



DEFESA PESSOAL

- ★ Controle da situação
- ★ Onde e como contra atacar
- ★ Evitando situações de risco

- ★ Técnicas de Soltura
- ★ Prevenção
- ★ Legislação

Prof: Luis Aguiar

2019



INTRODUÇÃO



“Defesa Pessoal são todas as técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros “

A melhor defesa pessoal se baseia na prevenção, evitando chegar a condição de vítima através do conhecimento dos riscos e adoção de procedimentos de segurança pessoal que dificultem uma ação violenta por parte do agressor. (Nakayama)

Mudar a atitude, hábitos de vida, treinar um estado de alerta constante ajudam, mas estar preparado significa ter o controle emocional, a avaliação correta do risco e efetuar a melhor reação quando for inevitável.

Programa:

1. Conceitos principais;

1. Defesa pessoal significa ter uma técnica que sirva para qualquer pessoa, independente de restrição física, peso ou força.

2. Fundamentos

- - Auto controle;
 - Manter a calma, e o autocontrole;
 - Controlando Adversário;

- Manter a distância segura, conversar com o inimigo, tentar reverter a situação ainda nesta etapa
 - - Controlando a Situação;
- Avaliar o risco e se preciso fugir também é uma forma de se defender
 - - Como lidar com chatos, bêbados e drogados;
- Ignorar muitas vezes funciona,
 - - Nível de Agressividade
- Observar os diversos pontos que indicam a agressividade e a partir deste ponto avaliar o risco de uma reação ou não.

3. Alvos naturais;

- Um golpe no fígado é incapacitante um golpe no nariz é traumatizante. (o nariz sangra mas o oponente continua de pé, um golpe no fígado ou nas partes baixas o oponente estará fora de combate por alguns minutos)

1. Partes baixas
2. Queixo
3. Articulações diversas (Ex: Joelho)

4. Posições de combate e movimentação;

1. Posição de prontidão.
2. Sempre de frente ao oponente
3. Após um combate, o afastamento deve ser de frente para o adversário

5. Principais tipos de ataques;

1. Com punhos
2. Com pernas
3. Objetos diversos (chaves, canetas, cadernos, guarda chuvas)

6. Principais tipos de defesas;

1. Em pé; (braços, pernas, cadernos, guarda chuvas, chaves)
2. No chão; (braços e pernas)

7. Aplicação – exercícios de ação e reação;

1. Defendendo-se
 1. Agarramentos de pulso/braço;
 2. Agarramentos por trás;
 3. Agarramentos pelas frente (abraço de urso);
 4. Agarramentos de pescoço (estrangulamento);
 5. Defendendo-se de golpes desferidos com punhos (socos);
 6. Defendendo-se de golpes desferidos com pernas (chutes);
 7. Defendendo-se de golpes desferidos com objetos contundentes;
 8. Socando e chutando (com luva e sem luva)

PRINCIPAIS SITUAÇÕES DE RISCO / EVITANDO ESTA SITUAÇÕES

- Chegada/Saída de Bailes Festas;
- Chegada/Saída de casa;
- Chegadas/Saída de Academias;
- Situações de conflito no trânsito;
- Saída de bancos;
- Ostentar objetos de valor na rua;
- Namorar em lugares escondidos;
- Em coletivos com poucos passageiros;
- Caronas sozinho/a de desconhecidos;
- Tomar bebidas oferecidas por estranhos;

Aplicação AVANÇADA

Exercícios de ação e reação;

- 1. Defesa contra ataques de facas e armas de fogo;**
- 2. Técnicas de projeção;**
- 3. Técnicas de imobilização e condução;**
- 4. Técnicas de solo.**
 1. Defendendo-se de estrangulamento/stupro;
 2. Defendendo-se de Ground and Pound
 3. Imobilizações;
 4. Finalizações.
- 5. Luta controlada “luva” (com protetores);**
- 6. Legislação;**

LEGITIMA DEFESA - Legislação

Entende-se como legítima defesa quem, usando moderadamente dos meios necessários, **repele, injusta agressão**, atual ou iminente ao direito seu ou de outro.

A legítima defesa pressupõe:

1. Uma agressão injusta, presente ou na iminência de ocorrer;
2. A preservação de um direito próprio ou de outrem;
3. A reação, pelos meios necessários e **moderados**.
4. Penas variam de 2 a 12 anos de reclusão ao agressor.



