



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO AMARELO

Lamego

2023



Rotina A

Rolamentos e Quedas

1. Rolamento frontal (ombro direito);
2. Rolamento à retaguarda (ombro esquerdo);
3. Queda frontal amortecida;
4. Queda à retaguarda amortecida;
5. Queda lateral amortecida.

Rotina B

Posição de Guarda

1. Posição de guarda;
2. Deslocação livre durante “x” tempo.

Rotina C

Golpes de Punho- Diretos (em posição de **Guarda e Neutra**)

1. Direto de esquerda ao queixo;
2. Direto de direita ao queixo;
3. Direto de Esquerda/Direita em entrada e em saída;



(Mão aberta, punho fechado, dedos esticados)

4. Direto ao tronco Esquerda/Direita;
5. Direto ao tronco em defesa Esquerda/Direita

Rotina D

Golpes de Cotovelo (partindo da posição **Neutra**)

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 ao tronco;
8. Cotovelada vertical à retaguarda com ressal
9. Cotovelo à omoplata (pontapé a genital e golpe)



Rotina E

Diferentes Golpes (Posição **Neutra**)

1. Golpe em aresta em diferentes alturas;
2. Golpes de martelo;
3. Cabeçada;
4. Paragem do agressor, que avança, com um direto de dedos esticados sem causar muitos danos.

Rotina F

Técnicas de pernas (em posição de **Guarda e Neutra**)

1. Pontapé direto frontal;
2. Pontapé circular;
3. Pontapé gancho circular
4. Pontapé lateral;
5. Pontapé direto à retaguarda;
6. Joelhada frontal;
7. Joelhada circular;
8. Pontapé frontal fora da distância com avanço de um dos pés.

Rotina G

Shadow Boxing

1. Durante “x” tempo o praticante deve deslocar-se e efetuar diferentes técnicas de pernas (pontapé frontal, circular, lateral, retaguarda, etc. - esquerda ou direita).

Rotina H

Defesas Interiores

Posição de **GUARDA** e em posição **NEUTRA**

1. Contra um **Direto de Esquerda**:
Defesa interior com a palma da mão direita e contra em simultâneo com direto de esquerda;
2. Contra um **Direto de Direita**:
Defesa interior com a palma da mão esquerda e contra em simultâneo com direto de direita;
3. Contra um **Direto ou Pontapé Direto ao Tronco**:
Parada interior com o antebraço (na vertical) e contra com um direto;
4. Contra um **Pontapé Direto à Zona Genital**:
Defesa interior com a perna esquerda ou direita



Rotina I

Defesas contra Pontapés

Posição de GUARDA e em posição NEUTRA

1. Bloqueio com o calcanhar para fora (pé da frente);
2. Bloqueio com o pé para o interior (pé de trás);
3. Defesas contra **Low Kicks** (em posição de **Guarda**)
 - a. Parada com a tibia;
 - b. Passar o peso do corpo para a perna da frente;
 - c. Retirar a perna da frente;
 - d. Pontapé frontal à zona genital com a perna da frente;
 - e. Defesa interior com a tibia.

Rotina J

Defesa Exterior 360º (com e sem Faca)

1. Parada e contra em simultâneo em todos os ângulos;

Rotina K

Defesas de Estrangulamentos e Agarres

Posição FRONTAL

1. Parar o agressor antes do estrangulamento com a mão aberta;
2. Com contra-ataque usando joelho e tibia;
3. Com golpe de mão.

Posição à RETAGUARDA

4. Golpe à zona genital + cotovelada, retirar a mão, meia volta e pontapé baixo.

Posição LATERAL

5. Golpe à zona genital + cotovelada.

AGARRE PESCOÇO DE LADO

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

Rotina L

Trabalho de Solo

1. Ponte;
2. Lagosta;
3. Posição de defesa no solo (costas no chão);
4. Agressor de pé em movimento (deslocamentos com as costas no chão);



5. Levantar do chão;
6. Reposicionamento;

Em posição de GUARDA

7. Defesa na guarda;
8. Controlar;
9. Golpe a partir da posição de guarda;
10. Lagosta, pé na anca e golpe com a perna;

Em posição de MONTADA

11. Golpe a partir da montada;
12. Levantar-se a partir da montada;
13. Pontagem do agressor;
14. Pontagem dupla do agressor;
15. Pontagem perna esticada;

