

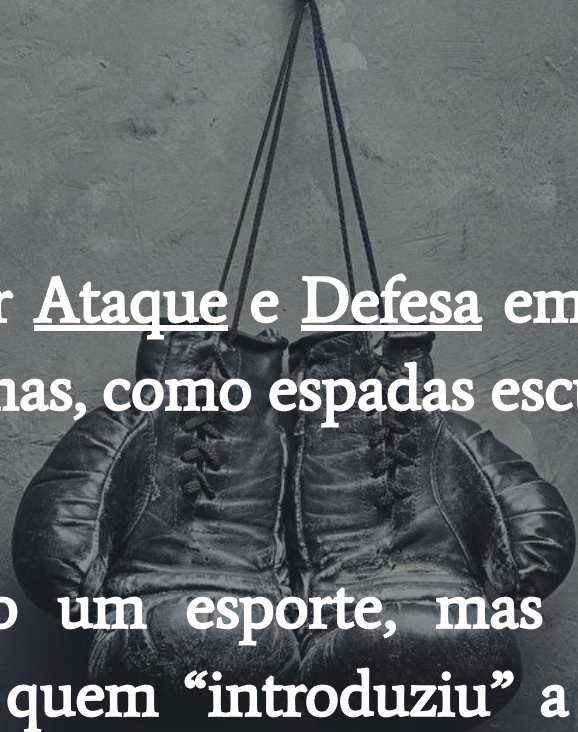
LUTAS



O QUE É LUTA?

A luta é caracterizada basicamente por Ataque e Defesa em um Confronto, que pode ou não conter armas, como espadas escudos ou armas de fogo.

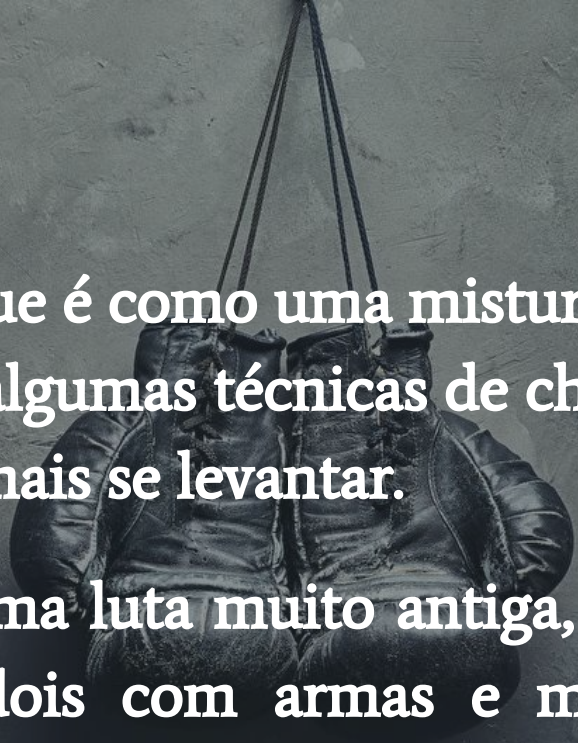
Hoje, nós conhecemos a Luta como um esporte, mas nem sempre foi assim, podemos dizer que quem “introduziu” a luta como um esporte foram os Gregos, isso por volta do século 7 a.C, e com o passar do tempo a modalidade foi evoluindo e ganhando novas “ramificações” e regras.



PRIMEIROS TIPOS DE LUTA

O pancrácio é uma luta muito antiga que é como uma mistura do boxe clássico e a luta olímpica e tinha algumas técnicas de chutes e socos, perdia quem não conseguisse mais se levantar.

Os Gladiadores Romanos também é uma luta muito antiga, que consistia em um confronto dois a dois com armas e muito treinamento.



ALGUMAS MODALIDADES DE LUTAS

- Capoeira
- Judô
- Boxe
- Karate
- Artes Marciais Mistas (MMA)

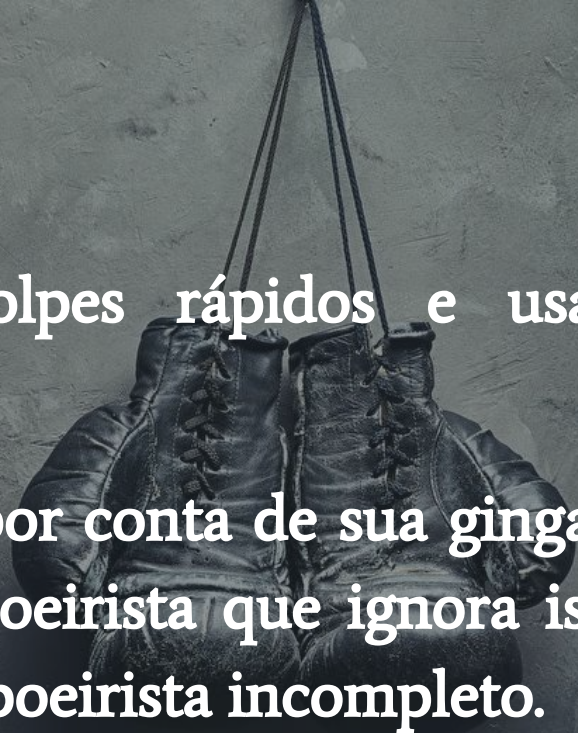


CAPOEIRA

A capoeira é caracterizada por golpes rápidos e usando majoritariamente as pernas.

