



Defesa Pessoal

1. Defesa pessoal
2. Kempo e defesa pessoal
3. Alguns sistemas de defesa pessoal
4. Defesa pessoal é um processo primariamente mental
5. Defesa pessoal é algo cultural

1. Defesa pessoal

O que é defesa pessoal?

Você está sentado dentro do carro acorrentado ao acento pelo cinto de segurança e é assaltado. O que fazer, como se defender?

Será que você vai pular por entre o cinto à lá Jeky Can e desarmar o assaltante a lá Segal com chutes a lá Van Dam? Ou será que você vira o terminator III e extermina o Assaltante com um canhão laser?

Você quer saber o que é defesa pessoal em tal momento?

É entregar a sua carteira ao assaltante e pedir a Deus para que ele não esteja tão drogado e acaba matando você com um tiro.

Isto é defesa pessoal. Isto é preservar a sua integridade. O que adianta querer bancar o herói e acabar morto.

Para mim é um crime iludir as pessoas que com um cursinho de fim de semana ou um curso de apenas alguns meses alguém realmente pode aprender um sistema de defesa pessoal. Se alguém que não entende de artes marciais for assaltada, tal pessoa, se tiver a oportunidade, irá com certeza tentar fugir. Agora o pobre do iludido participante de cursinho, em vez de fugir, que seria o sensato, banca o herói de TV e acaba bem faixa preta, todinho de preto, dentro de um caixão, dois metros abaixo da terra.

Se defender não é algo que se aprende decorando alguns golpes. Porque, por mais que você decore a vida nunca será do jeito como você decorou. Decorar golpes é querer aprender uma língua decorando frases sem saber o significado das palavras. No local do treino você treina com colegas e amigos(as) que não querem machucar ninguém. Por isso, tais eventos também são chamados de treino. Na rua, o agressor não é seu amigo de treino e se ele apontar uma faca contra você com certeza ele não está querendo amostrá-la ou treinar um novo golpe, e aí a realidade é uma outra completamente diferente daquela no local de treino.

Para se defender tem que se ter em primeiro lugar determinismo e compromisso. Tem que ser capaz de arcar com a responsabilidade por seus atos. Depois disso é que vem técnica, força, treino e exercícios.

Defesa pessoal é em primeiro lugar mental, só depois que vem a força.

A melhor defesa é a defesa que evita o ataque.

2. Kempo e defesa pessoal

Os três elementos necessários para uma boa defesa e o valor e o significado psicológico de cada um desses três elementos:

Como você pode ver, defesa pessoal é um campo muito vasto e muito complexo. Se defender não significa somente saber bater e chutar.

São três os elementos necessários para uma boa defesa:

1. Um bom físico. Um corpo forte gera uma mente forte. Um corpo flexível gera uma mente flexível. Por isso o físico é muito importante. Ser forte não significa ser musculoso. Porque não é a quantidade e sim a qualidade do músculo que determina um bom físico. Nós possuímos mais do que 600 músculos pequenos que raramente são treinados. Músculos essenciais para uma boa postura. Um corpo ereto traz uma mente ereta. As maiorias das pessoas treinam os grandes músculos que nem os tríceps e bíceps. Tais pessoas treinam a aparência e esquecem que esses não são os únicos músculos que o corpo possui.
2. Boas técnicas: Para uma técnica funcionar o corpo (a mente) tem que estar treinado e preparado. Um corpo fraco jamais irá efetuar uma técnica efetivamente. Uma mente fraca irá ter dificuldade em manter os pensamentos organizados e a cabeça fria. A técnica determina o seu modo de pensar. Pessoas que pensam complicado irão procurar soluções complicadas. Na hora de se defenderem irão fazer um montão de movimentos (tanto físicos como mentais). Pois, você sempre irá agir do jeito como você pensa.
3. Uma boa mente: Esta é a parte mais difícil de ser treinada. É a imaginação, a capacidade de tornar realidade o que se pensou. De realizar o que se quer realizar. Uma boa mente vai mão em mão com uma respiração adequada, com técnicas de visualização, concentração e meditação. Depois de ter treinado o corpo e a mente, de ter aprendido as técnicas é que vem a parte principal: se desapegar de tudo aquilo que se aprendeu para poder re aprender tudo de novo. Desta você será capaz de aplicar o que aprendeu conforme a situação. O mesmo tipo de ataque executado por duas pessoas diferentes, na maioria das vezes, requer técnicas de defesa diferentes. Os (as) dois atacante são diferentes, possuem energias, pensamentos e intenções diferentes, e conseqüentemente, requerem tratamentos diferentes.

