

2ª Série



Bem-Vindo! canal seduc-pi2

PROFESSORA: GEÓRGIA SOARES

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEÚDO: REVISANDO



- Os sistemas de defesa pessoal, são em geral, uma extensão das artes marciais, mas não trabalham tanto a filosofia e disciplina.

KRAV MAGA

Não há regras ou competições, pois sua técnica visa à legítima defesa em situações de perigo real. Com respostas simples, rápidas e objetivas para situações de violência do dia a dia, mostra ao cidadão comum como se defender, independentemente de condicionamento físico, idade ou sexo. Com origem militar, sua aplicação nas forças de segurança já foi adotada por corporações do mundo inteiro por sua eficiência em combate.

- Sua técnica visa impedir que o ataque atinja o alvo e ao mesmo tempo simplifica e aumenta a força dos movimentos do contra-ataque. Racionaliza matematicamente os movimentos de ataque e defesa, utilizando a transferência de peso e a força de explosão; potencializando a ação independentemente da força física.



OS MOVIMENTOS

- Todos os movimentos do Krav Maga são montados sob a motricidade natural do corpo humano; e são muito simples, o que facilita a ativação de uma reação em situação de perigo e surpresa. Os movimentos são curtos e, por consequência, rápidos.



ORIGEM

- Em meados de 1940, nasceu o Krav Maga pelas mãos de Imi Lichtenfeld (Z"l) em Israel, pouco antes de sua independência. Um caminho de vida para o homem dos novos tempos, que traz soluções para qualquer tipo de violência, seja ela armada ou desarmada e até mesmo contra ataques terroristas e situações com reféns.

REGRAS DO JUDÔ

- O judô obedece as regras da federação internacional de judô.
- São praticadas num tatame de formato quadrado de 14 por 16 metros.
- Sair da área de combate ou empurrar o adversário para fora dela.
- Cada luta dura até 5 minutos, em caso de empate a luta vai para o Golden – score (quem marcar o primeiro ponto é considerado vencedor).
- Vence quem conquistar o ippon primeiro.

GRADUAÇÃO

- No judo, os lutadores (judocas) utilizavam um quimono preso por uma faixa, que tem de quatro a cinco centímetros de largura. As cores das faixas indicam a categoria à qual o judoca pertence.



Cores das faixas em Portugal:

Branca	
Amarela	
Laranja	
Verde	
Azul	
Castanho	
Preta	

- A área de combate é de 8 X 8.
- o judoguis brancos e azul: o primeiro competidor convocado usará o judogui branco e o segundo o azul.
- O combate começa quando o árbitro anunciar *HAJIME*, após o cumprimento obrigatório reverência dos lutadores.

Proibições:

- Não são permitidos golpes no rosto, nas vértebras ou no pescoço.
- Podendo ser desclassificados em caso de reincidência.
- Os competidores não podem desarrumar intencionalmente o próprio judogui.
- Agarrar o judogui com a boca não é permitido.
- Romper a pegada do adversário com as duas mãos.

- Evitar o combate é uma infração.
- Não atacar.
- Fazer comentários e gestos pejorativos ao árbitro e ao adversário não são permitidos.
- A falta de combatividade pode existir quando em geral, durante aproximadamente 25 segundos, não houver ataques da parte de um ou ambos os competidores.