

EB70-CI-11.414



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES

**CADERNO DE INSTRUÇÃO
COMBATE CORPO A CORPO**

1ª Edição
2017

EB70-CI-11.414

EB70-CI-11.414



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES**

**CADERNO DE INSTRUÇÃO
COMBATE CORPO A CORPO**

**1ª Edição
2017**

EB70-CI-11.414

PORTARIA Nº 67 COTER, DE 30 DE AGOSTO DE 2017
EB: 64322.016834/2017-33

Aprova o Caderno de Instrução Combate Corpo
Corpo (EB70-CI-11.414), 1ª Edição, 2017 e dá
outras providências.

O **COMANDANTE DE OPERAÇÕES TERRESTRES**, no uso da atribuição que lhe confere o inciso III do art. 11 do Regulamento do Comando de Operações Terrestres (EB10-R-06.001), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 691, de 14 de julho de 2014, e de acordo com o que estabelece os art. 5º, 12 e 44 das Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 e alteradas pela Portaria do Comandante do Exército nº 1.266, de 11 de dezembro de 2013, resolve:

Art. 1º Aprovar o Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo (EB70-CI-11.414), 1ª Edição, 2017, que com esta baixa.

Art. 2º Revogar o Manual de Campanha C 20-50 - Treinamento Físico Militar Lutas, 3ª Edição, 2002, aprovado pela Portaria nº 60-EME, de 23 de agosto de 2002.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Gen Ex PAULO HUMBERTO CESAR DE OLIVEIRA
Comandante de Operações Terrestres

(Publicado no Boletim do Exército nº 37 de 15 de setembro de 2017)

EB70-CI-11.414

FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÃO (FRM)

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

EB70-CI-11.414

ÍNDICE DE ASSUNTOS

	Pag
PREFÁCIO	
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	
1.1 Finalidade.....	1-1
1.2 Considerações Iniciais.....	1-1
1.3 Aplicação do Método.....	1-1
CAPÍTULO II – PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO	
2.1 Considerações Gerais.....	2-1
2.2 Sessão de Treino.....	2-1
2.3 Métodos de Treinamento.....	2-3
2.4 Periodização do Treinamento.....	2-5
2.5 Uniforme.....	2-5
2.6 Local de Treinamento.....	2-6
2.7 Meios Auxiliares de Instrução.....	2-6
2.8 Exemplo de Condução de uma Sessão.....	2-7
2.9 Exemplo de Aula para o Aprendizado de Qualquer Técnica.....	2-8
CAPÍTULO III – PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO E ARMAS NATURAIS	
3.1 Considerações Gerais.....	3-1
3.2 Pontos Vulneráveis do Corpo Humano.....	3-1
3.3 Armas Naturais.....	3-8
CAPÍTULO IV – BASE DE COMBATE E DESLOCAMENTOS	
4.1 Considerações Gerais.....	4-1
4.2 Posição Inicial.....	4-1
4.3 Base de Combate.....	4-2
4.4 Deslocamentos.....	4-4
4.5 Sugestão de Teinamento.....	4-7
CAPÍTULO V – TÉCNICAS DE AMORTECIMENTO DE QUEDAS E ROLAMENTOS	
5.1 Considerações Gerais.....	5-1
5.2 Exercícios Educativos.....	5-1
5.3 Queda para Trás.....	5-1
5.4 Queda para Frente.....	5-4
5.5 Queda Lateral.....	5-5
5.6 Rolamento para Trás.....	5-7
5.7 Rolamento para Frente.....	5-9

5.8 Sugestão de Treinamento.....	5-12
----------------------------------	------

CAPÍTULO VI – GOLPES TRAUMÁTICOS

6.1 Considerações Gerais.....	6-1
6.2 Socos.....	6-1
6.3 Cotoveladas.....	6-7
6.4 Cabeçada.....	6-10
6.5 Chutes.....	6-11
6.6 Joelhadas.....	6-14
6.7 Combinações de golpes.....	6-16
6.8 Sugestões de Treinamento.....	6-17

CAPÍTULO VII – TÉCNICAS DE PROJEÇÃO

7.1 Considerações Gerais.....	7-1
7.2 Técnicas de Pernas.....	7-1
7.3 Técnicas de Quadril.....	7-7
7.4 Técnicas de Braço.....	7-13
7.5 Sugestão de Treinamento.....	7-18

CAPÍTULO VIII – TÉCNICAS DE COMBATE NO SOLO, ESTRANGULAMENTO E FORÇAMENTO DE ARTICULAÇÕES

8.1 Considerações Gerais.....	8-1
8.2 Posições Fundamentais de Combate no Solo.....	8-1
8.3 Técnicas de Estrangulamento.....	8-7
8.4 Técnicas de Forçamento de Articulações.....	8-12
8.5 Sugestão de Treinamento.....	8-18

CAPÍTULO IX – DEFESAS CONTRA AGRESSÕES A MÃOS LIVRES

9.1 Considerações Gerais.....	9-1
9.2 Defesa Contra Socos.....	9-1
9.3 Defesa Contra Cotoveladas.....	9-5
9.4 Defesa Contra Chutes.....	9-6
9.5 Defesa Contra Joelhadas.....	9-9
9.6 Defesa Contra Agarramentos.....	9-12
9.7 Defesa Contra Forçamento De Cervical “Double Nelson”.....	9-18
9.8 Defesa Contra Gravatas.....	9-22
9.9 Sugestão de Treinamento.....	9-30

CAPÍTULO X – DEFESA CONTRA AGRESSÕES A MÃO ARMADA

10.1 Considerações Gerais.....	10-1
10.2 Defesa Contra Ataques com Faca.....	10-1
10.3 Defesa Contra Pauladas.....	10-14

CAPÍTULO XI – TÉCNICAS DE COMBATE CONTRA GRUPOS DE HOMENS

11.1 Considerações Gerais.....	11-1
11.2 Estratégias de Combate.....	11-1
11.3 Combate de um Contra Dois.....	11-2
11.4 Combate de Dois Contra Um.....	11-2
11.5 Combate de Dois Contra Três.....	11-3
11.6 Combate de Três Contra Dois.....	11-3
11.7 Sugestão de Treinamento.....	11-4

CAPÍTULO XII – TÉCNICAS ESPECIAIS

12.1 Considerações Gerais.....	12-1
12.2 Uso da Faca.....	12-1
12.3 Técnicas de Defesa em um Combate com Faca.....	12-8
12.4 Uso do Porrete.....	12-9
12.5 Uso do Garrote.....	12-10
12.6 Uso do “ <i>black jack</i> ”.....	12-12
12.7 Sequência de Movimentos de Ataque e Defesa (SMAD).....	12-12
12.8 Sugestão de Treinamento.....	12-35

EB70-CI-11.414

PREFÁCIO

Este Caderno de Instrução foi elaborado pela Escola de Educação Física do Exército Sob Coordenação do Centro de Capacitação Física do Exército. Ele apresenta as técnicas e procedimentos que devem ser observados para a prática do Combate Corpo a Corpo na Força Terrestre.

Solicita-se que as sugestões para Corrigir, atualizar ou melhorar a compreensão desta publicação seja remetida àquela Escola.

As sugestões apresentadas, mencionando a página, o parágrafo e a linha do Texto a que se referem, devem conter comentários apropriados para seu entendimento ou sua justificativa.

EB70-CI-11.414

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 FINALIDADE

1.1.1 O militar é um indivíduo que, em virtude do seu trabalho e da natureza de algumas missões, pode ser alvo de constantes ameaças à sua integridade física. Sendo assim, faz-se necessário que esse profissional saiba proceder em uma situação de confronto corpo a corpo, desarmado ou não. É válido lembrar que, por suas peculiaridades, algumas atividades militares possuem uma necessidade maior da utilização de Artes Marciais, como por exemplo, as exercidas por unidades de polícia e em unidades especiais.

1.1.2 O presente manual estabelece bases e fornece elementos para organizar, conduzir e padronizar o treinamento de várias formas de ataque e defesa, em um combate corpo a corpo.

1.2 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

1.2.1 Exército Brasileiro (EB), herdeiro das tradições e das raízes do nosso povo e propagador dos valores de nossa nacionalidade, possui um caderno de instrução exclusivamente voltado para o combate corpo a corpo. Essa publicação é inspirada na história da nossa Força Terrestre, desde os áureos tempos da formação da Pátria, tendo como objetivos: aumentar o poder de combate de nosso soldado, dos quartéis de tropa de todos os rincões do Brasil e dos integrantes brasileiros nas Missões de Paz.

1.2.2 O combate corpo a corpo entrou na grade curricular da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) com o nome de Lutas, em 1932, e desde então vem sendo mantido até os dias atuais. Na instrução militar será tratado por Combate Corpo a Corpo (CCC).

1.3 APLICAÇÃO DO MÉTODO

1.3.1 O presente método de ataque e defesa corpo a corpo utiliza técnicas de diferentes modalidades de luta, atendendo ao grau normal de capacidade física do soldado brasileiro. Esse método procura proteger o indivíduo, evitando riscos desnecessários a sua integridade física, tendo em vista que, em sua execução, o instruendo participa como defensor e atacante.

1.3.2 A aplicação do método não necessita de especialistas e, sim, de instrutores e monitores com uma formação básica, complementada por constante treinamento e observação das figuras e explicações contidas nesta publicação.

1.3.3 O CCC abrange todas as escolas de formação, centros de instrução e todas as organizações militares de corpo de tropa (efetivo variável e efetivo profissional) e consta, anualmente, dos programas-padrão de instrução militar (PP) a cargo do Comando de Operações Terrestres (COTER), dos planos de disciplina (PLADIS) e dos planos de estágio a cargo do Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEX).

