



TÉCNICAS DO NÍVEL 5

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.

HL55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=kURkV4M20go&t=27s>

HK50

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IpCoVrtz9eU>

HI45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=udxz0eTCSjo>

HH40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ehw1fiNkdnE>

HF35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9xgQPue1Ko>

HE30

Link do vídeo:

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

HD25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=A0DMBngUZ6M>

HC20

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=6qQ_SAV8aqA

HB15

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=u6CIT21g7a8>

HA10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oUXhYJQF3IM>