

Ataque e defesa



O instrutor e seus auxiliares

C.M.E.F.

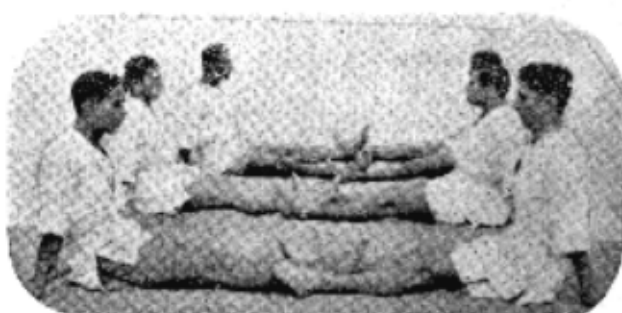
Pelo Capitão

Laurentino L. Bonorino

INSTRUTOR



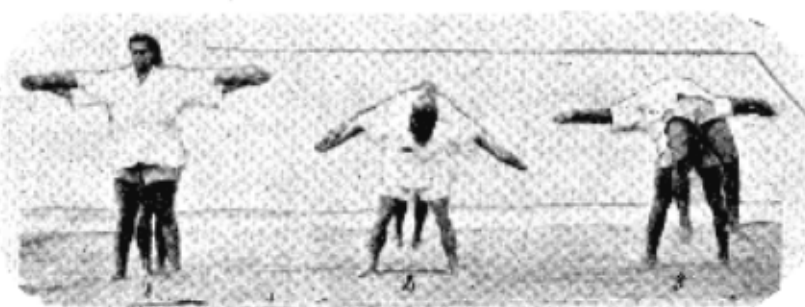
Trabalho de resistência dos braços — Luta de repulsão — Mãos nas espáduas



Trabalho de resistência das pernas — Oposição à abertura e ao fechamento das pernas



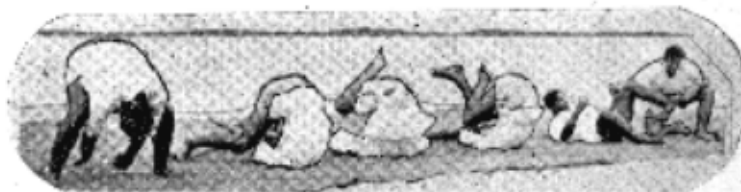
Trabalho de velocidade — Apanhar a mão do adversário



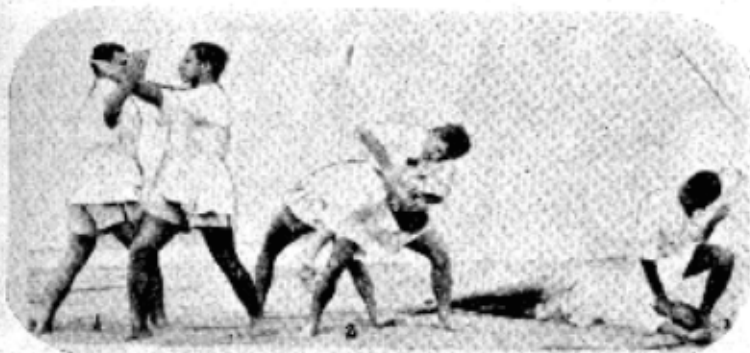
Trabalho de extensão — O sino



Quêda para frente



Quêda sobre as duas espáduas



Defesa da bofetada envolvendo o braço e desequilibrando o adversário



LIÇÃO COMPLETA

Sessão preparatória — 10 minutos

Trabalho de resistência dos braços — Luta de repulsão — mãos nas espáduas.

Trabalho de resistência das pernas — Oposição à abertura e ao fechamento das pernas.

Trabalho de velocidade — Apanhar a mão do adversário.

Trabalho de extensão — O sino.

Quêda para frente.

Quêda sobre as duas espáduas.

Lição propriamente dita — 28 minutos.

Defesa da bofetada, envolvendo o braço e desequilibrando o adversário.

Defesa do ataque ao pescoço, com os dois braços estendidos — Arm-lock.

Defesa do ataque ao pescoço, com os dois braços flexionados — Catch.

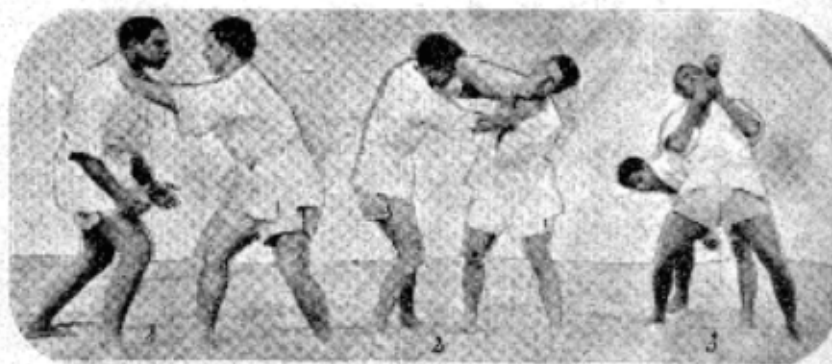
Quêda sobre a espádua esquerda.

Volta à calma — 7 minutos.

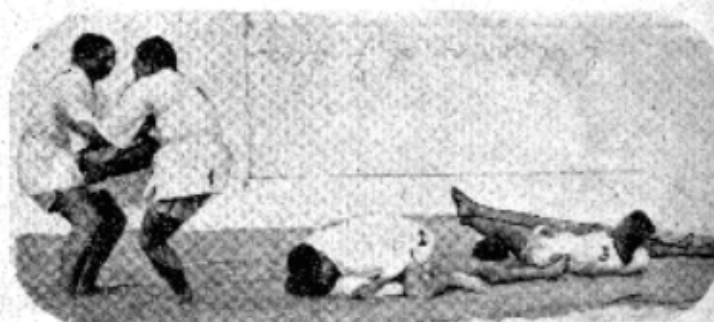
Marcha lenta com exercício respiratório.

Marcha normal com canto ou assobio.

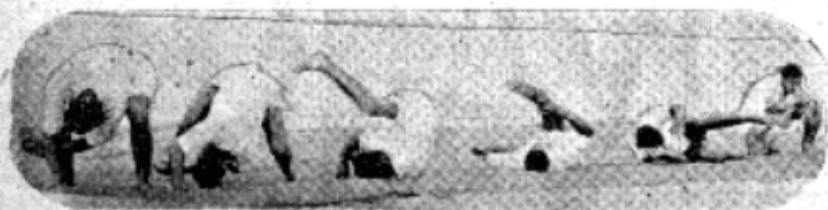
Exercícios de ordem.



Defesa do ataque ao pescoço com os dois braços estendidos — "Arm-lock"



Defesa do ataque ao pescoço com os dois braços flexionados — "Catch"



Quêda sobre a espádua esquerda



Marcha lenta com exercício respiratório