

Verde

PRAJIED VERDE 8° KHAN PARA O PRAJIED VERDE COM MARROM 9° KHAN

Tempo de Carência: 06 meses após ter realizado o último exame ou 50 aulas.

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

01 – 04 Km. de corrida

02 – 07 minutos de corda

03 – Soltura 03 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 Kong Sai – Soco de trás para frente com o braço esquerdo, executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Kong Kwa – Soco de trás para frente com o braço direito.

06 – Jod Muay – Sok Sâb Kwa - Cotovelada descendente com o braço direito.

07 – Jod Muay – Sok Sâb Sai - Cotovelada descendente com o braço esquerdo.

08 – Jod Muay – Khao Laa Kwa- Joelhada circular com a canela a 90º graus com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Laa Sai - Joelhada circular com a canela a 90º graus com a perna da frente. Fazer o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teh Glab Kwa e Sai – Chute giratório com o calcanhar com a perna direita e na próxima contagem com a perna esquerda, ou seja, alternadamente.

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

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

APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS

13 – 1 Round de 07 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

14 - 1 Round de 07 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.

15 - 1 Round de 07 minutos de Chute Circular com a perna de trás (Teh Thad Kwa) no Pauw.

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

16 - 1 Round de 07 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.

17 - 1 Round de 07 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

18 - 1 Round de 07 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 70 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

20 – 70 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

21 – 65 flexões de braços (manter-se por 35 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 65 Abdominais Remadores (manter-se por 35 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 65 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 65 Agachamentos (manter-se por 35 segundos na posição de cavalo).

25 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 06 Rounds = 03 minutos, com cotoveladas.