



## Fight Control

Esta modalidade visa executar uma pequena coreografia de maneira a efectuar um aquecimento com movimentos técnicos de combate, numa primeira parte, e numa segunda parte utilizar-se-á toda a técnica de defesa pessoal, a qual versará técnicas de Muay.thai "Corpo a corpo", Thai boxing "Média distancia", Jiu-jitsu brasileiro "Projecções e defesa/ataque no solo", Krav maga "Curta distancia", e de pressão nos pontos vitais do corpo humano, virado essencialmente para a defesa pessoal feminina, mas não só, nesta segunda parte dar-se-á grande ênfase a execução técnica dos movimentos, para que os mesmos em circunstancias reais tenham total eficácia.



A defesa pessoal, visa-se principalmente ficar longe de locais e situações de possível confronto e situações de risco, e ser só solicitada quando mesmo necessária, este é o meio filosófico da defesa pessoal, visto a mesma ser de grande eficácia, tornando quem a pratica, com mais autocontrole em questões de confronto.