



TÉCNICAS DO NÍVEL 8

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.

SV10

Link do vídeo:

<https://youtu.be/quEi21EPZSc>

SV20

Link do vídeo:

<https://youtu.be/cFkXDVwboIU>

SV30

Link do vídeo:

<https://youtu.be/bZzZMZhFVdA>

SV40

Link do vídeo:

<https://youtu.be/BHlvSkfKoEM>

SV50

Link do vídeo:

https://youtu.be/_rq78-8ZtWI

SV60

Link do vídeo:

<https://youtu.be/myc9T3fDwfk>

SV70

Link do vídeo:

<https://youtu.be/R9vjiD2MgtY>

SV80

Link do vídeo:

<https://youtu.be/c4WIDbx3D8g>

SV90

Link do vídeo:

<https://youtu.be/wZjTfzijmUM>

SV95

Link do vídeo:

<https://youtu.be/9aFula5vPSA>