

Azul com Amarela

PRAJIED AZUL COM AMARELA 5° KHAN PARA O PRAJIED AMARELA 6° 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 – 03 Km. de corrida

02 – 04 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 – Mahd Tud Sai - Cruzado nas costelas com o braço esquerdo, executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Tud Kwa - Cruzado nas costelas com o braço direito, executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

06 – Jod Muay – Sok Pung Sai - Cotovelada frontal com a ponta do cotovelo com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Pung Kwa - Cotovelada frontal com a ponta do cotovelo com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Kot Kwa - Joelhada de cima para baixo na coxa com a perna direita.

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

10 – Jod Muay – Teep Kang Kwa – Chute lateral com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teep Kang Sai – Chute lateral com a perna da frente.

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

13 – Jod Muay – Khao Bang Noi Kwa & Khang Bao Noi Sai – Defesa com a canela em 45º graus para dentro 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

14 – 1 Round de 04 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

15 - 1 Round de 04 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 04 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 04 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 04 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

19 - 1 Round de 04 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

20 – 60 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

21 – 60 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

22 – 50 flexões de braços (manter-se por 25 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

23 – 50 Abdominais Remadores (manter-se por 25 segundos elevando as pernas e tronco).

24 – 50 Abdominais Thai (com a perna estendida).

25 – 50 Agachamentos (manter-se por 25 segundos na posição de cavalo).

26 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 04 Rounds = 03 minutos, sem cotoveladas.