

Raimundo Gerson dos Santos Lima

TONFA

Bastão de Defesa Pessoal



Copyright - © 2003 by INESP

Coordenação Editorial: Raimundo Gerson dos Santos Lima

Diagramação: Mário Giffoni

Editoração Gráfica e Capa: João Batista

Impressão e Acabamento: Gráfica do INESP

Colaboradores: Dep. Estadual Marcos Cals Presidente da Assembléia Legislativa na
26 Legislatura, Casa Militar, Maj. Nascimento e Maj. Erivaldo.

Contatos com Autor pelo o fone: (85)463.9068

e-mail gerson_tonfa@yahoo.com.br

Fortaleza - Ceará - Brasil

Lima, Raimundo Gerson dos Santos

L732t Tonfa: bastão de defesa pessoal/Raimundo Gerson dos Santos

Lima. – Fortaleza: EDITORA INESP, 2007.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer aos companheiros da PMCE e CASA MILITAR, especialmente ao 1º Sgt PM Gesdan, ao professor de Karate e amigo, Vicente Alencar, 2º DAN, pelo auxílio na execução das técnicas de defesa pessoal. Aos mestres: Antônio Lima Filho, 9º DAN, Abdias Queiroz, 6º DAN, baluartes do Judô nacional, ao Mestre de Capoeira Jorge Negão, ao professor de Taekwon-DO José Luis de Castro Neto, 2º DAN e particularmente ao meu mestre, professor, amigo e guia espiritual, José Rodrigues Ximenes, 5º DAN de Karate-Do Tradicional, também minhas apreciações ao meu amigo, irmão João Batista, como desing gráfico.

Im Memoriam: 3º Sargento/EB - George

Dedicatória

À minha querida esposa, filhos, irmãos, amigos e alunos do Estado do Piauí, pela inspiração e o apoio na publicação desta tão estimada obra.

SUMÁRIO

Prefácio.....	9
Apresentação.....	11
Postura e compostura do Policial Militar.....	14
O Perfil Profissiográfico do Moderno Policial Militar.....	16
Anatomia do tonfa.....	17
Tipos de saques.....	18
Posição em guarda.....	19
Tipos de Guarda.....	20
Kata (Heian shodan).....	22
Defesas.....	26
Tipos de empunhaduras.....	28
A harmonia do tonfa.....	29
Estocadas seguidas de giros.....	30
Giro oblíquo.....	32
Golpes Traumáticos e letais.....	33
Mudança de empunhadura.....	35
Desequilíbrio.....	36
Defesa contra pegada de gola.....	37
Defesa contra agarramento por trás.....	38
Defesa contra gravata lateral.....	39
Defesa contra gravata por trás.....	40
Defesa contra facada na barriga.....	41
Defesa contra facada no pescoço.....	42
Defesa contra facada circular.....	43
Defesa contra paulada em semi-círculo.....	44
Defesa contra paulada na cabeça “A”.....	45
Defesa contra paulada na cabeça “B”.....	46
Defesa contra chute frontal.....	47
Defesa contra chute circular.....	48
Anti-saque.....	49
Técnicas de finalizações.....	50
Busca de arma.....	51
Condução.....	52
Chave de Braço em Alicate.....	53
Pontos vulneráveis.....	54
Bibliografia.....	61

Prefácio

Este livro é um atestado de coragem e dedicação que o mestre de Karatê Raimundo Gerson dos Santos Lima realizou para mostrar que a defesa pessoal é um assunto muito valioso para as instituições que cuidam da segurança pública e que não deve ser relegado ao esquecimento e empirismo.

Desde seu ingresso na Polícia Militar, o autor trata de armar a corporação com o arsenal das artes marciais, lecionando para uma grande quantidade de pessoas em cursos e treinamentos, expandindo sua atuação também para outras instituições públicas e privadas e fortalecendo a doutrina de defesa pessoal que utiliza uma grande diversidade de técnicas originadas do Judô, do Karatê, do Aiki-Dô, do Jiu-Jitsu, dentre outras.

Na área policial, como também na área privada, deve-se sempre se valer de alternativas táticas não letais para subjugar um ou mais agressores, evitando assim o uso desnecessário de arma de fogo, ultimo recurso da segurança.

Dessa forma, considera-se o respeito à vida humana como princípio fundamental para a atuação do policial, e, para tanto, as instituições de segurança pública necessitam constantemente capacitar seus profissionais para a utilização de técnicas de defesa e para a utilização de armamento não letal, de forma a minimizar as conseqüências do uso precipitado e indevido de armas de fogo.

Observador atento e coadjuvante dessa linha de pensamento, o mestre Gerson percebeu que havia uma grande lacuna de informações e conhecimentos que fossem estruturados de forma simples e objetiva, sobre a utilização do bastão tonfa. Por isto resolveu escrever este livro, que se baseia em sua experiência - teórica e prática - de anos como professor e estudioso do assunto.

Louvo tal iniciativa que reputo como das mais importantes para a gênese do profissional de segurança pública, colaborando para a formação do caráter, oferecendo maior autoconfiança, possibilitando melhores condições de trabalho e autoproteção, fortalecendo a imagem de um profissional realmente preparado para sua missão de defesa da sociedade e conscientizando a todos esses profissionais quanto à necessidade de uma

prática saudável da defesa pessoal.

Do autor percebe-se que é alguém que se propõe a fazer a diferença, que oferece algo mais à Instituição a que pertence e que não se deixa abater pelo pessimismo e nem recua diante das dificuldades, pois, como diria Blaise Pascal, “*para quem quer ver há luz suficiente, para quem não quer ver há bastante obscuridade*”.

Francisco Erivaldo Gomes de Araújo – Maj-PMCE

Apresentação

Para falarmos das técnicas de manuseio do TONFA relacionadas com a defesa pessoal, não podemos deixar de citar algumas leis básicas da Física (Dinâmica), ciência que está intimamente ligada à defesa pessoal e à própria aplicação do tonfa. Isso é óbvio, se levarmos em conta um aprendizado mais rápido e seguro dentro de um prisma, cujos fatores essenciais são: tempo, distância e esquiva, isso combinado com muita repetição de treinamento até alcançar condicionamento. Com a compreensão destes três fatores, podemos sim, com precisão e rapidez, desarmar um agressor, imobilizá-lo e conduzi-lo.

A propósito, sabemos que existem fatores psicológicos essenciais, tais como: medo, insegurança, descontrole emocional etc, que podem diretamente influenciar numa boa reação de defesa, tanto da parte do agressor, quanto da vítima.

Mesmo levando em conta a estatística da Polícia Científica de São Paulo que diz: “a cada 16 assaltos à mão armada em que há reação da vítima, 15 morrem; 1 escapa com seqüelas irreversíveis”, onde se conclui que, é sensato jamais reagir a um assalto de qualquer natureza. Em contra partida, essa conclusão diverge de todos ensinamentos aqui por nós ministrado; contudo, uma pessoa bem treinada com conhecimento técnico em defesa pessoal e acima de tudo condicionada aos treinamentos, tem grande probabilidade de desarmar um agressor submetendo-o ao seu controle.

É impossível executarmos qualquer defesa com ou sem o tonfa, sem a compreensão dos três fatores básicos, como: Tempo – período que levamos para realizar uma defesa. Distância – espaço entre a vítima e o agressor, ou seja, a distância de somente um braço estendido em que a vítima possa alcançar a arma sem precisar andar, pois o tonfa por ser uma arma bastante versátil alcança o alvo com mais facilidade devido a sua amplitude de movimento. Esquiva – fugir do raio de ação da arma, da linha de fogo.



A defesa combinada com esses fatores deve ser a mais simples possível, pois nunca se sabe quantos agressores possam estar agindo num determinado assalto ou mesmo numa simples discussão de trânsito. Na grande maioria dos assaltos, são no mínimo dois assaltantes envolvidos e um sempre fica dando apoio logístico ao outro, geralmente ficando um pouco mais afastado. Aí é que acentua-se o perigo! Enquanto lutamos contra um; o outro chega inesperadamente, não se sabe de onde, a fatalidade acontece... Por isso, é que o tempo é fundamental para lutarmos contra mais de um agressor. Aliás, é sabido que dois corpos não ocupam o mesmo lugar no espaço ao mesmo tempo. Primeiro, se combate um; para depois eliminarmos o outro.

