

Marrom com Preta

DO PRAJIED MARROM COM PRETA 11° KHAN PARA O PRAJIED PRETA 12° KHAN

Tempo de Carência 01 ano após ter realizado o último exame ou 100 aulas.

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

01 – WAI KRU & RAM MUAY – Execução do mesmo.

02 – 05 Km. de corrida

03 – 10 minutos de corda

04 – Soltura 06 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.

05 – Jod Muay – Mahd Phason: Mahd Num / Mahd Trong / Mahd Suey / Mahd Nad / Mahd Towad / Mahd Weang San / Mahd Tud / Gim Thong / Mahd Weang Yao / Mahd Kong / Mahd Glab / Mahd Had / Gradot Chok.

06 – Jod Muay – Sok Phason: Sok Tad / Sok Nad / Sok Trong / Sok Tee / Sok Chieng / Sok Pun / Sok Kratong / Sok Glab / Sob Sâb / Sok Sâb Koo / Sok Glab Tee Long / Gradot Sok Sâb.

07 – Jod Muay – Khao Phason: Khao Trong / Khao Chieng / Khao Tee / Khao Youwn / Khao Tad / Khao Kot / Khao Noi / Khao Kong / Khao Laa / Khao Loy / Yaep Khao.

08 – Jod Muay – Teh Phason: Teh Tad Lang / Teh Tad Klang / Teh Tad Bom / Teep Trong / Teh Trong / Teep Kang / Teep Glab / Teh Towad / Teh Glab / Teh Krueng Khaeng Khrueng Khow / Gradot Teh / Yeep Teep.

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

10 – Jod Muay – Khao Bang Noi Nok Kwai & Khao Bang Noi e Nok Sai – Defesa com a canela em 45º graus para dentro e para fora com a perna de trás; e defesa com a canela em 45º graus para dentro e para fora com a perna da frente.

APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES NO PAUW COM DESLOCAMENTOS

11 – 1 Round de 10 minutos de Boxe e cotoveladas no Pauw:

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

12 - 1 Round de 10 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.

13 - 1 Round de 10 minutos de Chute Circular com a perna de trás (Teh Thad Kwa) no Pauw.

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

14 - 1 Round de 10 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.

15 - 1 Round de 10 minutos Livre: Mahd, Sok, Teep e Teh no Pauw.

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

16 - 1 Round de 10 minutos de Clinche (Plum), Joelhadas e Quedas.

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

RESISTÊNCIA FÍSICA

17 – 100 Joelhadas frontais (Khao Trong) alternadas no saco de pancada ou Pauw.

18 – 100 chutes circulares (Teh Tad) cada perna no saco de pancada ou Pauw.

19 – 80 flexões de braços (manter-se por 50 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

20 – 80 Abdominais Remadores (manter-se por 50 segundos elevando as pernas e tronco).

21 – 80 Abdominais Thai (com a perna estendida).

22 – 80 Agachamentos (manter-se por 50 segundos na posição de cavalo).

23 – Técnicas de Combate (Som Koo) – 10 Rounds = 03 minutos, com cotoveladas.