



CINTURÃO AMARELO

A - Rolamentos e Quedas

1. Rolamento à frente, sobre o ombro direito.
2. Rolamento para trás, sobre o ombro esquerdo.
3. Queda para a frente amortecida.
4. Queda a retaguarda amortecida.

B - Posições de guarda:

1. Posição de guarda geral.
2. Deslocações em todas as direcções.

C – Técnicas de punho em linha:

1. Directo da esquerda ao queixo.
 2. Directo de direita ao queixo.
 3. Directo esquerdo ou direita avançando ou recuando.
 4. Directo Esquerda ou direita ao nível inferior
 5. Directo esquerda ou direita em guarda baixa
 6. Encadeamentos de punhos
- A aprendizagem das técnicas far-se-á em posição de guarda e em posição neutra.

D – Técnicas de cotovelo:

1. Todos os golpes de cotovelos.

E – Outras Técnicas:

1. Técnica com a palma da mão.
2. Técnica de martelo.
3. Paragem do agressor que avança, com a execução de um movimento em linha ligeiro com a palma da mão, os dedos, sem causar danos.

F – Técnicas de pernas:

1. Pontapé frontal.
2. Pontapé lateral.
3. Pontapé à retaguarda.
4. Joelhada frontal e circular.

Em posição neutra, em avanço com golpe de pé em simultâneo.

G – Sombra de pernas (Shadow)

1- Deslocação com execução de várias técnicas.

H – Defesas Interiores:

1. Defesas com a palma da mão
 - o Mesmo exercício + contra ataque e com o controlo do braço do oponente
2. Posição de Guarda
 - o Face a directo esquerda: Defesa interior com palma da mão direita e contra em simultâneo com directo de esquerda;
 - o Face a directo direita: Defesa interior com a palma da mão esquerda e contra em simultâneo com directo de direita;
 - o Contra um golpe de punho ou pontapé em linha (frontal) ao corpo de esquerda ou direita: parada interior com antebraço (antebraço na vertical) e contra-ataque.
 - o Contra um pontapé frontal de esquerda aos genitais: Defesa interior com a tibia esquerda e contra ataque de punho esquerdo, ou bloqueio com o pé esquerdo ou direito



- Contra um pontapé frontal de direita aos genitais: bloqueio com o pé esquerdo ou direito

Todas as técnicas básicas contra golpes de punho e pernas aos dois níveis (alto e baixo)

I - defesas externas:

1. 360° (sem guarda)
1. 360° defesa e ataque em simultâneo

J – Séries de ataques:

Séries curtas:

1. Encadeamento simples com dois movimentos de punhos;
2. Encadeamento de punhos e pernas e vice-versa.

K – Libertar-se de um estrangulamento frontal:

1. Pega das mãos do oponente e retirar com contra com joelho ou upercute.
2. Parar o agressor antes do estrangulamento.
3. Pega numa mão e contra-ataque em simultâneo com a outra.

L – Libertar-se de um estrangulamento da retaguarda:

1. Pega das mãos do agressor, movendo-se para trás retirando e golpeando com a mão e cotovelo
2. Defesa com pega para baixo, meia volta e pontapé baixo.
3. Mesma defesa mas de lado
4. Contra um agarre de cabeça de lado

M – Libertar-se:

- 1- Ataque às partes baixas, pressão e libertar-se através dos pontos sensíveis da cabeça do agressor e projecção, levando para trás.

N - Utilização de objectos à mão:

1. Como armas de defesa. Podem servir de faca, pedra, vara ou escudo.

O - Defesa contra golpes de pés baixos:

- Bloqueando o golpe com a base do pé:
2. Calcanhar para fora.
 3. Calcanhar para o interior.



CINTURÃO LARANJA

A - Quedas e Rolamentos

1. Queda amortecida para os lados
2. Queda amortecida para trás em altura.
3. Queda à retaguarda, com meia volta em prancha amortecida
4. Rolamentos à frente, sobre o ombro esquerdo.
5. Rolamento à retaguarda, sobre o ombro direito.

