



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO BRANCO II BARRAS

Lamego 2022

Rotina A

Quedas

1. Queda frontal amortecida;
2. Queda a retaguarda amortecida;

Rotina B

Ataques de Punhos

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Direto ao tronco - esquerda e direita
2. Encadeamento de direitos;
3. Todas as técnicas de cotovelos (8 técnicas);

Rotina C

Ataques Pernas

Em posição **NEUTRA** e **GUARDA**

1. Joelhada circular;
2. Pontapé circular;
3. Pontapé lateral;

Rotina D

Sombra

1. Efetuar técnicas de punhos e pernas em deslocação;

Rotina E

Defesas contra Ataques de Punhos

Em posição **NEUTRA**

1. Contra um direito de direita a face: defesa interior com a palma da mão e contra em simultâneo;
2. Defesa Exterior: 360º e contra em simultâneo

Em posição de **GUARDA**

1. Contra um direito de direita a cara: defesa interior com a palma da mão e contra em simultâneo da outra mão com punho ou palma;

Rotina E

Defesas contra Ataques de Pernas

Em posição de **GUARDA**

1. Contra um pontapé frontal de direita: defesa interior de perna esquerda e contra ataque com a perna esquerda ou bloqueio do pé esquerdo ou direito;
2. Contra um pontapé frontal de esquerda: defesa interior de perna esquerda e contra ataque com a perna esquerda ou bloqueio do pé esquerdo ou direito; (ponta do pé dianteiro para o interior, ponta do pé de trás para fora)

Rotina F

Defesa contra Estrangulamento

1. Defesa contra Estrangulamento frontal:
 - a. Retirada das duas mãos, pontapé à tibia ou joelhada à barriga e cotovelada à face;
 - b. Retirar um mão e cotovelada ao tronco ou à face;