A importância de uma boa postura no dia a dia

Uma boa postura diz tudo sobre a pessoa. Imagina você está sentado(a) numa mesa almoçando num barzinho. Na mesma mesa tem uma pessoa também almoçando mas se apoiando com os braços na mesa quase caindo com a cara no prato de sopa. A mesma pessoa se levanta e se arrasta em direção da porta com aquela cara de quem não espera mais nada da vida. O que você pensaria da pessoa?

Muitas vezes estamos passando por situações difíceis na vida, mas se permaneceremos com um corpo ereto, nós permaneceremos com uma mente aberta e uma visão mais ampla do mundo que nos rodeia. A nossa postura expressa o nosso estado mental, e influi o nosso estado mental.

A importância de uma boa base no dia a dia

Como a própria palavra já fala. Base. Tanto o treino da postura como o treino de uma base firme no Kempo fortalecem o caráter e firmam a mente. O que se treina fisicamente influencia a mente e o espírito, e vice versa. Uma boa base significa uma boa base na vida. e uma boa base na vida é estar satisfeito com sigo mesmo(a).

A importância de uma boa mente no dia a dia

O que acabamos de falar acima é válido aqui também. No Yoga treinamos o corpo com as assanas (exercemos do Hata Yoga) para fortalecer o corpo, a mente e o espírito. Para termos uma visão mais ampla e generosa do mundo e de nós. Isso traz harmonia.

A mesma coisa acontece no Kempo. Os exercícios fortalecem a constituição do corpo. Sabendo se defender traz segurança e autoconfiança, que por sua vez trás tranquilidade. E isso é muito importante hoje em dia. A maioria das pessoas andam com medo. Medo do desemprego, de perder namorado(a), esposo(a), o carro, ser assaltado, assim por diante. Uma boa postura física e mental nos alivia um pouco desse medo e diminui a stress diário.

3. alguns sistemas de defesa pessoal

1. Tamashiiryu
2. Wing Chung
3. Boxe
4. Savate
5. Stereet Fighting
6. Krav Magá

1. Tamashii ryu

(olhar na página sobre centro goshinkai junto com goshinryu kempo)

2. Wing Chung

O Wing Chung atualmente é praticado como um sistema muito eficaz de defesa pessoal, se baseando em golpes rápidos e direcionados em um e o mesmo ponto. Os golpes saem do cotovelo sendo que os punhos são torcidos para cima assim se batendo com os dedos inferiores ou com a palma da mão. Seus chutes visam as partes inferiores em especial o joelho. Os socos são deferidos em direção da cara, do pescoço ou do peito. Fora dos soco se utiliza o cotovelo em consequência ao soco, em especial quando se derruba o oponente. A arte é dar golpes precisos e em seqüência rápida não permitindo ao adversário se recuperar do primeiro, segundo, terceiro, quarto golpe, assim por diante. O Wing Chung visa a curta distancia e assim é muito eficaz em lugares apertados. Na Europa ele é muito praticado por mulheres porque oferece excelentes técnicas bem rápidas e eficazes que surpreendem o agressor.

A segunda base e a essência do Wing Chung é a capacidade de ter uma tenção básica constante nos braços. O objetivo não é desviar os golpes do oponente e sim criar a sua própria trajetória de ataque. Assim o aluno aprende a ter o que se chama no Tai Chi Chuan de: mãos de algodão. O aluno aprende a sentir a tenção do ataque do adversário criando um tipo de cunha impedindo que o ataque o atinge, igual a um navio abrindo caminho no gelo.

A base da defesa deste sistema, quando aplicado por uma pessoa de pequeno porte é a explosão dos golpes que se descarregam que nem uma salva de metralhadora pegando o oponente de surpresa. Já para uma pessoa grande, este se pode dar o luxo de aplicar todas as variedades de técnicas existentes no sistema.

O treino fortalece os punhos e aumenta a flexibilidade das juntas, inclusive da cintura.