CAPÍTULO II

PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

2.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

2.1.1 No Brasil, em busca de uma melhor preparação dos militares do Exército para o CCC, o EB publicou, em 2002, a 2ª edição do Manual de Campanha (MC) - C 20-50 LUTAS. Desde então vem trabalhando em sua constante atualização e aperfeiçoamento.

2.1.2 É extremamente importante um programa de treinamento exequível e adequado às condições da tropa. O presente caderno traz, de maneira organizada e sistemática, uma capacitação específica sobre técnicas de CCC. Além disso, de forma educativa, estabelece parâmetros de execução e orienta como a prática deve ser conduzida, visando a uma maior retenção dos conteúdos ensinados.

2.2 A SESSÃO DE TREINO

2.2.1 CONDUÇÃO DA SESSÃO

2.2.1.1 Para as sessões de treino, o ideal é que haja um instrutor e dois monitores, devendo as escolas ter um efetivo de aproximadamente 40 alunos (um pelotão). O instrutor e os monitores deverão estar em condições de executar todas as técnicas e sanarem qualquer dúvida. Poderão, ainda, fazer uso de militares com experiência para auxiliar nas sessões.

2.2.1.2 Os instruendos trabalharão em duplas, procurando obedecer aos critérios antropométricos, ou seja, de semelhante peso e altura. A disposição ideal dos instruendos deve respeitar as características do local, podendo ser por fileiras, colunas ou em círculo.

2.2.1.3 Desde as primeiras sessões, deve ser ensinado o procedimento de desistência, quer seja por voz e/ou materializado por duas batidas com as mãos ou os pés no solo ou no companheiro. Esse ato é o sinal para que o outro suspenda a ação que esteja executando. Para as chaves, os estrangulamentos e as gravatas, existe um limite de resistência que, por vezes, é ultrapassado sem que o próprio instruendo o consiga acusar, crescendo de importância a fiscalização constante e aproximada dos instrutores e monitores.

2.2.1.4 A progressão dos ensinamentos deve ter como base a repetição de procedimentos. As tarefas devem ser executadas por tempos e mediante comando do instrutor. Posteriormente, os exercícios podem ser feitos de forma contínua, ainda sob comando do instrutor. Finalmente, podem ser executados de forma livre por iniciativa dos instruendos, caracterizando o aprendizado partindo do “simples para o complexo”.

2.2.1.5 A constante repetição das técnicas deve ser o principal fator exigido para, quando se atingir um bom nível de conhecimento e as técnicas já forem assimiladas, ser realizada a progressão para técnicas mais complexas. Portanto, não existe um tempo exato para o aprendizado das técnicas. Quem dita a evolução das instruções são os instruídos.

2.2.1.6 A ação do instrutor e dos monitores, na execução desse tipo de treinamento, é imprescindível para a obtenção de resultados satisfatórios. Os responsáveis pela instrução devem atentar também para o rodízio dos executantes e das atividades, bem como a variação das duplas com militares mais experientes. O conhecimento por si só não é suficiente.

2.2.1.7 O instrutor deve, por meio de seu constante aprimoramento, ser capaz de demonstrar a eficiência da técnica ensinada, de maneira a convencer o instruído da importância desta para contar com sua cooperação.

2.2.2 DURAÇÃO

- As sessões de CCC terão o tempo de duração mínimo de 90 minutos ou dois tempos de instruções.

2.2.3 DIVISÃO DA SESSÃO

2.2.3.1 As sessões de CCC comportarão três partes:

- a) aquecimento;
- b) trabalho principal; e
- c) volta à calma.

2.2.3.2 As técnicas ensinadas em sessões anteriores devem ser lembradas na introdução da sessão em curso. Devem, também, ser revistas e praticadas constantemente, aproveitando-se os momentos iniciais do trabalho principal.

2.2.3.3 Aquecimento

2.2.3.3.1 É o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica e psicologicamente, para a execução do trabalho principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca. É importante que haja uma transição gradual do repouso para o esforço, já que uma atividade física intensa e repentina não provoca um fluxo suficiente de sangue para os músculos, além de aumentar a possibilidade de lesões músculo-articulares. Sendo assim, deve ser respeitada a individualidade biológica, mesmo que em detrimento da padronização dos movimentos, em todas as fases do aquecimento, particularmente no tocante às limitações da amplitude articular e às dificuldades particulares na execução dos exercícios.

2.2.3.3.2 A sessão de aquecimento do EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar (TFM) pode ser utilizada, priorizando-se os exercícios de efeitos localizados em movimento, contanto que se executem, em todas as sessões, uma pequena corrida contínua, os educativos de quedas, os fundamentos básicos e

as técnicas aprendidas na sessão anterior, para que nunca se perca o reflexo de como cair e de como executar as técnicas com rapidez e agilidade.

2.2.3.4 Trabalho Principal

2.2.3.4.1 É o treinamento propriamente dito. Nessa fase da sessão, são desenvolvidas as qualidades físicas, as habilidades motoras e os atributos morais necessários ao militar, por meio das diversas técnicas presentes neste caderno.

2.2.3.4.2 O trabalho principal deverá ser iniciado por exercícios educativos (de quedas, socos, chutes e de finalização) e o número de sessões por semana dependerá da programação da instrução. O CCC não faz mais parte do TFM de acordo com o Sistema de Capacitação Física do Exército (SiCaFEx) - 2014, sendo imprescindível que se pratiquem tais técnicas toda semana, visando adquirir memória motora, para estar sempre apto a empregá-las em situação real.

2.2.3.4.3 No intuito de manter a sã camaradagem, o instrutor deve estar atento aos possíveis excessos durante as instruções e agir imediatamente estimulando o respeito mútuo e o espírito de corpo por parte da tropa.

2.2.3.5 Volta À Calma

2.2.3.5.1 É a fase da sessão em que acontece a recuperação do organismo após o trabalho principal. Consiste em uma atividade suave que visa permitir o retorno gradual do ritmo respiratório e da frequência cardíaca aos níveis normais. É fundamental que essa atividade seja realizada de maneira que a intensidade sofra um decréscimo progressivo, evitando-se paradas bruscas.

2.2.3.5.2 A volta à calma deverá ser executada com uma caminhada em andamento lenta e exercícios de relaxamento e alongamentos. Deve durar cerca de cinco minutos.

2.2.3.5.3 Ao final da atividade, deverá ser feita uma ligação com a próxima sessão. É necessário verificar se alguém se machucou a fim de tomar as medidas administrativas necessárias.

2.3 MÉTODOS DE TREINAMENTO

2.3.1 DEMONSTRAÇÃO

2.3.1.1 O instrutor anuncia o exercício a ser executado, a dupla de monitores o demonstra a comando. Feito isso, os alunos poderão ser convocados para demonstrar o que aprenderam.

2.3.1.2 Esse método é mais utilizado com os iniciantes no aprendizado das técnicas. As demonstrações podem ser empregadas com grandes efetivos: Pelotão (Pel), Subunidade (SU), Batalhão (BTL) etc.

2.3.2 EXECUÇÃO POR TEMPOS

2.3.2.1 É um método também empregado para iniciantes, onde os tempos são executados sob o comando do instrutor. Inicialmente a turma executará o exercí-

cio por tempos para aquisição da habilidade necessária à técnica.

2.3.2.2 Na execução do exercício por tempos, cada dupla de instruídos deve acompanhar exatamente a sequência indicada pelo instrutor. Desse modo, a correção da turma em conjunto será mais fácil e uma observação feita para uma dupla servirá, muitas vezes, para outras.

2.3.2.3 A execução por tempos deve ser usada nos exercícios mais complexos e nos estágios iniciais de treinamento. Nos estágios mais avançados, o exercício pode ser demonstrado como um todo.

2.3.3 EXECUÇÃO A COMANDO

2.3.3.1 Utilizado quando o instrutor julgar conveniente, de acordo com o desenvolvimento da turma e de suas possibilidades de executar corretamente os exercícios. Deve ser empregado sob comando do instrutor ou em resposta à ação do oponente.

2.3.3.2 A execução a comando é importante a fim de que os instruídos se habituem a reagir com rapidez às agressões recebidas. Ela possibilita ao instrutor observar, de um mesmo local, todos os instruídos.

2.3.4 COMBINAÇÕES

- Processo que pode ser empregado com militares inexperientes e experientes. Repetição de sequências de técnicas de um mesmo grupo ou de diferentes grupos.

2.3.5 PRÁTICA CONTROLADA

2.3.5.1 Confronto direto, competição ou simulação utilizando-se apenas as técnicas ou situações determinadas pelo instrutor. É obrigatório o uso do equipamento de proteção específico. Esse processo pode ser empregado com militares inexperientes e experientes.

2.3.5.2 Exemplo: somente um grupo ataca e o outro defende, somente um grupo ataca e o outro se esquiva, combate somente em pé, combate somente no solo, etc.

2.3.6 PRÁTICA LIVRE

2.3.6.1 A prática livre, processo a ser empregado por militares mais experientes, somente poderá ser realizada após o instruído demonstrar perfeito controle na execução de determinadas técnicas, variando com o objetivo da instrução. Nesse tipo de treinamento, os instruídos dispõem de liberdade de ação para aplicar as técnicas aprendidas ou até mesmo inovar utilizando a criatividade.

2.3.6.2 Cabe ressaltar que esse tipo de atividade deve observar o nível de maturidade dos alunos e todos deverão empregar equipamentos de proteção.

2.4 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

2.4.1 Após 2014 o CCC deixou de fazer parte do TFM e passou a fazer parte da instrução militar, cabendo aos S3 das organizações militares (OM) assessorar o comando no intuito de manter uma continuidade desse tipo de instrução. Sugere-se adotar uma frequência de treinamento de, no mínimo, duas vezes por semana com dois tempos de instrução cada sessão (consultar o Programa de Instrução Militar (PIM) do ano em curso).

