



TÉCNICAS DO NÍVEL 4

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.

YF55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HVK8f7wC1fc>

YF50

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oDsyyk1JqEI>

YF45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=arqe4zylXH4>

YF40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSfJF4fUQP4>

YF35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Um3g7fC8igc>

YE30

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=PX_69iP6fxs

YD25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ERSjshASzY>

YC20

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=zDKPZBZKK0E>

YB15

Link do vídeo:

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

YA10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XisKCYboje8>