O Wing Chung gira em torno de três seqüências e mais tarde do treinamento com o boneco de madeira (um tronco com três galhos representando os braços e uma perna).

Wing Chung é um sistema complexo de origem Chinesa, portanto um sistema de Kung Fu. O Fundador do Wing Chung moderno foi Hip Man, que teve como aluno mais proeminente Bruce Lee que desenvolveu por sua parte o Jet Kun Do, uma mistura de Wing Chung e vários outros sistemas, em especial o chute boxe.

Atualmente existem várias federações de Wing Chung, sendo a mais popular e mais conhecida na Europa o WT, fundada e presidida pelo sifu, 9 Dan, Kernspecht, aluno do filho de Hip Man.

Aqui eu gostaria lhes passar duas história sobre o Wing Chun. a primeira é de Hip Men, o mestre de Bruce Lee e de sifu Kernspecht (fundador do WT internacional) e a segunda é de Wang Kiu. Eu pessoalmente acho o Wing Chung um sistema muito interessante e vejo nele muitas semelhanças ao tai chi chuan que pratico. Não necessariamente na kata (sequencia) mas nos princípios dos movimentos. Eu também vejo uma semelhança com o Pentak Silat da Indonésia. Para quem estiver interessado em consultar mais sobre o Wing Chun aqui vai o endereço de onde eu tirei esta duas histórias:

www.wingchun.org/text/misc/words.html

Eu gostaria de chama a sua atenção para o Pentak Silat, um sistema da Indonésia de artes marciais. Alguns colegas meus que treina Wing Chung também treinam as armas do Pentak Silat. Para quem estiver interessado eu recomendo a pesquisar na Internet.

O segundo sistema que pude treinar com o próprio patriarca, é o Viet Vo Dao, um sistema do Vietnam muito interessante. O Viet Vo Dao tem em seus movimentos várias técnicas desenvolvidas contra o Wing Chung. Fora disse possui muitos elementos de pernas parecidos ao antigo Ta Quando.

Sobre ambos estes sistemas não estarei escrevendo neste site, mas eu recomendo a todos a darem uma pesquisada, porque vale a pena.

A origem do Wing Chun

Por gran mestre Hip Man

A fundadora do Wing Chun foi a senhora Miss Yim Wing Chun, nativa de Canton (província Kwangtaung) na china. Ela era uma jovem muito atlética e inteligente. Sua mãe morreu logo depois do noivado com Leung Bok Chau, um comerciante de sal de Fukien.

O seu avô foi então erroneamente acusado de ter cometido um crime (naõ ter flado que a filha estava doente ou para morrer), e para evitar a prisão, ele e a família fugiram e se assentaram aos pés da montanha Tai Leung perto da fronteira entre Yunnan e a província de Szechuan.

Aqui eles abriram uma loja onde vendiam coalho de feijão [provavelmente: tofu].

Durante o reinado do imperador K'anghsi da dinastia Ching (1662-1722) Kung Fu se tornou uma prática muito popular no monastério Shaolin (Siu Lam) da montanha Sung, na província Huang. Isso porque os manchuros mandaram tropas para destruírem o monastério [várias vezes os manchuros tentaram conquistar os monges sem sucesso].

Mesmo não tendo sucesso, um servente público, Chan Man Wai, procurando agradar o governo sugeriu um plano. Ele fez um complô com Ma Ning Yee e outros comparsas para botarem fogo nos arquivos do monastério enquanto que soldados atacam pela frente.

Siu Lam foi queimado pelas chamas, mas os monges abades Ng Mui, Chi Shin, Pak Mei e os mestres Fung To Tak e Mil Hin conseguiram escapar com seus alunos e cada qual foi seu caminho.

Ng Mui se refugiou no templo da garça branca na montanha Tai Leung (também conhecida por Cahir Har). Lá ela conheceu Yim Yee e sua filha Wing Chun de quem muitas vezes comprou coalho de feijão (Tofu).

Com 15 anos, com seus cabelos amarrados conforme o costume, na idade de casar, ela era uma atração local.

Um valentão local tentou obrigar Wing Chun a casar com ele. E suas constantes ameaças começaram a preocupar o pai de Wing Chun.

