



## TÉCNICAS DO NÍVEL 6

**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.*

### GA01

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cl-g8MDSVOY>

### GA02

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=W4ZunRLmPWM>

### GA03

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4v2IDF06Yg>

### GA04

Link do vídeo:

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

### GA05

Link do vídeo:

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

### GA06

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=uN4WkPa0htM>

### GA07

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PDcRcWAjKr8>

### GA08

Link do vídeo:

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

### GA09

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PZw5IOwCm-0>

### GA10

Link do vídeo:

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