



TÉCNICAS DO NÍVEL 9

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.

KR12

Link do vídeo:

<https://youtu.be/37xJlyKDRGg>

KR15

Link do vídeo:

<https://youtu.be/p7rpXb8p42g>

KR23

Link do vídeo:

<https://youtu.be/Or6JMrDSY2Q>

KR29

Link do vídeo:

https://youtu.be/gss8rx_ui2o

KR38

Link do vídeo:

<https://youtu.be/N3o3w8-J6rU>

KR51

Link do vídeo:

https://youtu.be/43DWjgGZ_DE

KR56

Link do vídeo:

<https://youtu.be/1aFVvpCQCdE>

KR67

Link do vídeo:

<https://youtu.be/PZeeS23IPtk>

KR75

Link do vídeo:

<https://youtu.be/oGb6LhRmHQo>

KR81

Link do vídeo:

https://youtu.be/7v0g_EmAcFw