



APOSTILA OFICIAL – KRAV MAGA / IEN JIAO

KRAV MAGA – DEFESA PESSOAL E SISTEMA DE COMBATE

AESMAJ – Associação El Shadday de Krav Maga e Artes Marciais

APRESENTAÇÃO

Esta apostila oficial tem como objetivo apresentar, de forma clara, organizada e fiel à tradição, os fundamentos históricos, técnicos e filosóficos do Krav Maga. O material é destinado a alunos iniciantes, praticantes e interessados no sistema de defesa pessoal israelense, servindo como base de estudo, consulta e orientação institucional.

O Krav Maga é um sistema voltado para a realidade, para a preservação da vida e para o desenvolvimento físico, mental e moral do praticante, incluindo técnicas de defesa pessoal contra agressões armadas, como desarme de armas brancas (facas, objetos cortantes e perfurantes) e defesa contra ameaças com armas de fogo.



SUMÁRIO

1. Introdução ao Krav Maga
2. Origem e História do Krav Maga
3. Conceitos e Princípios Fundamentais
4. Terminologia Hebraica Aplicada
5. Estrutura Hierárquica e Títulos
6. Graduações e Conteúdos Técnicos – K1 (Branca) ao K7 (Preta)
7. O Krav Maga no Brasil
8. Valores, Ética e Memória Histórica
9. Influências Marciais Relacionadas
10. Biografia Oficial – Imi Lichtenfeld
11. Juramento Do Krav Maga – AESMAJ
12. Sistema De Graduação – AESMAJ
13. Biografia e Currículo Do Responsável Técnico
14. Informações Institucionais



1. INTRODUÇÃO AO KRAV MAGA

O Krav Maga é um sistema moderno de defesa pessoal, criado para lidar com situações reais de violência. Seu foco principal é a sobrevivência, a autoproteção e a neutralização rápida de ameaças, sempre respeitando os limites legais, éticos e proporcionais.

2. ORIGEM E HISTÓRIA DO KRAV MAGA

O Krav Maga foi fundado na década de 1940, em Israel, por Imi Lichtenfeld. Inicialmente, o sistema foi desenvolvido para atender às necessidades das forças de segurança israelenses, sendo posteriormente adaptado para o uso civil.

O nome Krav Maga, em hebraico, significa literalmente “combate de contato”, refletindo sua natureza direta, objetiva e funcional.

3. CONCEITOS E PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

O Krav Maga é classificado como um sistema híbrido de defesa pessoal, integrando técnicas oriundas de diferentes artes marciais e métodos de combate.

Princípios fundamentais:

- Simplicidade
- Eficiência
- Rapidez de resposta
- Adaptação à realidade
- Preservação da vida

4. TERMINOLOGIA HEBRAICA APLICADA

- No Krav Maga, o termo Kapap refere-se ao combate frente a frente, caracterizado pelo contato direto e pela neutralização objetiva da ameaça.
- Krav Maga significa literalmente “combate de contato”, representando um sistema direto, funcional e voltado à realidade.
- O termo Karov significa “próximo” ou “curta distância”, sendo utilizado para definir situações de combate em contato imediato, onde a reação precisa ser rápida e eficaz.
- Hazon refere-se à abordagem e imobilização tática, empregada para controle, contenção e neutralização do agressor, respeitando princípios de proporcionalidade e segurança.
- Maga: contato
- Kida: inclinação ou reverência, utilizada como saudação tradicional
- Shalom: paz

5. ESTRUTURA HIERÁRQUICA E TÍTULOS

- Rav – Mestre
 - Madrir – Instrutor
 - Moreh – Professor
 - Talmid – Aluno ou discípulo
-

6. GRADUAÇÕES E CONTEÚDOS TÉCNICOS

K1 FAIXA BRANCA

- 01 – Aquecimento
- 02 – 1 mt* crucifixo + 10 flexões + 10 abdominais
- 03 – Juramento
- 04 – Rolamento 1 a 5
- 05 – Básico de pé 1 a 5
- 06 – Téc. de Socos 1 a 4
- 07 – Téc. Chutes básico de 1 a 6
- 08 – Téc. de calejamento de braço 1 e 2
- 09 – Téc. de soco c/ def. A, B, C, D
- 10 – Téc. Queda 1 a 4
- 11 – Escape de mãos de 1 a 11
- 12 – Def. de soco 1 a 2 (Dileb, Direto)
- 13 – 10 pt* de frequência de treinos

K2 FAIXA AMARELA

- 01 – Aquec. + juramento
- 02 – 2 mt* crucifixo + 15 flexões + 15 abdominais
- 03 – Téc. Anteriores + Rolamento
- 04 – Téc. de Socos 2 parado (1 a 6)
- 05 – Téc. de Chute Solto nº 1
- 06 – Téc. Soco Aplicação 1 de 1 a 3
- 07 – Téc. Queda 1 chute coxa (arrastão)
- 08 – Def. de soco com queda 1 (1 a 4)
- 09 – Escape de mão c/ queda de 1 a 4
- 10 – Agarramento de 1 a 4
- 11 – Gravata e estrangulamento 1 a 4
- 12 – Guarda esquiva luta
- 13 – Luta sombra (1 round de 2 mts)