No entanto, no campo da Dinâmica podemos mencionar duas Leis de Newton e suas aplicabilidades implicitamente dentro da defesa pessoal com o tonfa, cuja 1ª Lei (princípio da inércia) explica o seguinte postulado.

Inércia - “ É a propriedade apresentada por todos os corpos, que se manifesta na tendência que os mesmos têm de manter seu estado de repouso ou de movimento inalterados caso nenhuma força atue sobre eles.” Ora, Newton conseguiu estabelecer com a sua primeira Lei, a relação entre força e movimento, princípios que estão embutidos em todos os praticantes de defesa pessoal, principalmente com a aplicação deste bastão. Como aplicar esta Lei na prática? Vejamos: dois praticantes em combate, um avança em direção ao outro desferindo um soco no rosto; se no instante (tempo) preciso, o segundo executar uma defesa, qualquer que seja, braço-a-braço, em seguida projetando-o ao solo. Isso é que sutilmente chamamos de assimilar a força (agente da física capaz de movimentar, parar ou deformar um corpo) e o movimento do oponente. Didaticamente, citamos um anúncio bem prático e conhecido por todos os lutadores e usuários do Kobudo (Manuseio de armas, Tonfa, Nunchako, Sai, Espada etc.) : Se te empurra, puxe-o; se te puxa, empurre-o. Todavia, podemos também, mencionar o postulado da 3ª Lei Newtoniana (princípio da ação e reação):”Quando dois corpos A e B interagem, se A aplica sobre B uma força, este último corpo aplicará sobre A uma outra força de mesma intensidade, mesma direção e sentido contrário.” A aplicação na prática desta Lei é muito comum nas competições de karate. Karatecas deixam a competição com uma mão luxada ou fraturada, porque desferiram socos nos rostos adversários. Além do bom exemplo da aplicação deste postulado, se conclui que, os ossos da cabeça são mais duros do que

os das mãos. Na aplicação dentro da defesa pessoal tomamos como exemplo o seguinte: dois adversários em combate, um aplica um soco na barriga do outro; o segundo, no tempo, se defende com uma defesa baixa tipo varrendo, com o tonfa, esse contato se faz com o tonfa/braço, a defesa tangencia o braço do soco, com certeza quebrando-o. Temos diversas técnicas em que podemos aplicar estas Leis com bastante eficiência, entretanto, em qualquer situação de risco seu ou de terceiros, possamos fazer bom uso dos conhecimentos técnicos assimilados durante o curso, lembrando sempre que uma defesa eficiente, se torna também, um ataque eficiente.

Postura e compostura do Policial Militar



“A conduta do Policial Militar está diretamente ligada ao sucesso da sua Corporação. E esse sucesso coletivo depende do esforço de cada um, através de um comportamento exemplar e aplicação correta dos ensinamentos recebidos durante o Curso de Formação.

É dever do Policial Militar “vestir a camisa” da sua Corporação no sentido de acreditá-la junto ao grande público, devendo estar sempre bem preparado para o bom desempenho de suas funções, especialmente assegurando a defesa do patrimônio e dos cidadãos que com ela contam.

É, portanto, imprescindível que o Policial Militar saiba bem usar a postura e a compostura para assegurar o êxito absoluto da sua atividade e o sucesso

que todos esperam da sua Corporação.

É de vital importância a diferenciação entre postura e compostura, para que o Policial Militar possa melhor desempenhar suas funções. No que diz respeito à postura, ele deve mostrar-se altivo, alerta e em forma para o perfeito desempenho das funções, não esquecendo que seu uniforme deve permanecer constantemente limpo e em ótimo estado de conservação, servindo para comprovar o prazer no serviço e sua boa vontade no trato com as pessoas que confiam no seu desempenho.

O Policial Militar precisa, acima de tudo, possuir valores éticos que o tornem respeitado pela sociedade. Podemos destacar como pré-requisitos indispensáveis ao desempenho e desenvolvimento da função, o que chamamos de postura e compostura.

Um bom preparo físico, posicionamento de maneira adequada, a limpeza e o zelo são imprescindíveis para que o Policial possa desempenhar com sucesso a missão a ele confiada, ganhando a confiança dos que necessitam dos seus serviços, merecendo ainda o reconhecimento no seu local de trabalho.

É fundamental, também, a preocupação constante com a compostura, englobando um conjunto de atitudes, decisões e medidas adotadas por determinada pessoa, tornando obrigatoriedade para o Policial Militar procurar sempre atuar com bons modos, tratar as pessoas com distinção, não apenas as que com ele trabalham como também e principalmente aquelas que o acompanham no cotidiano. Esse comportamento contribui para que o Policial seja reconhecido como homem de boa índole e de caráter acima de qualquer suspeita.

Em assim agindo, esse Policial poderá provocar reações positivas no meio onde atua, assegurando uma boa compostura se buscar para si, esses valores positivos tais como bom humor, paciência, cautela, agilidade, criatividade, etc.

Fica patente a diferenciação entre postura, que diz respeito ao aspecto físico do Policial, e compostura, que trata exclusivamente do comportamento do mesmo.

A compostura diante do perigo ou na iminência do mesmo pode ser abordada observando-se diversos aspectos. É importante manter-se calmo; não discutir atitudes ou providências da Polícia; fazer anotações mentais de todos os movimentos, deslocamentos, sinais, placas, avisos, cheiros, ruídos etc; guardar as características dos criminosos, como sotaques, hábitos etc; procurar ganhar tempo; não tratar diferentemente as mulheres que participam do crime etc.

Podemos concluir que uma exemplar postura e compostura policial pode haver:

- 1- Uma aproximação da comunidade com os Órgãos de Segurança Pública;
- 2- Permitir que os Órgãos de Segurança Pública e demais Órgãos Governamentais evoluam à medida que a comunidade solicite situação;
- 3- Desenvolver a confiança da população nos Órgãos de Segurança Pública;
- 4- Melhoria no combate às causas de violência e criminalidade;
- 5- Fomentar interação entre polícia e comunidade. “

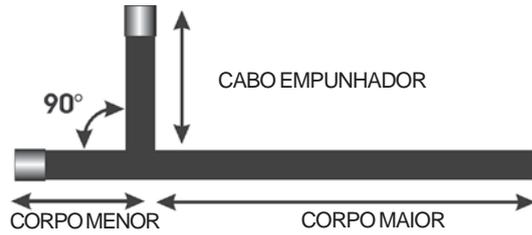
***Alunos do Curso de Formação de
Guardas Municipais de Fortaleza, 2003***

O PERFIL PROFISSIOGRÁFICO DO MODERNO POLICIAL MILITAR

- 01 – Agir fundamentado na razão, na legalidade e nos direitos humanos;**
- 02 – Integração e interação permanente;**
- 03 - Senso inteligente e crítico;**
- 04 – Estratégias de ação no fazer policia;**
- 05 – Antecipar-se aos fatos;**
- 06 – Agir de forma qualificada;**
- 07 – Uso legal da força;**
- 08 – Exercício lógico da autoridade;**
- 09 – Hierarquia e disciplina;**
- 10 – Culto e cultivo dos valores universais da Corporação;**
- 11 – Virtudes morais e éticas;**
- 12 – Melhoria da qualidade de vida policial-militar;**
- 13 – Aperfeiçoamento constante da convivência na Corporação;**
- 14 – Preservar a identidade da Corporação;**
- 15 – Visão futurísticas.**

Anatomia do Tonfa

Uma das armas mais populares do Kobudo de Okinawa, o Tonfa (também chamada de Tonqua) é feita de maneira muito simples, através de dois pedaços de madeira perpendiculares. Hoje pode



ser fabricado de várias formas, tamanhos e materiais, por exemplo de fibra de polipropileno. Sua variedade de usos bem como sua simplicidade de confecção devem ser os motivos de sua grande popularidade nas artes japonesas, sendo encontrado também na China, Coréia e Filipinas. Nos últimos 20 anos o Tonfa tem sido adotado inclusive por diversas forças policiais e militares em todo o mundo devido à sua eficiência no controle do oponente sem a necessidade de machucá-lo, característica vital para uma força policial. Porém, em vários países como Estados Unidos, França etc, esta arma bem como o seu porte é regulamentado por leis específicas. Atualmente, com a evolução do treinamento de defesa pessoal dos policiais em geral, algumas polícias vêm adotando o Tonfa por ter certeza da sua maior eficiência frente ao antigo cassetete, como é o caso das Polícias Militares de: São Paulo, Rio Grande do Sul, Paraná, Amazonas, Ceará etc.

As origens do Tonfa são nebulosas, mas acredita-se que essa peça de madeira seja a empunhadura de um moinho utilizado pelos povos orientais. Esse moinho seria formado por uma grande pedra, com sulcos, e uma menor, redonda, que gira sobre a maior pulverizando os grãos. O Tonfa seria a manivela que gira essa roda menor (é interessante notar que muitas das técnicas dessa arma são giratórias). Quando apareciam problemas, destacava-se essa empunhadura do moinho e utilizava-se como arma.

As dimensões são muito particulares, devendo ir da palma da mão até cerca de 5 cm abaixo do cotovelo. Todas as partes do Tonfa podem ser utilizadas em técnicas marciais, tanto para golpear (utilizando as pontas), como bloquear (como a arma paralelo ao antebraço). Costuma-se usar a sua parte maior em apressamentos e torções, usando o lado menor como alavanca. Seus movimentos de rotação ocasionam contra-ataques fulminantes.

Nota: O cabo empunhador lhe proporciona executar todos os giros.

Tipos de Saques

São técnicas destinadas a retirar o implemento do porta-tonfa preso ao cinto de guarnição.

Na primeira seqüência se saca pelo cabo empunhador (saque padrão). Na Segunda seqüência, execute o saque segurando o corpo menor como se fosse o próprio cassetete.

A partir desse saque pode-se executar qualquer técnica, usando diferentes bases, tanto para bloquear, atacar, fazer mudança de empunhadura, como aplicar estocadas e giros.



f-1

1ª Seqüência



f-2



f-3



f-1

2ª Seqüência



f-2



Posição em Guarda (KAMAE)

“Uma postura pessoal é o objetivo de uma efetiva organização interior do corpo, que pode ser obtida apenas através de longa e bem disciplinada prática.”

Bruce Lee.



A posição “em guarda” é a posição mais favorável para a execução mecânica das técnicas. Ela deve ser executada em estado de relaxamento, (porém, em alerta), permitindo ao músculo obter o tônus mais favorável para uma reação rápida.

A postura correta atende a três objetivos:

1. Assegura ao corpo e aos membros uma posição que seja mecanicamente favorável aos próximos movimentos.
2. Dá ao corpo praticamente a capacidade de não telegrafar os movimentos que serão feitos.
3. Dá ao corpo um especial grau de tensão(ou tônus), que será mais favorável para as reações rápidas e alta coordenação. Uma das características marcantes do manuseio do tonfa é que você deve deixar à frente sua perna e mão principal que porta o tonfa. A mão principal será sempre responsável pela grande maioria da defesa ou do contra-ataque e, portanto, a empunhadura deverá sempre estar fortemente cerrada.

O ataque não deve ser a preocupação essencial, pois o manuseio do tonfa se caracteriza também por utilizá-lo como defesa no emprego policial, particularmente em movimento de rotação e de chapadas, haja vista, que um bloqueio potente torna-se em um ataque fulminante.

A posição em guarda também exige uma série de regras adicionais que abordam assuntos tais como: linha de equilíbrio, percentagem de peso em cada perna, grau do ângulo dos pés(base), controle de respiração, estados de Kyo(estado de relaxamento) e Jitsu (estado de alerta. Estes estados combinados com bastante treinamento desenvolverá uma percepção espetacular em todos os usuários do tonfa.

Tipos de Guarda

CONCEITOS BÁSICOS – Para facilitar nosso estudo, dividiremos o Corpo do Policial Militar em quatro linhas:

- Alta, do pomo-de-Adão para cima.
- Baixa, do Ventre para baixo.
- Média ou lateral direita, no terço médio à direita.
- Média ou lateral esquerda, no terço médio à esquerda.



GUARDA ALTA: É a posição utilizada nas formações defensivas ou ofensivas, para proteger o PM de agressões na cabeça.



GUARDA BAIXA: É a posição utilizada, nas formações defensivas ou ofensivas, para proteger o PM de agressões no baixo ventre.



GUARDA LATERAL DIREITA: É a proteção com o Tonfa, a qualquer ataque de ação horizontal, que vise atingir a linha direita do policial. Este ataque tanto poderá ser desarmado (soco, pontapé), armado com objetos cortantes (navalhas, facas) ou contundentes (paulada, facão de plancha).



GUARDA LATERAL ESQUERDA: É a proteção com o Tonfa, a qualquer ataque de ação horizontal, que vise atingir a linha esquerda do policial. Este ataque tanto poderá ser desarmado (soco, pontapé), armado com objetos cortantes (navalhas, facas) ou contundentes (paulada, facão de plancha).

CONTRA-ATAQUE: É a ação do Policial contra o agressor, logo após a execução da defesa, visando imobilizá-lo momentaneamente. Para contra-atacar, o Policial poderá se utilizar de seu corpo (cabeça, joelho, pé) ou o próprio Tonfa em ações de estocada ou de corte.

Kata(HEIAN SHODAN)

São movimentos sincronizados em forma de ataque e defesa em que o praticante se movimenta harmoniosamente em várias direções e sentidos com total controle da respiração. Pode-se afirmar que o kata é a essência da arte marcial, pois através dele o atleta transcende à toda a sua beleza plástica.

Todavia, não é porque uma pessoa seja faixa preta de karate ou graduado em kung fu, que ela tenha o domínio ou sequer saiba manuseá-lo.

A destreza no kobudo (luta com o uso de armas), principalmente com o tonfa, requer cursos específicos e muito treinamento. Treinar e repetir, deve ser a meta diária de qualquer praticante, embora não seja ele um artista marcial, pois no decorrer dos treinos adquire-se habilidade a curto prazo. Ao se praticar qualquer kata, no nosso caso, o primeiro de uma série de heians equivalente a faixa branca de karate, usando um ou um par de tonfa, nesse caso propiciando ao usuário mais equilíbrio e desenvoltura, além da habilidade desenvolvida em ambas mãos ao mesmo tempo, pois qualquer kata, por mais simples que seja, desenvolve também, a coordenação motora, melhorando sobre maneira o sistema cardiorespiratório do atleta.

Toda a realização do kata, está intimamente ligada ao manuseio do tonfa, pois seus movimentos rápidos, retos, circulares, de avanço e de recuo, estão conectados ao tonfa, haja vista, que ele empunhado, torna-se uma extensão dos braços, sendo assim, o tonfa acompanha todos os movimentos.

Todo movimento de ataque e de defesa vai depender exclusivamente da força e da velocidade dos braços adquirido no avanço dos treinamentos, por exemplo: estocadas, bloqueios, movimentos retos, circulares e elípticos, paradas, mudanças de empunhadura etc.

A performace do kata contribuirá com certeza para o alcance da habilidade técnica mais rapidamente.



Base Shizentai



f-1 Base Zenkutsu-dachi, deslocando-se à esquerda em defesa Guedan-barai para direção A.



f-2 Avançar na mesma direção com o soco Oi-zuki



f-3 Recuar a perna direita na direção B, girando 180° com a defesa Gedan-barai.



f-4 Recuar a perna direita em meia base, aplicando uma chapada de cima para baixo.



f-5 Avançar a perna esquerda na direção B, executando o soco Oi-zuki.



f-6 Deslocar a perna esquerda em direção Y girando 90° em Zenkutsu-dachi e em Gedan-barai.



f-7 Avançar na mesma direção executando defesa Jodan-age-uke.



f-8 Avançar novamente na mesma direção executando a defesa Jodan-age-uke com o braço esquerdo.



f-9 Agora na mesma direção executar a defesa Jodan-age-uke com o braço direito com o Kiai' .



f-10 Deslocar a perna esquerda por trás girando 90° na direção D em base Zenkutsu-dachi e na defesa Gedan-barai.



f-11 Avançar na mesma direção aplicando o soco Oi-zuki.



f-12 Recuar a perna direita na direção E girando 180° na defesa Gedan-barai.



f-13 Avançar na mesma direção aplicando o soco Oi-zuki.



f-14 Deslocar a perna esquerda na direção X girando 90° em base Zenkutsu-dachi na defesa Gedan-barai.



f-15 Avançar na mesma direção aplicando o soco Oi-zuki com o braço direito.



f-16 Avançar na mesma direção aplicando o soco Oi-zuki com o braço esquerdo.



f-17 Avançar na mesma direção aplicando o soco Oi-zuki com o braço direito acompanhado do Kiai.



f-18 Deslocar a perna esquerda girando 90° por trás na direção A em base Kokutsu-dachi e na defesa Shuto-uke.



f-19 Avançar a perna direita na mesma base na direção F em 45° executando com o braço direito a defesa Shuto-uke.



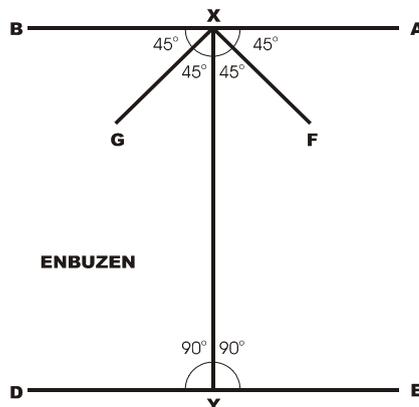
f-20 Recuar a perna direita na mesma base na direção B em 135° executando com o braço direito a defesa Shuto-uke.



f-21 Avançar com a perna esquerda na mesma base na direção G em 45° executando com o braço esquerdo a defesa Shuto-uke.



Recuar a perna esquerda para o ponto X em posição inicial, base Shizentai.



Defesas

A própria história do Tonfa afirma que ele era usado pelos camponeses para se defenderem dos seus inimigos, então ele é em nosso caso policial, uma arma exclusivamente para tal fim, haja vista, que a defesa bem aplicada, isto é, conferindo todos os requisitos físicos e anatômicos, ela se tornará bastante eficiente servindo também como ataque.

Por conseguinte, é preciso ser cauteloso ao executar qualquer defesa, pois ela pode promover grandes seqüelas no oponente. Um fato curioso na aplicação da defesa é que ela pode antecipar um ataque devido a sua amplitude de movimento relacionado com a distância entre o policial e o agressor, sendo assim, ao menor ato de ataque, o tonfa pode atingir moderadamente em certos pontos vitais o agressor, fazendo com que este estanque agressão. As defesas estão intimamente ligadas às esquivas. Usando-se os recursos da bio-dinâmica e a perspicácia do usuário habilidoso, as defesas podem ser simples (um braço/ Tonfa) ou dupla (dois braços/ Tonfa) de acordo com as exposições fotográficas.

Esquivas

“ A economia e a simplicidade são as chaves dos movimentos do Tonfa, ou seja, se o seu corpo vai ser atingido por um golpe, seja qual for, defenda o corpo e não o golpe. As defesas não precisam ser fortes, apenas o suficiente para evitar o ataque. Evitar é tão eficiente quanto bloquear.”

Dan Inosato

Inosato, esclarece muito bem sobre esquivas quando se refere à economia, se trata apenas de que não se pode permanecer em frente ao raio de ação do golpe, um leve movimento lateralizado, perpendicular recuado ou avançado pode evitar o contato (choque). Esse mínimo movimento de esquivas pode também resultar em uma defesa ou em um contra-ataque fulminante.



Tipos de Empunhadura

Partindo do saque e com o auxílio da técnica de mudança de empunhadura, se pode fazer várias empunhaduras, simples ou dupla em bases distintas, como mostram as fotos, daí se executa, defesas, socos, estocadas e giros.

Empunhar o tonfa com firmeza no momento do impacto, no instante do giro com sutileza.



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5

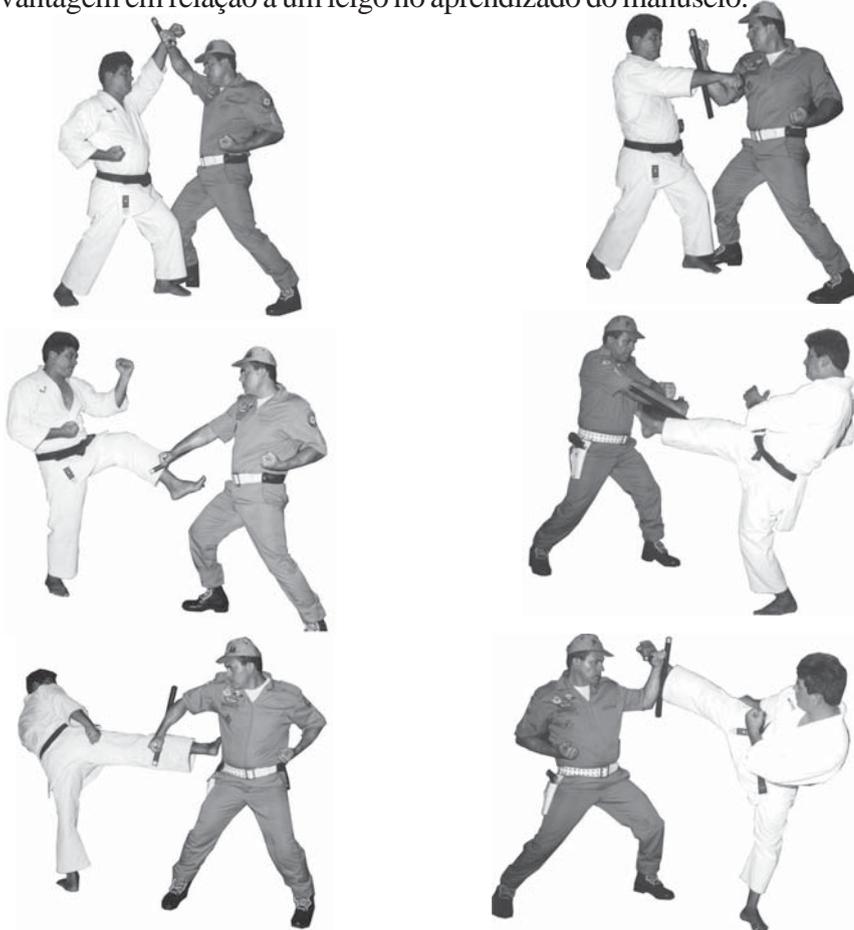


f-6

A harmonia do Tonfa com o karate

A particularidade do manejo do tonfa relacionado com as técnicas do karate, se dá através da sua versatilidade combinando harmoniosamente com todas as técnicas de mão, sejam socos ou defesas, fazendo portanto, uma combinação perfeita, haja vista, que o tonfa se complementa, se gruda ao braço tornando-se por conseguinte uma extensão do mesmo.

De acordo com as sequências fotográficas se executa tanto defesas básicas do karate contra socos, como para chutes, podendo daí contra-atacar o oponente ou mesmo imobilizá-lo, onde se conclui que, um praticante de karate levaria vantagem em relação a um leigo no aprendizado do manuseio.



Nota: Todas estas defesas são pertinente ao karate.

Estocada seguida de giro

O tonfa por ser um instrumento bastante versátil lhe proporciona uma gama de movimentos rotatórios em todas as direções e sentidos, no entanto, isto é excelente para manter o agressor afastado e receoso. A performance do policial em harmonia com ele, pode desferir tanto, golpes potentes, quanto defesas destruidoras, além do mais, esse giro tem um alcance considerado em relação a distância entre ele e o agressor. Uns dos fatores primordiais desta técnica, é poder alcançar o agressor antes que ele o atinja, porém devemos ser cautelosos nesse uso haja vista que a mesma poderá atingir áreas perigosas do corpo.

Na primeira seqüência, avançando em estocada, soco(oi-suki) seqüenciado com giro horizontal anti-horário. Na segunda, vemos um giro horizontal horário e no terceiro temos um giro vertical de baixa de baixo para cima ou se desejar de cima para baixo. Esta mobilidade permite ser executada em base parada, avançando, recuando, lateral ou girando o corpo. Com criatividade e disposição para treinamento, o praticante deste instrumento, poderá se safar das mais diversas agressões.



Seqüência - 1



Seqüência - 2



Seqüência - 3

Giro Obliquo

Tem a mesma função que os demais giros e sua amplitude de movimento causa grande impacto psicológico ao adversário, provocando inibição e receio de avançar, tende a afastá-lo definitivamente, abrindo assim, várias oportunidade de execução de outros giros, bem como mudança de empunhadura, estocadas, chapadas etc.



Golpes Traumáticos e Letais



É preciso ter um mínimo de conhecimento científico ao ensinar o manejo do tonfa, pois mesmo as defesas podem provocar grandes sequelas à vítima, até mesmo o óbito, portanto, é indispensável o saber sobre Anatomia, Cinesiologia e Fisiologia.

Conhecendo a forma, a função dos órgãos, o movimento, as inserções musculares e as alavancas nas articulações, saberemos as causas e os efeitos provocados por um golpe deferido com esta arma. É patente um TCE (traumatismo craniano encefálico), uma ropitura de baço etc, ocorrendo em seguida uma hemorragia interna, uma fratura do tecido ósseo, principalmente do osso externo provocando afudamento desse tecido que poderá acarretar danos ao coração, uma fratura de coluna. Por exemplo, a cervical, que pode levar à morte ou causar sequelas irreversíveis ao sistema cardiorespiratório e no sistema locomotor, causando também, problemas neurológicos.

Entretanto, aquele que lida ou ensina como manuseá-lo deve sobretudo buscar este conhecimento a fim de não sofrer as consequências impostas pela lei aplicada àqueles que fazem mau uso da tonfa.

Essas exposições fazem justamente



uma crítica àqueles que sem nenhum conhecimento técnico-científico e que didaticamente ensinam de maneira errada e perigosa algumas técnicas, onde se objetiva tão somente o ataque e dando ênfase no contra-ataque efetivamente na cabeça.

É necessário ter ética para transmitir as técnicas do tonfa, principalmente no âmbito militar. Ensinar os cadetes com um aparato técnico-pedagógico, interagindo e explicando situações já ocorridas com a finalidade de desenvolver o senso crítico para que possam alcançar um grau de saber maior para que não os comprometam no futuro e nem os deturpem no tocante à defesa pessoal. Se se busca neles o brilho (yin e yang), fazendo com que façam uma introspecção diária e refletidora, logo se alcança harmonia física e espiritual que jamais comprometerá as instituições e nem a eles.

Mudança de Empunhadura

Esta técnica é de grande importância devido a mobilidade do tonfa, que lhe proporciona tais mudança e cujo o objetivo, além de lhe dar equilíbrio e domínio, se pode executar defesas ou ataques partindo dessas mudanças em diferentes situações.



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5



f-6



f-1



f-2



f-3

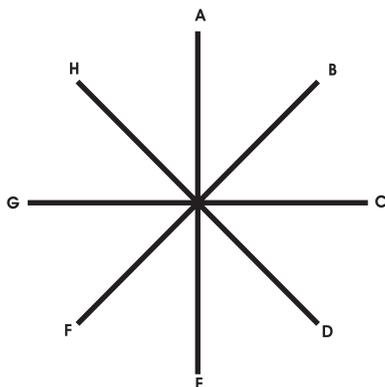


f-4

Desequilíbrio

Provocado por puxão ou empurrão nas áreas do pescoço e perna, tem como objetivo afastar, derrubar ou aproximar o agressor, permitindo a aplicação de diversas técnicas, tanto de condução (chaves de braço), quanto de projeção (quedas), também frustra a tentativa de agressão por parte do agressor. Entretanto, no pescoço, pede-se cautela na aplicação desta técnica em virtude de atingir uma área perigosa. O desequilíbrio se dá em oito direções conforme gráfico.

Partindo do ponto central do gráfico (visão aérea), uma pessoa poderá ser desequilibrada em qualquer direção.



Defesa contra pegada de gola

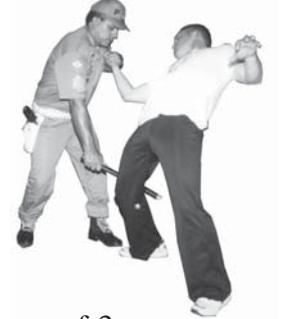
O agressor agarra a gola puxando-a (f1). Segure firmemente o punho do agressor girando-o para fora enquanto com o tonfa enganchá-lo por trás do joelho do oponente (f2,3), puxando-o para frente e derrubando-o ao solo (f4), em seguida aplicar chave de joelho (hiza-gatame) (f5). O cotovelo do agressor fica preso e sob pressão entre os joelhos.



f-1



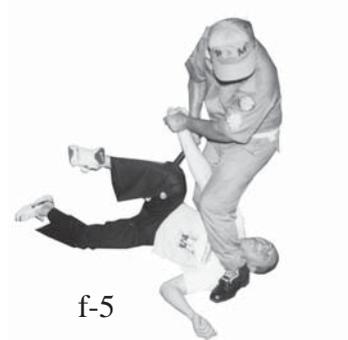
f-2



f-3



f-4



f-5

Defesa contra agarramento por trás



f-1

O agressor lhe agarra por trás sob os braços (f1), e o tonfa deslizar para baixo (mudança de enxada), até agarra-lo pela extremidade do corpo (f2), em seguida baixando seu corpo ao máximo e a ajuda da outra mão, engate o cabo empunhador na sola do tendão de Aquiles do agressor, arrastando-o para trás e para cima (f3,4) fazendo-o cair. Aplique-lhe um golpe (kakato-geri) por de trás do joelho (f5) para flexioná-lo. Virar o agressor de bruços ao mesmo tempo em que gira em 180° na direção dele aplicando-lhe chave de perna e pressionando o tonfa sobre o pescoço (f-6,7).



f-2



f-3



f-4



f-5



f-6



f-7

Defesa contra gravata lateral

Colocar a mão esquerda empurrando o rosto do oponente, fazendo isso, a pressão da gravata diminui (f-2), em seguida, introduzir o braço do tonfa entre as pernas (f-3) para erguê-lo o mais alto possível (f-4), logo após, derrube-o ao solo, pressionando a cabeça com o tonfa (f-5), em seguida, monte em chave de braço (juji-ashi-gatame) ao tempo em que desfere golpe (martelada) nos testículos com a extremidade do cabo empunhador (f-6).



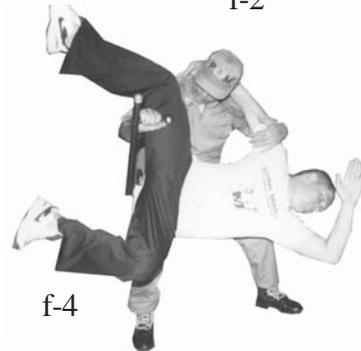
f-1



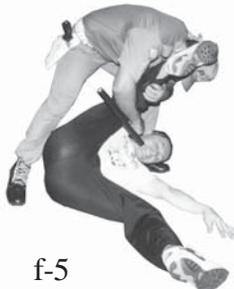
f-2



f-3



f-4



f-5



f-6

Defesa contra gravata por trás



f-6



f-4



f-5



f-7



f-8

Ao ser gravateado por trás (f1), mude o tonfa de posição (f-2) (empunhadura de gancho) flexionando rapidamente as pernas e ficando abaixo da linha da cintura do agressor ao mesmo tempo em que engancha o cabo empunhador na nuca dele (f3). Alavancando-o para cima e para frente ao mesmo tempo (f4), rojetando-o ao solo (f-5), em (seio-nage) feito isso, pressione seu pescoço com a área do tonfa compreendida entre o cabo empunhador e corpo menor onde forma um ângulo reto (f6), daí gire-o em posição de braços aplicando-lhe chave de braço e pressão com o joelho na altura do rim(f-7, f-8).

Defesa contra facada na barriga

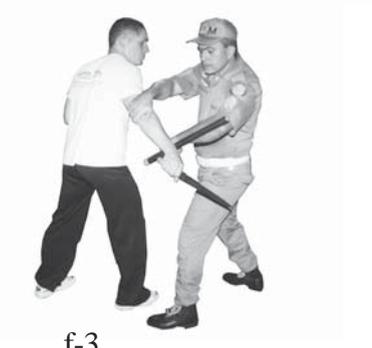
Em posição de guarda (kamae)(f1) observar atentamente a trajetória da faca, bloquear em defesa baixa (gedan-barai)(f2) no momento do bloqueio com a mão livre, agarrar o cotovelo (f3) puxando-o para frente e para baixo, a fim de drobá-lo em chave de braço (ude-gatame) (f4, f5, f6).



f-1



f-2



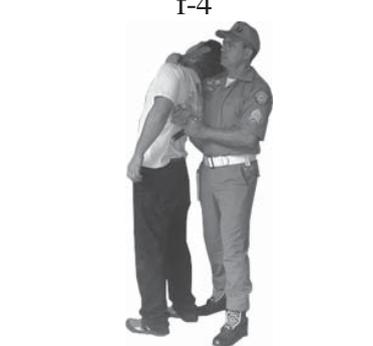
f-3



f-4



f-5



f-6

Defesa contra facada no pescoço ou no peito

Em posição de guarda (kamae) (f1) observar a trajetória do braço da arma olhando fixamente no olho do agressor. Bloquear em defesa ascendente (jodan-age-uke) (f2,3) no braço do agressor no tempo que a mão direita passa sobre o braço do agressor enlaçando-o juntamente com o braço do tonfa (f4,5). Projete-o para trás e dominando-o com chave de braço (ude-gatame)(f6).



f-1



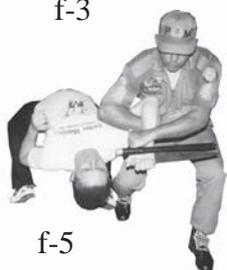
f-2



f-3



f-4



f-5



f-6

Defesa contra facada circular

Em posição de guarda (kamae)(f1) observar a trajetória da faca, defendendo em defesa média (uchi-uke)(f2) juntamente com contra-ataque na traquéia (garganta) do agressor, segurando-a (f3, f4) em seguida projete-o e aplique chave de braço (ude-gatame) (f5, f6).



