

## Marrom

### DO PRAJIED MARROM 10° KHAN PARA O PRAJIED MARROM COM PRETA 11° KHAN

Tempo de Carência 01 após ter realizado o último exame ou 100 aulas.

Exame Téorico: A parte histórica encontra-se no site [www.kyokushinkaikan.com.br](http://www.kyokushinkaikan.com.br)

01 – 05 Km. de corrida

02 – 09 minutos de corda

03 – Soltura 05 minutos – Na posição Jod Muay executar os movimentos de socos, cotovelos, joelhos e chutes numa simulação de combate imaginário, com deslocamentos, giros, fintas e equilíbrio.

04 – Jod Muay – Mahd Had Sai – Soco invertido no estômago (Hook) com o braço esquerdo.

05 – Jod Muay – Mahd Had Kwa – Soco invertido no estômago (Hook) com o braço direito.

06 – Jod Muay – Sok Glab Tee Long Kwa - Cotovelada Giratória descendente com o braço direito.

07 – Jod Muay – Sok Glab Tee Long Sai - Cotovelada Giratória descendente com o braço esquerdo.

08 – Jod Muay – Yeap Khao Sai - Joelhada voadora em dois tempos com a perna esquerda.

09 – Jod Muay – Yeap Khao Kwai - Joelhada voadora em dois tempos com a perna direita.

10 – Jod Muay – Gradot Teh Kwa – Chute voador circular com a perna direita.

11 – Jod Muay – Gradot Teh Sai – Chute voador circular com a perna esquerda.

12 – Jod Muay – Khao Bang Nok Noi Sai & Khao Bang Nok e Noi Kwa – Defesa com a canela em 45° graus para fora e para dentro com a perna da frente; e defesa com a canela em 45° graus para fora e para dentro com a perna de trás.

13 – Jod Muay – Khao Bang Nok Noi Kwa & Khang Bao Nok e Noi Sai – Defesa com a canela em 45° graus para fora e para dentro com a perna

## **โจเซ เกย นางาตะ บราซิล มวยไทย สหพันธ์**

de trás; e defesa com a canela em 45º graus para fora e para dentro com a perna da frente.

### **APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS**

14 – 1 Round de 09 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

15 - 1 Round de 09 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 09 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 09 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 09 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

19 - 1 Round de 09 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

### **RESISTÊNCIA FÍSICA**

20 – 90 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

21 – 90 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

22 – 75 flexões de braços (manter-se por 45 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

23 – 75 Abdominais Remadores (manter-se por 45 segundos elevando as pernas e tronco).

24 – 75 Abdominais Thai (com a perna estendida).

25 – 75 Agachamentos (manter-se por 45 segundos na posição de cavalo).

26 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 09 Rounds = 03 minutos, com cotoveladas.