

Laranja

PRAJIED LARANJA 2° KHAN PARA O PRAJIED LARANJA COM AZUL 3° 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 – 02 Km. de corrida

02 – 02' 30" minutos de corda

03 - Jod Muay – Postura Básica (Trong / Wai / Jod Muay)

03.1 – Movimentação na postura Jod Muay.

03.2 - Tah Yang – Postura dos Pés / Tah Kung – Postura da guarda

03.3 – Avançar (Touw Nam) – 02 passos

03.4 - Recuar (Touw Tam) – 02 passos

03.5 - Movimentar base para esquerda (Touw Sai) – 02 passos

03.6 - Movimentar para direita (Touw Kwa) – 02 passos = Executar por 01 minuto.

04 – Jod Muay – Mahd Nad Sai (Upper longo com o braço esquerdo), executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Nad Kwa (Upper longo com o braço direito), executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

06 – Jod Muay – Sok Trong Sai - Cotovelada frontal com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Trong Kwa - Cotovelada frontal com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Tee Kwa - Joelhada de fora pra dentro com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Tee Sai - Joelhada de fora para dentro com a perna da frente. Fazer o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teh Tad Bom Kwa – Chute circular no rosto com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teh Tad Bom Sai – Chute circular no rosto com a perna da frente.

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

EMAXE DE GRADUAÇÃO MUAYTHAI – GRUPO KYOKUSHINKAIKAN

โจเซ เกย นางาตะ บราซิล มวยไทย สหพันธ์

13 – Jod Muay – Khao Bang NoK Kwa & Khao Bang Nok Sai – Defesa com a canela em 45º graus 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

14 – 1 Round de 02' 30" minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

15 - 1 Round de 02' 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 02' 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 02' 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 02' 30" minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

19 - 1 Round de 02' 30" minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

20 – 40 Joelhadas de fora para dentro (Khao Tee) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

21 – 40 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

22 – 35 flexões de braços (manter-se por 15 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

23 – 35 Abdominais Remadores (manter-se por 15 segundos elevando as pernas e tronco).

24 – 35 Abdominais Thai (com a perna estendida).

25 – 35 Agachamentos (manter-se por 15 segundos na posição de cavalo).

26 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 01 Luta de 01 Round = 03 minutos, sem cotoveladas.