2.4.2 É muito importante a continuidade das aulas e a assiduidade, pois o treinamento cumpre uma sequência didática, que, se for alterada, poderá prejudicar o aprendizado.

2.4.3 O treinamento constante é que garante a eficácia, pois possibilita a automatização dos movimentos em situação real e, para que isso aconteça, o autoaperfeiçoamento deve ser constante. Após a apresentação de todas as técnicas previstas, há necessidade de que o treinamento prossiga, não bastando somente que o combatente saiba executá-las. É imprescindível o constante aprimoramento e, para isso, é aconselhável a realização de verificações para se observar a evolução do aprendizado.

2.4.4 A fim de facilitar o planejamento das instruções nas unidades, sugere-se adotar as instruções básicas para o efetivo variável (execução por tempos, a comando e até mesmo combinada, de acordo com o nível da tropa) e as instruções mais complexas para o núcleo-base, uma vez que este último segmento já conhece as técnicas básicas (execução com práticas controladas e livres). Cabe ressaltar a sensibilidade e o conhecimento dos instrutores e monitores para tornar as instruções mais motivadoras.

2.4.5 Para as escolas e os centros de instrução, o planejamento deve ser executado em sua plenitude, uma vez que os formandos serão instrutores e monitores nos corpos de tropa, portanto devem adquirir todo conhecimento básico em suas escolas de formação.

2.5 UNIFORME

2.5.1 O uniforme padrão é o de combate aliviado (sem o cinto e cobertura) que é preferível devido à especificidade. Todavia, devido a fatores externos como local de treinamento (realidade da tropa) e temperatura (regionalização), pode-se utilizar outro:

- a) 10º uniforme, no caso de temperaturas elevadas; e
- b) 14º uniforme, no caso instrução na areia.

2.5.2 O instrutor deverá indicar o tipo de uniforme de acordo com o local e a temperatura. Caso a OM possua sala com tatames, esta deverá ser utilizada para o treinamento das técnicas de projeção e de combate no solo. Nesse caso, deve-se realizar o treinamento sem o coturno.

2.6 LOCAL DE TREINO

- O treinamento deve ser praticado em solo macio, podendo ser realizado na areia, na grama ou sobre tatames, se a unidade os possuir. Jamais deverá ocorrer sobre colchões de dormir (de espuma), pois não oferecem a proteção adequada.

Observação: atenção especial deve ser dada para os locais com muretas, colunas, arestas e janelas. Todos esses locais deverão estar protegidos para a segurança na instrução.

2.7 MEIOS AUXILIARES DE INSTRUÇÃO

2.7.1 SACO, TORRE OU *BODY OPPONENT BAG (BOB)*

- Um saco resistente, de lona ou material similar, preenchido com tiras de pano, pedaços de espuma, estopa, borracha etc é um excelente meio para o treinamento de golpes traumáticos assim como a torre e o *BOB*.

Observação: o saco, a torre ou o *BOB* não deverão conter no seu interior areia ou terra. A parte externa (o material de que for confeccionado) não deverá ser muito áspero. Essas duas medidas têm como objetivo não machucar a mão do instruendo.

2.7.2 FACA, REVÓLVER, PISTOLA, CASSETETE E TONFA

- Para a fase inicial, deverão ser de madeira ou qualquer outro material que não prejudique a integridade física dos instruendos e posteriormente pode-se fazer uso de similares ou até mesmo reais. Usados para o aprendizado das defesas à mão armada em estágios mais avançados.

2.7.3 MOSQUETÕES, PAUDEFOGO OU FUZIL

- Usados para o aprendizado das defesas à mão armada em estágios mais avançados.

2.7.4 PROTETOR DE CABEÇA

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger a cabeça contra pancadas.

2.7.5 PROTETOR BUCAL

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger a boca e os lábios contra pancadas, evitando ou diminuindo a incidência de cortes.

2.7.6 ATADURAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger e estabilizar a articulação do punho a fim de evitar lesões ou fraturas.

2.7.7 LUVAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger as mãos contra o choque direto ao corpo do adversário, evitando lesões e fraturas e também para proteger o companheiro de treino contra o impacto das mãos, evitando ou diminuindo os cortes.

2.7.8 PROTETOR DE TRONCO OU COLETE

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger o tronco contra as pancadas do companheiro de treino.

2.7.9 CANELEIRAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger as canelas contra pancadas evitando traumatismos e hematomas.

2.7.10 MANOPLAS

- Usado como equipamento de treinamento e proteção individual para proteger as mãos contra os constantes socos do companheiro de treino.

2.7.11 APARADOR DE CHUTE

- Usado como equipamento de treinamento e proteção individual para proteger o corpo contra os constantes chutes do companheiro de treino.

2.8 EXEMPLO DE CONDUÇÃO DE UMA SESSÃO

2.8.1 INSTRUTOR: ENUNCIAR O EXERCÍCIO

- durante a demonstração do exercício a dupla de monitores, executa a ação dividida por tempos e o instrutor deverá ressaltar cada passo importante da técnica, visando à correção e ao sucesso do movimento.

2.8.2 COMANDOS DE EXECUÇÃO DADOS AOS INSTRUENDOS

2.8.2.1 Na execução por tempos

Instrutor: “defesa contra pegada pelas costas por baixo dos braços”.

Instrutor: “a fileira da retaguarda executará a pegada na fileira da frente”.

Instrutor: “tempo 1: cabeçada para trás no rosto”.

Instrutor: “execução”.

Instrutor: “tempo 2: abrir as pernas e abaixar, segurando o pé direito do agressor pelo calcanhar - execução”.

Instrutor: “tempo 3: puxar o pé do agressor pela frente, deslizando-o no solo, e terminar sentado sobre seu joelho - execução”.

2.8.2.2 Na execução a comando

- No exercício a comando o instrutor apenas enuncia o exercício e dá o comando de execução, neste momento os instruendos realizam o exercício completo.

Instrutor: “pegada pelas costas por baixo do braço”

Instrutor: “a fileira da retaguarda executa a pegada e a da frente faz a defesa completa”.

Instrutor: “execução”

Instrutor: “turma, trocar” (a fileira da retaguarda passa para a frente).

Observação: é muito importante que as correções sejam realizadas imediatamente após a observação das falhas, evitando a automatização de movimentos incorretos.

2.9 EXEMPLO DE AULA PARA O APRENDIZADO DE QUALQUER TÉCNICA

2.9.1 AQUECIMENTO (10 a 15 min)

a) Corrida de 2 a 3 min, alternada com exercícios localizados.

b) Treinamento de fundamentos básicos:

- amortecimento de quedas;
- bases e deslocamentos;
- socos e chutes;
- técnicas de projeção;
- técnicas de projeção com finalização; e
- repetição de técnicas aprendidas.

2.9.2 TRABALHO PRINCIPAL (30 a 60 min)

- Deverão ser trabalhados e atingidos os objetivos propostos de cada sessão previstos no Quadro de Trabalho Semanal (QTS).

2.9.3 VOLTA À CALMA E TÉRMINO DA INSTRUÇÃO (5 a 15 min)

a) Devem ser executados movimentos de alongamento e relaxamento, podendo ser usadas técnicas de amortecimento de quedas, técnicas de projeção e movimentos dos fundamentos básicos; e

b) Deverá ser feita uma ligação com a próxima instrução e principalmente levantar e checar se alguém veio a se machucar e realizar as medidas administrativas necessárias.

CAPÍTULO III

PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO E ARMAS NATURAIS

3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

3.1.1 Neste capítulo, serão apresentados os pontos vulneráveis do corpo humano e as armas naturais.

3.1.2 É de fundamental importância que o militar, ao iniciar o treinamento, seja instruído a respeito da utilização das armas naturais de seu corpo que serão empregadas em diversas técnicas presentes neste caderno de instrução.

3.1.3 Faz-se necessário, ainda, relacionar essas armas naturais aos pontos vulneráveis do corpo humano, para que o combatente seja capaz de atacá-los ou defendê-los de maneira eficiente.

3.2 PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO

3.2.1 Os pontos vulneráveis são os pontos mais frágeis do corpo humano. Durante o CCC, devem ser os alvos de qualquer técnica ofensiva empregada, visto que traumatismos ocasionados nestas regiões podem incapacitar o oponente ou mesmo levá-lo à morte.

3.2.2 Nesta seção, serão identificados os pontos vulneráveis do corpo humano, assim como os efeitos e as causas dos traumatismos nestas regiões. Figura (Fig) 1 e 2.

3.2.3 PONTOS VULNERÁVEIS NA FRENTE DO CORPO HUMANO

3.2.3.1 Cabeça

- Efeitos dos traumatismos: concussão cerebral; morte.
- Causas: edema cerebral.

3.2.3.2 Têmpora

- Efeitos dos traumatismos: hematoma intracraniano; morte.
- Causas: hemorragia cerebral.

3.2.3.3 Orelhas

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia interna; concussão cerebral; morte.
- Causas: edema cerebral; lesão vascular intracraniana; lesão vascular no conduto auditivo; ruptura de tímpano.

3.2.3.4 Processo Mastóide

- Efeitos dos traumatismos: dor Intensa.
- Causas: trauma direto.

3.2.3.5 Olhos

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia conjuntival; cegueira.

- Causas: lesão de córnea; trauma no nervo óptico.

3.2.3.6 Nariz

- Efeitos dos traumatismos: dor; dispneia; hemorragia nasal; cegueira temporária; morte.

- Causas: fratura de septo nasal; trauma no quiasma óptico.

3.2.3.7 Lábio Superior

- Efeitos dos traumatismos: dor; hemorragia; desmaio.

- Causas: trauma no lábio; ruptura vascular.