A mestre Ng Mui se ficou com piedade de Wing Chun e concordou a ensiná-la técnicas de defesa pessoal.

Wing Chun a acompanhou nas montanhas e começou a aprender Kung Fu. Ela treinou dia e noite até aperfeiçoar as técnicas e depois voltou á cidade e desafiou o valentão.

A mestre Ng Mui depois viajou pelo país mas antes ela ensinou a Wing Chun a lei de honra da tradição do Kung Fu, desenvolver o seu Kung Fu 9 meses depois do casamento) e ajudar a população a derrotar os manchuros e restaurar a dinastia Ming.

Depois de ter casada ela ensinou suas técnicas a seu esposo Leung Bok Cau. E ele passou tais técnicas para Leung Lan Kwai. Este passou para Wong Wah Bo que passou para membros de um grupo de ópera num barco, conhecido pelos chineses como o barco vermelho.

Wong trabalhou no barco vermelho junto com Leung Yee Tei. O abade Chi Shin, que tinha escapado a destruição do templo e estava trabalhando no barco vermelho disfarçado de cozinheiro, e ensinou a Leung Yee Tei as técnicas do bastão seis e meio (medida do bastão). Wong era bom amigo de Leung Yee e eles treinavam Kung Fu juntos. Juntos eles aperfeiçoaram suas técnicas e assim as técnicas do bastão foram incorporadas no Wing Chun Kung Fu.

Leung Yee Tei passou o seu Kung Fu a Leung Jan, que era conhecido como um terapeuta de plantas medicinais de Fat Shan. Leung Jan entendeu os princípios do Wing Chun, e treinou até sua perfeição.

Muitos mestres de Kung Fu o desafiaram e foram todos derrotados, assim ele adquiriu muita fama.

Mais tarde ele passou o seu Kung fu para Chan Wah Shan, que foi meu professor e dos meus irmãos mais velhos, tanto como Ng Siu Lo, Ng Chung So, Chan Yu Min e Lui Yu Jai, como a seus alunos à muitas décadas.

Pode-se afirmar que o Wing Chung nos foi passado diretamente pela linhagem desde sua origem. Eu escrevo esta história sobre o Wing Chun em memórias aos meus mestres. Eu sou eternamente agradecido por terem me passado a arte que eu hoje possuo.

Um homem deve sempre pensar na origem da água que ele bebe. E é este sentimento que mantém nossos irmãos de Kung Fu unidos.

Neste sentido eu pratico Kung fu e para promover a imagem do nosso país.

Uma história do Wing Chung de Wang Kiu

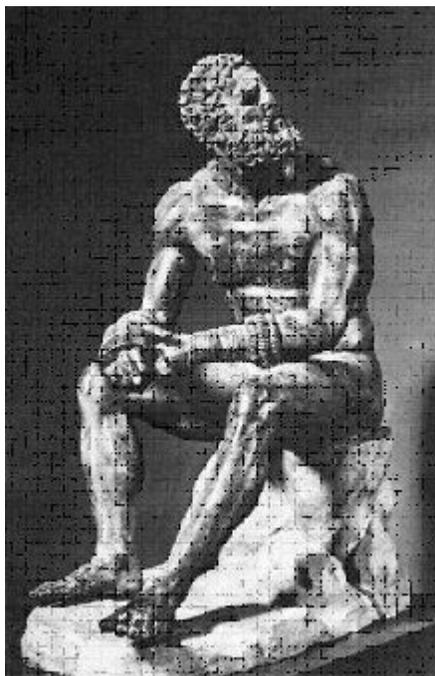
Traduzido por Ray Van Raamsdonk

Wang Kiu nos passou esta informação:

