

## **Laranja com azul**

### **PRAJIED LARANJA COM AZUL 3° KHAN PARA O PRAJIED AZUL 4° 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](http://www.kyokushinkaikan.com.br)

01 – 02 Km. de corrida

02 – 03 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 Towad Sai - Cruzado curto com o braço esquerdo, executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

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

06 – Jod Muay – Sok Tee Sai - Cotovelada descendente em diagonal com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Tee Kwa - Cotovelada descendente em diagonal com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Youwn Kwa - Joelhada frontal empurrando com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Youwn Sai - Joelhada frontal empurrando com a perna da frente. Fazer o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teep Trong Kwa – Chute frontal empurrando com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teep Trong Sai – Chute frontal empurrando com a perna da frente.

12 – Jod Muay – Khao Bang NoK Sai & Khao Bang Noi Kwa – Defesa com a canela em 45º graus para fora 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 NoK Kwa & Khao Bang Noi Sai – Defesa com a canela em 45º graus 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**

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

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

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

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

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

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

**RESISTÊNCIA FÍSICA**

20 – 50 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

21 – 50 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

22 – 40 flexões de braços (manter-se por 20 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

23 – 40 Abdominais Remadores (manter-se por 20 segundos elevando as pernas e tronco).

24 – 40 Abdominais Thai (com a perna estendida).

25 – 40 Agachamentos (manter-se por 15 segundos na posição de cavalo).

26 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 01 Luta de 02 Round = 03 minutos, sem cotoveladas.