



TÉCNICAS DO NÍVEL 3

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.*

PZ67

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SuGIAO88JUc>

PX45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=rDtmDN-x3hs>

PW55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=01Fr7qigMSw>

PV77

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mjV65z2pWU4>

PS30

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mUK0RirTX9k>

PM18

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=h6E5D9Ho_uU

PF99

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5UA vzAO5IXM>

PC12

Link do vídeo:

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

PB81

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3vSZIEzNLE>

PA21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P58Jbe3whVs>