3.2.3.8 Mandíbula

- Efeitos dos traumatismos: fratura do pescoço; desmaio.

- Causas: fratura da coluna cervical, ocasionando compressão da medula ou bulbo, com ocorrência de parada cardiorrespiratória.

3.2.3.9 Pomo

- Efeitos dos traumatismos: náusea; rompimento da traqueia; morte.

- Causas: lesão na cartilagem tireoide da traqueia, ocorrendo efisema subcutâneo.

3.2.3.10 Garganta

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia; asfixia; lesão grave; náusea.

- Causas: lesão da traqueia e glândula tireoide.

3.2.3.11 Clavícula

- Efeitos dos traumatismos: fratura; hemorragia.

- Causas: trauma ósseo; pode haver morte se ocorrer hemorragia de artéria subclava.

3.2.3.12 Jugular e Carótida

- Efeitos dos traumatismos: desmaio; morte.

- Causas: interdição momentânea do fluxo sanguíneo ao cérebro; hemorragia.

3.2.3.13 Plexo Braquial (Axila)

- Efeitos dos traumatismos: paralisia temporária ou permanente.

- Causas: traumatismo no plexo braquial (enervando os membros superiores).

3.2.3.14 Plexo Solar

- Efeitos dos traumatismos: dor aguda; morte.

- Causas: lesão no plexo, ocasionando parada cardíaca.

3.2.3.15 Seios (Sexo Feminino)

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.

- Causas: trauma direto.

3.2.3.16 Estômago

- Efeitos dos traumatismos: lesão séria; dor aguda.

- Causas: lesão visceral e/ou vascular ocasionando hemorragia interna.

3.2.3.17 Costelas Flutuantes

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; fratura óssea.

- Causas: lesão visceral e/ou vascular (ocasionando morte em casos extremos).

3.2.3.18 Fígado

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; morte.

- Causas: - ruptura do fígado com hemorragia interna.

3.2.3.19 Testículos (Sexo Masculino)

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: inflamação testicular devido ao trauma.

3.2.3.20 Dedos das Mãos

- Efeitos dos traumatismos: dor
- Causas: entorse, luxação ou fratura das falanges.

3.2.3.21 Articulações

- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: traumatismo articular; luxação (perda de contato entre as superfícies articulares).

3.2.3.22 Parte Anterior da Tíbia

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: fratura.

3.2.3.23 Peito do Pé

- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: fratura dos ossos do pé.

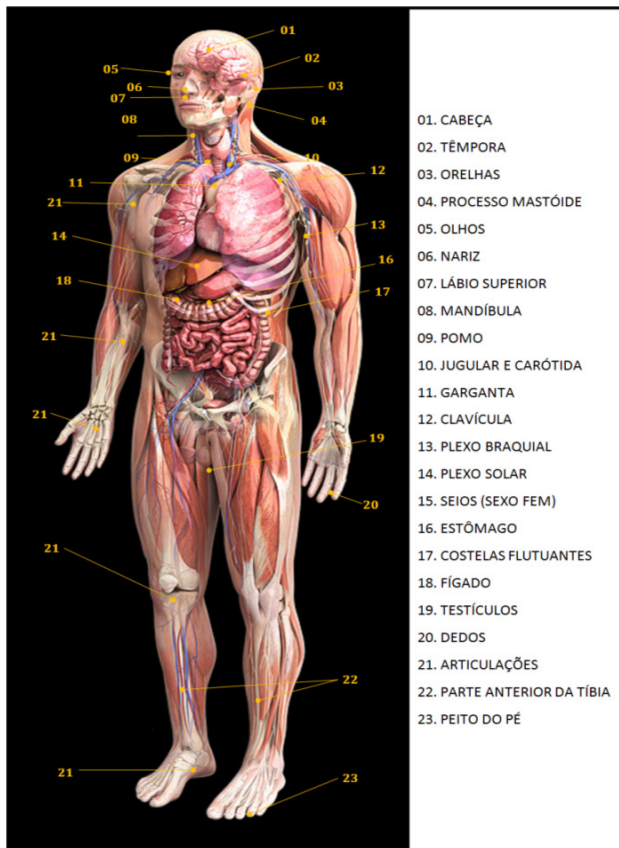


Fig 1 - Pontos vulneráveis na frente do corpo do homem

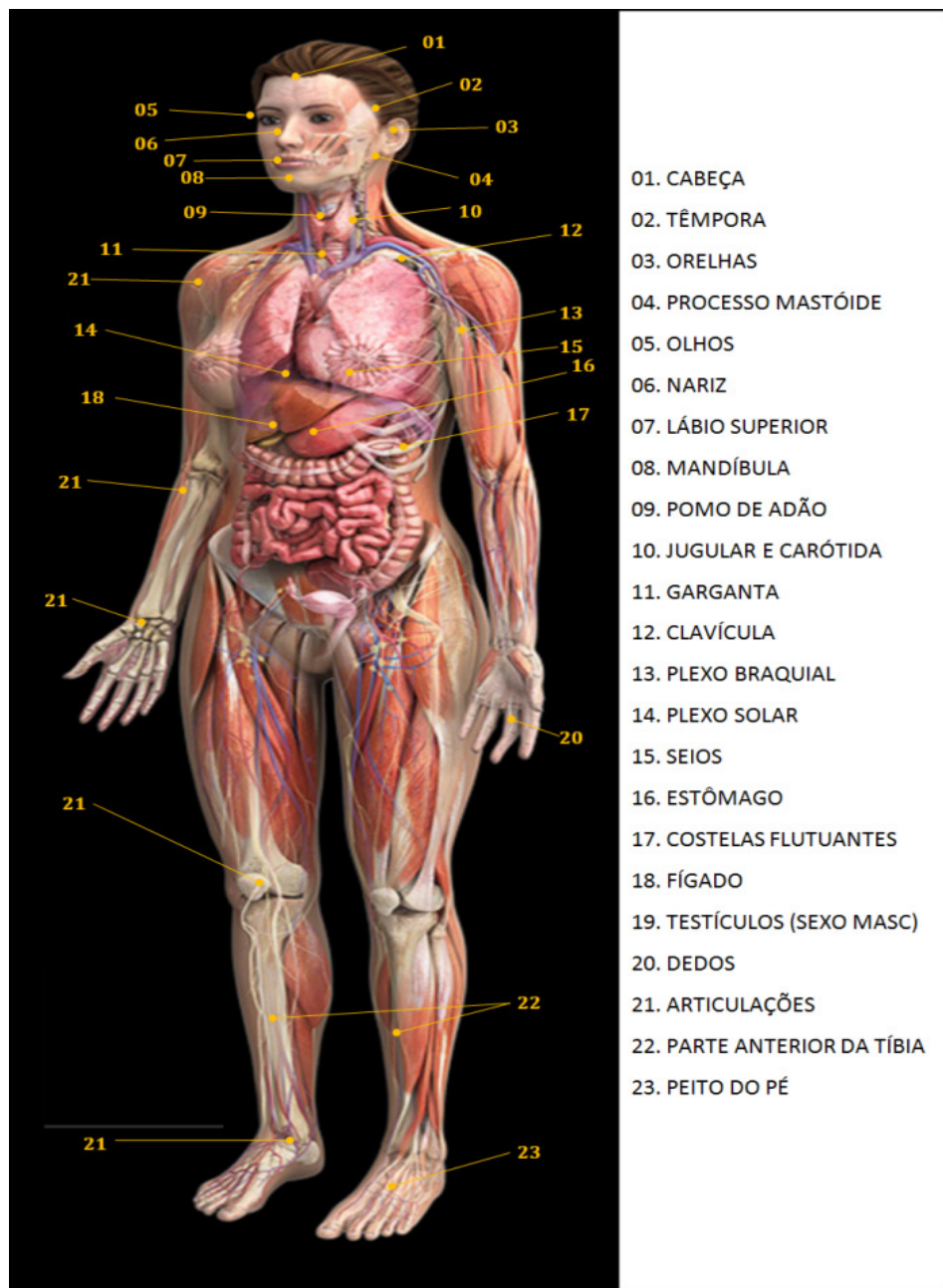


Fig 2 - Pontos vulneráveis na frente do corpo da mulher

3.2.2 PONTOS VULNERÁVEIS NAS COSTAS DO CORPO HUMANO (Fig 3 e 4)**3.2.2.1 Bulbo**

- Efeitos dos traumatismos: morte.
- Causas: lesão do bulbo.

3.2.2.2 Nuca

- Efeitos dos traumatismos: paraplegia; tetraplegia; morte.
- Causas: lesão da medula alta ou lesão do bulbo, ocasionando parada cardiorrespiratória (quanto mais alta a lesão, mais grave o quadro).

3.2.2.2 Coluna Vertebral

- Efeitos dos traumatismos: paraplegia.
- Causas: lesão medular, causando paralisia momentânea ou permanente.

3.2.2.4 Rim

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; choque nervoso; morte.
- Causas: morte por lesão do pedículo vascular renal (fácil deslocamento dos vasos sanguíneos que irrigam o órgão), podendo haver queda do rim (Ptose-interna).

3.2.2.5 Plexo Lombo-sacral

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; paralisia de membros inferiores (temporária ou definitiva).
- Causas: trauma direto, com ou sem fratura de vértebras.

3.2.2.6 Cóccix

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: luxação ou fratura.

3.2.2.7 Nervó Ciático

- Efeitos dos traumatismos: dor; paralisia temporária dos membros inferiores.
- Causas: trauma direto, com edema do nervo.

3.2.2.8 Panturrilha

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: trauma direto por lesão dos músculos.

3.2.2.9 Tendão de Aquiles

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa, com impossibilidade de ficar na ponta do pé quando há ruptura do tendão.
- Causas: trauma direto sobre o tendão.

