



Programa para Primeiro Nível

Estrela com o Contorno Prata e o Centro Preto

Período mínimo necessário de prática – 2 meses

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados à prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão:

- 1) **série de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente à projeção: ela deverá ser executada somente com os encaixes com uma série de 8 repetições e 2 finalizações com cada base.**

OBS.: Todas as técnicas deverão começar com a postura de guarda e com a perna esquerda na frente e, subsequentemente, trocar de perna e aplicar as mesmas com a perna direita na frente.

Código 01

Passadas:

- 1.01 - Avançando;
- 1.02 - Recuando

Membros Superiores:

- 1.03 - Jab;
- 1.04 - Dois jab's;
- 1.05 - Direto;

Membros Inferiores:

- 1.06 - Na coxa, chute circular, na parte lateral (fora), com a perna que está atrás;
- 1.07 - Na coxa, chute circular, na parte medial (dentro), com a perna que está na frente;
- 1.08 - Na cabeça, chute frontal com a perna que está atrás;
- 1.09 - No abdômen, escora frontal com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

- 1.10 - Jab e direto;
- 1.11 - Dois jab's e direto.
- 1.12 - Combinações com Membros Superiores e Inferiores: Jab e chute circular na parte lateral (fora) da coxa, com a perna que está atrás;
- 1.13 - Direto e chute circular na parte medial (dentro) da coxa, com a perna que está na frente;
- 1.14 - Jab e chute circular nas costelas, com a perna que está atrás;
- 1.15 - Direto e chute circular nas costelas, com a perna que está na frente.

Defesas:

- 1.16 - Esquivas (esquivas laterais contra jabs e diretos), para esquerda e direita.

Rolamentos:

- 1.17 - Para frente;
- 1.18 - Na diagonal para frente;
- 1.19 - Na diagonal para trás.

Amortecimentos:

- 1.20 - Frontal (decúbito ventral);
- 1.21 - Costas (decúbito dorsal);
- 1.22 - Lateral.

Projeção 01:

- 1.23 - Single leg/projeção de uma perna.