

Verde com Marrom

PRAJIED VERDE COM MARROM 9° KHAN PARA O PRAJIED MARROM 10° 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 – 05 Km. de corrida

02 – 08 minutos de corda

03 – Soltura 04 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 Glab Kwa – Soco giratório com a costa da mão com o braço direito.

05 – Jod Muay – Mahd Glab Sai – Soco giratório com a costa da mão com o braço esquerdo.

06 – Jod Muay – Sok Sâb Koo - Cotovelada dupla descendente.

07 – Jod Muay – Khao Loy Kwa- Joelhada Voadora com a perna direita.

08 – Jod Muay – Khao Loy Sai - Joelhada voadora com a perna da frente.

09 – Jod Muay – Teh Khrueng Khaeng Khrueng Khow Kwa – Chute circular com a canela com a perna direita.

10 – Jod Muay – Teh Khrueng Khaeng Khrueng Khow Sai – Chute circular com a canela com a perna esquerda.

11 – Jod Muay – Khao Bang Noi Nok Sai & Khao Bang Noi 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 dentro com a perna de trás.

12 – Jod Muay – Khao Bang Noi Nok Kwa & Khao Bang Noi 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 dentro com a perna da frente.

APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS

13 – 1 Round de 08 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

14 - 1 Round de 08 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 08 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 08 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 08 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

18 - 1 Round de 08 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 80 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

20 – 80 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

21 – 70 flexões de braços (manter-se por 40 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 70 Abdominais Remadores (manter-se por 40 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 70 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 70 Agachamentos (manter-se por 40 segundos na posição de cavalo).

25 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 07 Rounds = 03 minutos, com cotoveladas.