

Programa Técnico de Cinto Amarelo

Documento de Rotinas

Rotina A

Quedas e Rolamentos

1. Queda frontal amortecida
2. Queda à retaguarda
3. Queda lateral (esq ou dir)
3. Rolamento frontal (dir)
4. Rolamento à retaguarda (esq)

Rotina B

Posições de guarda

(Partindo de uma posição de guarda)

1. Deslocação em frente
2. Deslocação à retaguarda
3. Deslocação sobre o lado direito
4. Deslocação sobre o lado esquerdo
5. Deslocação livre durante X tempo

Rotina C

Técnicas de punhos

Partindo da posição neutra (à esquerda e direita)

(Fixo)

1. Directo com mão aberta
2. Directo com punho fechado
3. Directo com os dedos esticados

(Com entrada)

4. Directo com mão aberta
5. Directo com punho fechado

(Com saída à retaguarda)

6. Directo com mão aberta
7. Directo com punho fechado
8. Directo com os dedos esticados

Partindo da posição de guarda (com entrada)

1. Directo esquerda ao nível da face
2. Directo direita ao nível da face
3. Directo esquerda ao nível do tronco
4. Directo direita ao nível do tronco
5. Directo esquerda + directo direita ao nível da face
6. Directo direita + directo esquerda ao nível da face
7. Directo esquerda + directo direita + pontapé frontal esquerdo
8. Pontapé frontal esquerdo + directo esquerda + directo direita
9. Directo esquerda + directo direita + pontapé circular esquerdo
10. Pontapé circular esquerdo + directo esquerda + directo direita

Programa Técnico de Cinto Amarelo

Documento de Rotinas

Rotina D

Técnicas de cotovelo

(Partindo de uma posição neutra e apenas a um lado)

1. Cotovelada horizontal frente
2. Cotovelada horizontal com entrada na lateral
3. Cotovelada lateral
4. Cotovelada horizontal à retaguarda
5. Cotovelada vertical ascendente
6. Cotovelada vertical descendente
7. Cotovelada vertical curta ao tronco
8. Cotovelada vertical à retaguarda com ressalto

Rotina E

Outras técnicas

Posição neutra (esq/dir)

1. Golpe de martelo fonte com entrada
2. Golpe de martelo clavícula com entrada
3. Golpe de martelo plexo (vítima perpendicular ao agressor)

Rotina F

Técnicas de pernas

Partindo da posição neutra (apenas a um lado)

1. Pontapé frontal
2. Pontapé circular
3. Pontapé lateral
4. Pontapé à retaguarda
5. Joelhada frontal
6. Joelhada circular
7. Pontapé frontal fora da distancia com avanço de um dos pés

Partindo da posição de guarda (apenas a uma guarda, perna da frente com meio passo)

1. Pontapé frontal
2. Pontapé circular
3. Pontapé lateral
4. Pontapé à retaguarda
5. Joelhada frontal
6. Joelhada circular

Rotina G

Sombra de pernas

Durante X tempo o praticante deve deslocar e efectuar diferentes técnicas de pernas (pontapé frontal, circular, lateral, retaguarda, etc. - esquerda ou direita)

Programa Técnico de Cinto Amarelo

Documento de Rotinas

Rotina H

Defesa a ataque de punhos

Vítima em posição neutra (esq/dir)

1. Defesa 360 aos 4 pontos com contra em simultâneo
2. Parada interior + contra em simultâneo
3. Defesa a ataque de directo, parada com contra retardado

Vítima em posição de guarda (esq/dir)

4. Parada interior e contra em simultâneo face a um ataque de directo ao nível da face
5. Parada e contra retardado ao ataque de directo ao nível do tronco

Rotina I

Defesas de estrangulamentos/agarres

Posição frontal

1. Parar o agressor antes do estrangulamento com mão aberta
2. Com contra-ataque usando o joelho/tíbia
3. Com golpe de mão

Posição lateral

4. Golpe à zona genital + cotovelada

Posição retaguarda

5. Golpe à zona genital + cotovelada
6. Retirar a mão, meia volta e pontapé baixo

Agarre de pescoço de lado

7. Golpe à zona genital, dedos nos olhos e levar ao solo

Rotina J

Utilização de objectos à mão

O praticante deve alternar a posição dos apoios (em posições diferentes – posição neutra, 3/4), utilizar um objecto e golpear em simultâneo.

Rotina K

Defesa contra pontapés

Partindo da posição de guarda

1. Bloqueio com calcanhar para fora (pé da frente)
2. Bloqueio com o pé para o interior
3. Parada com a tíbia + contra-ataque
4. Bloqueio com a tíbia + contra-ataque