1. Existia na época uma monja mais elevada do que Ng Mui.
2. Ng Mui foi chefe das artes marciais para mulheres e tinham laços com os monges do Shaolin. Ng Mui era especialista na técnica do bastão florir da árvore de ameixa.
3. A arte taoísta do Wu Dong influenciou o Wing Chun. As artes Shaolin eram em sua origem budistas. Wu Dong foi provavelmente um segmento especializado do Shaolin, nas artes internas. Hsing I e Wing Chun tem muitas similaridades. Também as técnicas do louva deus do sul tem muito em comum com o Wing Chun.
4. Wang Kiu duvida que Yim Wing Chun passou sua arte para seu esposo, porque na tradição chineses o esposo nunca iria aprender de sua esposa. O esposo era o protetor da família.
5. Ng Mui foi provavelmente uma personalidade real. Mas sua conexão com Hip Man não pode ser constatada. Muito da lenda foi inventada por um homem chamado Lee Man que junto com alguns alunos mais antigos de Hip Man decidiram por razões de marketing, divulgar várias versões da lenda Ng Mui Yim Wing Chun. Os chineses adoram histórias. Grande parte da história chinesa foi reescrito muitas vezes para favorecer o regime momentâneo e deixa-lo parecer bonito em relação ao velho regime. Por isso é muito difícil saber a verdade através de manuscritos. Wang Kiu diz o que nós com certeza sabemos sobre o Wing Chun é depois da época de Hip Man..
6. Yip Man não gostava de argumentar interminavelmente sobre o que era certo ou errado sobre o Wing Chun e assim ele simplesmente afirmava: "Sim, isso está certo", Assim muitas variações de Wing Chun surgiram. As técnicas mais velhas ensinadas por Leung Sheung, Lok Yu, Tsui Shan Tin, Wong Shun Leung, etc. diferem muito das técnicas ensinadas por Yip Man's nos tempos mais recentes..
7. Se você falar com 10 mestres de Wing Chun você terá 10 histórias diferentes..
8. Numa época na China, Wing Chun era famoso por causa de suas técnicas das pernas. Yip Man era muito bom nesse aspecto. Muitos alunos de Yip Man concentraram mais nas técnicas das mãos e rápidas entradas porque achavam que era mais prático no combate de rua. Mas Wang Kiu falava, você precisa os chutes, eles não estão por nada nas formas.

9. Eu hovi um montão de histórias de sugunda e terceira mão completamente reversas. Se você for comparar com a original você irá notar que elas estão erradas. Por exemplo: eu hovi que Wong Shun Leung fez tal movimento por tal razão, porque temia um certo tipo de contra ataque, mas quando o perguntava ele dizia: "Não, a razão é'..."
10. Não desprezes outros estilos de Wing Chun. Alguma vezes histórias falam que este ou aquele mestre é ruim. Antes de teres pessoalmente conhecido o mestre não acredite em fofocas. Mesmo as histórias acabado de contar, sendo de terceira mão, têm que ser analisadas cuidadosamente. Wang Kiu disse, "Atualmente existem tanta variações de Wing chun. Elas mudam como a moda diária. Provavelmente Wing Chun um dia irá parecer um tipo de balé. Desde que eu comecei a ensinar eu não senti a menor necessidade de mudar qualquer coisa do que aprendi. Se você sente a vontade de mudar algo então você mesmo assim deveria passar a forma clássica e explicar sua novas idéias ao aluno. Sua novas idéia podem ser inconvenientes para deteminadas pessoas
11. Por favor anotem: Números 8,9 e 10 não são de Wang Kiu.

3. Boxe (Pugilismo)



Pugilista grego do séc

Ninguém sabe dizer com certeza quando o Boxe surgiu. Provavelmente ele é uma das mais velhas formas de luta existentes.

Originalmente o Boxe era denominado de pugilismo, da palavra latim púgil (boxeador). O pugilismo é uma se não a mais velha forma de artes marciais da humanidade que prevaleceu todos os tempo . Os mais velhos relatos o datam a 688 antes AC, quando foi introduzido na vigésima terceira olimpíada na Grécia. Quando o pugilismo foi introduzido já era muito bem estruturado com campeonatos e regras próprias. No começo as mãos eram enfaixadas para não causarem muitos ferimentos e as lutas duravam o tempo necessário até um dos contraentes desistir. A luta era feita num ringue e descalço.

Foi o legendário herói grego Theseus que inventou a soqueira, uma argola de ferro com pregos cobrindo os dedos. Esta arma mortal foi então usada em combates de gladiadores onde sempre somente um saia vivo. É interessante notar que esta arma também foi muito usada na China e em Okinawa quase mil e quinhentos anos mais tarde.

