



OFICINAS

DEFESA PESSOAL: fundamentos e prática.

João Victor da Costa Alecrim
Kamilla Sabino de Macêdo.

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, como 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) entre outras técnicas. 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 pelo menos, do uso de força, recorrendo à **física, biomecânica e anatomia. Na oficina o aluno aprenderá a defesa de agressões, defesa contra agarramentos, conduções ao solo, imobilizações, chaves de articulações e estrangulamentos, demonstrados no livro dynamic judô e outros.** Além de ensinar as técnicas de defesa pessoal, também será apresentado aos alunos algumas artes marciais orientais e seus fundamentos, visando incentivar a futura prática, buscando o estado de harmonia entre corpo e mente. A oficina terá limite mínimo de 6 (seis) pessoas e máximo de 24 (vinte e quatro) inscritos e acontecerá em cima de um piso emborrachado (tatame), os alunos deverão comparecer com roupa adequada para prática esportiva. Os alunos aprenderão o conceito de defesa pessoal, a hora que deve ser aplicada e contra quem aplicar, depois da explanação teórica ocorrerá à parte prática onde serão ministradas técnicas de torções, estrangulamentos, chutes e socos na hora de contra-ataque. Os alunos deverão sair com base de defesa, e curiosidade para conhecer mais as artes marciais, e buscar futuramente a prática das lutas aproveitando-as para sua vida pessoal e saúde.