



PROGRAMA TÉCNICO DE CINTO LARANJA

Lamego

2022

Rotina A

Rolamentos e Quedas

1. Rolamento frontal (ombro esquerdo);
2. Rolamento à retaguarda (ombro direito);
3. Queda frontal amortecida com meia volta (rotação para o lado esquerdo ou direito);
4. Queda à retaguarda em altura;
5. Queda lateral em altura (esquerda e direita).

Rotina B

Técnicas de Punho (em posição de **Guarda** e **Neutra**)

1. Gancho (esquerdo e direito) a diferentes alturas;
2. Uppercut (esquerdo e direito) a diferentes alturas;
3. Rotativo de punho ;

Rotina C

Técnicas de Pernas

Em posição **NEUTRA**

1. Pontapé defensivo em avanço (esquerdo e direito);
2. Pontapé de Uppercut.

Em Posição de Guarda

A. Técnicas com meio passo

1. Pontapé direto;
2. Pontapé circular;
3. Pontapé lateral;
4. Pontapé gancho circular;
5. Pontapé à retaguarda,

B. Técnicas em ressalto

1. Pontapé direto;
2. Pontapé circular;
3. Pontapé lateral;
4. Pontapé gancho circular;

Rotina D

Defesas Interiores contra as Técnicas de Punho (em posição de **Guarda** e **Neutra**)

1. Parada e contra em simultâneo com a palma da mão + baixar e controlar o braço do agressor + contra-ataque com direto em pistão (direita e esquerda);
2. Parada interior com contra punho invertido (ao direto de esquerda);

Rotina E

Defesas Exteriores contra Golpes de Punho (em posição de **Guarda**)

1. Defesa exterior a gancho à face e tronco;

Contra Direto a Face

2. Defesa exterior com polegar para fora;
3. Defesa exterior com dorsal para fora;
4. Defesa exterior com palma da mão para a frente (**Mão Esquerda em Baixo**)
5. Defesa exterior longa com polegar para fora;
6. Defesa exterior longa com dorsal para fora.

Rotina F

Defesas contra Pontapés Diretos

Vítima em posição **NEUTRA**

1. Defesa a pontapé direto (esquerdo/direito) com palma da mão esquerda e direita;
2. Defesa a pontapé direto ao tronco (esquerdo/direito) com palma da mão para o lado esquerdo e lado direito com saída em diagonal:

Vítima em posição de **GUARDA**

1. Defesa a pontapé direto ao tronco (esquerdo/direito) com palma da mão para o lado esquerdo e lado direito com saída em diagonal;
2. Defesa a pontapé direto ao nível da face (parada interior com o membro da frente);

Rotina G

Esquivas e Contra- Ataque ao ataque ao agressor

Posição Neutra

1. Esquiva de tronco para trás e pontapé direto;

Posição De Guarda

2. Esquiva de tronco para o exterior com golpe de punho em simultâneo;

3. Esquiva de tronco para o interior com golpe de punho em simultâneo;
4. Durante “x” tempo, deslocação nas várias direções, esquivar aos golpes de punho, encurtando a distância e colocando golpes de punho em contr

Rotina H

Defesa de agarres de mãos (Vítima em posição **Neutra**)

1. Agarre direto;
2. Agarre invertido;
3. Agarre cruzado;
4. Agarre com as duas mãos numa só (saída vertical):
5. Agarre com as duas mãos numa só (saída horizontal):
6. Agarre das duas mãos à retaguarda.

Rotina I

Estrangulamentos

1. Estrangulamento frontal com empurrão;
2. Estrangulamento à retaguarda com empurrão;
3. Estrangulamento à retaguarda, meia volta e golpe de joelho à zona genital;
4. Estrangulamento à retaguarda, meia volta e chave de pulso até levar ao solo;
5. Estrangulamento à retaguarda com o antebraço, finalizar com chave até ao solo.
6. Estrangulamento à retaguarda com o antebraço, finalizar com projeção.

Rotina J

Trabalho de Solo

1. Double Leg;
2. Chave Pescoço (conta parede também);
3. Sprowl contra agressor;
4. Reversão, Reversão Kimura com saída do quadril - **Na Guarda**
5. Saída com pressão na cabeça e golpe - **Na Guarda**
6. Agressor levanta-se, mãos aos tornozelos e levantar a bacia para desequilibrar - **Na Guarda**
7. Anti Violação;
8. Evitar o controlo lateral;