Ela se diferencia das demais músicas por conta de sua ginga, ou seja sua musicalidade/ritmo e um capoeirista que ignora isso é considerado pelos demais como um capoeirista incompleto.

Essa luta surgiu por volta do século XVI com os escravos que foram trazidos para o Brasil, e foi utilizada como meio de revolta desses escravos.



JUDÔ

O Judô foi fundado por Jigoro Kano em 1882 tem como objetivo fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, desenvolvendo também técnicas de defesa pessoal.



Luta de Judô no Piauí-Br



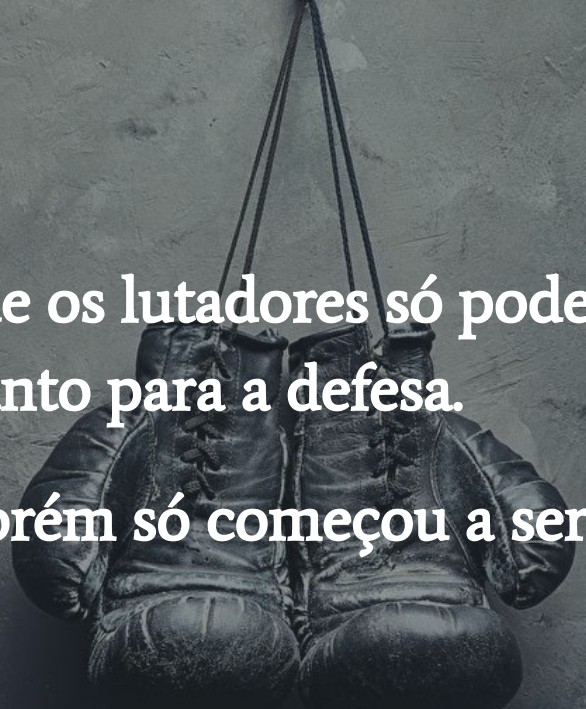
Rafaela Silva trazendo ouro para o Brasil nas Olimpíadas

BOXE

O Boxe ou Pugilismo é uma luta em que os lutadores só podem usar os punhos tanto para o ataque quanto para a defesa.

O boxe só chegou no Brasil em 1913, porém só começou a ser realmente conhecido em 1919.

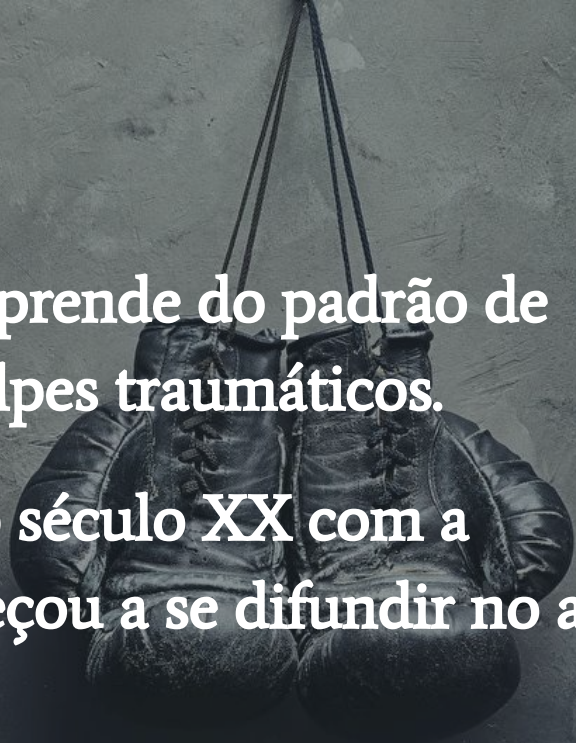
Curiosidade: as luvas do boxe foram introduzidas em 1867, mas sua função não era proteger o rosto de quem apanha e sim, as mãos de quem bate.



KARATE

O Karate é uma luta chinesa que se desprende do padrão de agarrões e projeções, e foca mais em golpes traumáticos.

A luta se instalou no Brasil no início do século XX com a imigração de japoneses, porém só começou a se difundir no ano de 1956.



ARTES MARCIAIS MISTAS (MMA)

O MMA é uma luta que inclui tanto golpes de combate no chão quanto em pé, com diversas técnicas de cotovelada, joelhada, chutes, socos etc.

O UFC (Ultimate Fighting Championship) é a maior organização de MMA do mundo.

O MMA que já foi conhecido como “vale-tudo”, mesmo não sendo a mesma coisa, chegou ao Brasil em 1920.