B – Técnica de punho em gancho:

1. Gancho de esquerda e de direita, a diferentes alturas e diferentes distâncias.

C - Diferentes técnicas de punho:

1. Técnica de martelo, níveis e direcções diferentes.
2. Uppercut.
3. Reverso de punho e rotativo de punho
4. Técnica em linha com os dedos virados para cima

D – Técnicas de pernas:

Deslocação em frente, e para trás com técnica de pernas e deslocação lateral e na diagonal.

1. Pontapé defensivo em avanço. .
2. Pontapé para trás (Uppercut).
3. Todas as técnicas de pernas aprendidas serão efectuadas: posição fixa, em deslocação à retaguarda e em deslocação frontal
4. Todos os pontapés aprendidos serão efectuados em ressalto.

E - Defesas interiores contra as técnicas punho:

1. Defesa interior com a palma da mão esquerda contra directo de direita e contra-ataque de directo de direita em simultâneo e controlo da mão do agressor.
2. Defesa interior com avanço do braço esquerdo contra um directo de direita com um contra-ataque de um directo de direita (possibilidade de agarrar e controlar o braço do atacante).
3. Defesa interior com avanço do braço esquerdo contra um directo de esquerda com um contra-ataque de esquerda com punho invertido.
4. Defesa com palma da mão esquerda contra um directo de direita e contra-ataque com directo de esquerda.
5. Defesa com palma da mão direita contra um directo esquerdo e contra-ataque com um directo direita.

F - Defesas exteriores contra golpes de punho:

1. Defesa exterior contra gancho: o lado exterior do braço deve ir ao encontro do antebraço do atacante. A cabeça em protecção entre os ombros.
2. Defesas exteriores contra directo direita:
 - a) 1- com o polegar virado para fora;
 - 2- com as costas da mão viradas para fora;
 - 3- o anular para fora
 - b) Mesmas defesas mas em movimentos longos
3. Defesa exterior nº4: eleva-se o antebraço na diagonal por baixo da cabeça e contra o outro punho.
4. Defesa exterior nº 5: eleva-se o antebraço horizontalmente por baixo da cabeça.

G - Defesa contra Pontapé em linha (Frontais):



1. Defesa interior com a palma da mão (aberta) em avanço. Contra ataque advém de qualquer uma das mãos
2. Defesa exterior virando a palma da mão para fora, em avanço e contra-ataque. Da posição de guarda, a parada efectua-se com o braço de trás. Da posição lateral o golpe de pé não tem por único objectivo as costas, a parada far-se-á com o braço da frente.
3. Defesa exterior longa com o braço de trás partindo da posição de guarda normal e contra ataque
4. Defesa interior com o antebraço da frente (esquerdo para um dextro) contra um pontapé ao nível superior e contra-ataque.

H – Esquivas e contra-ataque ao ataque do agressor

1. Esquiva de tronco para trás e contra ataque com pontapé frontal face a um ataque de punho em avanço.
2. Esquiva de tronco lateral com contra de esquerda ou direita em simultaneo.
3. Deslocação nas várias direcções para sair e esquivar aos golpes cortando a distância e mudando de direcção.

I – Técnicas para libertar-se de um agarre de mãos

J – Técnicas para libertar-se de um estrangulamento:

1. Libertação de estrangulamento pela frente: recuar com um passo levantando um braço.
2. Libertação de um estrangulamento à retaguarda: avançando um passo e levantando um braço.
3. Libertação de um estrangulamento à retaguarda: agarre das mãos para baixo, meia-volta executando uma chave de pulso ao agressor.

K – Libertar-se de um estrangulamento pela retaguarda (com o antebraço):

- Com ambos os braços.
 1. Tomada do pulso, golpe à zona genital, meia - volta sob o braço e controlando o adversário em chave ao solo.
 2. Projecção imediata.



