

# Programa Técnico de Cinto Laranja

## Documento de Rotinas

### Rotina A

#### Quedas e Rolamentos

1. Queda lateral em altura (esq e dir)
2. Queda à retaguarda em altura
3. Queda frontal amortecida com meia volta (rotação para o lado esquerdo ou direito)
4. Rolamentos à frente (esq)
5. Rolamento à retaguarda (dir)

### Rotina B

#### Técnicas de punho

##### Posição neutra

1. Gancho ao nível da face (esq/dir)
2. Gancho ao nível do tronco (esq/dir)

##### Posição de guarda (iniciar fora da distancia)

3. Gancho (esq/dir)
4. Uppercut (esq/dir)
5. Rotativo de punho a ficar na guarda contrária (dir)
6. Técnica em linha com os dedos virados para cima (esq)

### Rotina C

#### Técnicas de pernas

##### Partindo da posição neutra

1. Pontapé defensivo em avanço (esq)
2. Pontapé de uppercut (esq)

##### Partindo da posição de guarda

##### A) Técnicas com meio passo (esq)

4. Pontapé frontal
5. Pontapé circular
6. Pontapé lateral
7. Pontapé à retaguarda

##### B) Técnicas em ressalto

8. Pontapé frontal esq
9. Pontapé circular esq
10. Pontapé lateral esq
11. Pontapé retaguarda (de costas, dir)

### Rotina D

#### Défasas interiores contra as técnicas punho

##### Posição de guarda

1. Parada e contra em simultâneo com controle do braço + contra-ataque face a um directo de direita
2. Parada e golpe com a mesma mão (esq/dir)
3. Parada com avanço do antebraço (ao directo de dir)
4. Parada interior com contra punho invertido (ao directo de esq)
5. Parada descendente com contra em simultâneo ao ataque de directo ao nível do tronco (esq/dir)

# Programa Técnico de Cinto Laranja

## Documento de Rotinas

### Rotina E

Defesas exteriores contra golpes de punho

1. Defesa exterior a gancho (esq/dir)
2. Defesa exterior com polegar para fora
3. Defesa exterior com dorsal para fora
4. Defesa exterior com palma da mão para a frente
5. Defesa exterior longa com polegar para fora
6. Defesa exterior longa com dorsal para fora
7. Defesa exterior longa com palma da mão para fora
8. Defesa exterior com elevação do braço horizontal
9. Defesa exterior com elevação do braço diagonal

### Rotina F

Defesa contra pontapé em linha (Pontapé frontal)

(Vítima em posição neutra)

1. Defesa a pontapé frontal (esq/dir)

(Vítima em posição de guarda)

2. Defesa a pontapé frontal com parada com a palma da mão (para o lado esq e lado dir)
3. Defesa exterior longa
4. Defesa a pontapé frontal ao nível da face (parada interior com o membro da frente)

### Rotina G

Esquivas e contra-ataque ao ataque do agressor

Posição de guarda

1. Esquiva de tronco para trás e pontapé frontal
2. Esquiva de tronco com contra de pontapé lateral e circular
3. Esquiva de tronco exterior com golpe de punho
4. Esquiva de tronco para interior com golpe de punho
5. Durante X tempo, deslocação nas várias direcções, esquivar aos golpes de punho, cortando a distância e colocando golpes de punho em contra

### Rotina H

Defesa de agarre de mãos

(Vítima em posição neutra)

1. Agarre directo
2. Agarre invertido
3. Agarre cruzado
4. Agarre com as duas mãos numa só (saída vertical)
5. Agarre com as duas mãos numa só (saída horizontal)
5. Agarre das duas mãos em cima
6. Agarre das duas mãos em baixo
7. Agarre das duas mãos à retaguarda

# Programa Técnico de Cinto Laranja

## Documento de Rotinas

### Rotina I

Defesa de estrangulamentos

(Vítima em posição neutra)

1. Estrangulamento frontal com empurrão
2. Estrangulamento à retaguarda com empurrão
3. Estrangulamento à retaguarda, meia volta e golpe de joelho à zona genital
4. Estrangulamento à retaguarda, meia volta e chave de pulso até levar ao solo
5. Estrangulamento à retaguarda com o antebraço, finalizar com chave até ao solo