



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO AMARELO II BARRAS

Lamego 2022

Rotina A

Quedas

1. Queda amortecida á retaguarda em altura;
2. Queda frontal amortecida com rotação para a retaguarda

Rotina B

Ataques

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Técnicas de Punhos

- a. Golpe de martelo diferentes níveis e direções;
Posição $\frac{3}{4}$ com membro de trás (face/ clavícula/baixo)
Posição neutra ao lado;
Posição neutra atrás;

2. Técnica em linha com os dedos virados para cima;

3. Técnicas de Pernas

- a. Técnicas de pernas com meio passo: frontal, circular, lateral e retaguarda;

Rotina C

Defesas Contra Ataques

Defesas Interior

1. Defesa Contra Golpes de punhos

- a. Defesa com a palma da mão esquerda contra um direto de direita, ataque com direto de esquerda;
- b. Defesa com a palma da mão direita contra um direto de esquerda e ataque com direto de direita ;

Defesas Exteriores

2. Defesa contra diretos de direita

- a. Polegar para fora/ dorsal da mão para fora / palma da mão para a frente;
- b. Mesmas defesas exteriores longas para interceptar mais cedo que o ataque;

3. Esquivas e contra-ataques

- a. Esquiva de tronco exterior e interior com golpe de punho simultâneo;

4. Defesas contra pontapés frontais - Em posição de **GUARDA**

- a. Defesa a pontapé frontal com parada com a palma da mão para fora aos dois lados, em avanço e com contra-ataque;
- b. Mesma defesa em posição de lado com avanço da perna oposta ao ataque;

Rotina D

Defesa contra Estrangulamento

1. Libertar-se do estrangolamento pela frente com empurrão;
2. Libertar-se do estrangulamento pela retaguarda com empurrão;

