TÉCNICAS DO NÍVEL 10

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.**

XA01

Link do vídeo:
https://youtu.be/P8mpYDfL4M0

XA02

Link do vídeo:
https://youtu.be/kPZ0hglXiKQ

XA03

Link do vídeo:
https://youtu.be/JuyvNhHjg0c

XA04

Link do vídeo:
https://youtu.be/PI-fhucCDoY

XA05

Link do vídeo:
https://youtu.be/JzGr_fEqhRQ

XA06

Link do vídeo:
https://youtu.be/Nu8Q5PFF3Zg

XA07

Link do vídeo:
https://youtu.be/JnE8LrXhJDI

XA08

Link do vídeo:
https://youtu.be/H5b24Jy8UdQ

XA09

Link do vídeo:
https://youtu.be/7VpMyzndjm4

XA10

Link do vídeo:
https://youtu.be/xfudFlqqG0w