

SESSÃO DE ATACAR

SESSÃO PREPARATÓRIA DURAÇÃO 7'

DIA:-----

HORA:-----

LUGAL:-----

DURAÇÃO: - 35 MINUTOS

UNIFORME: - G DE INSTRUÇÃO

MATERIAL:-----

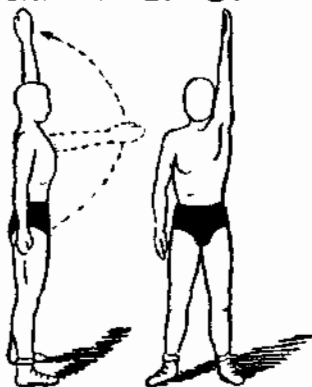
ANG DE.....

SESSÃO Nº 1

Cb - Afast. Lat. - M.n.q. -
FLEXÃO E EXTENSÃO DA
CABEÇA (PARA FRENTE
E PARA TRÁS)



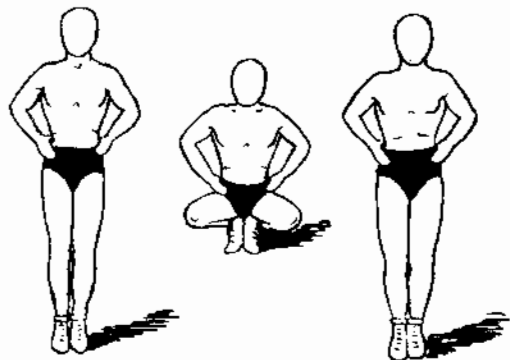
Br. - Afast. - Lat. - ELEVACÃO VER-
TICAL DOS BRAGOS, ESTENDIDOS
ALTERNADAMENTE.



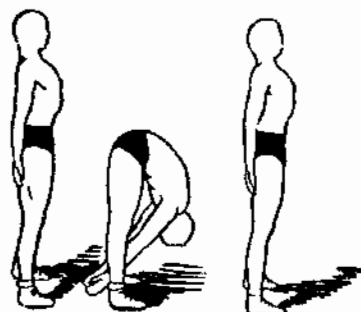
OBSERVAÇÕES:

A PRIMEIRA AULA
DESTA SESSÃO
DEVE SER DADA
EM CARATER DE
SESSAO DE
ESTUDOS

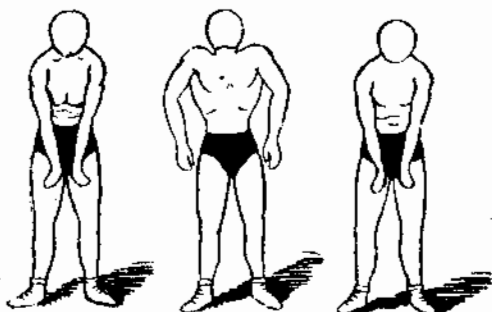
Pr. - M.n.q. - FLEXÃO E EXTENSÃO
DAS PERNAS.



Tr. - Afast. Lat. - FLEXÃO E EXTEN-
SÃO DO TRONCO.



Cxt. - Afast Lat. - COM ELEVACÃO DAS
ESPÁDUAS PARA FRENTE E PARA TRÁS



E DEFENDER-SE

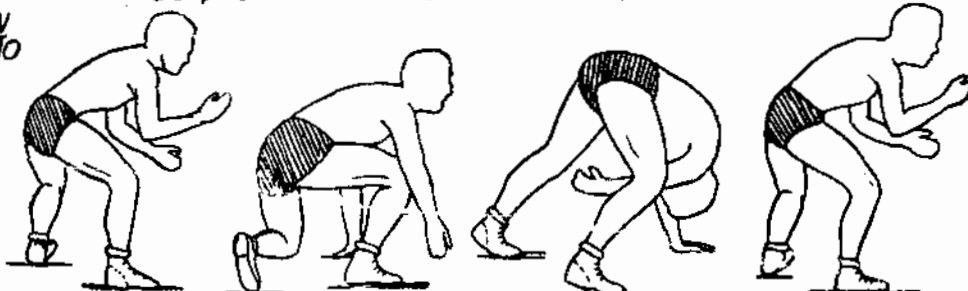
SESSÃO PROPRIAMENTE DITA DURAÇÃO - 24'30"