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5



f-6

Defesa contra paulada em semi-circulo

Em posição de guarda (kamae) observar atentamente o agressor para assimilar a trajetória da paulada e conseqüentemente bloquear na altura certa, cabeça ou tronco, por se tratar de uma paulada semi-circular (f1). Bloquear com o tonfa em defesa tipo (shuto-uke), sentido da defesa e dentro para fora do corpo (f2). Em seguida, aplicar golpe no pescoço (pomo-de-adão) do agressor (toho-uchi), juntamente com gancho (o-soto-gari) na perna derrubando-o no chão (f3,4). Para finalizar, executar chave de braço (ude-gatame) e com a ajuda do tonfa, pressionar com a extremidade do corpo menor na região axial.



f-1



f-2



f-3



f-4

Defesa contra paulada na cabeça “A”

Em posição de guarda (kamae), olhar fixo no olho do agressor (f1). No momento em que ele desfere o ataque, execute a defesa ascendente (jodan-age-uke) interceptando o golpe juntamente com o contra-ataque(toho-uchi) na traquéia (pomo-de-adão) (f2). Ainda dominando o braço e a traquéia, aplique-lhe um gancho (o-soto-gari) (f3) derrubando-o em chave de braço (hiza-gatame).

Obs. O cotovelo do agressor fica sobre o joelho e a mão continua pressionando em chave de braço.



f-1



f-2



f-3



f-4

Defesa contra paulada na cabeça “B”

Em posição de guarda (kamae) com o tonfa empunhada em posição de foice (f1), defender em “y”, isto é, o ângulo formado entre o cabo(empunhador) e o corpo menor (f2). Assimilando a inércia do agressor e tangenciando a força aplicada no braço do mesmo, empurre-o na direção do próprio pescoço, segurando-o com a mão livre (f3), depois avance um passo na direção dele desequilibrando-o para trás ao tempo em que engancha o tonfa em seu rosto (f4).



f-1



f-2



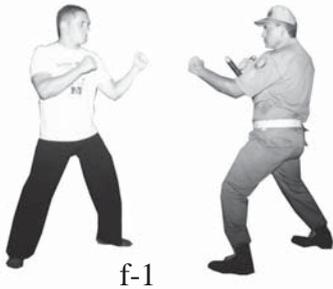
f-3



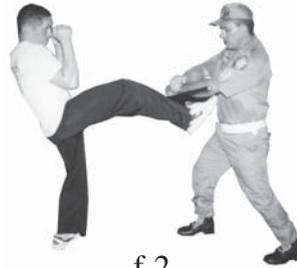
f-4

Defesa contra chute frontal (mae-geri)

Partindo da posição de guarda (kamae) (f1), bloquear o chute em defesa cruzada para baixo (juji-uke-gedan) (f2), agarrando a perna com ambas as mãos (f3), puxe-o para frente e para baixo ao mesmo tempo, derrubando-o de bruços (f4) ou aplique-lhe um gancho interno (uchi-gari) projetando-o ao solo, conforme figura (f5), em seguida aplique-lhe uma chave de perna (f6,7) e com o tonfa, pressione o pescoço.



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5



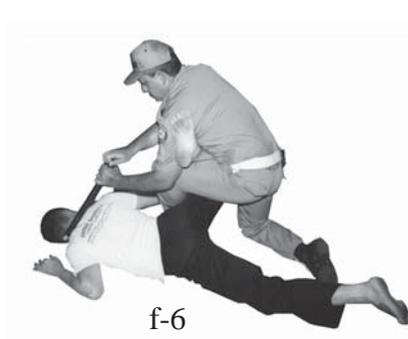
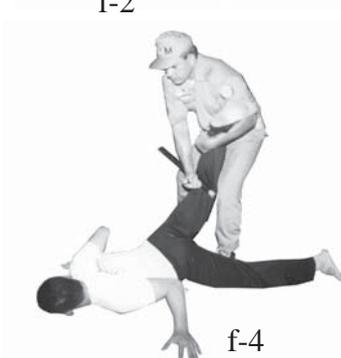
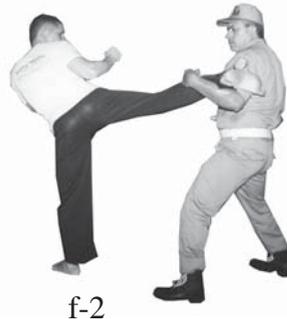
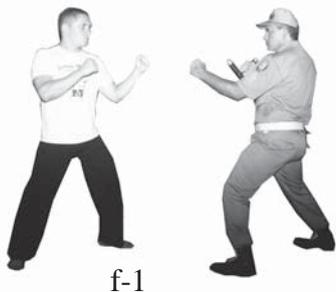
f-6



f-7

Defesa contra chute circular (mawashi-geri)

Partindo da posição de guarda (kamae) (f1), bloqueei o chute agarrando a perna por baixo (f2), com a tonfa pressione por trás do joelho (f3) até que ele caia (f4), daí cruze a perna (esquerda ou direita) sobre a dele (f5,6) em chave de perna (ashi-gatame) pressionando-lhe a nuca com o tonfa (f6).



Anti-saque

No momento em que o agressor tenta sacar a arma (branca ou de fogo) da cintura, lateral ou posterior, introduzir o corpo maior do tonfa entre o braço e o seu tronco(f1, f-2). Com a outra mão, segurar a extremidade do corpo maior do tonta, puxando-o em alavanca para cima a fim de flexionar o braço do oponente (f-3), em seguida retirar a arma de sua cintura aplicando-lhe chave de braço e finalizando com uma gravata(f-4, f-5).



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5

Técnicas de Finalizações

Mostramos uma gama de técnicas, a fim de enriquecer o praticante do tonfa no tocante à execução de defesas contra qualquer tipo de ataque. Sendo assim, o aluno se desprende e desenvolve outras técnicas e por conseguinte desperta nele a criticidade.



Busca de Arma

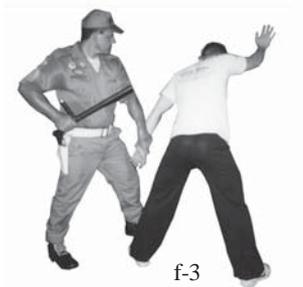
Pode ser feita de pé, encostado em parede, no carro etc, bem como, de joelho e deitado no chão. O importante é tomar uma postura de alerta e não cometer exageros. Entretanto, em caso de qualquer ação antagônica, o agressor poderá ser facilmente imobilizado em chave de braço, conforme seqüência fotográfica abaixo.



f-1



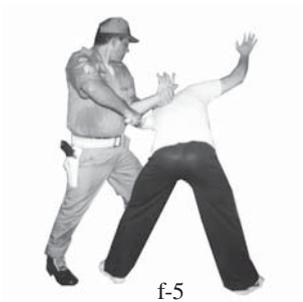
f-2



f-3



f-4



f-5



f-6

Nota: encontrando uma arma na primeira invertida de uma busca pessoal, não desista, termine a mesma, pois o antagonista poderá conduzir outra.