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA DEFESA PESSOAL

São muitos os benefícios provocados pelo treinamento do Sanda:

Psicológicos

- Controle mental;
- Melhora a autoestima;
- Aumenta a autoconfiança;
- Aumenta a sua Disciplina;
- Reforça a construção do caráter;

Sociais

- Auxilia a convivência entre grupos;
- Aprender com as diferenças;
- Auxiliar o próximo;
- Respeitar as individualidades

Fisiológicos:

- Ganho de massa muscular;
- Perda da gordura corporal;
- Melhora dos indicadores de saúde: colesterol, triglicerídeos, etc;
- Diminuição e controle da pressão arterial;
- Regula o sono;

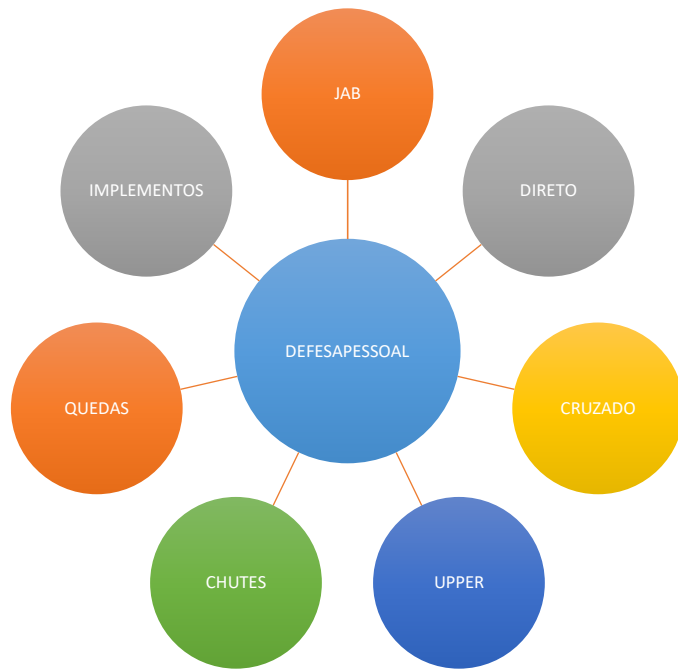
- Melhora da coordenação motora;
- Melhora do condicionamento aeróbico.

Entre outros vários que auxiliam na vida pessoal, acadêmica e familiar do aluno praticante.

Movimente-se de forma natural e adquira boa postura, e animo para combater adversidades. As Senhoras poderão divertir-se golpeando em um saco de bater ou nas manoplas, e garantir mais disposição para realizar suas tarefas de casa com mais facilidade e desenvoltura.

O TREINAMENTO

Os treinamentos de Defesa Pessoal são realizados de diversas formas, em alguns momentos todos os alunos devem estar de luvas, em outros momentos não são necessárias. Realizamos treinamentos de diversos **golpes**.



Utilizando diversos implementos



HORÁRIOS, LOCAL E VALORES.

Horários e locais

- Devem ser previamente combinados com os integrantes do grupo que irão participar dos treinamentos.

Lembrando que os locais podem ser: Casa, Praia, Condomínio, Academia, etc.

Valores:

- Tabela no final do documento;
- Pagamento em cartão de crédito (todos).
- Pagamento realizado trimestralmente ou semestralmente. (descontos de 5% a 20%);
- Todos os pagamentos são realizados sempre no início de cada mês até o 5 dia útil.
- Não serão aceitos cheques.
- **Primeiro pagamento deverá ser feito antes do início da primeira aula.**

POLÍTICA DE REPOSIÇÃO DE AULAS

- 100% das aulas canceladas pelo professor, serão repostas em um dia a combinar com o(s) aluno(s); (limite 2)
- Aulas canceladas pelo(s) aluno(s) somente serão repostas se informadas com 2h. de antecedência.
- Qualquer outro tipo de cancelamento por qualquer motivo (chuva, doença, indisposição, provas, etc) não serão repostas.
- Atrasos de 20min serão considerados como aula dada.

Por que contratar um Personal?

- O atendimento e acompanhamento individualizado.
- Maior atenção na supervisão e correção das atividades
- Possibilidade de variação de modalidades e atividades de exercícios.
- Comodidade na escolha e variações de locais para execução das aulas.
- Escolha de horários compatíveis com a disponibilidade e sua rotina diária.
- Elaboração de programas com objetividade e eficiência, atendendo às suas expectativas e sua individualidade biológica.
- Maior motivação causada pela presença do Personal para os dias de indisposição e falta de vontade para exercitar-se.
- É o profissional que disponibiliza a maior possibilidade de qualidade de vida pela orientação da atividade física.



Conheça o prof. Luis Aguiar

Me chamo Luis Alberto Lyra de Aguiar, graduado em Graduado em Educação Física Bacharelado, pela Universidade Federal da Paraíba (Cref 5910-G/PB), Pós graduando em MMA, e formado Gestão em Sistemas de Informação pelo Instituto Paraibano de Ensino Renovado (2011).

