

SANDA



PERSONAL FIGHT

Prof: Luis Aguiar

2018

INTRODUÇÃO

Sanda (散打; literalmente "luta livre") muito conhecido como Boxe-Chinês, é uma forma chinesa moderna de combate corpo-a-corpo (Wushu), um sistema de auto-defesa, e um esporte de combate.



O Sanda possui semelhanças com o Kickboxing e Muay Thai, mas tem como característica principal as quedas e arremessos ao solo. É um dos componentes dos diversos estilos de Kung Fu (Wushu) princípio de todas as artes marciais conhecidas de acordo com textos clássicos, principalmente do Shuai Jiao popularmente o Judô chinês que antecede o Ju Jitsu, normalmente ensinado integrado às diversas formas de Wushu.

Os treinamentos de Personal Fight enfatizam os exercícios cardio-vasculares e de resistência muscular utilizando movimentod da modalidade, que em alguns momentos são bastante intensos, possibilitando aos praticantes um preparo físico invejável.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SANDA

São muitos os benefícios provocados pelo treinamento do Sanda:

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.

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

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

SANDA PARA JOVENS E ADULTOS – Voltado para um público que tem diversos interesses, entre perder peso, competir ou garantir uma vida saudável, nesta classe, temos o plano de treinamento voltado ao cardio respiratório com base nas movimentações técnicas do Sanda (Jabs, Direto, Cruzados, Esquivas e suas combinações). A exigência de um trabalho mental deve ser evidenciado, e um o enfoque maior nas defesas pessoais é acrescido.

SANDA SENIOR – Eu tenho 48 anos, e apesar de praticar artes marciais desde os 13, pratico o SANDA desde os 30. E meu objetivo sempre foi competir, participei de diversos campeonatos como atleta e como árbitro oficial da FEKEP (Federação de Kung Fu do Estado da Paraíba. **Sanda é para todos**, não importa idade, sexo ou biotipo, conheço praticantes de mais de 120 quilos, mulheres e jovens graduados.

Não importa se você tem 10 ou 100 anos, um praticante de SANDA terá uma grande melhora da sua qualidade de vida

O treinamento de força, cardio vascular, mobilidade, agilidade, flexibilidade, aliados as técnicas de luta, vão deixar seu corpo mais forte, seu dia a dia mais fácil.

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 Personal Fight 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



ATLETAS DE SANDA

O Sanda está crescendo rapidamente em popularidade. Na atualidade, as competições são levadas em mais de 95 países no mundo inteiro.



O Sanda se refere a luta livre a onde as regras estão prontas para simular com total precisão o combate atual e real. Existe hoje a competição para Sanda profissional, onde os atletas precisam utilizar protetores obrigatórios para que não se machuquem seriamente.

As competições ocorrem em uma plataforma elevada chamada "leitai" com 80cm de altura, 8mt de largura e 8mt de comprimento construído por uma estrutura que sustenta um tatame revestido por uma lona. O chão ao redor fica um colchão de 30cm de largura por 2cm de altura, os combates oficiais compreendem 3 rounds no total, cada um com duração de 2 minutos por 1 minuto de descanso.



Leitai

Os atletas de SANDA podem aplicar socos, técnicas de socos e quedas (projeções) as áreas de ataque válidas são: a cabeça, o tronco (peito e abdome) e as pernas.

Os combates são emocionantes e se destacam pela plasticidade das quedas.

É considerado vencedor aquele que 2 das 3 rodadas ou nocautear seu adversário.

Aqui na Paraíba o órgão que rege as competições de SANDA é a **FEKEP**, mencionada anteriormente, e apenas atletas filiados a ela podem competir em competições oficiais em qualquer lugar do Brasil. (www.fekep.com.br)



Portanto para os que querem ser atletas de competição de SANDA a filiação à **FEKEP** é um pré-requisito para poder participar de competições chanceladas pela **CBKW** – Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu (órgão máximo que rege o Kung Fu Wushu no Brasil, reconhecido pelo **COB**, Comitê Olímpico Brasileiro como único órgão para gerenciar esta modalidade no Brasil) (www.cbkw.com.br)

GRADUAÇÃO

Sabe-se que a aplicação de um sistema de graduação confere uma visão de sustentabilidade em uma escola marcial, pois ela expõe e "disponibiliza" conteúdos programáticos à sociedade, ao mesmo tempo em que promove um caminho de evolução por parte do estudante.

Os exames que serão realizados pelas federações / academias. A promoção, conforme a graduação dos níveis I, II, III e IV, será somente reconhecida pela federação local, se as respectivas organizações estiverem devidamente filiadas ao órgão competente do seu estado e suas

sistemáticas de ensino estiverem seguindo os padrões da CBKW. Caso contrário, o nível adquirido pelo estudante, não será reconhecido oficialmente pela Federação do seu Estado.