CINTURÃO VERDE

A - Quedas e Rolamentos

1. Rolamento com força: em distância, e em altura.
2. Rolamento sobre um lado.
3. Rolamento de judo.
4. Quedas para trás e sobre os lados, amortecidas em altura.

B – Técnicas de pernas:

1. Pontapé exterior (golpear com a extremidade de fora do pé).
2. Pontapé interior (golpear com a parte de dentro do pé).
3. Pontapé em semi-gancho (colocado com o calcanhar).
4. Pontapé frontal com a perna de trás invertendo a guarda em simultâneo.
5. Pontapé frontal saltado em tesoura.
6. Pontapés à retaguarda. Possibilidades:
 - o 1. Pontapé de uppercut
 - o 2. Pontapé à retaguarda directo
 - o 3. Pontapé lateral à retaguarda
 - o 4. Pontapé em gancho com rotação com batimento do calcanhar e em exterior

C – Paradas face a técnicas de punhos:

1. Defesa exterior deslizando sobre o braço do adversário. O final da defesa termina com uma técnica de punho ao rosto do adversário. (defesa efectuada com o antebraço esquerdo contra um directo direita).
2. Mesmo princípio em defesa interior.
3. Defesa contra técnicas de punhos ao nível médio (tronco):
 - defesa interior com o antebraço
 - defesa exterior de impacto com intenção de efectuar um bloqueio forte
 - defesa exterior deslizando sobre o braço do opositor. A palma da mão do defensor roda para o exterior.

D – Paradas contra encadeamentos de directos esquerda/direita

1. Duas defesas para o interior com a palma da mão e contra ataque com o punho ou o pé.
2. Esquiva à retaguarda ao directo de esquerda, parada com a mão esquerda ao directo direita contra-atacando com directo direita em simultâneo.
3. Defesa interior face ao primeiro golpe (de esquerda) e de seguida defesa exterior com o mesmo braço contra-atacando com directo direita.



E - Defesa contra Pontapés frontais:

1. Defesa interior baixa com movimentação do antebraço para o exterior com o punho fechado, avançando ao mesmo tempo sobre o adversário desferindo um contra-ataque.
2. a- Mudança de guarda com a bacia para o interior, desferindo pontapé a zona genital. O exercício faz-se à cara em posição de combate.
b- Saída para o lado com uma técnica de punho em simultâneo, face a pontapé frontal com a perna de trás. O exercício faz-se à cara em posição neutra e de combate.

F - Bloqueios contra pontapés circulares altos

1. Bloqueio exterior com o antebraço e pontapé à zona genital.
2. O mesmo bloqueio e ao mesmo tempo, avançar na diagonal no lado oposto do pontapé do opositor.
3. Rotação do tronco e bloqueio com os antebraços, avançando na diagonal e contra-atacando com punho ou pontapé.

G - Técnicas para soltar-se de um agarre pela frente

1. Contra uma pega fechada (onde as mãos estão bloqueadas): empurrar as mãos em aresta à zona genital, joelhada no mesmo local, libertar-se de um braço e atacar, possibilidade de morder.
2. Pega aberta (com as mãos livres):
 - a. Pressionar o nariz, principalmente quando a cabeça do adversário está encostada sobre o nosso peito
 - b. Pressionar os olhos com os polegares
 - c. Puxar o cabelo e efectuar um movimento de alavanca com rotação pelo queixo
3. Agarramento aberto numa posição baixa:
 - a. Contra-atacar com golpes cotovelos e joelhadas (cotovelo na nuca e joelhada à zona genital)
 - b. Puxando os cabelos golpeando com a palma da outra mão sobre a face do adversário, seguidamente efectuar um movimento de alavanca sobre o queixo.
4. Agarramento aberto ou fechado cortando o ar (elevando-o): enrolar uma perna em torno da perna do adversário, libertar uma mão, joelhada e atacar com a mão.

