



# **PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO AMARELO I BARRAS**

Lamego 2022

## Rotina A

### Quedas/ Rolamentos

1. Rolamento à frente, ombro esquerdo;
2. Rolamento à retaguarda, ombro direito;

## Rotina B

### Ataques Punhos e Pernas

Em posição **NEUTRA**

#### 1. Técnicas de Punhos

- a. Gancho de esquerda à face;
- b. Gancho de direita á face;
- c. Gancho de esquerda ao tronco;
- d. Gancho de direita ao tronco;
- e. Uppercut de esquerda;
- f. Uppercut de direita;

#### 2. Técnica de Pernas

- a. Pontapé defensivo em avanço;
- b. Pontapé uppercut esquerdo;
- c. Pontapé uppercut direito;

Em posição **GUARDA**

#### 3. Técnicas de Punhos

- g. Gancho de esquerda à face - Pode ser mais fechado ou mais aberto ( mais curto ou longo);
  - h. Gancho de direita á face- Pode ser mais fechado ou mais aberto ( mais curto ou longo);
  - i. Gancho de esquerda ao tronco;
  - j. Gancho de direita ao tronco;
  - k. Uppercut de esquerda;
  - l. Uppercut de direita;
1. Gancho esquerdo e direito em diferentes alturas e distâncias;
  2. Uppercut esquerda e direita;

## Rotina C

### Defesas Ataques de Punhos e Pernas

Em posição **NEUTRA**

#### 1. Técnicas de Punhos

- a. Defesa de gancho de esquerda;
- b. Defesa de gancho de direita;

O lado externo do antebraço atingirá o braço do atacante. A cabeça em proteção, queixo protegido pelos ombros.

- c. Parada e contra em simultâneo ao direito de esquerda mais contra retardado controlo do braço;
- d. Parada e contra em simultâneo ao direito de esquerda mais contra retardado controlo do braço;

## 2. Técnica de Pernas

- a. Defesa a pontapé frontal baixo esquerdo, defesa interior com a palma da mão, controlo do braço e contra;
- b. Defesa a pontapé frontal baixo direito, defesa interior com a palma da mão, controlo do braço e contra;

Em posição **GUARDA**

## 3. Técnicas de Punhos

- a. Parada e contra em simultâneo ao direto de direita mais contra retardado;
- b. Defesa à gancho de esquerda;
- c. Defesa à gancho de direita;

O lado externo do antebraço atingirá o braço do atacante. A cabeça em proteção, queixo protegido pelos ombros.

- d. Esquiva de tronco atrás e contra de perna contra ataque de punho em avanço;

## Rotina D

### Defesa contra Agarres e Estrangulamento

1. Defesa contra agarres com uma mão/ duas mãos (7 técnicas) (golpear/distracção/quebra);
  - a. Direto;
  - b. Invertido;
  - c. Cruzado;
  - d. Duas mãos em cima;
  - e. Duas mãos em baixo;
  - f. Agressor agarra um braço da vítima com duas mãos - 2 hipóteses - 1. Cotovelada ascendente; 2. Caso o agarre seja muito forte, primeiro para o lado (a mão solta agarra o braço agarrado) quebra e golpeia de cotovelo;
  - g. Agarre por trás dos dois braços, pequeno salto para trás e braços na direção oposta;
2. Defesa contra estrangulamento
  - a. Libertar do estrangulamento à retaguarda, retirar a mão do agressor meia volta e chave

ao pulso do agressor até ao solo.

