

Treinamento especial de rasteira

A. A. Decâncio Filho

Importância da posição inicial

Da postura inicial do atacante dependerão principalmente a potência e a velocidade do movimento ou seja o desequilíbrio e a impulsão transmitidos ao objetivo deste movimento. Além do que o desenvolvimento ou a forma de aplicação da rasteira modificar-se-á consoante a postura inicial do seu executante, independentemente da oportunidade de aplicação e da posição do alvo.

Posições iniciais

A rasteira poderá ser aplicada a partir de postura alta ou ortostática, baixa (com ou sem apoio de membro superior no solo) e em grau variável de agachamento.

O uso mais generalizado é a partir duma postura semi-agachada, durante um esquiva descendente.

O seu emprego em ortóstase, embora tecnicamente mais difícil, é muito rápido, seguro, eficiente, inesperado e de certo modo, mais potente; com a vantagem de preparar o praticante para o uso da dourada e das bandas (de frente e traçada).

O gancho do pé

A posição do pé é em forma de gancho em torno do ponto de aplicação da rasteira (colocar fotografia em vários ângulos)

A flexão do joelho

O joelho semifletido aumenta muito a eficiência do golpe, possibilitando o uso simultâneo da musculatura da perna do atacante, auxiliando o deslocamento do da base de apoio do adversário para diante e provocando seu desequilíbrio para trás, enquanto reduz o percurso do movimento do autor.

O calço da perna na rasteira em ortóstase

Durante a aplicação da rasteira em pé (ortóstase), a flexão dorsal do pé em gancho com flexão simultânea do joelho, encosta a porção distal (a mais baixa) da perna do atacante naquela do atacado trava seus

movimentos de fuga, enquanto assegura um contato mais firme do pé atacante com seu alvo.

Exercício de rasteira em tração de alça de borracha

A tração, na direção do movimento da rasteira, numa alça de borracha de soro com cerca 0,8 M de extensão, enlaçada no tornozelo do treinando, desenvolve toda a musculatura empregada neste golpe e obriga o praticante a usar todo o corpo nesta impulsão. (Usar fotografia esclarecedora)

Rasteira em cepo

Um pequeno cepo, confeccionado com tronco de madeira pesada, cerca de 0,30 M de diâmetro, com superfícies de corte paralelas, fica suficientemente pesado e equilibrado para ser arrastado com algum esforço num movimento de rasteira para desenvolver a potência muscular e o jeito indispensáveis à execução de uma rasteira eficiente. Com a evolução da força e eficiência do praticante o peso e as dimensões deverão variar proporcionalmente.

Rasteira em parceiro sustentado

Um companheiro bem pesado e bem apoiado no solo com as pernas entreabertas, sustentado por trás e pelas axilas por um outro colega, deve ser arrastado e levantado pela rasteira.

Este mesmo método pode ser usado para aperfeiçoamento da "banda-traçada", da "dourada" e da "vingativa de laço", magistralmente praticadas pelo Dr. Cisanando.

Como alternativa podemos usar uma trave de madeira ou ferro, ou ainda uma corda grossa com nós para facilitar a pegada, em o parceiro se segura com as mãos para evitar a queda.

De modo semelhante podemos pendurar um saco forte, com cerca de 1 M de altura, cheio de areia, apoiado pelo fundo no chão para que seja deslocado com a rasteira, dourada, vingativa, banda-de costa ou banda traçada.

Rasteira em parceiro em guarda alta

Em qualquer oportunidade adequada, desde que haja tempo para a aplicação deste golpe desequilibrante, a rasteira poderá ser praticada. Aqueles que desejarem se aperfeiçoar neste movimento podem fazer treinamento especial em um dos parceiros se abrigue a apenas a esquiva e aplicar rasteiras, enquanto o seu companheiro aplica os golpes que quiser.

Treinamento que deverá ser reservado aos formados de melhor desenvolvimento técnico.

Rasteira em armada solta

Um dos parceiros vai aplicando as armadas soltas enquanto o outro procura derrubá-lo com rasteiras, sempre se esquivando em descenso na direção do golpe atacante.

Inicialmente os ataques devem ser mais lentos para desenvolver o golpe de vista, porém a velocidade deverá aumentar progressivamente consoante o grau de aprendizado dos participantes.

Num tempo mais avançado o treino da aplicação da rasteira deverá ser feito durante uma volta comum em que os parceiros jogam sem acerto prévio, procurando cada qual aproveitar a oportunidade de usar a rasteira durante a defesa duma armada solta aplicada por qualquer um dos dois.

Rasteira em meia-lua de frente

O treinamento da rasteira durante a esquiva em defesa duma meia-lua de frente fez parte do treinamento avançado dos capoeiristas do meu tempo.

É uma manobra muito boa em defesa pessoal, sobretudo porque o aplicador da mlf é pego de surpresa e perde a moral. Poderá ser praticada em parceiro bem treinado em cair sem se machucar ou sustentado por um ou dois companheiros para evitar a queda.

Rasteira em queixada

As anotações anteriores são extensivas a este tópico.

Rasteira em martelo

Todos os comentários a propósito da rasteira em mlf são adequados ao seu treinamento em defesa de martelo, sobretudo porque o atacante com martelo certamente cairá muito mal, dada a natureza deste golpe. Sua aplicação na prática exige muito velocidade portanto um treinamento prolongado. Evidentemente a esquiva descendente deverá ser feita na direção do golpe atacante, com muita velocidade, procurando se aproximar do atacante e sob proteção do membro superior (como na descida em cocorinha) para evitar o perigo do martelo atingir a cabeça do defensor.

Rasteira em galopante, asfixiante, "jab" e soco direto

Da leitura dos tópicos anterior conclui-se facilmente a aplicação dos métodos enunciados aos ataque com os membros superiores.

importante é a repetição iterativa inicial, seguida dum treinamento mais avançado em que um dos parceiros desempenha o papel de agressor enquanto o outro apenas se defende e contra-ataca, para alcançar o estágio final em que ataque e defesa são improvisos.