

Azul

PRAJIED AZUL 4° KHAN PARA O PRAJIED AZUL COM AMARELA 5° 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 – 03' 30" 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 Weang San Sai - Cruzado longo com o braço esquerdo, executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Weang San Kwa - Cruzado longo com o braço direito, executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

06 – Jod Muay – Sok Chieng Sai - Cotovelada ascendente em diagonal com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Chieng Kwa - Cotovelada ascendente em diagonal com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Tad Kwa - Joelhada lateral (joelho a 90° graus) com a perna direita.

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

10 – Jod Muay – Teh Trong Kwa – Chute frontal alto com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teh Trong Sai – Chute frontal alto com a perna da frente.

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

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

APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS

14 – 1 Round de 03’ 30” minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

15 - 1 Round de 03’ 30” 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 03’ 30” 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 03’ 30” 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 03’ 30” minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

19 - 1 Round de 03’ 30” minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 50 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

20 – 50 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

21 – 45 flexões de braços (manter-se por 20 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 45 Abdominais Remadores (manter-se por 20 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 40 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 45 Agachamentos (manter-se por 15 segundos na posição de cavalo).

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