



# Programa Técnico - Faixa Verde (Aluno Formado)

## 1. Defesas Avançadas de Socos

- Contra golpe (Avançando, Recuando, saída em lateral)
- Defesa de Favela zuki - Diafragma com queda e Imobilização da Perna
- Defesa de Jab e direto, com o aprisionamento, Makat patich na ATM

## 2. Defesa de Beita (Chutes)

- Defesa de Chute Frontal - crucifixo
- Defesa de Chute 4 - Crucifixo jogando para trás
- Defesa de Chute 4 com Contra golpe de Chute 7
- Defesa de Chute 4 com marpek 5
- Defesa de Chute 4 com Quebra de Joelho

## 3. Defesa de Esganadura

- Pegada por trás, pescoço (Giro, com Makat Patiche no fígado e cruzado na ATM)
- Esganamento Frontal (glote, com queda pela mandíbula e desequilibrante pelas pernas)
- Esganamento Frontal (aprisionamento com marpek 5 ponto: 10 e condução)
- Esganadura frontal ponto 3 com Beita testículos

## 4. Defesa de Faca

- Com chute Frontal (Região pélvica, Testículos)
- Defesa de faca com faca Estocada: corte no punho, e na jugular
- Defesa de estocada com corte visceral e clavicular
- 3 defesas de faca drius
- Defesa de pakal com corte no punho