Os camponeses okinawenses se utilizavam de uma soqueira de ferro para bloquear a espada do samurai ou até quebrá-la enquanto que com o outro punho perfuravam a armadura do mesmo a altura do fígado (baço), pescoço ou da axila. As orelhas em forma de cogumelo são a prova de que na época os pugilistas também faziam o uso da luta livre. Com a invasão romana da Grécia o pugilismo virou uma atividade bem brutal e espetáculo dos gladiadores causando muitas mortes. O que caracterizava um pugilista era o nariz quebrado, orelha que nem cogumelo e as soqueiras de ferro.

No começo do primeiro séc AC, o uso de soqueira foi proibido por causa de ser brutal de mais e assim o pugilismo como espetáculo de gladiadores terminou.

A palavra Boxe foi introduzida no séc 13 pelo padre St. Bernadino, que descreveu o esporte como: a arte de boxear contra um oponente. St. Bernadino persuadiu os combatentes a lutarem mais defensivamente e somente com os punhos, pois o esporte na época causava um numero alarmante de mortes em cada competição. Assim surgiu o Boxe. No começo de 1700, o grande duelista e espadachim Jim Figg popularizou o boxe e promoveu na Inglaterra as primeiras competições oficiais das quais foi o primeiro campeão. Seu sucessor Jack Broughton, popularizou o esporte entre a nobreza do país ao tirar dela os elementos mais brutais e cria regulamentos, dos quais se derivou as primeiras leis oficiais de boxe do país: a Revised London Prize Ring Rules. As lutas eram pagas e o vencedor recebia um prêmio.

Neste começo as lutas eram executadas sem luvas ou quaisquer proteção e sempre lutadas até a desistência de um dos oponente ou de ambos. Em 8 de Junho de 1889 foi lutada a última luta neste estilo entre Jhon L. Sullivan e Jake Kilraish.

Em 1860 o notário Marquis de Queensberry introduz um novo regulamento e o uso de luvas, humanizando o esporte eliminando todos as formas de luta romana.

As leis foram:

1. Lutar de pé em um ringe com 24 pés de diâmetro.
2. Técnicas de luta romana não são permitidas.
3. Cada round tem um tempo de três minutos.
4. Em caso de nocaute ou fraqueza, se tem que dar 10 segundos para o lutador tentar se recompor. Se o lutador conseguir se recuperar o round continua e se não conseguir o outro será o vencedor.
5. Um lutador preso nas cordas sem contato com o chão é considerado caído.
6. Ninguém além dos dois lutadores deve entrar no ringue durante a luta.
7. Caso a luta for interrompida o juiz tem que confirmar o tempo e tentar continuar a luta o mais rápido possível a não ser que os treinadores de ambos lutadores decidirem terminar ali.
8. As luvas devem ser de tamanho adequado e da melhor qualidade e novas.
9. Caso uma luva estoure, tem que ser trocada conforme a vontade do juiz.
10. Um lutador com um dos joelhos no chão é considerado caído, e se for ai atingido nesta posição tem direito ao descanso no corner.
11. Não é autorizado o uso de botas ou sapatos com molas.
12. O campeonato deve respeitos ao governo onde for realizado e deve seguir os regulamentos do London Prize Rules.

Atualmente existem muitas federações diferentes, cada qual tendo seus próprio regulamentos.

Em 1893 foi a luta mais longa da história do pugilismo moderno, entre Andy Bowen e Jake Burke, que durou sete horas e dezenove minutos.

Para diminuir estas longas lutas foi introduzido os quatorze rounds. Hoje se luta doze rounds no peso pesado, em algumas federações somente dez e nos amadores seis. O diminuo do tempo de luta foi introduzido para fazer o esporte mais atrativo e menos perigoso para os atletas.

Como podemos notar, o pugilismo, tem uma tradição muito antiga e cheia de histórias. Foi criada na Grécia e usada em inúmeras batalhas, virou uma forma muito brutal e mortal de luta dos gladiadores, em especial depois do uso da soqueira. E por fim, que nem com o judô, karate e muitas outras artes marciais, ficou mais humano perdendo vários de seus elementos mortais e acabou virando esporte popular. Mas nem por isso devemos desprezar este sistema, provavelmente o sistema mais velho de lutas da humanidade.

