



TÉCNICAS DO NÍVEL 2

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.

UL15

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5uwSUFJ0tIw>

SD45

Link do vídeo:

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

RR80

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=4faBba_5iEQ

QS33

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=BDDREsqd0nE>

LP21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YxCPgZAAdv4>

HJ99

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=upULynfq1Rk>

GV10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCIC7T51mq0>

FF62

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=eXtH7nVvMD4>

BY25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=GR1pG6vxudM>

AB40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2bNxpXFAe0M>