

CURSO DE DEFESA PESSOAL

Prof. Eronides Soares

Registro ativo: CBJJ / IBJJF: 88232 / FJJPE: 136

LOCAL: Av. Luís Correia de Brito, N° 945 - Campo Grande - CEP: 52040-360 - Recife-PE.
Horário: 15:00 (três horas da tarde). **Carga horária do curso:** 3h aulas + Certificado.

O que abordará no Curso de DEFESA PESSOAL

O curso de defesa pessoal abordará principalmente prevenção, consciência de risco e técnicas para se livrar de ataques comuns como agarrões, estrangulamentos, socos e chutes. Também inclui conhecimentos sobre controle de distância, aspectos legais e psicológicos, como a importância de evitar o confronto e as consequências do uso da força.

O que um curso de DEFESA PESSOAL ensina?

Prevenção e consciência de risco: Como identificar ambientes perigosos, perceber o comportamento de pessoas ao redor e tomar atitudes preventivas para evitar ser abordado.

Controle de distância: A importância de manter a distância segura do agressor e como usá-la a seu favor para evitar surpresas e facilitar a fuga.

Técnicas de defesa: Movimentos para se defender de diferentes tipos de ataques, como socos, chutes, agarramentos (no pulso, pescoço, etc.) e estrangulamentos.

Evasão e fuga: A prioridade de fugir sempre que possível, em vez de entrar em confronto.

Aspectos legais e psicológicos: Orientações sobre as consequências legais do uso da força e técnicas de autocontrole para lidar com situações de estresse.

DEFESA CONTRA:

- Agressão física;
- Socos e chutes;
- Agarramento;
- Enforcamentos;
- Estupro;
- Armas brancas e etc.

Conheça melhor o professor acessando o link a baixo:

<https://eventos.x-combat.com.br/perfil/f9665fabbe044a898f8249eb94837591>