As graduações (estrelas) seguem um padrão em todas as federações filiadas, conforme critérios estipulados pela CBKW.



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:

- Tabelano final do documento;
- Pagamento em cartão de crédito (todos).
- Estes valores são para o pagamento feitos no cartão de crédito ou transferência bancária;
- Pagamento realizado trimestralmente ou semestralmente. (descontos de 5% a 20%);
- Pagamento mensal em dinheiro (somente transferência bancária).
- Todos os pagamentos são realizados sempre no início de cada mês até o 5 dia útil.

- Não seremos aceitamos 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);
- Aulas canceladas pelo(s) aluno(s) somente serão repostas se informadas com 24h. de antecedência.
- Qualquer outro tipo de cancelamento por qualquer motivo (chuva, doença, indisposição, provas, etc) não serão repostas.

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 Medicina do Esporte e da atividade física e Gestão em Sistemas de Informação pelo Instituto Paraibano de Ensino Renovado (2011).

Sou instrutor de Karate professor atual da modalidade Karate do projeto de extensão Venha Lutar do GELUTAS, Instrutor Kung FU Shaolin do Norte, Instrutor de SANDA (boxe chinês) diplomado pela CBKW (www.cbkw.com.br), Instrutor de Jiujiitsu (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

- Vice Campeão com e sem kimono Copa Brother Ramos – 2018
- Terceiro colocado Campeonato Paraibano 2018 (treinador)
- Campeão Paraibano de Jiujiitsu – 2017
- Campeão campeonato Interno Brothers Ramos Jiujiitsu - 2017
- Terceiro colocado no Open Paraíba de Jiujiitsu - 2017
- Campeão da Copa das Cidades de Jiujiitsu - 2017
- Terceiro Colocado. Copa do Brasil de Karate Interestilos – FPBKI/CEEBK - 2017
- Vice campeão no Campeonato Brother Ramos de Jiujiitsu - 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 Shorin Ryu;
- É Instrutor Kobudo (Tonfa, Nunchaku, Kama e Sai);
- É Instrutor de Wushu Shuaijiao;
- É Instrutor de Jujitsu.

Cursos, Especializações e Homenagens.

- Curso de SANDA Militar - 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 Jujitsu 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 Jujitsu com Mestre Fialho - 2015;
- Seminário de Jujitsu 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 (7°,8°,9°,10° e 11°)







Aulas particulares de SANDA (Boxe Chinês)

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, JiuJitsu 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 EVENTO 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



SANDA



BOXE CHINÊS



**AULAS PARTICULARES
OU EM GRUPO**

**JUNTE SUA GALERA E MARQUE
UM TREINO GRATUITO**

STUDIOMARCIAL.COM.BR  **83-99648.2492**

SANDA

EXAME DE GRADUAÇÃO

Data: 01 de Julho
Local: Acad. Garra de Águia
Mangabeira
Horário: 14:30h



4 MÓDULOS
WORKSHOP
SANDA

COM
Daniel Dionizio
SANDA NA VÊIA



REALIZAÇÃO:

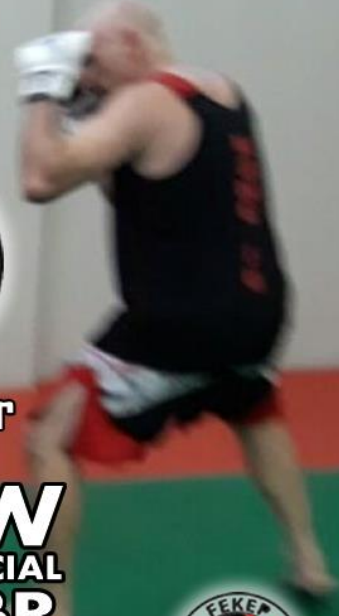


fé.