K3 FAIXA LARANJA

- 01 – Aquecim. + juramento
- 02 – 2 mt* crucif. 20 flex. + 20 abd.
- 03 – Téc. anteriores + Rolamento
- 04 – Téc. de Socos 3 (1 a 6)
- 05 – Téc. de soco c/ defesa usando chaves 3, 4, 5
- 06 – Chute Solto nº 1 e 2
- 07 – Queda 1 e 2 + chute
- 08 – Téc. de Socos 3 (1 a 6)
- 09 – Escape de Mãos c/ queda de 1 a 5
- 10 – Def. de soco c/ queda (1 a 5)
- 11 – Defesa de bastão de 1 a 4
- 12 – Defesa de faca de 1 a 6
- 13 – Luta de cassete
- 13 – Luta sem contato (1 round 2 mts)*
- 14 – 30 pontos de frequências

K4 FAIXA VERDE

- 01 – Aquecimento + juramento
- 02 – 3 mt* crucifixo 25 flexões + 25 abd.
- 03 – Técnica anteriores
- 04 – Técnica de Socos 3 (1 a 6)
- 05 – Chute Solto 1 e 3
- 06 – Queda 1 e 3 + chute
- 07 – Aplic. de Soco 2 de 1 a 4
- 08 – Escape de Mãos com queda de 1 a 5
- 09 – Def. de soco c/ queda 1 a 5
- 10 – Gravata lateral de 1 a 2
- 11 – Agarramento de 1 a 3
- 12 – Defesa de faca de 1 a 4
- 13 – Luta de contato (1 round de 2 mts)*
- 14 – 40 pontos de frequências

K5 FAIXA AZUL

- 01 – Aquecimento
- 02 – Juramento
- 03 – 3 mt* crucifixo
- 04 – 30 flexões + 30 abdominais
- 05 – Rolamento
- 06 – Téc. anteriores
- 07 – Chute solto 1 a 4
- 08 – Queda 1 e 4 + chute
- 09 – Escape de mãos 1 a 7
- 10 – Defesa de soco com queda de 1 a 3
- 11 – Gravata 1 a 3
- 12 – Defesa de facada 1 a 2
- 13 – Luta de contato (2 rounds de 2 mts)*
- 14 – 50 pontos de frequências

K6 FAIXA MARROM

- 01 – Aquecimento
- 02 – Juramento
- 03 – 3 mt* crucifixo 50 flexões + 50 abd
- 04 – Rolamento
- 05 – Téc. anteriores
- 06 – Chute solto 1 a 7
- 07 – Queda 1 e 7 + chute
- 08 – Aplicação de 5 socos
- 09 – Escape de mãos de 1 a 7
- 10 – Defesa de soco c/ queda 1 a 3
- 11 – Gravata 1 a 2
- 12 – Cursos 3º socorros
- 13 – Def. Pessoal de Mãos c/ 2 com arma (1 round de 2 mts)*
- 14 – Luta de contato (3 rounds de 2 mts)*
- 15 – 80 pontos de frequência

K7 FAIXA PRETA

- 01 – Aquecimento
 - 02 – Juramento
 - 03 – 3 mt* crucifixo, 70 flex. + 70 abd.
 - 04 – Rolamento
 - 04 – Téc. anteriores
 - 05 – Chute solto 1 a 10
 - 06 – Queda 1 e 9 + chute
 - 07 – Escape de mãos de 1% a 8
 - 08 – Defesa de soco com queda 1 a 4
 - 09 – Gravata 1 a 2
 - 10 – Defesa de faca de 1 a 3
 - 11 – Cursos 4º socorros
 - 12 – Def. Pessoal de Mãos contra 2 com arma
 - 13 – Luta de contato (5 rounds de 3 mts)*
 - 14 – 100 pontos de frequências
-

7. O KRAV MAGA NO BRASIL

O Krav Maga chegou ao Brasil em 18 de janeiro de 1990, trazido pelo Mestre Kobi Lichtenstein, mantendo fidelidade às técnicas e aos princípios desenvolvidos por Imi Lichtenfeld.

8. VALORES, ÉTICA E MEMÓRIA HISTÓRICA

O Krav Maga promove disciplina, respeito, responsabilidade e dignidade humana. No dia 27 de janeiro, celebra-se o Yom HaShoá, o Dia da Lembrança do Holocausto, reafirmando o compromisso com a memória histórica e a educação.

9. INFLUÊNCIAS MARCIAIS RELACIONADAS

O Krav Maga possui relação histórica com o sistema Kapap, precursor do combate corpo a corpo israelense.

Entre os estilos tradicionais que compartilham princípios técnicos está o **Garra de Águia (Ien Jiao)**, do Kung Fu do Norte da China, conhecido pelo controle articular e eficiência em combate real.