3.2.2.10 Articulações

- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: traumatismo articular; luxação (perda de contato entre as superfícies articulares).

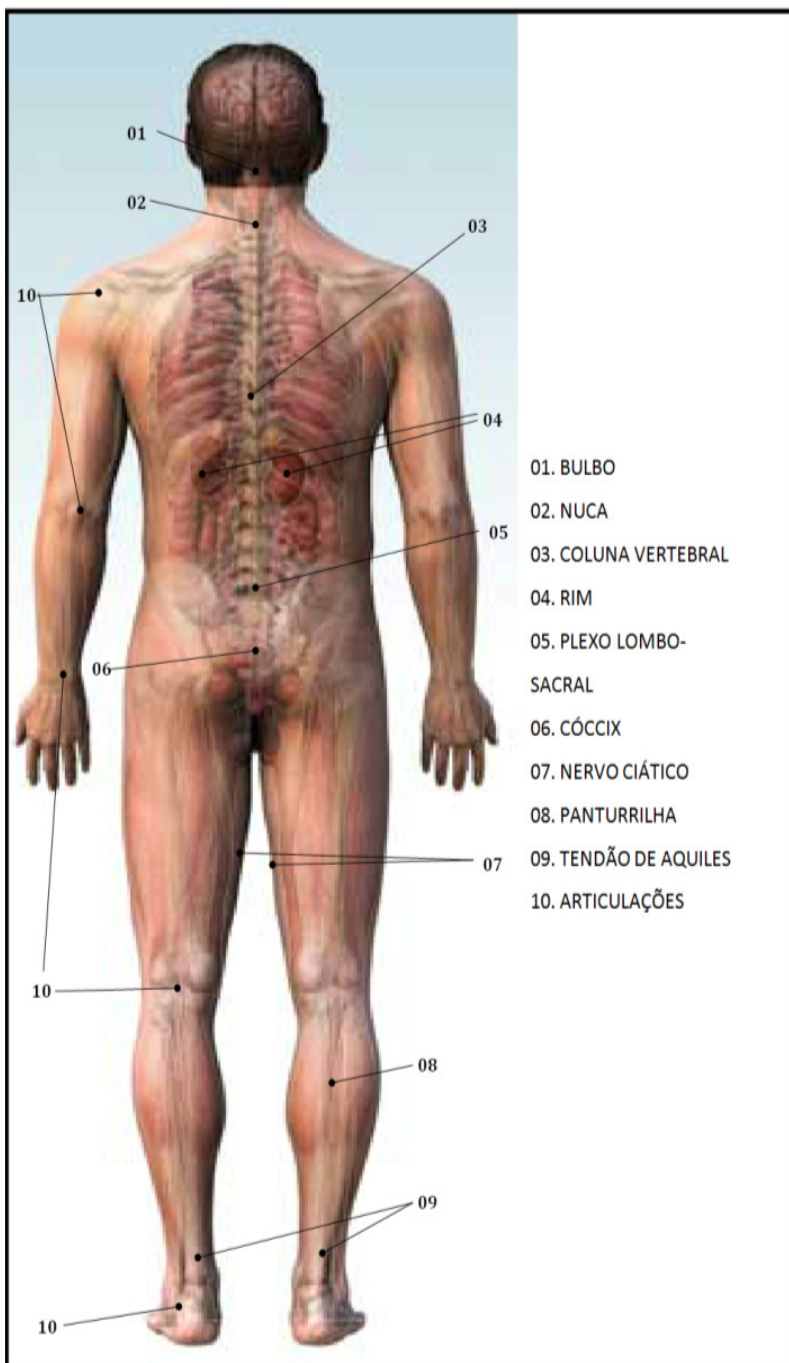


Fig 3 - Pontos vulneráveis nas costas do corpo do homem

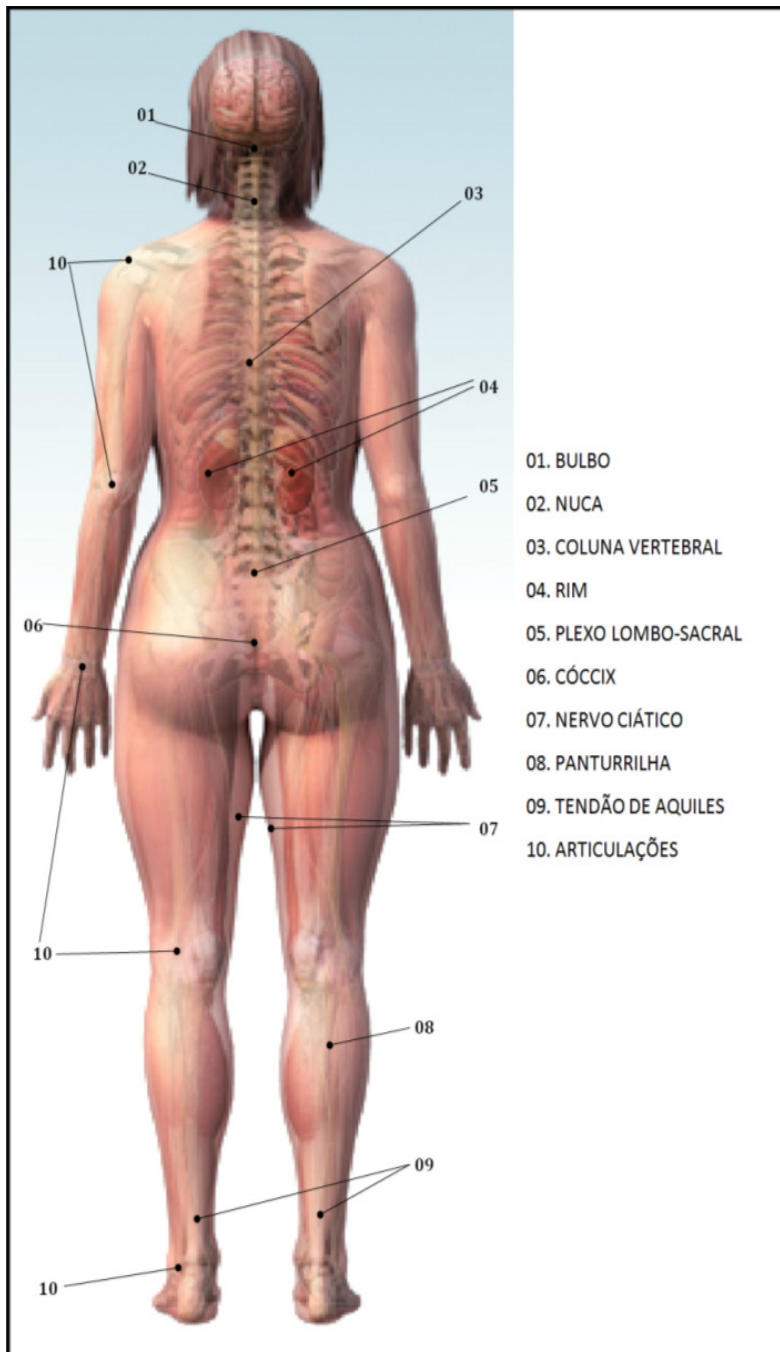


Fig 4 - Pontos vulneráveis nas costas do corpo da mulher

3.3 ARMAS NATURAIS

3.3.1 No CCC, quando o combatente necessita lutar objetivando sua segurança ou sobrevivência, deve empregar quaisquer armas que tiver à sua disposição. Entre elas incluem-se as chamadas “Armas Naturais”.

3.3.2 As armas naturais são partes do corpo humano que, por suas características anatômicas, podem ser utilizadas para a execução de técnicas de ataque e defesa. Quando corretamente utilizadas, traumatizam o corpo do adversário sem, entretanto, causar qualquer dano a quem as emprega.

3.3.3 SOCO

- Deve atingir qualquer ponto vulnerável da parte superior do corpo do adversário com a face dorsal das articulações dos ossos da mão (Fig 5 e 6).

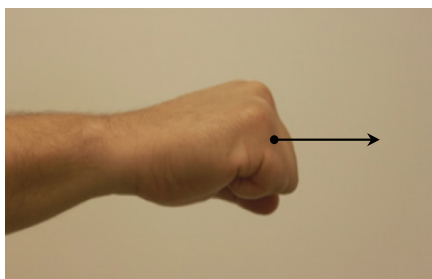


Fig 5 - Arma Natural - Soco



Fig 6 - Arma Natural - Soco

3.3.4 MARTELO

- Utiliza-se o bordo cubital da mão fechada (Fig 7). É utilizado em ataques dirigidos à clavícula, nariz, têmpora e frente.

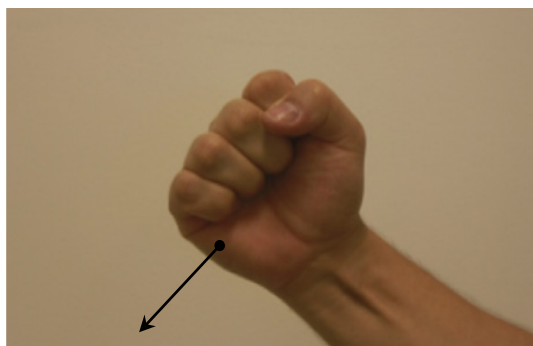


Fig 7 - Arma Natural - Martelo

3.3.5 CUTELO

- Golpe dado com o bordo cubital da mão espalmada (Fig 8). É utilizado contra o pescoço, têmpora, nariz e clavícula.