Condução

É sabido que para conduzir alguém sóbrio ou em estado de entorpecentes principalmente, é preciso ter uma boa técnica em chave de braço, lógico que um par de algemas nesta condição é indispensável, porém, nem todo policial o tem. Por isso, mostramos uma gama de chaves que colocarão o agressor sob total submissão a fim de que o agente da lei possa, sendo apenas um, fazer a condução com maior segurança. Entretanto, necessário se faz acautelar-se no tocante ao emprego da “força”, pois os exageros poderão ocasionar lesões, bem como, transtornos psicológicos, tanto da parte da vítima, quanto da sociedade que assiste à cena.

Obs. Na figura(1) o famoso “mata leão” não é recomendado, pois esta gravata bem como, outros tipos, podem fisicamente levar o agressor a um desmaio e até mesmo ao óbito.

As fotos (2) mostram uma gravata em alicate, na foto (3) mostra uma chave de braço livre com o cabo empunhador do tonfa tracionando o pescoço, nas fotos (4,5) em ambas pressionando o cotovelo para baixo sobre o tonfa, nestes dois exemplos é preciso causar dor na articulação do cotovelo a fim de evitar qualquer reação antagônica.



f-1



f-2



f-3



f-4



f-5

Chave de Braço em Alicate

Segure o punho do delinquente e introduza o corpo maior do tonfa no braço do mesmo (f-1, f-2), em seguida segurar na extremidade do corpo maior do tonfa, puxando-o em alavanca em sua direção a fim tracionar o cotovelo em forma de alicate (f-3), logo depois finalizar a chave pressionando o braço com o cabo empunhador contra as costas, aplicando-lhe uma gravata com o braço esquerdo (f-4, f-5).



f-1



f-2



f-3



f-4

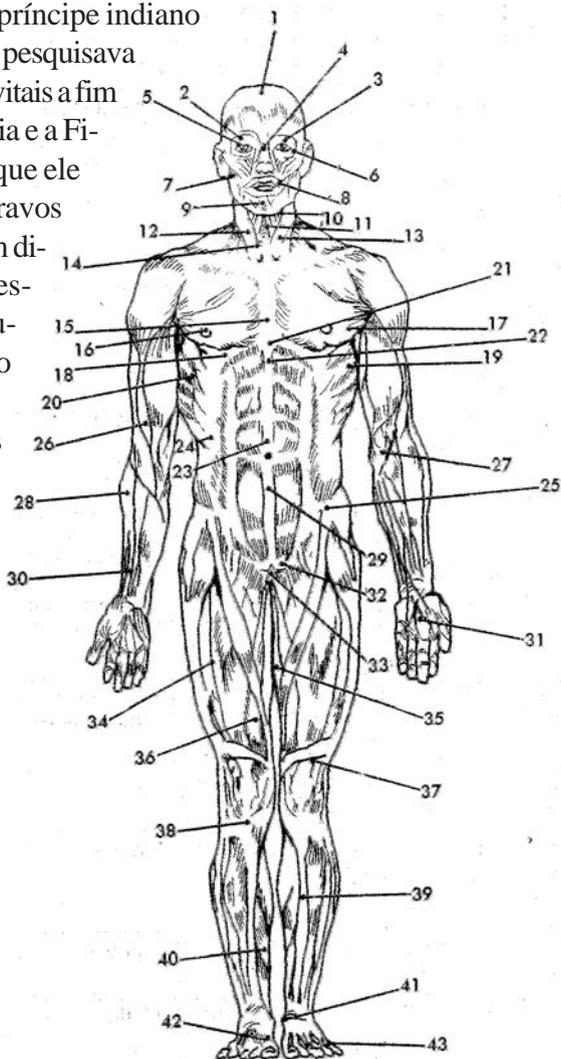


f-5

Pontos Vulneráveis

Segundo a lenda, um príncipe indiano amante das artes marciais, pesquisava constantemente os pontos vitais a fim de compreender a Anatomia e a Fisiologia humana. Consta que ele sacrificou mais de 100 escravos enfiando longas agulhas em diversas partes do corpo, descobrindo portanto, as causas e os efeitos ocasionado em áreas diferentes.

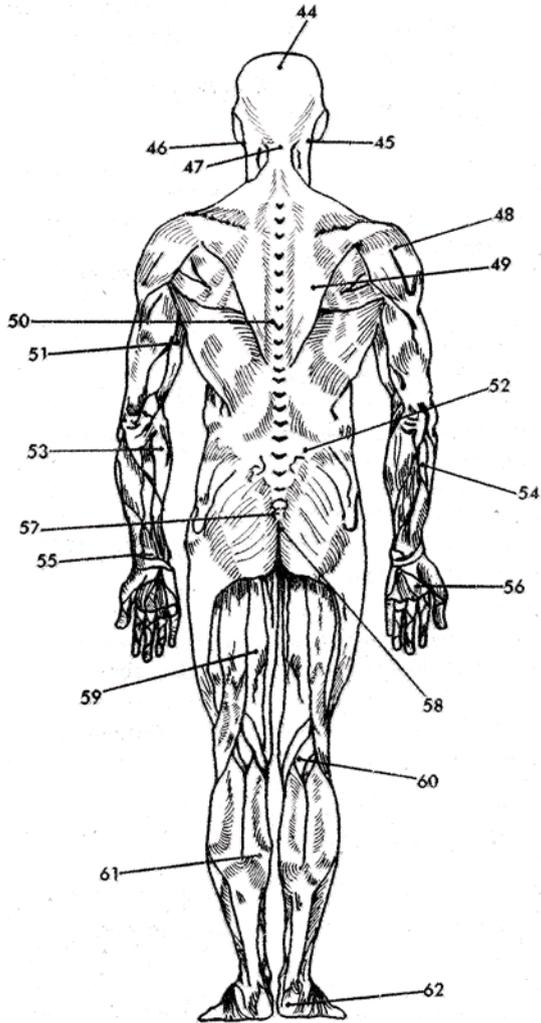
Espera-se com estes conhecimentos que os usuários do TONFA não se tornem príncipes, uma vez que, o objetivo desta obra é torná-los praticantes habilidosos, respeitadores, conscientes, humanos e acima de tudo éticos. Por isso, não se pode pensar em atacar as regiões anterior e posterior: cabeça, pescoço, externo, púbis, articulações e coluna vertebral, a não ser em defesa da própria vida ou de outrem.



Face Anterior (Figura A)		
PONTO	LOCALIZAÇÃO ANATÔMICA	EFEITO DETERMINADO
1	Fontanela anterior	Morte
2	Ponto situado direito acima da pupila a três partes e meia do olho	Paralisa momentânea da parte do corpo correspondente.
3	Ponto situado no meio do rebordo orbital emergente nervos sub e sobreorbitais	Desfalecimento
4	Ponto situado entre as sobrancelhas	Morte
5	Globo ocular	Desfalecimento - dor viva
6	Nervo aurículo-temporal	Morte
7	Ponto situado sobre o nervo aurículo- temporal na frente do conduto auditivo externo	Dor viva - desfalecimento
8	Sulco sob o nariz	Desfalecimento - Morte
9	Sulco mento-labial	Desfalecimento
10	Ponta do mento	Desfalecimento
11	Ponto situado sobre a laringe (pomo de adão)	Morte
12	Parte média do músculo estenoclado-mastóideo, lado direito do pescoço, sobre o trajeto da artéria carotídeana(corpúsculo carotídeano)	Desfalecimento-Morte
13	Ponto situado de uma parte e de outra do pescoço sobre o bordo anterior do trapézio	Dor viva
14	Ponto situado na base do pescoço, no concavo sobreesternal	Morte
15	Ponto situado sobre a parte inferior Do esterno, a 10cm, quase na ponta	Morte
16	Ponto situado nas mamas direita e esquerda	Morte

17	Ponto situado na extremidade exterior do peitoral direito e esquerdo, junto do braço correspondente	Dor viva - Desfalecimento
18	Região situada abaixo das mamas direita e esquerda	Desfalecimento
19	Ponto, situado sobre o lado lateral do peito, a quatro dedos. Sob o côncavo dos braços direito e esquerdo	Desfalecimento
20	Ponto situado sobre a linha axilar anterior do 5.º espaço intercostal (à direita e à esquerda)	À esquerda morte À direita desfalecimento
21	Ponto situado sobre a extremidade interior do esterno à 2cm da ponta	Morte
22	Ponto situado sobre o apêndice xifóide do esterno à sua extremidade	Desfalecimento
23	Plexo solar	Desfalecimento
24	Ponto situado no 7.º espaço intercostal sobre a linha mamária (à direita e à esquerda)	Desfalecimento
25	Ponto situado contra a extremidade inferior das pontas livres da 11ª e 12ª Costelas (falsas costelas)	Desfalecimento
26	Ponto situado a quatro dedos da extremidade antiinferior dos bíceps direito e esquerdo	Paralisia momentânea do braço
27	Ponto situado na prega do cotovelo (brigueira bicipital interna)	Dor viva Abertura da mão Paralisia momentânea do braço
28	Ponto situado sobre a face ântero-superior do primeiro radial esterno do antebraço (direito e esquerdo)	Paralisia momentânea do braço
29	Ponto situado à 3cm, quase no umbigo, sobre a linha mediana	Desfalecimento.

