



SWAT World International

EUA - Canadá - Portugal - Spain - Angola - Moçambique

Proposta de Curso de Formação de Bastão Técnico de Combate e Defesa Pessoal Nível I (Esgrima Lusitana)

Duração: 16 horas

Distribuição carga horária: 2 e ou 3 dias (fim de semana)

Número máximo formandos: 40

Idade mínima dos formandos: 15 anos (ambos sexos)

Formadores:

O curso será ministrado por 2 formadores Redswat™, técnicos credenciados pela Federação Nacional do Jogo do Pau Português.

O curso será certificado através de respectivo diploma RedSwat™/Federação nacional, após realização de exame final de avaliação dos conhecimentos adquiridos.

Este curso confere o 3º Grau Técnico de Bastão de Combate e Defesa Pessoal da Escola do Santo Condestável, e habilitará o formando a poder leccionar até aos graus imediatamente inferiores ao seu e propor alunos a exame à Comissão Técnica da Federação.

Conteúdos do curso:

1. Posição de descanso.
2. Saudação.
3. Posição de atenção. Técnica contra um adversário: Técnica de base na posição direita:
 1. Guarda de espera e medição de distância
 2. Pancada enviesada pela direita, alta
 3. Guarda para a enviesada pela direita, alta. Executada com passo saído pela direita
 4. Pancada enviesada pela direita, baixa
 5. Guarda para a enviesada pela direita, baixa. Executada com passo recuado.
 6. Pancada enviesada pela esquerda, alta .
 7. Guarda para a enviesada pela esquerda, alta. Executada com passo saído pela direita.
 8. Pancada enviesada pela esquerda, baixa
 9. Guarda para a enviesada pela esquerda, baixa. Executada com passo saído pela direita .
10. Pancada arrepiada pela direita

Spain

Tel.: +34 686 007 408
email: info@redswat.es
www.redswat.es

Portugal

Apartado577
2686 -601 Portela LRS
Tlm: +351 966 062 142
email: info@redswat.com
www.redswat.com

USA

PO Box 20341
Mesa, AZ 85215
Cell: +1 480 854 9955
email: joconnor@advancedswat.com
www.advancedswat.com



SWAT World International

EUA - Canadá - Portugal - Spain - Angola - Moçambique

11. Guarda para a arrepiada pela direita. Executada com passo recuado.
12. Pancada arrepiada pela esquerda
13. Guarda para a arrepiada pela esquerda. Executada com passo saído pela direita. .
14. Pancada redonda pela direita
15. Guarda para a redonda pela direita. Executada com passo recuado.
16. Pontuada
17. Guardas para pontuada
18. Encadeamentos curtos de pancadas e guardas

2º GRAU

Técnica contra um adversário:

1. Continuação do trabalho da bacia e colocação do centro de gravidade nos ataques a avançar e nas defesas.
2. Aprendizagem da colocação do peso nas guardas executadas com meio passo lateral partindo da posição do cavaleiro.
3. As mesmas pancadas e guardas do grau anterior executadas com meio passo saído na defesa e voltando com a mesma perna no contra ataque, na posição esquerda e direita
4. Encadeamentos combinados de vários ataques e defesas.
5. Combate livre com controlo.
6. Medição de distância com ataques a recuar e a crescer, a partir da posição direita
7. Iniciação ao treino das técnicas complementares

3º GRAU

Técnica contra um adversário:

1. Contra ataques naturais, com meio passo saído na defesa e voltando com o mesma perna no contra ataque
 - Na posição direita.
 - Na posição esquerda.
2. Encadeamentos com contra ataques naturais.
3. Andar na circunferência para os dois lados.
4. Treino de antecipação com voz de ataque (a crescer com ataques do mesmo lado e do lado contrário da perna da frente).
5. Continuação do ensino das técnicas complementares.

Técnica em inferioridade numerica:

1. Varrimenta de cima pela direita a partir da posição direita
2. Aplicação da varrimenta de cima à técnica contra dois em frente (tempo por tempo).
3. Sacudir atrás na posição direita com pancada enviesada pela esquerda directa.
4. Aplicação do sacudir atrás à técnica contra dois em frente (tempo por tempo).
5. Primeiro encadeamento da técnica contra dois em frente com varrimenta de cima pela direita.
6. Vira costas de varrimenta pela direita.

Spain

Tel.: +34 686 007 408
email: info@redswat.es
www.redswat.es

Portugal

Apartado 577
2686 -601 Portela LRS
Tlm: +351 966 062 142
email: info@redswat.com
www.redswat.com

USA

PO Box 20341
Mesa, AZ 85215
Cell: +1 480 854 9955
email: joconnor@advancedswat.com
www.advancedswat.com