

Programa de **Laranja**



Taf: 200 polichinelos, 100 abdominais 25 flexões

1- Programa Técnico de Base

2- Às 11 Defesas de Punho completas

1- Cascudo, Marpek e ponto 10

2- Fuga com marpek 6 CHUTE 6 e 7

3- Imobilização e Pisão

4- Garçon torta na Cara, desequilibrante

5- Roberto huld

6- Motoca e narpek

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- todas de Abraço de Urso Completo

(1-Marpek-7,

2-Dedinho giro e Joelhada,

3- cascudo CHUTE Joelho,

4-Testiculo ponto 8 e 10

5-Dedos nos Olhos, Testículos

6-Lateral

4- todos de Estrangulamento Completo

1- FRONTAL - fuga lesionando Punho

2- FRONTAL- Segurando e Marpeke-6

3- Lateral- Testículos,Marpekes2 torção,Projeção, Quebrando articulação- cotovelo

4- Fuga e Testículos- Jabe e Direto

5- torções nos dedos Socos na nuca

6- Parede, Ponto 10, Projeção golpes livres

7- Makate patiche

8- Soco com Projeção para o chão

5- todos de Gravata de Porteiro Completo

1- Testículos ponto 6

2-Testículos Pancadas simultaneamente

3- Testículos torção no braço

4- Queda com montada

6- Defesa de Socos Completo

1- Defesa de Jeb- Contra golpe com direto, ponto 10 Projeção

2-defesa do direto- Contra golpe com jabe, Condução para o chão

3- Defesa de Cruzado de rua- Bloqueio cotovelo na articulação do ombro, makat patiche

Defesa de Bastão (Solta)

Defesa de Bastão (Imobilizando)

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

Rolamentos a Distância e Altura

Kravot (2 Rauds de 2 minutos)

Defesas de Chutes: (1- Com Marpek 2- Contra golpe de CHUTE giratório)