QUEDAS:-

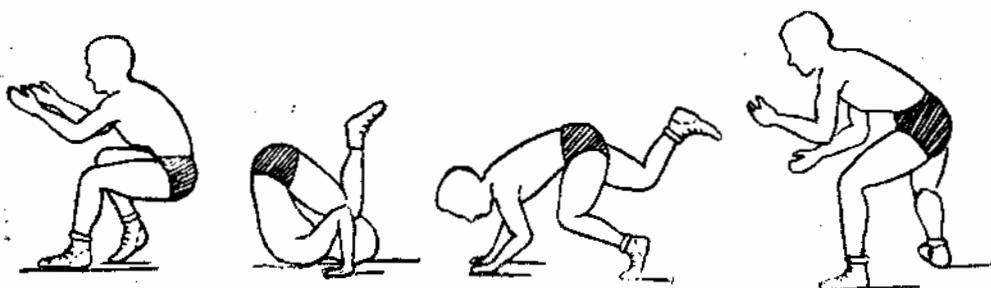
1- PARA FRENTE, AMORTECENDO COM A FLEXÃO DOS BRAÇOS, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)



2- PARA FRENTE, SOBRE UMA ESPÁDUA, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)

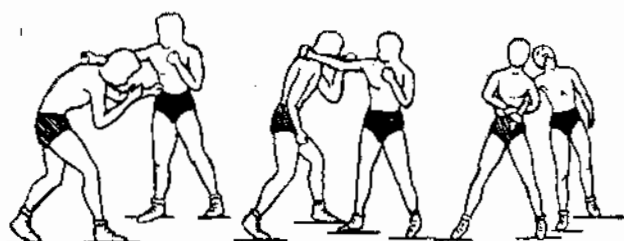


3- PARA TRÁS, ROLANDO, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)

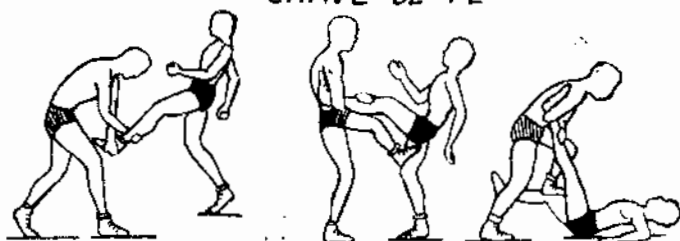


GOLPES E ARDÍZ:

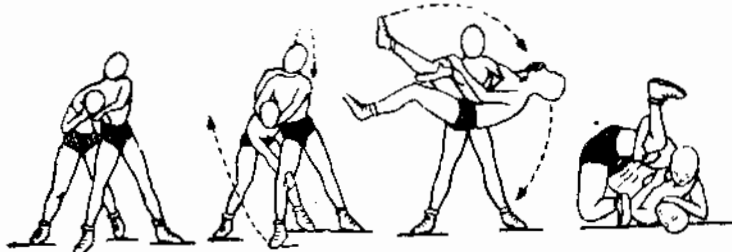
1- DEFESA DA BOFETADA COM ESQUIVA, APLICAR UM ARDIL, FORÇANDO A ARTICULAÇÃO DO COTOVEO, "O ACOMPANHE-ME"



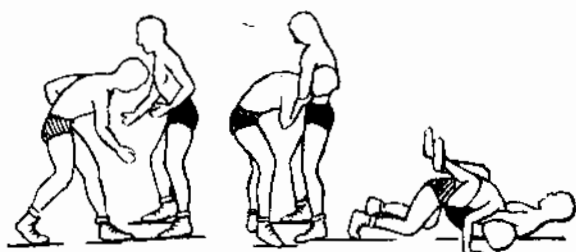
2- DEFESA DO PONTA-PE AS PARTES GENITAIS, COMPLETANDO COM UMA CHAVE DE PE'



3- DEFESA DA GRAVATA DE LADO, LEVANDO O ADVERSÁRIO AO CHÃO DE CABEÇA PARA BAIXO



4- DEFESA DA CABEÇADA DIRIGIDA AO PEITO, APLICANDO UMA GRAVATA PELA FRENTE COM UMA TESOURA DE RINS.



LUTA: PEQUENA LUTA, APLICANDO OS GOLPES JÁ ENSINADOS.

VOLTA À CALMA

DURAÇÃO-3'30"

- 1-MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS.
- 2-MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO.
- 3-EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA.