

INICIAÇÃO ESPORTIVA EM LUTAS CORPORAIS

GRAPPLING E A DEFESA PESSOAL

SOBRE A TURMA

Para crianças e adolescentes entre 8 e 17 anos, sem uso de kimono ou faixa.

Objetivo: desenvolver disciplina, coordenação, respeito e técnica através do Grappling e da Defesa Pessoal.



GRAPPLING

Luta agarrada, onde o objetivo é controlar o adversário, derrubá-lo e, idealmente, finalizá-lo através de chaves articulares ou estrangulamentos, sem o uso de golpes de soco ou chute. É uma combinação de Jiu-Jitsu, Wrestling, Judô, entre outras.



DEFESA PESSOAL

Uso de técnicas marciais para capacitar jovens a se protegerem. Foco em prevenção, reação proporcional e controle emocional. Objetivo: preservar a integridade física e responder com segurança a ameaças.



COMO TUDO SE CONECTA

As técnicas do Grappling podem ser adaptadas para a Defesa Pessoal. O que no esporte é finalização, na rua se transforma em fuga, controle e proteção sem a necessidade de violência.