H - Técnicas para libertar-se de um agarre pela retaguarda

1. Agarre fechado com as mãos presas: golpe com a mão entre as pernas, golpe com o calcanhar no peito do pé do adversário, libertar-se de uma mão, cotovelada para trás.
2. Agarre aberto com as mãos livres pela frente: inclinar o tronco para a frente, executar várias cotoveladas à cara, pontapé na tibia ou no pé, escolher um dedo e rodar. Pontapé ao genitais.
3. Agarre aberto ou fechado a cortar o ar (elevando-o por detrás): enrolar uma perna em torno da perna do adversário, pontapé uppercut na zona genital, soltar um braço (se estiver bloqueado) e atacar.

I - Técnicas para soltar-se de uma pega pelo cabelo

1. Contra um agressor que puxa os cabelos na sua direcção: salto para a frente com um dos braços em protecção e golpear com a palma da outra mão à zona genital
2. Contra um agressor que agarra os cabelos: golpe sobre o dorsal da mão do agressor sobre o crânio, torção do pulso com inclinação para a frente.



2. Mesmo trabalho, mas depois da torção do pulso levar o agressor ao solo através de uma chave de cotovelo
3. Contra um agressor que puxa o cabelo de lado: avançando num passo em direcção ao adversário, atacar com a palma da mão à zona genital.
4. Contra um agressor que puxa o cabelo da retaguarda ou de lado: volta rápida na direcção do agarre, e ataque com a mão a zona genital.

J - Técnicas para libertar-se dos agarres das mãos no chão (o agressor está sentado sobre a vítima)

1. Tira-se os braços de cima para baixo ao mesmo tempo que se levanta a anca. Empurrando-se o adversário na diagonal para a frente e contra-atacar.
2. Junta-se as mãos, e agarra-se o antebraço do adversário e torção do pulso e com o cotovelo fazendo rodar o adversário ao mesmo tempo que se projecta a anca para um dos lados.

K - Técnicas para libertar-se de um estrangulamento no chão (o agressor está sentado sobre a vítima)

1. Soltar uma das mãos que está estrangulando e golpear com os dedos da outra mão aos olhos.
2. Mover para baixo as mãos que estrangulam, projecção da bacia e projecção do agressor na diagonal para a frente, e contra-atacar.
3. Contra um estrangulamento em que o peso do corpo do agressor está colocado sobre a parte superior do corpo da vítima: golpe com cotovelos, projecção da bacia e projecção na diagonal, e contra-atacar.
4. Libertar-se de um estrangulamento em que as cabeças estão juntas: Agarrar uma mão que estrangula e com a outra puxar o cabelo. Empurrar o adversário para um lado e contra-atacar.
5. Libertar-se através de um batimento no braço do agressor (contra um agressor que tem o seu centro de gravidade alto), contra-atacar fazendo rodar o adversário para um dos lados.
6. Técnicas básicas de viragem em ju-jitsu brasileiro “movimento de lagosta”

L - Técnicas para libertar-se de um estrangulamento no chão (o agressor está sentado de um lado)

1. Agarrar a mão que está a estrangular, elevar o agressor empurrando com a outra mão e colocar um joelho. Dar um pontapé na cabeça com a perna que está acessível.
2. O mesmo exercício mas em vez do pontapé, encaixar a cabeça do agressor na perna levando-o para o chão. Fazer uma chave de braço e colocar um golpe com o calcanhar. Se o adversário oferece resistência depois de encaixar a perna, fazemo-lo cair na outra direcção levando-o ao chão sobre o ventre. Fazer uma chave ao cotovelo.
3. Libertar-se de um estrangulamento de um dos lados: escolher um ponto sensível na cabeça, golpear e contra-atacar.

M - Técnicas para libertar-se de duas pessoas que agarram as mãos

1. Libertação a fazer alavanca com ajuda dos cotovelos



2. Dar um pontapé no primeiro e depois no segundo
3. Quando chega um terceiro assaltante junto da vítima que está agarrada pelos dois agressores, é o terceiro que deve ser atacado em primeiro lugar.

