



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO LARANJA III BARRA

Rotina A

Pontapés com rotação

- a. Uppercut;
- b. Retaguarda;
- c. Lateral;
- d. Calcanhar;
- e. Parte exterior do pé;

Rotina B

Defesas contra Ataques de Punhos

1. Defesa contra direitos de direita - Posição de **GUARDA**
 - a. Defesa exterior com resvale e golpe final, braço esquerdo mais baixo, contra direto de direita;
2. Defesa contra ataques de pontapés frontais- Posição de **GUARDA** e **NEUTRA**
 - a. Avanço para o lado da perna e direto em simultâneo;

Rotina C

Defesa contra Agarres

1. Libertar-se de agarres a retaguarda e laterais;
 - a. Agarre pela retaguarda com os braços presos: golpe aos genitais com as mãos, pisar com o calcanhar o pé do agressor e golpe à tibia, libertar os braços e golpes de cotovelo;
 - b. Agarre pela retaguarda com os braços soltos: Flexão do tronco, golpes de cotovelos, pisar com o calcanhar o pé do agressor e golpear a tibia, agarrar da mão e alavanca. Meia volta e golpe no joelho;
2. Libertação de estrangulamento no solo- Agressor sobre a vítima
 - a. Libertar uma das mãos e a outra à garganta do agressor, tirar de cima o agressor;
 - b. Retirada das mãos para baixo e projeção da bacia na diagonal e golpear;
 - c. Contra um estrangulamento onde o agressor tem o peso mais em cima do corpo da vítima, golpe aos cotovelos, controlo e projeção da bacia na diagonal, golpear;
 - d. Libertar de um estrangulamento quando o agressor junto a cabeça da vítima;
 - Pega de uma das mãos, a outra agarra o cabelo ou orelha, retira o agressor de cima e golpear,
 - Controlar uma das mãos do agressor que estrangula e a outra mão, polegar no olho do agressor, saída e golpear
 - Controlo de uma das mãos que estrangula e golpe com o antebraço contrário na nuca do agressor, retirá-lo de cima da montada e contra ataque.

