



- Fernando de Mello Guimarães
- Professor de Educação Física - CREF/RJ G-2049
 - Pós-graduação em Treinamento Desportivo
 - Pós-graduação em Pedagogia do Movimento Humano
 - Pós-graduação em Docência Universitária
 - Mestre em Jiu-jitsu Faixa Vermelha e Preta 7º grau
 - Autor do livro "Metodologia Educacional do Jiu-Jitsu".
 - Personal Trainer
 - Cinésioterapeuta



CURSO DE DEFESA PESSOAL BÁSICA - 2009

EMENTA

- A importância da Autodefesa;
- Dinâmica dos Movimentos Estruturais de Defesa Pessoal. (Base, Equilíbrio, Deslocamento e Precisão);
- Técnicas de Arremessos, Torções, Imobilizações, Finalizações e Golpes Traumáticos;
- Tempo de Reação entre Ataque, Defesa e Esquiva;
- Movimentação Específica dos Ataques pela Frente e pelas Costas, com Saídas de agressões e Contragolpes;
- Desenvolvimento da Coordenação Motora;
- Aplicação das Leis Físicas, Sistema de Alavancas, Momento de Força, Ponto de Equilíbrio e Deslocamento do Centro de Gravidade;

BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS

- Melhora do condicionamento cárdio-pulmonar, sistema circulatório e respiratório;
- Redução dos níveis de estresse, ansiedade, depressão, insônia e nervosismo;
- Aumento da flexibilidade articular;
- Desenvolvimento da musculatura melhorando a sustentação do corpo;
- Controle do peso;
- Desenvolvimento da memória, reflexo condicionado e do poder de concentração e raciocínio;
- Aquisição de auto-conhecimento, auto-defesa e disciplina;
- Moderação no temperamento, dando segurança aos mais tímidos e equilibrando os mais agressivos;
- Desenvolvimento da auto-estima, proporcionando uma grande sensação de bem estar.

AULAS INDIVIDUALIZADAS

Nos seguintes horários:

Manhã 3a/5a 7h30 - 9h30
Tarde 2a/4a/6a 13h30 - 15h30
Noite 2a à 6a 18h - 21h

CARGA HORÁRIA

1h30 / aula - 36 aulas - 18 semanas
2 vezes por semana - 54 horas curso

INVESTIMENTO DO CURSO

R\$ 2880,00 à vista ou em duas parcelas de R\$ 1440,00.
Na inscrição recebe 1 quimono Krugans.



LOCAL

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 817 / 10º andar
CEP 22050-001 - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ
www.fernandopinduka.com / Email: fernandoprof@fernandopinduka.com
Tel: 9675-8912