N - Combate duro com protecção, 2 assaltos de 2 minutos com 30 segundos de descanso entre os assaltos

CINTURÃO AZUL

A - Quedas

1. Queda para a frente amortecida pelos braços.

B – Principais projecções:

1. Corte da perna em diagonal para o exterior e de trás (Osotogeri).
2. Projecção de cabeça.
3. Projecção de quadril.
4. Projecção de ombro.

C – Diferentes golpes:

1. Swing.
2. Golpe dado com as extremidades dos dedos ou com a articulação das falanges.
3. Golpe de “lamina” com a parte interna da mão.

D – Técnicas de pernas e varrimentos:



1. Pontapé Exterior com rotação
2. Pontapé descendente.
3. Varrimento à perna da frente do agressor utilizando a perna da frente ou de trás consoante a guarda do agressor.
4. Varrimento com rotação após um avanço.
5. Varrimento com rotação em posição baixa.

E – Paradas contra directos à cara:

1. Defesa exterior da mão esquerda com a palma voltada para o exterior contra uma esquerda.
2. Defesa externa da mão direita com a palma voltada para o exterior contra uma direita.
- Nos dois casos o braço do adversário será agarrado se for possível.

F - Defesa contra pontapé lateral:

1. Um passo de trás levantando a perna frente. A parada efectua-se do braço que defende a perna do adversário. A palma da mão é orientada para o exterior. Contra-ataque.
2. Mesma parada:
 - a) Com a mão da frente golpear com o pé de trás com a saída na diagonal
 - b) Com a mão de trás golpear com o pé da frente na saída diagonal* - A técnica é eficaz contra um pontapé colocado ao nível médio.
3. Defesa externa baixa do braço traseiro. O choque do desvio far-se-á sobre a parte externa do antebraço.
4. Defesa interna com o interior do antebraço e contra ataque contra um golpe de pé colocado ao nível médio ou superior.

G - Técnicas de defesas suplementares contra diferentes pontapés:

1. Contra um pontapé com rotação: avançar sobre o opositor e defesa exterior com os dois braços, um em nível inferior e o outro em nível superior e contra ataque.
Possibilidade de projecção do adversário.
* A técnica é também eficaz contra um pontapé ao nível genital.
2. Contra um pontapé com rotação alto: parada com o antebraço, levantando-se a perna que golpeia acima a cabeça, projectando e contra ataque.
3. Contra um rotativo de calcanhar: Num salto para a frente parada com as duas mãos, uma inferior e outra superior.
4. Contra o mesmo pontapé: Pontapé nas costas ou na parte traseira do adversário antes do seu ataque.

H - chave ao pulso:

1. Tirando.
2. Empurrando o adversário quando ele estiver puxando na sua direcção.
3. Usar os polegares, puxando e empurrando.
4. Golpear com o cotovelo ao puxar e empurrar.

I - Utilização da faca:

1. Aprendizagem dos diferentes ataques: de cima para baixo, de baixo para cima, em linha e golpe cruzado.



J - Parada contra ataque de faca:

1. Defesa contra golpe descendente:
 - a. Longa distância, média ou mais curta. Pontapé frontal ao tronco/genital. A sequência de acordo com a situação e a necessidade.
 - b. Parada antebraço e contra ataques agarrando o braço armado.
2. Defesa contra golpe ascendente:
 - a. Longa distância, média ou mais curta. Pontapé frontal ao queixo e continuação do ataque. A sequência de acordo com a situação e a necessidade.
 - b. Parada ao antebraço e contra ataques.
 - c. Parada ao antebraço avançando em diagonal, contra ataque do punho traseiro e agarre do braço armado.
 - d. Parada no antebraço e entrada sobre o agressor. Troca de mão na pega do braço armado e contra-atacando com o outro.
3. Defesa contra faca em linha:
 - a. Golpe de pé directo para o centro do corpo ou a axila.
 - b. Avançado em diagonal inclinando o tronco para o lado e golpeando com pontapé circular e lateral.
 - c. Defesa interna no antebraço, pega e ataque.
 - d. Defesa interna ao antebraço (pelo interior), mudança de mão para agarrar o braço armado, e ataque com o outro.