Sou professor de Karate professor atual da modalidade Karate do projeto de extensão Venha Lutar do GELUTAS, professor Kung FU Shaolin do Norte, professor de SANDA (boxe chinês), professor de JiuJitsu para crianças (faixa roxa), faixa vermelha de Shuaijiao, também árbitro de Kung Fu tradicional, Moderno e Sanda.

Possuo mais de 30 anos de experiência em artes marciais. Ministro cursos de Defesa Pessoal para homens e mulheres, seminários e aulas em grupos e particulares.

Sou membro pesquisador do GELUTAS (Grupo de Estudos em Lutas da UFPB).

Possuo diversos alunos em diversas graduações e em diversas modalidades, alguns campeões paraibanos (Karate) outros campeões de competições de menor impacto, e diversos participantes de competições.

Competições

- Campeão em mãos livres, armas e luta no I Festival Paraibano de Kung FU 2020;
- Integrante da Seleção Brasileira de Karate no Mundial 2019 (TOP20)
- Campeão Paraibano de JiuJitsu 2019
- Vice Campeão Nordeste CUP de JiuJitsu 2019
- Vice Campeão com e sem kimono Copa Brother Ramos – 2018
- Terceiro colocado Campeonato Paraibano 2018 (treinador)
- Campeão Paraibano de JiuJitsu – 2017
- Campeão campeonato Interno Brothers Ramos JiuJitsu - 2017
- Terceiro colocado no Open Paraíba de JiuJitsu - 2017
- Campeão da Copa das Cidades de JiuJitsu - 2017
- Terceiro Colocado. Copa do Brasil de Karate Interestilos – FPBKI/CEEBK - 2017
- Vice campeão no Campeonato Brother Ramos de JiuJitsu - 2016

- Vice campeão na copa da amizade de Karate Interestilos – FPBK - 2016
- Campeão Paraibano de Karate 2ª Etapa – 2015
- Vice Campeão Campeão Paraibano de Karate 1º Etapa - 2015

Graduações

- É instrutor de Kung Fu Tradicional - Shaolin do Norte
- É instrutor de Wushu SANDA;
- É Instrutor de Karate;
- É Instrutor Kobujutsu (Tonfa, Nunchaku, Kama e Sai);
- É Instrutor de Wushu Shuaijiao;
- É Instrutor de Jiujiitsu.



Cursos, Especializações e Homenagens.

- Participou do Curso de Kata com Sensei Jocemar Lucena 6º Dan FPBKI - 2020
- Participou do Curso de Luta (Shiai Kumite com Sensei Daniel Caputo) - 2019
- Ministrou curso de Treinamento Físico nas Lutas - 2018
- Seminário de Karate com Mestre 8 Dan - 2018
- 4 Módulos de Sanda com Prof. Daniel Dionísio – 2017
- Curso de primeiros socorros para Artes Marciais;
- Certificado de Honra ao Mérito conferido pela Brother's Ramos Brazilian Jiujiitsu pelo notório desempenho e comprometimento com a arte suave nas competições do ano de 2016;

- Workshop de Kali e Kombato com Mestre Clark - 2015;
- Seminário de Jiu-jitsu com Mestre Fialho - 2015;
- Seminário de Jiu-jitsu com Mestre Rodrigo Poderoso - 2015;
- Disciplina de Primeiros Socorros na Universidade Federal da Paraíba 2015;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Wong - 2014;
- Curso de Defesa Pessoal com Senseis Jair Ramos e Joás Ramos - 2014;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo e Mestre Gilberto Israel – 2013 ;
- Curso de Sanda com Prof. Marcelino Mendes - 2009;
- Curso de Arbitro de Kung Fu Tradicional – FEKEP 2009

Experiências

- Ministrou Aulas de Wushu Tradicional em Academias por vários anos;
- Ministra Aulas de Karatê em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba ha 2 anos;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal, Feminina para a Reitoria da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento FEMOCS, e FEMOCS Praia;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento do SESC;



- Ministrou e Ministra aulas de SANDA em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou e Ministra aulas particulares de Jiu-jitsu, Karate, Kung Fu, Sanda e Defesa Pessoal para crianças, jovens e adultos, homens e mulheres.
- Ministrou curso de Karate e Defesa Pessoal no XIII EREEF (Encontro Regional de Estudantes de Educação Física).
- Arbitragem de Kung Fu Tradicional e Sanda, nos Campeonatos Paraibanos de Kung Fu Wushu (7º,8º,9º,10º e 11º)



Aulas particulares de DEFESA PESSOAL

Instrutor: Luis Aguiar

Prof. De Educação Física (Cref 5910-G/PB)

As aulas podem acontecer:

CONDOMINIO, ACADEMIA, RESIDENCIA, PRAIA, OUTROS LOCAIS

Dias e valores podem ser combinados de acordo com a
disponibilidade.