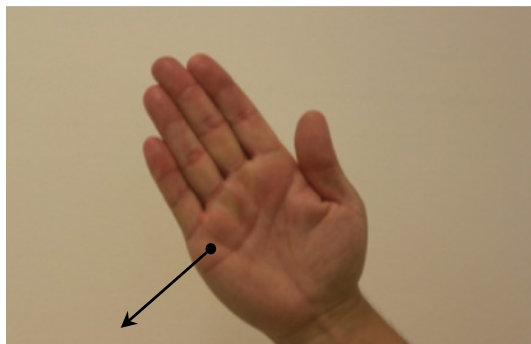


Fig 8 - Arma Natural - Cutelo

3.3.6 PALMA DA MÃO

- Golpe dado com a palma da mão bordo (Fig 9 e 10). É utilizado como uma alternativa aos socos.

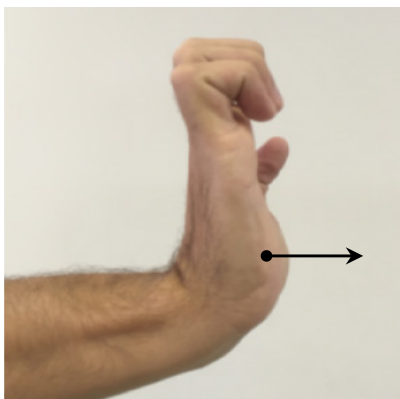


Fig 9 - Arma Natural - Palma da Mão



Fig 10 - Arma Natural - Palma da Mão

3.3.7 DEDOS DAS MÃOS

- Utilizados para ataque aos olhos (Fig 11) e à garganta (Fig 12).



Fig 11 - Arma Natural - Dedos - Olhos



Fig 12 - Arma Natural - Dedos - Garganta

3.3.8 COTOVELO

- Golpes com a articulação do cotovelo (Fig 13) podem ser dirigidos a pontos vulneráveis da parte superior do corpo do oponente, especialmente na cabeça e nas costas, quando se está em situação de agarramento ou a curta distância.

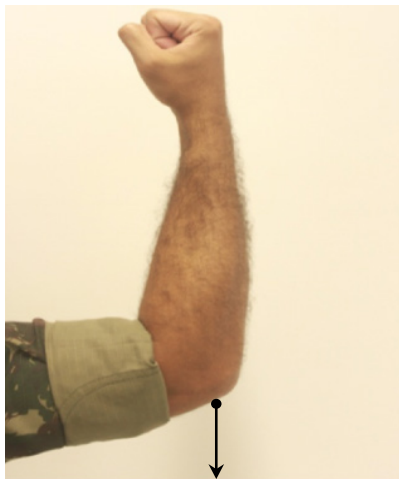


Fig 13 - Arma Natural - Cotovelo

3.3.9 JOELHO

- Golpe aplicado com a articulação do joelho (Fig 14) e empregado, principalmente, em situações de agarramento. A joelhada pode ser utilizada contra o plexo solar, estômago, costelas flutuantes, testículos, coluna vertebral e até mesmo o rosto, conforme o caso.



Fig 14 - Arma Natural - Joelho

3.3.10 CANELA

- Dirigido contra os órgãos genitais, região lateral do corpo e, conforme o caso, contra o rosto do adversário (Fig 15).



Fig 15 - Arma Natural - Canela

3.3.11 PEITO DO PÉ

- Dirigido contra os órgãos genitais, região lateral do corpo e, conforme o caso, contra o rosto do adversário (Fig 16).



Fig 16 - Arma Natural - Peito do Pé

3.3.12 CALCANHAR

- Dirigido contra qualquer parte do corpo, principalmente quando se executam pisões com o oponente no solo (Fig 17).



Fig 17 - Arma Natural - Calcanhar

3.3.13 BICO DO CALÇADO

- Direcionado, normalmente, contra órgãos genitais e membros inferiores do adversário (Fig 18).



Fig 18 - Arma Natural - Bico do Calçado

3.3.14 REGIÃO LATERAL DO PÉ

- Utilizada em chutes laterais contra qualquer parte do corpo do adversário (Fig 19).



Fig 19 - Arma Natural - Região Lateral do Pé

3.3.15 CABEÇA

- Golpe executado com a testa ou com a parte superior da cabeça, normalmente contra o rosto do adversário (Fig 20). É empregado em situações de agarramento.

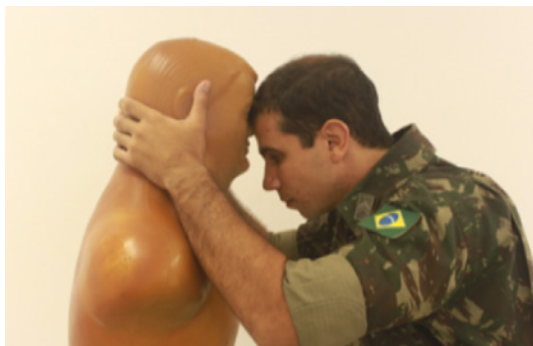


Fig 20 - Arma Natural - Cabeça

EB70-CI-11.414

CAPÍTULO IV

BASE DE COMBATE E DESLOCAMENTOS

4.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

4.1.1 Para que as técnicas ofensivas ou defensivas possam ser executadas de maneira eficiente, é necessário que o militar tome uma posição equilibrada e que facilite os movimentos.

4.1.2 Tal posição, denominada base de combate, é a mais utilizada no CCC e facilita qualquer mudança de direção, deslocamento ou forma de ataque ou defesa.

4.1.3 Neste capítulo, serão apresentadas as base de combate, as formas de deslocamentos e as mudanças de direção que podem ser empregadas durante o CCC. Estas técnicas são fundamentos de grande importância que devem ser praticados até que o militar consiga executá-los de maneira eficiente, visto que constituem a base para a execução de diversas outras técnicas.

4.2 POSIÇÃO INICIAL

- Com finalidade estritamente didática, foi criada a Posição Inicial no intuito de padronizar a postura da tropa para o início das atividades. Também serve para a tomada de bases mais adequadas a qualquer forma de ataque ou defesa. Consiste em: cabeça na vertical, queixo recolhido, tronco ereto, quadril projetado para frente, braços caídos naturalmente, pernas distendidas, pés paralelos afastados com distância semelhante à largura dos ombros (Fig 21).



Fig 21 - Posição Inicial

4.3 BASE DE COMBATE

- Para o correto aprendizado da posição de base de combate, pode-se dividi-la em duas partes: a base (posição das pernas) e a guarda (posição do tronco e das mãos) (Fig 22 a 24).

4.3.1 BASE (Fig 22)

- Sequência pedagógica:

- a) Pés paralelos, com as pernas afastadas na largura dos ombros;
- b) Executar um passo atrás com a perna do lado dominante (Destro = Perna direita; Canhoto = Perna esquerda);
- c) Pé da frente para frente ou ligeiramente voltado para o interior e pé de trás voltado na diagonal (45° para o lado de fora); e
- d) Joelhos semiflexionados.
- e) Aproximadamente 40% do peso do corpo deverá ser apoiado pela perna da frente, ficando o restante sustentado pela perna da trás.

Observação: após a execução do segundo passo da sequência pedagógica, deve existir um espaçamento tanto frontal quanto lateral entre os dois pés do combatente (conforme é demonstrado pelas duas linhas que cruzam a base na Fig 22). Este afastamento dos pés é fundamental para a manutenção do equilíbrio e para os deslocamentos.

f) Durante a execução dos golpes traumáticos admite-se uma distância maior entre as pernas no intuito de aumentar a potência do golpe.

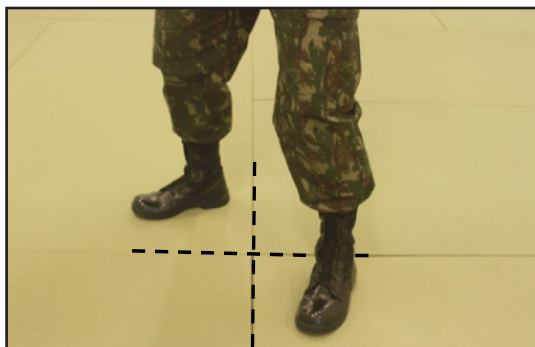


Fig 22 - Base de Combate - Base (posição de pernas)

4.3.2 GUARDA (Fig 23)

- Sequência pedagógica:

- a) Mãos entreabertas, com as palmas voltadas para o interior (de modo a facilitar a execução de técnicas defensivas e ofensivas em que haja a necessidade de

- desviar os ataques de um oponente e/ou agarrá-lo);
- b) Mão do lado dominante na altura do osso zigomático da face;
 - c) Cotovelo do braço dominante encostado junto ao tronco;
 - d) Mão secundária levemente à frente do rosto, paralela lateralmente à mão dominante;
 - e) Cotovelo do braço secundário junto ao tronco; e
 - f) Tronco na posição oblíqua em relação ao oponente (ombro do lado dominante projetado para trás).

Observação: ao se posicionar de forma oblíqua em relação ao adversário, o combatente estará mais protegido, pois estará estreitando a área de alvo para o seu oponente. Um alvo frontal é muito mais fácil de ser atingido.



Fig 23 - Base de Combate - Guarda (posição do tronco e das mãos)

4.3.3 A junção da base com a guarda resultará na posição de base de combate (Fig 24).

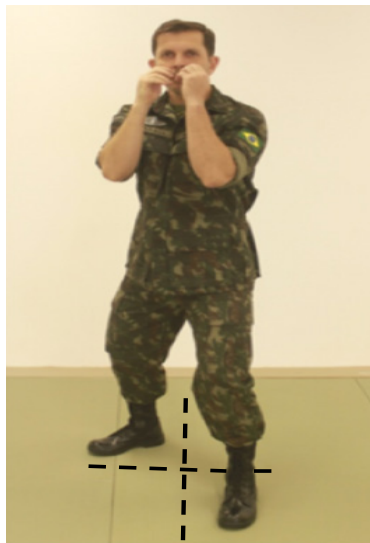


Fig 24 - Base de Combate

4.4 DESLOCAMENTOS

4.4.1 São movimentos realizados para frente, para trás, lateralmente ou de forma circular com a finalidade de aproximar-se ou afastar-se do adversário para a execução das técnicas de ataque ou defesa.