K - Defesa contra ataques de bastão:

1. De cima para baixo: salto para a frente com parada exterior em simultâneo com movimento ascendente. Contra ataque, avançando para o interior.
2. De cima para baixo: salto para a frente com parada exterior simultâneo com movimento ascendente. Entrada por fora. Contra ataque de uma mão ou de outra. Entrada com a perna contrária à mão que efectuou a parada. A sua sequência de resposta será diferente de acordo com a perna que avança
3. Parada contra ataque lateral: salto na direcção do braço, o contrário na zona superior, e outro inferior, agarre do braço e contra ataque.

L – libertar-se de um agarre de casaco ou outro tipo vestuário através de uma mão:

1. Contra ataques fortes se não existe outra alternativa.
2. Saída com um passo baixando rapidamente o braço para o interior com um movimento rotativo.
3. Mesmo exercício, passando para uma chave sobre o cotovelo do mesmo braço;
4. Chave sobre o polegar da mão que agarra. A outra mão segura firme o pulso do agressor ou mantém-no à distância
5. Contra agarre do ombro ou da camisa por de trás (tirando ou não): levantamento do braço do lado do agarre voltando-se e avançando para o adversário. Colocando vários ataques.

M – Libertar-se de um agarre de camisa com a ajuda das duas mãos:

1. Saída com um passo a trás, voltando-se com o braço levantado e rotação para interior, contra ataque com golpe de martelo ou em reverso de punho e golpe de joelho.
2. Saída com um passo a trás, voltando-se, agarre da mão do agressor e voltar rapidamente ao outro lado efectuando uma chave ao pulso e ao cotovelo do adversário.
3. Pega de polegar.



N - combate duro com protecções de dois assaltos de dois minutos com trinta segundos de descanso entre os assaltos



CINTURÃO CASTANHO

A - Encadeamento com duas técnicas de pernas:

(A segunda técnica é colocada antes que a primeira perna toque no chão.)

1. Dois golpes de pontapé frontal.
2. Um golpe de pontapé frontal e outro com pontapé circular.
3. Pontapé exterior e pontapé frontal.
4. Pontapé de uppercut e pontapé à retaguarda.

B – Pontapés em salto:

1. Golpes de joelhada: frontal, circular.
2. Pontapé frontal em salto.
3. Pontapé circular em salto.
4. Pontapé Lateral em salto.
5. Rotativo de calcanhar em salto (com o calcanhar)
6. Rotativo em gancho ou exterior (com o lado de fora do pé)
7. Dois pontapés seguidos na mesma acção (dois frontais ou frontal circular)

C – Diferentes ataques

1. Pontapé frontal saltado ao nível médio do corpo, antes de chegar ao solo, pega do adversário e ataque com outra mão em golpe directo, golpe de martelo ou mão na cara.
2. Pontapé frontal, rotação de tronco com pontapé saltado exterior. O pé que é utilizado para o frontal é o mesmo para o pontapé exterior em salto.
3. Ataque com pontapé frontal seguido de dois directos.
4. Ataque com rotativo de calcanhar seguido de dois directos. Defesas interiores e exteriores.
5. Golpe de cotovelo contra um grupo.

D – Paradas contra faca:

1. Parada contra um atacante que vem de ângulos diferentes e ataca de maneiras diferentes.
2. Exercícios de paradas quando o defensor está sentado, seguidamente deitado.

