



TÉCNICAS DO NÍVEL 1

RECOMENDAÇÃO: *Assista e pratique uma técnica de cada vez. Faça 50 ou 100 repetições da mesma técnica para cada lado do corpo (direito e esquerdo). Pratique diariamente a mesma técnica ou diversifique alternando entre duas ou três até obter bom desempenho em cada uma. Quando desejar avaliar o seu desempenho em qualquer uma das técnicas, grave uma demonstração com o smartphone e envie no grupo WhatsApp do Stick Fight Do. Posteriormente, você receberá uma resposta e sugestões dos instrutores para aperfeiçoar.*

BA96

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nRQ5qSXpiVM>

WZ35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ei0Peg1lvNE>

TP90

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ikz5j-etrlg>

PR81

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=__L32X5ErHw

PA21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=r-8dGaDFACc>

NF25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MqVSBqrFn44>

MX55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=maZoeKF-EZU>

MS44

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=i7OJTa36c2Q>

KT32

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMDxn31KpG4>

HG88

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IL3rLZ8lgzY>