10. BIOGRAFIA OFICIAL – IMI LICHTENFELD

Imrich “Imi” Lichtenfeld nasceu em 1910, em Bratislava. Desenvolveu o Krav Maga como sistema oficial de defesa pessoal para forças de segurança israelenses.

Imi faleceu em 9 de janeiro de 1998, na cidade de Netanya, em Israel, deixando um legado mundial.

11. JURAMENTO DO KRAV MAGA – AESMAJ

1. Comprometo-me a treinar corpo e espírito para a paz.
2. Comprometo-me a respeitar mestres, professores e colegas.
3. Comprometo-me a não ser falso e a seguir o caminho da verdade.
4. Comprometo-me a persistir no aperfeiçoamento físico, mental e espiritual.
5. Comprometo-me a ser paciente e humilde, galgando, um a um, os degraus do conhecimento.
6. Comprometo-me a contribuir para que nosso meio não ofereça abrigo aos mal-intencionados.
7. Comprometo-me a respeitar as demais filosofias e artes marciais.
8. Comprometo-me a zelar pelo respeito devido ao Krav Maga.
9. Comprometo-me a ser exemplo vivo da filosofia e da ética dos mestres.

PENSAMENTOS FUNDAMENTAIS DO SISTEMA AESMAJ:

“Nosso foco é treinar para não brigar. A verdadeira força está em evitar o conflito e preservar a vida.”

“Quem sabe lutar, não procura briga. Treinamos para a defesa, para a consciência e para a paz.”

“Treinamos para não brigar. Defendemos o que amamos e não buscamos conflitos.”

12. SISTEMA DE GRADUAÇÃO – AESMAJ

O Krav Maga praticado na AESMAJ segue um sistema tradicional de graduações adotado por diversas artes marciais:

- Faixa Branca
- Faixa Amarela
- Faixa Laranja
- Faixa Verde
- Faixa Azul
- Faixa Marrom
- Faixa Preta (1º ao 6º Dan)
- Faixa Coral (Vermelha e Branca) – **Mestre**
- Faixa Vermelha e Preta – **Grão-Mestre**

Durante os treinamentos, a **contagem numérica é realizada em hebraico**, preservando a tradição e a identidade cultural do Krav Maga. **“NÚMEROS EM HEBRAICO”**

1	ECHAD	אחד
2	SHNAIM	שנים
3	SHLOSHA	שלושה
4	ARBA'A	ארבעה
5	CHAMISHA	חמישה
6	SHISHA	שישה
7	SHIV'A	שבעה
8	SHMONA	שמונה
9	TISH'A	תשעה
10	ASSARA	עשרה

13. BIOGRAFIA E CURRÍCULO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO



@LUISCARLOSGORMESDE

Mestre Luís Carlos Gomes

Mestre Luís Carlos Gomes iniciou sua trajetória nas artes marciais aos **11 anos de idade**, dedicando mais de cinco décadas ao estudo, prática e ensino marcial. Seu primeiro contato foi com a **Capoeira**, onde se formou como **professor pela Academia Cordão de Ouro**, sob orientação do **Mestre José Grande**.

Posteriormente, passou a dedicar-se ao **Karatê Shotokan**, alcançando o grau de **Faixa Preta 2º Dan**, sob a supervisão do **Sensei Juarez**. Em continuidade à sua evolução marcial, ingressou no **Krav Maga**, tendo como referência o **Grão-Mestre André Luiz**, alcançando o grau de **7º Dan Faixa Coral**.

Mestre Luis Carlos também teve formação no **Boxe Chinês (Sanda)**, alcançando o grau de **2º Dan**, além de ser **reconhecido pelo Instituto Internacional Kenka de Artes Marciais** na modalidade **Defesa Pessoal**, onde obteve o grau de **6º Dan Faixa Coral**.

Atualmente, é **um dos fundadores e Primeiro Secretário da CIKOBAM – Confederação Interestadual de Kung Fu Open Brasil de Artes Marciais**, tendo como presidente o **Grão-Mestre Barbosa**.

No Krav Maga, Mestre Luís Carlos Gomes é o **criador do sistema próprio denominado Ien Jiao**, cuja tradução significa **“Garra de Águia”**. Este sistema integra princípios do **Krav Maga, Jiu-Jitsu, Boxe Chinês, Karatê, Kung Fu e Muay Thai**, mantendo como pilares a **defesa pessoal, a eficiência, a disciplina e a preservação da vida**.

14. INFORMAÇÕES INSTITUCIONAIS

AESMAJ – Associação El Shadday de Krav Maga e Artes Marciais

El Shadday Association of Krav Maga and Martial Arts

以勒沙代克拉夫馬伽與武術協會

CIKOBAM – Confederação Interestadual De Kung Fu Open Brasil De Artes Marciais

☪ Interstate Kung Fu Open Brazil Confederation Of Martial Arts

西州际功夫公开武术联合会