E - Paradas contra golpes de faca cruzados:

1. Técnica de defesas com pontapés em linha (contra situações de ataques de faca em linha - picado)
2. Pontapé lateral baixo (contra um ataque de faca em linha - picado)
3. Antes do ataque, atirar um objecto ligeiro em direcção do agressor. Pode ser eficaz contra qualquer tipo de agressão à faca. O gesto é seguido de um contra-ataque.
4. Saída ao primeiro golpe e regresso ao segundo com uma parada de um ou os dois antebraços para se opor ao ataque.
 - a) Esquiva de tronco à retaguarda, parada com avanço do braço direito e contra em simultâneo de esquerda. A pega e o controle é feito com o braço esquerdo ao braço direito do agressor que está armado. Contra de direita. Desarmar.
 - b) Esquiva de tronco à retaguarda, parada com avanço dos dois braços, contra de esquerda, seguidamente do direito com controlo contínuo do braço armado. Desarmar.
 - c) Esquiva de tronco à retaguarda, parada com avanço dos dois braços, contra com direita com o controle do braço armado. Desarmar.



- d) Esquiva de tronco à retaguarda, parada e controlo com avanço do braço esquerdo, contra uma direita em simultâneo. Desarmar.

5. Se o agressor está muito próximo, para fazer face ao ataque deve-se executar a entrada ao primeiro golpe (mais difícil).

F - Paradas contra ataque de bastão em pique:

(Bastão ou baioneta)

1. Parada interior com a palma da mão e progressão na diagonal, para o lado exterior do assaltante. Agarre do bastão e contra ataque.
2. Parada interior com a palma da mão e progressão na diagonal para o lado interior do assaltante, agarre da arma com as duas mãos, e pontapé.
3. Parada interior com a palma da mão e progressão na diagonal para o lado exterior do assaltante, agarre do braço e golpe de cotovelo.
4. Parada interior com avanço do braço, progressão sobre o lado de fora do atacante, golpe de braço sobre o pescoço, estrangulamento e ficando nas costas. Conduzindo-o para o chão.
5. Contra um ataque de baixo para cima. Parada interior com a mão com avanço sobre os braços do atacante no início do ataque.

G - Neutralização de um agressor com ameaça de revólver

1. Contra uma ameaça pela frente de distâncias e de níveis diferentes.
2. Contra uma ameaça por de trás, estando o revólver em contacto com a vítima, a níveis diferentes.
3. Contra uma ameaça de lado, o revólver está contacto com a vítima pela frente do cotovelo, e por detrás do cotovelo.

H – Libertar-se de diferentes agarres:

1. Libertar-se de um agarre por detrás com empurrão: projecção para a frente.
2. Libertar-se de agarre sem braços por detrás com empurrão: projecção para a frente.
3. Libertar-se do agarre antes de ser empurrado: viragem com golpe de braço e projecção no solo.
4. Libertar-se de um agarre ao pescoço de lado. O que executa a tomada agarra girando: movimento de queda girando e com projecção para à frente.
5. Libertar-se do mesmo agarre, mas face a uma pressão executada para baixo sobre as cervicais: projecção para trás.
6. Libertar-se de um agarre do pescoço por de trás, mas com salto sobre a frente da vítima: projecção para a frente.
7. Libertar-se de uma chave de braço atrás das costas (imobilização de polícia): inclinação do tronco, ir ao solo e alavanca sobre a perna com golpe de pé.
8. Libertar-se (double Nelson): Agarre de um dedo e alavanca sobre este. Projecção frente. Projecção traseira.

I – Técnicas de defesa e ataque quando posicionado no solo, contra um primeiro agressor

J – Uma solução possível, caso tenha sido “tocado” continuando com toda a lucidez:

Ir ao chão e defender-se com os pés, virado para o agressor.

K – Tática de combate:

- 1- Atacar o adversário no momento em que ele começa a sua acção.
- 2- Ataque pontos sensíveis, antes ou depois do primeiro ataque.



- 3- Passagem do combate à distância para meia distância e vice-versa
- 4- Movimentos para anular o adversário
 - Golpes fortes nas extremidades ou articulações (mão, cotovelo, joelho)
 - Agarre dos dedos do oponente num movimento de alavanca
 - Golpe no braço do oponente que utiliza para golpear
 - Movimentos para anular ambos os braços

L – Defesa contra oponente armada com um bastão que ataca de diferentes direcções e diferentes ângulos

M – Defesa e contra ataque

N – Combate leve na meia distancia