O boxe bem empregado é uma forma muito eficaz de defesa pessoal, que evidentemente, favorece as pessoas de constituição pesada. Mas não nos devemos iludir com o peso, pois, se observarmos a rapidez dos golpes de um peso pena, se direcionados da forma certa nos pontos vitais, pode causar um belo estrago.

4. O Savate

Conhecido como boxe francês, originou na França por volta do séc 18. Savate significa em francês sapato ou bota. A razão era que o sistema usava a mão aberta e a bota como arma. O savate foi desenvolvido nas ruas da França, em especial nos bairros pobres, pelos brigões e se destacava do boxe inglês pelo fato de não só usar as mãos, como todos os tipos de chutes e golpes baixos.

O savate não tem um fundador específico, um assim dito pai do estilo. A personalidade mais perto a poder ser considerado como o pai do Savate foi Jean Goupil, o "Saint George do Savate". Agora, o Savate foi desenvolvido ao longo dos anos pela mera necessidade de sobrevivência. A partir do séc 19 este sistema recebeu novos impulsos e influências, entre elas a de Michel Casseaux, que escreveu a "Teoria do Savate" e classificou 15 formas de técnicas de pé e 15 formas de técnicas de bengala. A bengala praticamente substituiu a espada como arma depois que no séc 19 o uso da espada foi proibida na Europa.

Casseaux conseguiu popularizar o esporte, e o mais importante, fazê-lo atrativo também para as classes superiores. Em 1845 o Savate teve mais uma grande modificação, depois da derrota do melhor aluno de Casseaux, Charles Lecour, pelo boxeador inglês Owen Swift. A luta foi seguiu as regras em que Owen somente podia usar os punhos, enquanto que Lecour também podia usar os pés (a arma principal do Savate). Depois dessa luta, os franceses notaram que era essencial também incorporar as técnicas de boxe ao Savate, e não meramente usar as mãos como meio de defesa e de bloqueio, e sim, usá-las também como meio de ataque.

Em 1899, o Savate teve mais uma grande influência, a de Joseph Charlemont, que escreveu vários livros sobre o assunto. Charlemont deu muita ênfase ao chute. ele era conhecido em possuir um chute forte e um perfeito domínio do corpo e da técnica.

Em 1924 o Savate foi apresentado nos jogos Olímpicos de Paris.

Atualmente as forças armadas francesas treinam o Savate, e campeonatos mundiais são executados a cada dois anos.

O Savat é um sistema que teve suas origens na rua, e portanto, é um sistema real. Evidentemente que atualmente as competições não refletem a realidade da rua, regras foram criadas para evitar acidentes e ferimentos graves. fora disso, a sua semelhança com o chute boxe e o mua tai (tai boxe) faz com que muitos que praticam estas duas últimas modalidades acabem também se interessar pelo Savate.

de todas as formas de luta, o street fighting provavelmente é o sistema mais parecido ao Savate, por também usar os pés e os punhos.

O que destaca este sistema de muitos outros é a sua malícia, uma malícia que iremos encontrar também na Capoeira e no Kempo. A malícia no savate se expressa pelo uso de utensílios comuns que nem o próprio casaco, o guarda chuvas ou a bengala.

Eu procurei a Internet por uma boa página sobre o assunto e a página mais informativa que achei foi a da página da associação de Savate da Austrália: www.savateaustralia.com. Nesta página você irá encontrar várias fotos históricas e muitas explicações sobre as técnicas e princípios do Savate.

5. Street-Fighting

O street fighting é mais a denominação (terminologia) de um tipo de mentalidade do que propriamente de um estilo. Mas por ser assim tão usado como se fosse um estilo eu o incluí aqui como estilo.

Street fighting significa luta de rua. Portanto, pode significar todos os estilos que visam técnicas de defesa pessoal. Para podermos entender o desenvolvimento do Street fighting nos USA, temos de levar em consideração que o esporte de artes marciais mais popular e mais praticado nos USA é o boxe. Do Boxe se desenvolveu o Kickboxing (chute boxe) que teve sua grandíssima propagação por Chuk Noris.

Só que o chute boxe se desenvolveu no meio competitivo, sendo que muitas técnicas proibidas foram mantidas fora do sistema, que nem chutes nos órgãos genitais e assim por diante.

