona para baixo, flectindo ligeiramente as pernas.

2.1.b. Agarro aos dois pulsos



Quem ataca, agarra directo os dois pulsos ...



Abre os braços e, simultaneamente, bate com o pé direito na região genital, do atacante...



Liberta a mão direita flectindo o braço, liberta a mão direita, puxando entre o polegar e os dedos do atacante...



A mão direita agarra, por cima, a mão direita do atacante e roda pela frente, Simultaneamente avança e puxa para desequilibrar o atacante...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa a técnica de captura e condução:

- Colocar o polegar da mão esquerda entre o polegar e o indicador da mão direita do atacante;

Rodar pela axila, controlando com a mão direita e mantendo o pulso pressionado.

2.1.c. Estrangulamento ao pescoço com as duas mãos



Quem ataca, estrangula, com as duas mãos, no pescoço...



A mão esquerda agarra o pulso do atacante, pressionando para baixo, simultaneamente recua a perna esquerda, bate com o cotovelo ou punho direito, na cara do atacante...



A mão direita agarra por cima a mão direita e a mão esquerda o pulso do atacante, roda pela frente avançando a perna esquerda...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- Com a mão direita, pressiona o dedo indicador e médio da mão direita do adversário, o antebraço esquerdo controla o pescoço.

2.1.d Agarro pela frente (Abraço com os dois braços)



Quem ataca, abraça por cima os braços e o tronco...



Abre os braços e, simultaneamente, bate com o joelho direito na região genital do atacante...



Com o braço esquerdo pressiona o braço direito do atacante e controla com a cabeça...



A mão direita agarra, por cima, a mão direita do atacante, roda pela frente, para o seu lado direito...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- O braço esquerdo passa por baixo do braço direito do atacante, o qual é controlado atrás das costas, a mão direita passa por cima da cabeça e vai agarrar o queixo.

2.2 Segundo Módulo

2.2.a. Agarro com a mão direita por detrás na gola



Quem ataca, agarra com a mão direita por detrás na gola...



Desloca lateralmente para a direita, e roda sobre o seu lado esquerdo, batendo com a mão na região genital do atacante...



Continuando a rodar, a mão direita agarra por cima, a mão direita do atacante...



Agarra bem com as duas mãos, roda pela frente, para o lado direito...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa a técnica de captura e condução:

- Colocar o polegar da mão esquerda entre o polegar e o indicador da mão direita do atacante;

Rodar pela axila, controlando com a mão direita e mantendo o pulso pressionado.

2.2.b. Agarro ao pulso pela retaguarda



Quem ataca, agarra pela retaguarda, com a mão direita, o pulso direito...



Rodar e esquivar para a direita do atacante, ficando à sua frente...



Rodar o braço do atacante, ficando a palma da mão deste voltada para cima...



Executa batimento com o pé esquerdo na coxa direita do atacante...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- Com a mão direita, pressiona o dedo indicador e médio da mão direita do atacante; o antebraço esquerdo pressiona o pescoço.

2.2.c. Agarro por detrás na nuca



Quem ataca, passa ambas as mãos por baixo dos braços e agarra a nuca por trás com os dedos cruzados...



Fechar os dois braços por cima dos braços do atacante e bater com a parte posterior da cabeça ...



A mão direita agarra o pulso direito e em simultâneo o cotovelo esquerdo bate na cara do atacante...



Em seguida rodar pelo lado direito, e em simultâneo o braço esquerdo agarra o pulso direito e a mão direita agarra a mão do atacante...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- O braço esquerdo passa por baixo do braço direito do atacante, o qual é controlado atrás das costas; a mão direita passa por cima da cabeça e agarra o queixo.

2.3 Terceiro Módulo

2.3.a. Ataque de faca por cima cima à cabeça



Ataque, com a faca na mão direita, executar o movimento de cima para baixo, na direcção da cabeça do atacante...



Quem defende, agarra o antebraço do atacante com as duas mãos...



Empurra o braço com as duas mãos mantendo a faca afastada...



Mão esquerda empurra o braço direito do atacante para baixo e com a mão direita executa um soco à cara...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa a técnica de captura e condução:

- Colocar o polegar da mão esquerda entre o polegar e o indicador da mão direita do atacante;

Rodar pela axila, controlando com a mão direita e mantendo o pulso pressionado.

2.3.b. Ataque de faca directo ao estômago



Quem ataca, com a faca na mão direita, executa o movimento na horizontal, de trás para a frente, na direcção do estômago do atacante...



Quem defende, esquiva para o seu lado esquerdo, no momento do ataque, e bloqueia, com a mão esquerda, o antebraço direito do atacante...



Em seguida, agarra com a mão esquerda no pulso direito do atacante e empurra para baixo com a mão direita e executa um soco à cara...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- Com a mão direita, pressiona o dedo indicador e médio da mão direita do atacante; o antebraço esquerdo pressiona o pescoço.

2.3.c. Ataque de faca cruzado



Quem ataca, com a faca na mão direita, executa o movimento com o braço na horizontal, da esquerda para a direita na direcção do pescoço...