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

STUDIOMARCIAL.COM.BR

SANDOA



Time Aguiar

WWW
STUDIOMARCIAL
.COM.BR



Filiado

AULAS PARTICULARES
OU EM GRUPO



83-99648.2492

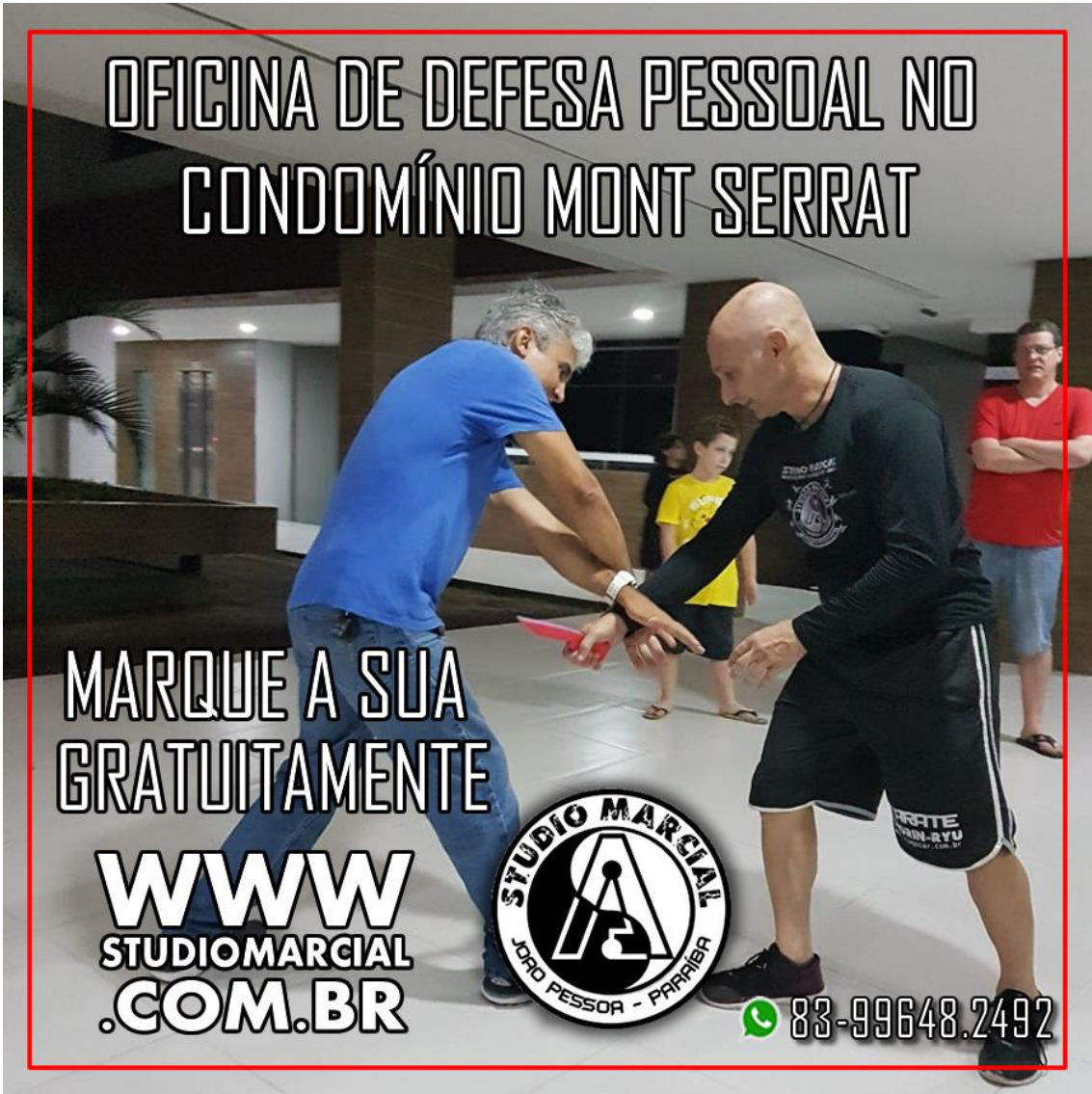
OFICINA DE DEFESA PESSOAL NO CONDOMÍNIO MONT SERRAT

MARQUE A SUA
GRATUITAMENTE

WWW
STUDIOMARCIAL
.COM.BR



 83-99648.2492





GRADUAÇÃO SANDA

巴西武术总会

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNGFU / WUSHU



Programa para Primeira Fase
Estrela com o Contorno Prata e o Centro Preto
Período mínimo necessário de prática – 2 meses



Programa para Segunda Fase
Estrela com o Contorno Prata e o Centro Vermelho
Período mínimo necessário de prática – +4 meses



Programa para Terceira Fase
Estrela Prata
Período mínimo necessário de prática – +6 meses



Programa para Quarta Fase
Estrela com o Contorno Dourado e o Centro Preto
Período mínimo necessário de prática – +6 meses



Programa para Quinta Fase - Instrutor
Estrela com o Contorno Dourado e o Centro Vermelho
Período mínimo necessário: + 1 ano e 6 meses de prática para prestar exame supervisionado pela Federação de Kungfu Wushu do Estado competente.



Programa para Sexta Fase - Professor
Estrela Dourada
Período mínimo necessário: + 2 anos de prática para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungfu/Wushu – CBKW

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										
				UM ALUNO	DE 2 A 6 ALUNOS OU MAIS					
QTD ALUNOS	PLANO MENSAL	DESC MENSAL	VALOR DESC	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										
				UM ALUNO	DE 2 A 6 ALUNOS OU MAIS					
QTD ALUNOS	PLANO MENSAL	DESC MENSAL	VALOR DESC	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)									

Horários Disponíveis

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
MANHA	Disponível		Disponível		Disponível	
TARDE		Disponível		Disponível		Disponível
NOITE		Disponível			Disponível	

- Horários precisam ser confirmados