Com a popularidade de campeonatos mais realistas onde era autorizado o contato direto, sistemas mais violentos se tornaram populares. Nos USA ingressou o tai boxe e o Mutai, no começo as formas mais amenas e por fim as formas mais brutais onde se pode usar cotovelo contra nuca e assim por diante.

Isso foi alimento para a popularização de um sistema de luta baseado na tradição americana, e o street fighting se estabelece.

Atualmente várias escolas se denominam de street fighting para enfatizar o seu lado marcial. Algumas delas são escolas que ensinam o Jet Kun Do de Bruce Lee.

O que característica a maioria das escolas de Street Fighting é a combinação de técnicas de boxe e chutes baixos visando os joelhos e os órgãos genitais. Fora dos socos se emprega muito o cotovelo e a cabeçada em curta distancia, especialmente no clinche.

O sistema é muito variado e muito popular nas forças armadas dos USA.

É evidente que todo sistema cresce com o tempo e vai ganhando novas técnicas. Isso é o natural das coisas. E conseqüentemente que o street fighting vai ganhando novas influencias e enriquecendo com o tempo.

O sistema é muito recomendável para pessoas de porte forte e que gostam do boxe. Ele se basea em técnicas e aplicações diretas que nem no boxe e chute boxe e portanto não possui katas (seqüências).

O street fighting possui vários representantes famosos que tiveram muita boa apresentação em campeonatos de vale tudo. Nos USA é muito divulgado e usado por muitas escolas dos mais variados estilos.

6. Krav Magá



Imrich Lichtenfeld

Krav Magá foi fundada e desenvolvida por Imrich ("Imi") Sde-Or (Lichtenfeld) nascido em Budapest em 1910 e crescido em Bratsilava na Cheslovaquia, hoje capital da Slovaquia.

Imrich bem cedo começou a treinar vários esportes, entre outros o boxe e as lutas grego romanas onde foi campeão nos pesos leve e médio. Como judeu, com o alastramento do fascismo pela Europa, ele reuniu um grupo de jovens judeus com experiência no boxe e lutas grego romanas para defender o seu bairro da invasão de grupos anti semitas. Por causa dessas constantes brigas teve que deixar sua pátria em 1940 junto com sua família e amigos no último barco de refugiados, o Pencho, que por sorte conseguiu escapar o cerco nazista. O destino era Israel, que na época era chamada de Palestina.

Em Palestina ele ingressou no exercito. Já em 1930 tinha começado a desenvolver um sistema pratico e de fácil aprendizagem, o Krav Maga.

Em 1944 Imrich começou a treinar várias unidades de elite do exercito Israelita e ingressou no exército em 1948 quando o estado de Israel foi fundado.

Na aposentadoria, ele começou a desenvolver o Krav Maga mais orientado para a necessidade civil. E em 9 de Janeiro de 1989 às cinco da manhã faleceu no hospital.

O sistema do Krav Maga tem como função primordial ensinar de uma forma simples e muito rápida defesa pessoal. foi um sistema desenvolvido do Boxe e de várias técnicas usadas na luta grego romana, em especial as técnicas não autorizadas em competições.

Este sistema foi por muito tempo denominado como o sistema secreto das forças armadas e da inteligência (Mossad) Israelense.

A grande vantagem no Krav Magá é que não se tem de decorar seqüências (katas) que nem no karate ou outros sistemas de artes marciais. Muitos denominam Krav Magá como uma arte marcial que é forte no marcial e leve na arte.

O sistema visa usar todos os truques e golpes sujos possíveis. Os movimentos são simples e se apóia no reflexo e instinto da pessoa, no instinto de fugir ou lutar.

O sistema acabou sendo adotado por várias forças policiais e ensinando a mulheres. Em tais casos, por causa de sua constituição mais frágil, o sistema visa ensinar às mulheres a botar toda a sua força no chute usando o pé inteiro para aumentar o contato.

Hoje em dia existem inúmeras escolas ensinando Krav Magá. Várias escolas prometem um aprendizado bem rápido e um mestrado em pouco tempo. Algo que eu acho meio duvidoso. Mesmo um boxeador precisa de alguns anos para ser mestre na arte. Por isso eu acho muito importante para quem está interessado nesta arte de procurar um representante realmente interessado em ensinar e não meramente em ganhar dinheiro.