



Programa para Quarto Nível

Estrela com o Contorno Dourado e o Centro Preto

Período mínimo necessário: + 6 meses de prática

Os golpes deverão ser executados em duplas com a utilização de material apropriado para a prática da modalidade, com no mínimo 8 repetições para cada base, incluindo as projeções.

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

Código 04

Membros Superiores

4.01 - Na cabeça, rodado de braço.

Combinações com Membros Superiores:

4.02 - Jab e direto, seguidos de esquivas (para direita e para esquerda), upper com o braço que está na frente e direto;

4.03 - Jab e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e direto

Combinações com Membros Inferiores:

4.04 - Troca de base, escora lateral com a perna que está na frente;

4.05 - No abdômen, escora lateral com a perna que está na frente. No abdômen, chute rodado com a perna que está atrás.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores

4.06 - Direto e chute circular com a perna que está na frente, na linha medial da coxa (dentro). Direto e chute circular novamente com a perna que está na frente, na linha da cabeça. Troca a base e executa novamente a combinação.

Projeções 06, 07 e 08:

4.07 - Projeção saindo de um chute circular nas costelas com varredura na perna de apoio do adversário;

4.08 - Projeção de quadril, cruzando o braço, por baixo da axila do braço da frente do adversário;

4.09 - Projeção, saído do clinch, prendendo o braço de trás do adversário junto às costelas, girando e projetando com o quadril.

Aplicações:

•Lutar 2 rounds de 2 minutos sem descanso e executar 4 técnicas da respectiva fase da graduação em cada round.