



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO LARANJA

Lamego 2022



Rotina A

Quedas

1. Queda lateral em altura;

Rotina B

Golpes

1. Técnicas de Punhos

- a. Rotativo de punho e ficar em guarda contrária

2. Técnicas de Pernas

- a. Técnicas de pernas em ressalto; frontal, circular e lateral

Rotina C

Defesas contra Ataques de Punhos

1. Defesas Interiores

- a. Defesas interiores, parada com a mão esquerda contra um direito de esquerda e contra ataque de direto de esquerda invertido;
- b. Defesa interior, parada com avanço do antebraço esquerdo a um ataque de direto de direita e controlo do braço direito deo agressor:

2. Defesas Exteriores

- a. Defesas exterior com elevação do braço na diagonal e contra ataque:
- b. Defesas exterior com elevação do braço na horizontal acima da cabeça e contra ataque:

3. Esquivas e contra-ataques

- a. Durante X tempo, deslocações nas várias direções, esquivar golpes cortando distância e colocando golpe de punho em contra;

4. Esquivas contra pontapés frontais - Posição de GUARDA

- a. Defesa exterior longa;
- b. Defesa a pontapé frontal ao nível da face;

Rotina D

Defesa contra Estrangulamentos

1. Defesa de estrangulamento por trás com antebraço

- a. Defesa com pega na mão, golpe ao estômago meia volta por baixo do braço, golpe, controle e levar ao chão.

2. Defesa face à Guilhotina

- a. Estrangulamento, agarre das mãos, golpe ao tronco (genital) meia volta e chave



de pulso avançando e levar ao solo.

