



TÉCNICAS DO NÍVEL 7

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.

GX10

Link do vídeo:

<https://youtu.be/R7VAZHoiS9U>

GX20

Link do vídeo:

<https://youtu.be/SpjuXZPRa3A>

GX30

Link do vídeo:

<https://youtu.be/vWud9hsRun8>

GX40

Link do vídeo:

<https://youtu.be/TO9K6Hs5a7M>

GX50

Link do vídeo:

<https://youtu.be/aHr2wxET5SQ>

GX60

Link do vídeo:

<https://youtu.be/c1-jDFhTBdQ>

GX70

Link do vídeo:

<https://youtu.be/YaciWiQkNus>

GX80

Link do vídeo:

<https://youtu.be/DXTCMqJC7jE>

GX90

Link do vídeo:

https://youtu.be/hAyQxs64_5w

GX95

Link do vídeo:

<https://youtu.be/WRjo14BBjYo>