



Programa para Segundo Nível

Estrela com o Contorno Prata e o Centro Vermelho

Período mínimo necessário: + 4 meses de prática

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

Os exercícios seguirão uma série de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente às projeções: elas deverão ser executadas somente com os encaixes com 8 repetições e 4 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 02

Passadas:

- 2.01 - Na lateral, saindo com a perna que está atrás;
- 2.02 - Na lateral, saindo com a perna que está na frente;
- 2.03 - Saindo em círculo.

Membros Superiores:

- 2.04 - Cruzado com o braço que está na frente;
- 2.05 - Swing;
- 2.06 - Upper com o braço que está na frente;
- 2.07 - Upper com o braço que está atrás.

Membros Inferiores:

- 2.08 - Na cabeça, chute circular com a perna que está atrás;
- 2.09 - Na cabeça, chute circular com a perna que está na frente;
- 2.10 - Escora lateral, com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

- 2.11 - Cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto;
- 2.12 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente;
- 2.13 - Jab, cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto. Upper com o braço que está na frente;
- 2.14 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente. Upper com o braço que está atrás;
- 2.15 - Jab, seguido de direto. Cruzado com o braço que está na frente, seguido de swing.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

- 2.16 - Na cabeça, Jab, seguido de chute circular com a perna que está atrás;
- 2.17 - Na cabeça, direto, seguido de chute circular com a perna que está na frente;
- 2.18 - Na coxa, na parte lateral (fora), chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição.

Defesas:

- 2.19 - Pêndulo para esquerda e pêndulo para direita;
- 2.20 - Defesas com os braços na linha lateral da cabeça.

Projeção 02:

- 2.21 - Double leg/projeção de duas pernas para o lado.

Antecipação 01:

- 2.22 - Antecipação com direto, seguido de single leg/ projeção de 1 perna (projeção 3).

Resistência Específica:

- Dois rounds de 2 minutos por um de descanso. Usando o critério de 15 segundos ativos por 10 segundos passivos, no saco de pancadas.