Instrutor de Kung Fu, Sanda, Karate, Jujitsu e Defesa Pessoal

Whats TIM - 83-99648.2492 - Oi 988708767 / 988087663

ENTRE EM CONTATO OU ACESSE NOSSO SITE E

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA.

<http://www.studiomarcial.com.br>

Especialista em Artes Marciais

***FOTOS DE EVENTOS CURSOS E
OFICINAS***

SANDA

BOXE CHINÊS



Residencial Mont Serrat

PRIMEIRA AULA GRATUITA

Saúde
Perda de Peso
Esporte
Defesa Pessoal



Hora: 20:00h

Local:

Instrutor: Luis Aguiar

Informações:



@studiomarcial



83-99648.2492



4 MÓDULOS
WORKSHOP
SANDA

com
Daniel Dionizio
SANDA NA VÊIA

WORKSHOP
SANDA NA VÊIA

13

0

Hurley

RN
PB
PE

REALIZAÇÃO:



SANDA NA VÊIA

fé.

Mais novidades para seu treino.
Entre em contato marque uma aula experimental

STUDIOMARCIAL.COM.BR

OFICINA DE DEFESA PESSOAL NO CONDOMÍNIO MONT SERRAT

MARQUE A SUA
GRATUITAMENTE

WWW
STUDIOMARCIAL
.COM.BR



 83-99648.2492



STUDIO MARCIAL

INSTRUTORES



Prof.
Luis Aguiar

- Profissional de Educação Física;
- Prof. de Karate;
- Instrutor de Sanda;
- Instrutor de Jiu Jitsu;
- Instrutor de Defesa Pessoal.



Inst.
Pamella Kelly

- Estudante de Ed. Física;
- Inst. de Karate;
- Instrutor de Sanda;
- Instrutor de Jiu Jitsu;
- Instrutor de Defesa Pessoal.

Planos Manhã e Tarde



TODAS AS MODALIDADES

2020

45,00 h/a

PLANILHA DE VALORES - PLANOS E DESCONTOS (Seg. a Sex. 08:00 as 15:00)

DUAS AULAS POR SEMANA

QTD ALUNOS	PLANO MENSAL	DESC MENSAL	VALOR DESC	UM ALUNO		DE 2 A 6 ALUNOS OU MAIS				
				VALOR FINAL	Val Unitário p/ 2	Val Unitário p/ 3	Val Unitário p/ 4	Val Unitário p/ 5	Val Unitário p/ 6	Acima de 6
1	R\$ 250,00	10%	R\$ 25,00	R\$ 225,00	*	*	*	*	*	*
2 A 3	R\$ 450,00	15%	R\$ 67,50	R\$ 382,50	R\$ 191,25	R\$ 180,00	*	*	*	
4 A 6	R\$ 800,00	15%	R\$ 120,00	R\$ 680,00	*	*	R\$ 170,00	R\$ 136,00	R\$ 113,33	Negociar



TODAS AS MODALIDADES

2020

45,00 h/a

PLANILHA DE VALORES - PLANOS E DESCONTOS (Seg. a Sex. 08:00 as 15:00)

UMA AULA POR SEMANA

QTD ALUNOS	PLANO MENSAL	DESC MENSAL	VALOR DESC	UM ALUNO		DE 2 A 6 ALUNOS OU MAIS				
				VALOR FINAL	Val Unitário p/ 2	Val Unitário p/ 3	Val Unitário p/ 4	Val Unitário p/ 5	Val Unitário p/ 6	Acima de 6
1	R\$ 190,00	5%	R\$ 9,50	R\$ 180,50	*	*	*	*	*	*
2 A 3	R\$ 370,00	10%	R\$ 37,00	R\$ 333,00	R\$ 166,50	R\$ 150,00	*	*	*	
4 A 6	R\$ 800,00	10%	R\$ 80,00	R\$ 720,00	*	*	R\$ 140,00	R\$ 136,00	R\$ 120,00	Negociar

OBSERVAÇÕES

PAGAMENTO	Primeiro pagamento inicial deverá ser realizado antes da primeira aula.										
DESCONTO	Válido se pago no dia acordado.										
OBS:	aulas com duração entre 45 a 60 min										
REPOSIÇÃO DE AULA	Todas as faltas do professor serão repostas; (max 2) O Limite de reposição é de 2 aulas, somente se avisadas com até 2 horas de antecedencia; 30 min de atraso a aula será considerada como dada;										
DATA BASE PAGAMENTO	Dia 5, 10 ou 15 Início das aulas em outr dia, pode ser proporcional a quantidade de dias restantes ou descontado dos dias que faltam										
FORMAS DE PAGAMENTO	Transferencia bancária (caixa ou banco o brasil) Pagamento com cartão de credito, neste caso perde o desconto. Recebimento apenas do valor cheio: (soma dos alunos) Ex: deposito somente do valor completo e não por aluno separadamente)										