



# Programa Técnico - Faixa Laranja

**TAF:** 200 polichinelos, 100 abdominais, 25 flexões

## 1. Revisão

- Programa Técnico de Base
- As 11 Defesas de Punho completas
- Todas de Abraço de Urso Completo
- Todos de Estrangulamento Completo
- Todos de Gravata de Porteiro Completo
- Defesa de Socos Completo

## 2. Defesas de Punho (Detalhes)

- 1- Cascudo, Marpek e ponto 10
- 2- Fuga com marpek 6, CHUTE 6 e 7
- 3- Imobilização e Pisão
- 4- Garçom torta na Cara, desequilibrante
- 5- Roberto huld (Robin Hood)
- 6- Motoca e marpek
- 7- Motocicleta e CHUTE
- 8- Pegada 2 Mãos: Marpek 3
- 9- Pegada 2 Mãos: condução para Marpek 5
- 10- Pegada Dupla: Fuga Com chute no Testículos
- 11- Pegada Dupla mais Pra cima

## 3. Defesa de Bastão

- Defesa de Bastão (Solta)
- Defesa de Bastão (Imobilizando)

## 4. Defesa de Faca

- 1 Defesa de faca (45 graus, CHUTE na Genitália, Imobilização)

## 5. Defesas de Chutes

- 1- Com Marpek
- 2- Contra golpe de CHUTE giratório



## 6. Outros

- Rolamentos a Distância e Altura
- Kravot (2 Rounds de 2 minutos)