



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO BRANCO I BARRA

Lamego 2022

Rotina A

Rolamentos

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

Rotina B

Posição de Guarda

1. Posição de Guarda Geral;
2. Deslocações em todas as direções;

Rotina C

Ataques de Punhos, Palma e Dedos Esticados

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Direto de esquerda (punho ou palma da mão) à face;
2. Direto de direita(punho ou palma da mão) à face;
3. Direito esquerdo e direita, avançar, recuar e ir para os lados (Em **GUARDA**)
4. Dedos esticados à garganta;

Rotina D

Ataques de Pernas

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Ataque de joelhada frontal (coxa ou barriga);
2. Ataque pontapé frontal;

Rotina E

Defesas de Ataques

Em posição **NEUTRA**

1. Contra um direito de direita a face: defesa interior com a palma da mão;
2. Defesas Exteriores: 360º (sem contra em simultâneo)

Em posição de **GUARDA**

1. Contra um direito de direita a cara: defesa interior com a palma da mão;

Rotina F

Defesa contra Estrangulamento

1. Defesa contra Estrangulamento pela frente:
 - a. Paragem do agressor que avança antes do estrangulamento com a palma da mão;
 - b. Retirada de um mão e contra em simultâneo com outra mão;