30	Ponto situado nos punhos direito e esquerdo	Desfalecimento - Paralisia momentânea da mão e do antebraço
31	Ponto central da palma da mão	Desfalecimento
32	Ponto situado a dois dedos do púbis, de uma parte e de outra (cordão testicular)	Desfalecimento
33	Testículos	Desfalecimento
34	Ponto situado sobre a parte súpero-anterior externa da coxa direita e esquerda	Paralisia momentânea da perna
35	Ponto situado sobre a face sup. Interna da coxa direita e esq.	Desfalecimento
36	Ponto situado sobre a face int. da coxa, parte infero-anterior	Desfalecimento
37	Ponto situado sobre a face antero-lateral da coxa acima do bordo sup. da rótula, distância de um palmo	Paralisia momentânea da perna - Desfalecimento
38	Ponto situado entre a rótula e a tuberosidade anterior da tíbia (tendão rotuliano)	Desfalecimento
39	Ponto situado sobre a parte média a crista da tíbia	Desfalecimento
40	Ponto situado sobre a face interna a tíbia, à distância de um palmo do tornozelo	Desfalecimento
41	Ponto situado sobre a face interna da tíbia	Desfalecimento
42	Ponto extremo do lado dos pés	Desfalecimento
43	Tubérculo do 5.º metatarso sobre o bordo esterno do pé	Desfalecimento



Face Posterior (Figura B)		
PONTO	LOCALIZAÇÃO ANATÔMI CA	EFEITO DETERMINADO
44	Ponto situado no cimo do crânio sobre a sutura parietal, denominado também "Apexcraniano"	Morte
45	Ponto situado sob o lóbulo da orelha	Desfalecimento
46	Fossa occipital	Morte - Desfalecimento
47	Fossa glenóide	Desfalecimento
48	Ponto situado entre o 3º e o 4º espaços intercostais sobre o bordo interno da omoplata corresponde à bifurcação. (brônquica)	Desfalecimento
49	Ponto situado sobre o músculo "peque redondo"	Desfalecimento
50	Ponto situado de cada lado e entre as apófises transversas da 5ª e 6ª vértebra dorsal	Desfalecimento
51	Ponto situado sobre o nervo radial na biqueira tricpital	Paralisia momentânea do braço - Desfalecimento
52	Ponto situado de ambas as partes das apófises transversas da 3ª vértebra lombar à distância de 6cm das mesmas	Desfalecimento
53	Ponto situado na ponta do cotovelo	Desfalecimento
54	Ponto situado sobre a face superior externa do antebraço (face posterior)	Paralisia momentânea do braço - Desfalecimento
55	Ponto situado sobre a face dorsal do punho	Desfalecimento - Paralisia momentânea da mão

56	Ponto central do lado da mão	Paralisia. momentânea. da mão
57	Pontos situados na extremidade inferior da coluna vertebral	Desfalecimento
58	Região sacro-coccigeana	Morte
59	Ponto central da linha mediana sobre a superfície dorsal da coxa	Paralisia momentânea da perna
60	Ponto central da parte anterior do joelho	Paralisia momentânea da perna
61	Ponto situado sobre a parte inferior da barriga da perna, na direção do interior da perna	Desfalecimento
62	Ponto situado sobre o tendão de Aquiles	Dor viva - desfalecimento

“De-me uma alavanca e um ponto fixo(ponto de apoio)
que moverei o mundo.”

Arquimedes

BIBLIOGRAFIA

- DEMURA, Fumio. TONFA, Karate Weapon of Self-defense. Ohara Publication Incorporated Cal.USA.1982.
- YAMASHITA, Tadashi. Advanced TONFA of Self-defense. Ohara Publications Incorporated Cal.USA.1987.
- SANTOS, Waldemar dos. Defesa Pessoal. Sagra. Porto Alegre. 1990.
- DUCAN, Osvaldo. Artes Marciais, Defesa Pessoal para Mulheres. Tecnoprint S/A. 1979.
- OYAMA, Massutatsu. Vital Karate. Japan Publication Trading Co.1967.
- NATALI, Marco. O kung fu de Bruce Lee. Tecnoprint Ltda. RJ.1980.
- SASAKI, Yasuyuki. Karate-Do. CEPEUSP.SP1995.
- POLICIA MILITAR DE SÃO PAULO. Manual de Bastão TONFA. PMSP2000.
- DE OLIVEIRA, Osvaldo Messias. Karate Minha Paixão, Minha Vida. SP. 2002.
- CORREA FILHO, Albano Augusto Pinto. Manual de Ataque e Defesa. (MP-6-1-PM). Belo Horizonte. Academia de Polícia da PMMG, 1986.



Mesa Diretora 2007 2008

Dep. Domingos Filho
Presidente

Dep. Gony Arruda
1º Vice - Presidente

Dep. Francisco Caminha
2º Vice - Presidente

Dep. José Albuquerque
1º Secretário

Dep. Fernando Hugo
2º Secretário

Dep. Hermínio Resende
3º Secretário

Dep. Osmar Baquit
4º Secretário

**INSTITUTO DE ESTUDOS E PESQUISAS SOBRE O
DESENVOLVIMENTO DO ESTADO DO CEARÁ
- INESP -**

Presidente

Antônio Nóbrega Filho

Montagem e Impressão: Gráfica do INESP

Av. Desembargador Moreira 2807,
Dionísio Torres Fortaleza Ceará.

E-mail: inesp@al.ce.gov.br

Fone: 3277-3705

Fax: (0xx85) 3277-3707



home page: www.al.ce.gov.br
e-mail: epovo@al.ce.gov.br



home page: www.al.ce.gov.br/inesp
E-mail: inesp@al.ce.gov.br



POR UMA CULTURA DE PAZ E NÃO VIOLÊNCIA*¹

Reconhecendo a parte de responsabilidade ante o futuro da humanidade, especialmente com as crianças de hoje e de amanhã, ***EU ME COMPROMETO*** - em minha vida cotidiana, na minha família, no meu trabalho, na minha comunidade, no meu país e na minha região a:

- 1 RESPEITAR A VIDA.** Respeitar a vida e a dignidade de cada pessoa, sem discriminar nem prejudicar;
- 2 REJEITAR A VIOLÊNCIA.** Praticar a não-violência ativa, repelindo a violência em todas suas formas: física, sexual, psicológica, econômica e social, em particular ante os mais fracos e vulneráveis, como as crianças e os adolescentes;
- 3 SER GENEROSO.** Compartilhar o meu tempo e meus recursos materiais, cultivando a generosidade, a fim de terminar com a exclusão, a injustiça e a opressão política e econômica;
- 4 OUVIR PARA COMPREENDER.** Defender a liberdade de expressão e a diversidade cultural, privilegiando sempre a escuta e o diálogo, sem ceder ao fanatismo, nem à maledicência e o rechaço ao próximo;
- 5 PRESERVAR O PLANETA.** *Promover um consumo responsável e um modelo de desenvolvimento que tenha em conta a importância de todas as formas de vida e o equilíbrio dos recursos naturais do planeta;*
- 6 REDESCOBRIR A SOLIDARIEDADE.** Contribuir para o desenvolvimento de minha comunidade, propiciando a plena participação das mulheres e o respeito dos princípios democráticos, com o fim de criar novas formas de solidariedade.

¹ Manifesto redigido por defensores da Paz como Dalai Lama, Mikail Gorbachev, Shimon Peres e Nelson Mandela, no sentido de sensibilizar a cada um de nós na responsabilidade que temos em praticar valores, atitudes e comportamentos para a promoção da não violência.

Lançado em 2000 pela UNESCO, contou com a adesão da Assembléia Legislativa ao “Manifesto 2000” com a coleta de mais de 500 mil assinaturas em nosso Estado.