



EXAME 03	1ª DEFESA E ATAQUE SONGAHM 01	ARMAS ("V")	CIRCUITO	DEFESA PESSOAL (TEÓRICO)
1	Defesa alta recuando	Gira o SJB para frente/lado (furacão)	Desafios de agilidade (Zig-Zag / Amarelinha/ ponte maluca)	Obedecer os pai/ responsáveis de primeira (Não sair sozinho)
2	2 Golpes de punho na altura da barriga	Perna / Mochila (lado contrário)	Desafios com saltos (escudos / argolas)	Saber o nome completo (da criança e dos responsáveis)
3	Defesa alta recuando + 2 Golpes de punho na altura da barriga + 1 golpe de punho na altura do rosto	Perna / Ombro / Perna / Mochila	Desafios de força (parade homem aranha / flexão toque no ombro/ salto escudos)	Saber o telefone de um dos responsáveis / Endereço de casa
4	Defesa baixa com pulo para trás	Perna / Ombro / Perna / Furacão / Mochila	Desafios de coordenação (amarelinha/ saltos argolas direita/ esquerda / corda bamba com espaguete)	Contar tudo o que acontece na escola / taekwondo para os pais
5	Defesa alta recuando + 2 Golpes de punho (barriga) + 1 golpe de punho (rosto) + Defesa baixa com pulo p/ trás	Se fácil, olho fechado	Desafio de concentração (técnica em um pé só / arremedo de argolas/ estatua 10s)	Não falar com estranhos / Não aceitar coisas de estranhos

NIVEL 1	SEGMENTOS	ARMAS	SPARRING	DEFESA PESSOAL
1	Golpe de canto, dupla def. média canto, frontal, semicircular.	Triangulo e 360	Lateral Slide 2x	Saída do agarre de uma mão no pulso
2	Def. Baixa canto, Def. Alta canto	V e laço 1	Semicircular Slide	Variação do agarre no pulso
3	Ponta de dedos 2x, Golpe de punho 2x	Triangulo + frontal 3	Punho, punho reverso e semicircular	Contra ataque com golpe de canto
4	Def. Baixa, golpe de punho reverso, frontal saltando, golpe de punho reverso	"360"/Lateral/"V"	Lateral Siri	Saída + Contra ataque
5	Golpe de canto, golpe de falange	Triângulo/Frontal3 + "360"/Lateral/"V" + Laço n.1	Completo	Fadiga de defesa pessoal (joelhada / cotovelada / chute baixo)

NIVEL 2	SEGMENTOS	ARMAS	SPARRING	DEFESA PESSOAL
1	Dupla def. média canto, cotovelo, circular para dentro, giro lateral, cotovelo para trás	9 Linhas: espelho, escudo/torre	Lateral Slide 2x	Saída do agarre de duas mãos no pulso
2	Dupla def. média, semicircular repetido, dupla defesa média	9 Linhas: duplas	Semicircular Slide	Variação da saída
3	Defesa em quadro, frontal + lateral	Bloqueio linha 3/4 + contra ataque	Punho, punho reverso e semicircular	Contra ataque (golpes de cotovelo)
4	Golpe de punho vertical, Golpe de punho vertical, golpe de punho avançando, golpe de canto	Bloqueio linha 1/2 + helice	Lateral Siri	Saída + Contra ataque
5	Dupla defesa média baixa, dupla defesa média canto, ponta de dedos, chute circular para fora, defesa média canto	Habilidades da arma	Completo	Fadiga de defesa pessoal (joelhada / cotovelada / chute baixo)

NIVEL 3	SEGMENTOS	ARMAS	SPARRING	DEFESA PESSOAL
1	Defesa em quadro canto, defesa baixa, golpe de punho reverso	Rotação da arma	Lateral Slide 2x	Saída do agarre no pescoço de frente com palma de mão
2	Semicircular + lateral, dupla defesa média reversa, golpe de punho gancho, palma de mão avançando, palma de mão	Duplo golpe com o cabo da arma + lateral, gancho e semi	Semicircular Slide	Saída + Esgrima do braço
3	Chute frontal, golpe de cotovelo, defesa em quadro canto, troca de base saltando + dupla defesa média, semi circular saltando, dupla defesa média	Estocada circular dupla + estocada circular simples	Punho, punho reverso e semicircular	Joelhada, canelada e punhos
4	Dupla defesa baixa canto, golpe de canto invertido, giro gancho, golpe de punho, golpe de canto reverso	Estocada dupla para trás, "power ranger"	Giro lateral	Saída + Contra ataque
5	Defesa baixa X, chute frontal, defesa alta X canto	Completa	Completo	Fadiga de defesa pessoal (joelhada / cotovelada / chute baixo)