



Programa Técnico - Faixa Amarela

TAF: 100 Polichinelo, 50 abdominais, 20 Flexões de Braço

1. Defesas de Pegadas de Punho (11 defesas)

- 1- Cascudinho
- 2- Marpek 6
- 3- Condução
- 4- Garçom torta na cara
- 5- Robin hood
- 6- Motoca
- 7- Chute 3 no diafragma
- 8- Alavanca com marpek 3
- 9- Caminho da morte
- 10- Pegada dupla: escape com chute na genitália
- 11- Pegada dupla com as mãos pra cima: juntar dedos do agressor, e chute no testículo

2. Defesa de Abraço de Urso

- 1- Por trás: defesa com marpek 7
- 2- Dedinho e joelhada
- 3- Cascudo e chute no joelho
- 4- Abraço de lado
- 5- Abraço frontal com braços soltos
- 6- Abraço frontal com braços presos

3. Defesa de Gravata de Porteiro

- 1- Dedos nos olhos, pancada na genitália e na glote
- 2- Dedos nos olhos, e pancada na genitália



4. Esganadura

- 1- Frontal: Fuga com lesão no punho
- 2- Frontal: Aprisionamento dos braços com marpek
- 3- De lado
- 4- Frontal: Escape com chute no testículo
- 5- Frontal: Pegada nos dedos, chute no testículo, condução e socos na nuca
- 6- Parede
- 7- Por trás: makat patiche
- 8- Por trás: Aprisionamento do braço com soco e queda

5. Defesa de Socos

- 1- Movimento de esquivas e controle de distância
- 2- Esquiva de Socos e contra golpes