

BRANCA / AMARELA

Taf

100 Polichinelo, 50 abdominais, 20 Flexões de Braço

Programa técnico de base

1- 11 defesas de Pegadas de Punho

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- Fulga 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