4.4.2 Durante os deslocamentos, deve-se atentar para os seguintes pontos:

- manutenção do equilíbrio;
- tronco ereto;
- deslocar-se com a velocidade necessária para aproximar-se do adversário para atacar ou afastar-se do adversário para defender-se/esquivar-se; e
- sempre realizar os deslocamentos e mudanças de direção na posição de base de combate.

4.4.3 A regra básica para os deslocamentos é sempre ampliar a distância entre os pés primeiro, indo na direção desejada, para depois retomar à distância inicial.

4.4.4 Nunca aproximar demais os pés e, em hipótese alguma, cruzá-los, para não perder o equilíbrio.

4.4.5 O passo deve ter um tamanho intermediário, que possibilite ter, ao mesmo tempo, um bom equilíbrio e uma boa velocidade de deslocamento. Não existe uma regra fixa. Cada pessoa tem as suas medidas ideais.

4.4.6 DESLOCAMENTO PARA FRENTE

- Inicialmente o pé da frente avança, aumentando a distância (Fig 25). Em seguida, o pé de trás avança, recompondo a distância inicial (Fig 26).



Fig 25 - Deslocamento para frente



Fig 26 - Deslocamento para frente

4.4.7 DESLOCAMENTO PARA TRÁS

- Inicialmente o pé de trás recua, aumentando a distância (Fig 27). Em seguida, o pé da frente recua, recompondo a distância inicial (Fig 28).



Fig 27 - Deslocamento para trás



Fig 28 - Deslocamento para trás

4.4.8 DESLOCAMENTO LATERAL

- Inicialmente o pé do lado para o qual se deseja deslocar avança lateralmente, aumentando a distância (Fig 29 e 31). Em seguida, o outro pé acompanha o movimento lateral, recompondo a distância inicial (Fig 30 e 32).

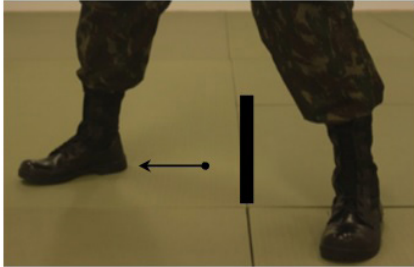


Fig 29 - Deslocamento lateral do pé direito



Fig 30 - Deslocamento lateral do pé esquerdo



Fig 31 - Deslocamento lateral do pé esquerdo



Fig 32 - Deslocamento lateral do pé direito

4.4.9 MUDANÇA DE DIREÇÃO

4.4.9.1 As mudanças de direção são realizadas através da execução de giros do corpo ou de saltos.

4.4.9.2 Para a execução dos giros, o pé da frente trabalhará como a ponta seca de um compasso, com o objetivo de indicar a direção que o corpo deverá tomar. Dessa forma, inicialmente, a ponta do pé da frente gira para a direção desejada (Fig 33 e 35). Em seguida, o tronco acompanha o movimento juntamente com o pé de trás que se deslocará para frente ou para a retaguarda, de acordo com a direção do giro (Fig 34 e 36), retomando a posição inicial da base.

4.4.9.3 O giro não possibilita a mudança imediata de direção em grande angulação. Caso seja necessário realizar grandes mudanças de direção (maior que 45°), pode-se utilizar o salto. Para sua execução, o combatente simplesmente deverá saltar e voltar seu corpo para a direção desejada, finalizando o salto na posição de base de combate.



Fig 33 - Pé esquerdo aponta para a direção desejada

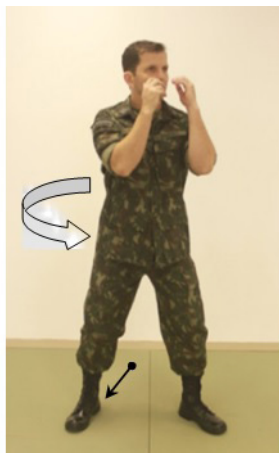


Fig 34 - Pé direito é deslocado para frente e o tronco acompanha o movimento, fazendo frente para a direção desejada.



Fig 35 - Pé esquerdo aponta para a direção desejada



Fig 36 - Pé direito é deslocado para retaguarda e o tronco acompanha o movimento, fazendo frente para a direção desejada

4.5 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

4.5.1 Esse assunto deve ser alvo da primeira instrução prática de CCC.

4.5.2 Utilizar um tempo de instrução para a prática da tomada da base de combate e para a realização dos deslocamentos e mudanças de direção.

4.5.3 A partir da sessão de treino seguinte, os deslocamentos devem ser praticados durante o aquecimento específico, até que os movimentos sejam realizados da forma correta e com naturalidade.

4.5.4 Quando esse nível de desempenho for atingido, o treinamento durante o aquecimento pode ser realizado esporadicamente para a manutenção dos padrões.

4.5.5 Atentar para a correção na execução da base de combate e dos deslocamentos durante o treinamento de diversas outras técnicas existentes nesse caderno de instrução.

4.5.6 Para os treinamentos, como educativo, deve-se aumentar a distância das pernas na base de combate a fim de desenvolver equilíbrio.

EB70-CI-11.414

CAPÍTULO V

TÉCNICAS DE AMORTECIMENTO DE QUEDAS E ROLAMENTOS

5.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

5.1.1 As técnicas de amortecimento de quedas têm por finalidade a diminuição do impacto por ocasião das projeções, de maneira que o combatente sempre entre em contato com o solo oferecendo as partes do corpo menos propensas a lesões.

5.1.2 Para que o militar fique condicionado a sempre cair de maneira correta, diminuindo assim as possibilidades de acidentes durante os treinamentos, faz-se necessária a prática constante das quedas e dos rolamentos.

5.1.3 Neste capítulo, serão apresentadas as técnicas de amortecimento de quedas e os rolamentos que devem ser de conhecimento do militar, bem como os exercícios educativos que devem ser executados para o correto aprendizado da técnica.

5.2 EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

5.2.1 Os exercícios educativos têm o objetivo de facilitar o aprendizado da técnica, possibilitando a execução de ações com dificuldade progressivamente aumentada, até que o militar tenha condições de realizar o movimento completo da forma adequada.

5.2.2 Podem ser executados em uma sessão destinada exclusivamente para o ensino da técnica visada ou como parte do aquecimento específico em qualquer sessão de treino.

5.3 QUEDA PARA TRÁS

5.3.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DEITADA

a) Situação inicial: deitado em decúbito dorsal com os braços elevados na vertical e as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 37).

b) Execução: bater com os antebraços e as palmas das mãos no solo, formando um ângulo de aproximadamente 45° com o corpo. Simultaneamente, elevar as pernas e a cabeça, aproximando ao máximo o queixo do peito (Fig 38).



Fig 37 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 38 - Queda para trás - Execução

5.3.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO SENTADA

- Situação inicial: sentado, tronco na vertical, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 39).
- Execução: deixar o tronco cair naturalmente para trás, levantando e flexionando as pernas. Bater as palmas das mãos e os antebraços no solo, procurando encostar o queixo no peito com o objetivo de não bater a cabeça no solo (Fig 40).



Fig 39 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 40 - Queda para trás - Execução

5.3.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

- Situação inicial: de cócoras, apoiado na ponta dos pés, tronco na vertical, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 41).
- Execução: deixar o tronco cair naturalmente para trás, apoiando os calcanhares no solo e, em seguida, as nádegas e as costas (Fig 42). Finalizar o movimento da mesma forma que o exercício anterior.



Fig 41 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 42 - Queda para trás - Execução

5.3.4 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: em pé, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 43).

b) Execução: flexionar as pernas, tomando a posição de cócoras (Fig 44) e, em seguida, proceder como no exercício anterior. O militar não deverá projetar seu corpo para trás a partir da posição de pé e, sim, passar pela posição de cócoras e pela posição sentada (Fig 45) antes de realizar o amortecimento da queda (Fig 46).



Fig 43 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 44 - Queda para trás - Execução



Fig 45 - Queda para trás - Execução



Fig 46 - Queda para trás - Execução

5.4 QUEDA PARA FRENTE

5.4.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE JOELHOS

- Situação inicial: de joelhos, braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 47).
- Execução: deixar o corpo cair naturalmente para a frente, batendo com os antebraços e as palmas das mãos simultaneamente no solo. Manter os joelhos apoiados no chão e, ao amortecer a queda, evitar que o tronco entre em contato com o solo (Fig 48).



Fig 47- Queda para frente - Situação inicial



Fig 48 - Queda para frente - Execução

5.4.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

- Situação inicial: de cócoras, apoiado nas pontas dos pés, braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 49).
- Execução: deixar o corpo cair naturalmente para a frente e, antes que os joelhos entrem em contato com o solo, impulsionar o corpo para a frente. Amortecer a queda com os antebraços e as palmas das mãos. O corpo deverá parar na posição de ponte, com as pernas abertas, sem que o tronco ou os joelhos toquem o solo (Fig 50).



Fig 49 - Queda para frente - Situação inicial



Fig 50 - Queda para frente - Execução

5.4.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

- Situação inicial: em pé, braços flexionados à frente do corpo com palmas das mãos voltadas para frente (Fig 51).
- Execução: flexionar as pernas, tomando a posição de cócoras e, em seguida, proceder como no exercício anterior (Fig 52). O militar deverá projetar seu corpo para frente a partir da posição de pé e, sim, passar pela posição de cócoras antes de realizar o amortecimento da queda (Fig 53).



