



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO AMARELO

Lamego 2022

Rotina A

Quedas

1. Queda lateral amortecida;

Rotina B

Golpes

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Técnicas de Punhos

- a. Golpe de martelo;
- b. Paragem do agressor que avança sobre a vítima à esquerda e à direita;

2. Técnicas de Pernas

- a. Pontapé à retaguarda;

3. Série de ataques

- a. Encadeamento simples de 2 golpes punho/palma/dedos esticados;
- b. Encadeamento golpe de punho e perna e vice versa;

Rotina C

Defesas Contra Golpes

Em posição de **GUARDA**

1. Defesa Contra Golpes de direito ao corpo

- a. Parada interior com braço contra um direto;

2. Defesa contra Ataque de Pernas

- a. Contra um pontapé frontal ao tronco: parada interior com o braço da frente e contra ataque com o direto;
- b. Contra um Low-Kick (5 defesas);

3. Defesa contra Ataque de Pernas e Punhos

- a. Todas as defesas básicas contra golpes diretos de punhos e pernas;

Rotina D

Defesa contra Estrangulamento

1. Defesa contra Estrangulamento de Lado:

- a. Agarre da cabeça de lado: golpe na barriga, pressão nos pontos sensíveis da cabeça para trás (pressão num olho, nariz, cabelo, lábios, barba) e levar ao chão;

2. Defesa contra Estrangulamento à retaguarda:

- a. Gancho das mãos , recuar na diagonal, retirar uma das mãos golpeando com o cotovelo ao tronco e ao queixo, rotação e golpe com pontapé baixo é canela;

Rotina E

Utilização de objetos à mão

- a. Utilização de objetos como arma de defesa ou ataque

