

# Programa Técnico de Cinto Verde

## Documento de Rotinas

### Rotina A

#### Quedas e Rolamentos

1. Rolamento lateral (esq ou dir)
2. Rolamento frontal em altura (esq ou dir)
3. Rolamento frontal em distância (esq ou dir)
4. Rolamento de Judo (esq ou dir)

### Rotina B

#### Pontapés

##### Posição de guarda

1. Pontapé exterior (golpear com a extremidade de fora do pé)
2. Pontapé interior (golpear com a parte de dentro do pé)
3. Pontapé em semi-gancho (colocado com o calcanhar)
4. Pontapé frontal com a perna de trás invertendo a guarda em simultâneo
5. Pontapé frontal saltado em tesoura

##### Pontapés com rotação partindo de uma posição de guarda

6. Pontapé de uppercut com rotação da perna de trás
7. Pontapé à retaguarda com rotação da perna de trás
8. Pontapé com rotação com calcanhar da perna de trás (lateral)
9. Pontapé com rotação em gancho com a perna de trás
10. Pontapé com rotação em exterior com a perna de trás

### Rotina C

#### Defesa a ataque de punhos

##### Posição de guarda

##### A) Ataque apenas com o punho de trás ao nível da face

1. Parada interior com o antebraço e golpe com o mesmo braço
2. Parada exterior, por dentro com o punho invertido

##### B) Ataque de directo ao nível do tronco (esq/dir)

3. Bloqueio forte com o antebraço
4. Parada com a palma da mão
5. Em posição mais de lado com o braço esquerdo mais avançado, parada forte com antebraço e contra com o mesmo braço (esq/dir)

##### C) Ataque com combinação de dois directos

6. Parada interior + parada interior com contra-ataque em simultâneo (punho)
7. Parada interior + parada interior com contra-ataque em simultâneo (pontapé frontal)
8. Esquiva à retaguarda ao primeiro tempo + parada descendente com contra-ataque em simultâneo (punho)

# Programa Técnico de Cinto Verde

## Documento de Rotinas

### Rotina D

Defesa a ataque de pernas

#### Posição neutra

##### A) Ataque de pontapé frontal

1. Parada interior com o punho fechado + contra-ataque
2. Saída com a bacia e golpe de perna à zona genital
3. Saída para o exterior e golpe de directo ao nível da face

#### Posição de guarda

##### B) Ataque de pontapé circular (esq/dir)

4. Bloqueio com o antebraço e golpe à zona genital fixo
5. Bloqueio com o antebraço e golpe à zona genital com saída
6. Bloqueio com antebraço e avanço na diagonal com directo
7. Bloqueio com os antebraços e contra com punho ou perna

### Rotina E

Defesa contra agarres de tronco

#### Agarre frontal

1. Com os braços soltos, pressão nos olhos/nariz
2. Com os braços soltos, (agressor com a cabeça de lado), agarre de cabelo e rotação da cabeça
3. Com os braços soltos, (agarre baixo), golpe de cotovelo + golpe à zona genital
4. Com os braços presos
5. Com elevação (braços presos ou soltos)

#### Agarre à retaguarda

6. Com os braços soltos, golpe de cotovelos + golpe à zona genital + golpe ao dorsal da mão
7. Com os braços presos, golpe à zona genital + tibia/pé + saída
8. Com elevação (braços presos ou soltos)

### Rotina F

Defesa contra agarre de cabelo

(Vítima em posição neutra)

1. Agarre de cabelo fixo pela frente
2. Agarre de cabelo frontal com puxão
3. Agarre de cabelo frontal com golpe de punho ao nível da face (defesa ao ataque de punho + golpe zona genital)
4. Agarre de cabelo lateral com puxão
5. Agarre de cabelo à retaguarda com puxão

# Programa Técnico de Cinto Verde

## Documento de Rotinas

### Rotina G

Trabalho no solo

#### Fora da montada

1. Movimentação de lagosta e batimento
2. Movimentação de lagosta e raspagem

#### Posição lateral à vítima

3. Estrangulamento, agarre da mão e golpe com pé circular
4. Estrangulamento, agarre da mão e golpe com pé frontal
5. Estrangulamento, agarre da mão e passagem para chave de braço

#### Na montada

6. Estrangulamento - agarre de uma das mãos e golpe à garganta ou olhos e saída
7. Estrangulamento - libertação do estrangulamento e projecção da bacia
8. Estrangulamento com braços esticados - golpe nos cotovelos, agarre dos braços, rodar o agressor
9. Estrangulamento com a cabeça escondida - agarre da mão e dedos nos olhos/cabelo
10. Agarre do braços - rotação dos braços e projecção da anca
11. Agarre do braços - torção do pulso e chave de cotovelo

### Rotina H

Técnicas para libertar-se de duas pessoas que agarram as mãos

1. Alavanca com ajuda dos cotovelos e saída
2. Pontapé à zona genital ao primeiro agressor, ao segundo e saída
3. A um terceiro agressor, pontapé no 3º, pontapé 2º e saída de cotovelo no 1º

### Rotina I

Combate corpo-a-corpo 2 x 2 minutos