Fig 51 - Queda para frente - Situação inicial



Fig 52 - Queda para frente - Execução



Fig 53 - Queda para frente - Execução

5.5 QUEDA LATERAL

5.5.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DEITADA

a) Situação inicial: região lateral do tronco em contato com o solo, queixo próximo ao peito, braço direito estendido formando um ângulo de aproximadamente 45° com o corpo. Mão direita espalmada e apoiada no solo. Mão esquerda apoiada no abdome. Perna direita semiflexionada com a região lateral em contato com o solo. Perna esquerda também semiflexionada, com a sola do pé apoiada no solo (Fig 54).

b) Execução: elevar os braços e as pernas, fazendo com que o corpo role para o lado oposto (Fig 55). A posição deverá ser invertida. O antebraço esquerdo deverá bater no solo, com energia, para amortecer o impacto do corpo por ocasião da queda. Ao final do movimento, o corpo deverá estar na mesma posição da situação inicial, mas do lado oposto. É fundamental que, após as inversões de lado, o combatente esteja sempre com a lateral do corpo apoiada no solo.



Fig 54 - Queda lateral - Situação inicial



Fig 55 - Queda lateral - Execução

5.5.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras, braço direito estendido na lateral do corpo, à altura do ombro, com a palma da mão voltada para baixo. Mão esquerda apoiada no abdome (Fig 56).

b) Execução: estender a perna direita à frente ao mesmo tempo em que leva o braço direito para a frente do corpo. Realizar um giro de 90° com o corpo para a esquerda, acompanhando com a perna e braço estendidos (Fig 57). Cair com o lado direito do corpo apoiado no solo, batendo com a palma da mão e antebraço direito no solo, finalizando o movimento na posição inicial do exercício anterior (Fig 58). Executar o treinamento caindo tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, invertendo a posição dos braços e pernas.



Fig 56 - Queda lateral - Situação inicial



Fig 57 - Queda lateral - Execução



Fig 58 - Queda lateral - Execução

5.5.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé, braço direito estendido na lateral do corpo, à altura do ombro, com a palma da mão voltada para baixo. Mão esquerda apoiada no abdome (Fig 59).

b) Execução: estender a perna direita à frente ao mesmo tempo em que leva o braço direito para a frente do corpo. Enquanto realiza do giro de 90° para a esquerda, flexionar a perna esquerda, aproximando-se da posição de cócoras, a partir da qual realizará os mesmos procedimentos do exercício anterior (Fig 60). Executar o treinamento caindo tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, invertendo a posição dos braços e pernas.



Fig 59 -Queda lateral - Situação inicial



Fig 60 -Queda lateral - Execução

5.6 ROLAMENTO PARA TRÁS

5.6.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO SENTADA

a) Situação inicial: sentado, pernas flexionadas com os pés apoiados no solo. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 61).

b) Execução: projetar o corpo para trás com o impulso dos pés. Ao deitar-se, jogar as pernas para cima e para trás e apoiar o braço direito estendido no solo. Realizar o giro do corpo sobre o ombro direito, posicionando a cabeça do lado oposto ao ombro que toca o solo (Figura 62). Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo, se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate.



Fig 61 - Rolamento para trás - Situação inicial



Fig 62 - Rolamento para trás - Execução

5.6.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 63).

b) Execução: impulsionar o corpo para trás, tomando a posição sentada e executando o mesmo movimento do exercício anterior. Nesse exercício, haverá maior impulso do corpo, facilitando, assim, a execução do giro. Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo (Fig 64), se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate.



Fig 63 - Rolamento para trás - Situação inicial

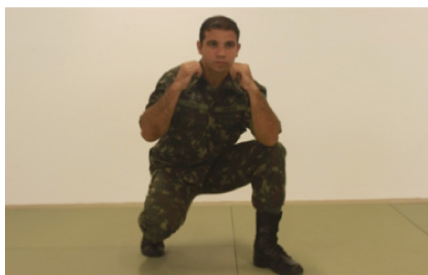


Fig 64 - Rolamento para trás - Execução

5.6.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 65).

b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para trás. Flexionar os joelhos, tomando a posição de cócoras e, em seguida, a posição sentada para, enfim, realizar o rolamento para trás. Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo, se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate (Fig 66).

Observação: esse educativo pode ser combinado com a queda para trás. Dessa forma, após o combatente executar o amortecimento de uma queda para trás a partir da posição de pé, pode ser realizado, de maneira contínua, o rolamento para trás possibilitando, dessa forma, que ele retome o mais rápido possível a posição de base de combate.



Fig 65 - Rolamento para trás - Situação inicial



Fig 66 - Rolamento para trás - Situação final - Posição de base de combate

5.7 ROLAMENTO PARA FRENTE

5.7.1 “CAMBALHOTA” PARA FRENTE

- a) Situação inicial: de cócoras. Braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente.
- b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para frente. Flexionar o pescoço tentando encostar o queixo no peito. Apoiar as duas mãos no solo logo à frente dos joelhos, com os dedos voltados para o interior e impulsionar o corpo para frente com o auxílio dos pés (Fig 67). Realizar o giro sobre os ombros e as costas, sem apoiar a cabeça no solo (Fig 68 e 69). Ao final do movimento, deve-se tomar novamente a posição inicial.

Observação: esse educativo deve ser realizado, também, a partir da posição de pé. Para isso, o militar deve flexionar os joelhos aproximando-se da posição de cócoras e realizar o movimento conforme descrito acima. Contudo, deve terminar na posição de pé, tomando a posição de base de combate.

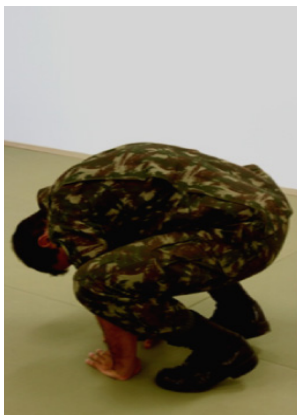


Fig 67 - Rolamento para frente - Execução Fig 68- Rolamento para frente - Execução Fig 69- Rolamento para frente - Execução

5.7.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE JOELHOS

a) Situação inicial: joelho esquerdo apoiado no solo e joelho direito levantado. Tronco flexionado à frente com a mão esquerda apoiada no solo (formando um triângulo com o pé direito e o joelho esquerdo). Dedo mínimo da mão direita apoiado no solo, com o braço direito passando entre o braço esquerdo e o joelho direito. Cabeça voltada para o lado esquerdo (Fig 70).

b) Execução: desequilibrar o corpo para frente, retirando o joelho esquerdo do solo e realizando o impulso com o pé esquerdo (Fig 71). O braço e o ombro direito trabalharão como se fossem uma roda. Cada região dessas partes do corpo tocará o solo em uma sequência (inicialmente a mão, a seguir o antebraço, o braço e, finalmente, o ombro e a região dorsal). Ao final do rolamento, o combatente cairá na posição de queda lateral para a esquerda.

Observação: esse educativo deve ser praticado tanto do lado direito quanto do lado esquerdo para que o militar seja capaz de executar a técnica com eficiência para os dois lados.



Fig 70 - Rolamento para frente - Situação Inicial

Fig 71- Rolamento para frente - Execução

5.7.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé, com os pés paralelos, abertos na largura dos ombros, e os braços soltos ao lado do corpo.

b) Execução: dar um passo à frente com a perna direita. Flexionar o joelho direito e o tronco à frente, levando a mão esquerda, como apoio, ao solo (formando um triângulo com os pés - Fig 72). Na sequência, proceder como no exercício anterior para a execução do rolamento, finalizando o movimento na posição de queda lateral para a esquerda (Fig 73). Com o aperfeiçoamento da técnica, o militar deve, ao final do rolamento, levantar-se e terminar o movimento na posição de base de combate.

Observação: inicialmente, esse rolamento deve ser executado partindo-se da posição de pé e parado. A seguir, deve ser praticado andando e correndo.



Fig 72 - Rolamento para frente - Execução



Fig 73 - Rolamento para frente - Execução

5.7.4 ROLAMENTO PARA FRENTE SALTANDO OBSTÁCULOS

a) Situação inicial: mesma do exercício anterior.

b) Execução: o militar deverá correr em direção ao obstáculo e, em seguida, o combatente realizará o salto (Fig 74), executando o rolamento e o amortecimento da queda do outro lado (Fig 75), conforme descrito nos exercícios anteriores. Inicialmente devem-se utilizar obstáculos baixos e, de acordo com o progresso dos militares, a altura poderá ser gradativamente aumentada.

Observação: sugere-se a utilização, como obstáculo, de homens deitados, agachados ou em pé com o tronco flexionado. Dessa forma, a altura pode ser ajustada de acordo com o nível do militar que executará o salto.



Fig 74 - Rolamento para frente saltando obstáculos - Execução

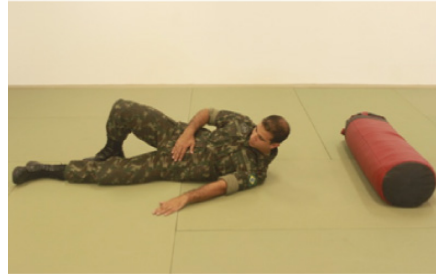


Fig 75- Rolamento para frente saltando obstáculos - Execução

5.8 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

5.8.1 Esse assunto deve ser alvo da segunda instrução prática de CCC.

5.8.2 Utilizar uma sessão de treino completa (dois tempos de instrução) como introdução ao assunto. Nessa sessão, deverão ser executados todos os educativos existentes nesse caderno de instrução, na sequência em que são aqui apresentados, de modo que o militar tenha um contato inicial com todos os exercícios.

5.8.3 A partir da próxima sessão de treino, os educativos deverão sempre ser executados como parte do aquecimento específico.

5.8.4 Inicialmente, executar durante o aquecimento os exercícios deitados, de joelhos e de cócoras, passando aos exercícios em pé quando as técnicas estiverem sendo executadas da maneira correta.