

# DEFESA PESSOAL AMPLA

## APRENDA A DEFENDER-SE EM QUALQUER SITUAÇÃO

1

- Saídas para todos os agarramentos;
- Saídas para todos os estrangulamentos;
- Torções em articulações e alavancas;



2

- Bloquear ataques feitos com as mãos e formas de contra-ataque;
- Bloquear ataques feitos com as pernas e formas de contra-ataque;
- Usar braços e pernas como armas letais;



3

- Saber cair sem se machucar;
- Saber defender-se no chão;
- Pontos vitais, sensíveis e vulneráveis do corpo humano;



4

- Defender-se de bastões e outros objetos sólidos;
- Defender-se de lâminas e outros objetos cortantes;
- Defender-se de armas de fogo e formas de desarmar;



5

- Como defender-se de vários atacantes;
- Prática de luta e simulações de ataques;
- Armas improvisadas;



Sensei Djair Alves  
faixa preta 5º Dan  
especialista em  
Defesa Pessoal