

Branca

PRAJIED BRANCA 1° KHAN PARA O PRAJIED LARANJA 2° KHAN

Tempo de treino: 03 meses ou 30 aulas.

Exame Téorico: A parte histórica encontra-se no site www.kyokushinkaikan.com.br

01 – 01 Km. de corrida

02 – 02 minutos de corda

03 - Jod Muay – Postura Básica (Trong / Wai / Jod Muay)

03.1 – Movimentação na postura Jod Muay.

03.2 - Tah Yang – Postura dos Pés / Tah Kung – Postura da guarda

03.3 – Avançar (Touw Nam) – 02 passos

03.4 - Recuar (Touw Tam) – 02 passos

03.5 - Movimentar base para esquerda (Touw Sai) – 02 passos

03.6 - Movimentar para direita (Touw Kwa) – 02 passos = Executar por 01 minuto.

04 – Jod Muay – Mahd Suey Sai (Upper curto com o braço esquerdo), executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Suey Kwa (Upper curto com o braço direito), executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

06 – Jod Muay – Sok Nad Sai - Cotovelada ascendente com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Nad Kwa - Cotovelada circular de fora para dentro com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Chieng Kwa - Joelhada em diagonal frontal com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Chieng Sai - Joelhada em diagonal com a perna da frente. Fazer o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teh Tad Klang Kwa – Chute circular na costela com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teh Tad Klang Sai – Chute circular na costela com a perna da frente.

12 – Jod Muay – Khao Bang Noi Sai – Defesa com a canela em 45º graus para dentro com a perna da frente.

13 – Jod Muay – Khao Bang Noi Kwa - Defesa com a canela em 45º graus para dentro com a perna de trás.

โจเซ เกย นางาตะ บราซิล มวยไทย สหพันธ์

APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS

14 – 1 Round de 02 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

* Avaliar: Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

15 - 1 Round de 02 minutos de Joelhadas no Pauw: Joelhadas com a perna de trás e com a perna da frente, fazendo o avanço ou o Step (Salab Touw).

* Avaliar: Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

16 - 1 Round de 02 minutos de Chute Circular com a perna de trás (Teh Thad Kwa) no Pauw.

* Avaliar: Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

17 - 1 Round de 02 minutos de Chute Circular com a perna de frente com avanço ou Step (Salab Touw Teh Thad Sai) no Pauw. * Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

18 - 1 Round de 02 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

* Avaliar: Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

19 - 1 Round de 02 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

* Avaliar: Equilíbrio, posturas das mãos no clinche, ação das joelhadas, deslocamentos e quedas.

RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 30 Joelhadas em diagonais (Khao Chieng) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

20 – 30 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

21 – 30 flexões de braços (manter-se por 15 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 30 Abdominais Remadores (manter-se por 15 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 30 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 30 Agachamentos (manter-se por 15 segundos na posição de cavalo).

25 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 01 Luta de 01 Round = 02 minutos, sem cotoveladas.