Quem defende, esquiva para o seu lado esquerdo, no momento do ataque, e bloqueia o braço do atacante com as duas mãos...



Mão esquerda empurra o braço direito do atacante para baixo e com a mão direita executa um soco à cara...



Em seguida, desloca-se para a frente, passa o cotovelo esquerdo por cima do cotovelo do adversário, e agarra por baixo, com a mão direita, o pulso direito do atacante...



Executa chave ao pulso e ao cotovelo...



Executa técnica de captura e condução:

- O braço esquerdo passa por baixo do braço direito do atacante, o qual é controlado atrás das costas, a mão direita passa por cima da cabeça e vai agarrar o queixo.

3. NÍVEL II

3.a. Agarro cruzado ao pulso



Quem ataca, agarra com a mão esquerda no pulso esquerdo do atacante...



Quem defende, esquiva para o seu lado direito, no momento do ataque, de seguida, a mão direita agarra a mão esquerda do atacante com o polegar nas costas da mão deste...



Executa pontapé baixo com o pé direito...



Em seguida, a mão esquerda vai juntar-se á direita com os dois polegares nas costas da mão direita do atacante...



De seguida pressionar o pulso para dentro e simultaneamente rodar o braço para fora (lado direito), fazendo chave ao pulso e cotovelo (Kote Gaeshi) e levar o adversário ao solo...

3.a. Agarro cruzado ao pulso (cont.)



Executa rotação pelo lado da cabeça do adversário, sempre a puxar bem para si...



Pressionar bem o pulso com os dois polegares (chave ao pulso) até que este fique na posição de barriga para baixo...



De seguida controlar bem o braço atrás das costas com chave ao pulso...



Com uma voz firme e audível ordenar ao adversário a colocação do outro braço atrás das costas (se este resistir forçar a colocação do braço), de forma a facilitar a colocação de algemas.

3.b. Agarro na gola pela frente com a mão esquerda a mão esquerda



Quem ataca, agarra com a mão esquerda na gola do atacante...



Quem defende, esquiva para o seu lado direito. A mão direita agarra a mão esquerda do atacante com o polegar nas costas da mão deste e pressiona para baixo...



Em seguida, soco com a mão esquerda, e na sequência vai juntar-se á direita com os dois polegares nas costas da mão direita do adversário...



De seguida pressionar o pulso para dentro e simultaneamente rodar o braço para fora (lado direito), fazendo chave ao pulso e cotovelo (Kote Gaeshi) e levar o adversário ao solo...

3.b. Agarro na gola pela frente com a mão esquerda a mão esquerda (cont.)



Fazendo chave ao pulso e cotovelo (Kote Gaeshi) levar o atacante ao solo...



Executa rotação pelo lado da cabeça do atacante, sempre a puxar bem para si o braço e a pressionar bem o pulso com os dois polegares chave ao pulso...



Até que este fique na posição de barriga para baixo...



De seguida controlar bem o braço atrás das costas com chave ao pulso...



Com uma voz firme e audível ordenar ao adversário a colocação do outro braço atrás das costas (se este resistir forçar a colocação do braço), de forma a facilitar a colocação de algemas.

3.c. Agarro por detrás à gola com a mão esquerda



Quem ataca, agarra com a mão esquerda na gola do adversário...



Quem defende, roda sobre o seu lado esquerdo e executa um soco (martelo) na zona do rim do adversário...



Em seguida a mão esquerda passa por baixo do braço que agarra a gola e agarra a mão do atacante, a mão direita vai agarrar a mesma mão do adversário com o polegar nas costas da mesma...



Em seguida, e na sequência a mão esquerda vai juntar-se á direita com os dois polegares nas costas da mão esquerda do atacante...



Executa rotação pelo lado da cabeça do atacante, sempre a puxar bem para si o braço e a pressionar bem o pulso com os dois polegares (chave ao pulso) até que este fique na posição de barriga para baixo...

3.c. Agarro por detrás à gola com a mão esquerda (cont.)



Fazendo chave ao pulso e levar o adversário ao solo, executa rotação pelo lado da cabeça do atacante...



Sempre a puxar bem para si o braço e a pressionar bem o pulso com os dois polegares (chave ao pulso) até que este fique na posição de barriga para baixo...



De seguida controlar bem o braço atrás das costas com chave ao pulso...



Com uma voz firme e audível ordenar ao atacante a colocação do outro braço atrás das costas (se este resistir forçar a colocação do braço), de forma a facilitar a colocação de algemas.

3.d. pontapé frontal



Quem ataca, executa pontapé frontal com a perna direita...



Quem defende, esquiva para o seu lado esquerdo efectuando um bloqueio com o antebraço direito...



Detalhe (esquiva para o lado esquerdo) ...



Em seguida o com o antebraço direito executa um batimento/controlo no pescoço do atacante...



Em seguida, e na sequência avança para as costas do adversário, o braço direito faz estrangulamento, colocando a mão esquerda sobre os olhos do atacante...



Puxa o atacante para trás mantendo-o desequilibrado de forma a facilitar a colocação de algemas.