

Amarela

PRAJIED AMARELA 6° KHAN PARA O PRAJIED AMARELA COM VERDE 7° KHAN

Tempo de Carência: 04 meses após ter realizado o último exame ou 40 aulas.

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

01 – 04 Km. de corrida

02 – 05 minutos de corda

03 – Soltura 02 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 – Gim Thong Sai – Soco frontal no estômago com o braço esquerdo, executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Gim Thong Kwa – Soco frontal no estômago com o braço direito, executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

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

07 – Jod Muay – Sok Kratung Kwa - Cotovelada invertida ascendente com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Noi Kwa - Joelhada interna na coxa com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Noi Sai - Joelhada interna na coxa com a perna da frente. Fazer o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teep Glab Kwa e Sai – Chute para trás lateral com a perna direita e da próxima contagem com a perna esquerda, ou seja, alternadamente.

11 – Jod Muay – Khao Bang Nok Noi Sai & Khao Bang Nok Kwa – Defesa com a canela em 45º graus para fora e para dentro 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 Nok Noi Kwa & Khang Bao Nok Sai – Defesa com a canela em 45º graus para fora e para dentro 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 05 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

14 - 1 Round de 05 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 05 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 05 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 05 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

18 - 1 Round de 05 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 60 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

20 – 60 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

21 – 55 flexões de braços (manter-se por 25 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 55 Abdominais Remadores (manter-se por 25 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 55 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 55 Agachamentos (manter-se por 25 segundos na posição de cavalo).

25 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 05 Rounds = 03 minutos, sem cotoveladas.