



SISTEMA DE TREINAMENTO DE NUNCHAKU

Descrições dos Níveis Técnicos: 1 - 9

Jefferson Luis de Simone
(Fundador)

nunchakuspeed.com.br

Nível 1

GUARDA ALTA

Posicionamento do Nunchaku por cima do ombro direito, mantendo a perna direita um passo para trás e perna esquerda a frente.

A posição pode ser invertida livremente entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo.

GUARDA BAIXA

Posicionamento de um dos bastões do Nunchaku embaixo do braço direito (Axila), com o outro bastão (Parte), segura pela mão direita em forma de "L" invertido (ângulo de 90 graus). A base (posição das pernas), deve ser a seguinte: Perna direita um passo atrás e perna esquerda a frente.

A posição pode ser invertida livremente entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo.

PÊNDULO

Movimento circular vertical de cima para baixo a partir da posição de GUARDA ALTA.

O Nunchaku deve ser usado como um pêndulo, servindo para relaxar o braço (direito ou esquerdo), sendo que o movimento circular deve terminar abaixo do quadril com uma certa desaceleração do movimento. Para concluir é preciso puxar a arma para cima novamente executando um movimento circular reverso, até a reposição da GUARDA ALTA (Nunchaku por cima do ombro direito ou esquerdo).

MOVIMENTO CRUZADO

Ato de mover o Nunchaku rapidamente na frente do tronco ou do rosto, executando no ar o contorno de um "X" (O movimento deve terminar com a técnica do PÊNDULO).

MOVIMENTO DIRETO ALTO

Ato de fazer um movimento circular vertical com o Nunchaku a partir da posição de GUARDA BAIXA.

Esta técnica deve iniciar com a GUARDA ALTA. O movimento circular deve ser concluído com a arma encaixada embaixo do braço (Axila). Em seguida, deve-se retornar à posição de GUARDA ALTA.

Detalhe: O movimento circular é executado de cima para baixo.

MOVIMENTO DIRETO BAIXO

Ato de fazer um movimento circular vertical com o Nunchaku a partir da posição de GUARDA BAIXA.

Esta técnica deve iniciar com a GUARDA BAIXA. O movimento circular deve ser concluído com a arma encaixada embaixo do braço (Axila). Neste caso, não se deve manter a arma em GUARDA BAIXA.

Detalhe: O movimento circular é executado de cima para baixo.

MOVIMENTO QUADRIL

Movimentação do Nunchaku na altura do Quadril, iniciando com um golpe de impacto leve na nádega contrária à posição atual da arma (mão direita ou mão esquerda), continuando com outro golpe leve na nádega oposta. Para concluir a execução da técnica, basta reposicionar a arma em GUARDA ALTA, no mesmo lado da mão que estiver segurando o Nunchaku ao final do movimento.

PÊNDULO ROTATIVO

Execução da técnica "PÊNDULO", com incremento de movimento rotativo vertical para a frente.

A rotação do Nunchaku deve acontecer antes da ação final em forma de pêndulo.

Três rotações são suficientes, sendo que ao final da sequência a arma precisa retornar diretamente para a GUARDA ALTA.

PÊNDULO ROTATIVO REVERSO

Execução da técnica "PÊNDULO", com incremento de movimento rotativo vertical reverso (Para trás).

A rotação do Nunchaku deve acontecer depois da ação final em forma de pêndulo.

Três rotações são suficientes, sendo que ao final da sequência a arma precisa retornar para a GUARDA ALTA.

TROCA LATERAL

Movimentação do Nunchaku, de modo que a arma seja lançada por cima do ombro oposto ao lado do corpo que a arma estiver posicionada. Neste caso, a mão que estiver segurando a parte baixa (bastão pendurado abaixo do ombro), tem que lançar a arma por cima do ombro oposto, até que a mão que tenha ficado livre, segure novamente a parte baixa (bastão), só que no lado contrário da posição inicial da arma em relação ao tronco.

O movimento pode ser executado continuamente, alternando-se entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo.

TROCA LATERAL REVERSA

Movimentação do Nunchaku, de modo que a arma seja lançada por baixo do ombro oposto ao lado do corpo que a arma estiver posicionada. Neste caso, a mão que estiver segurando a parte alta (bastão acima do ombro), tem que lançar a arma por baixo da axila do braço oposto, até que a mão que tenha ficado livre, segure novamente a parte alta (bastão), só que no lado contrário da posição inicial da arma em relação ao tronco.

O movimento pode ser executado continuamente, alternando-se entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo.

Detalhe: Esta técnica segue uma trajetória contrária à técnica: TROCA LATERAL.

Nível 2

ATAQUE ASCENDENTE

Ataque com o Nunchaku em movimento circular de baixo para cima.

Iniciando na GUARDA ALTA, deve-se segurar com a mão contrária ao lado atual da arma (Em relação ao corpo), a parte (bastão), posicionada abaixo do ombro e em seguida lançá-lo rapidamente para cima (Imaginar altura do queixo de um lutador adversário).

Depois que a ponta da arma passar da altura da sua própria cabeça, ela deverá ser desacelerada lentamente até que fique pendurada ao lado do quadril (Lado oposto à posição inicial do movimento). Como última etapa do movimento de ataque, deverá ser feita a reposição da GUARDA ALTA no lado do corpo oposto à posição de início do ataque.

ATAQUE DIRETO

Ataque circular vertical com o Nunchaku a partir da posição de GUARDA BAIXA.

Esta técnica deve iniciar com a GUARDA ALTA. O movimento circular deve ser concluído com a arma encaixada embaixo do braço (Axila). Em seguida, deve-se retornar à posição de GUARDA ALTA.

Detalhe: O movimento circular deve ser executado de cima para baixo, sendo que quando a arma estiver na altura aproximada do peito, num determinado instante a ponta da arma usada para golpear, deverá ser projetada rapidamente um pouco mais a frente (Um movimento curto de “apunhalada” ou “estocada”).

ATAQUE FRONTAL

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, com movimento circular de cima para baixo.

Neste caso, um lançamento da arma precisa ser executado com a mão que estiver segurando a parte do Nunchaku posicionada acima do ombro. O objetivo é atingir a cabeça do adversário, por isso precisa ser projetado um ponto de impacto quando a ponta da arma passar na altura da cabeça. A finalização do ataque sempre precisa terminar com um PÊNDULO, completando-se a técnica com o retorno à GUARDA ALTA.

ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, com um movimento de giro em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O início do movimento é semelhante ao início do ATAQUE FRONTAL, com a diferença de que a arma deverá executar uma trajetória circular horizontal invés de vertical. No caso do adversário estar posicionado bem à frente, deverá ser projetado um ponto de impacto na parte lateral da cabeça do mesmo (Para treinar é recomendável imaginar um adversário).

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL BAIXO

Ataque baixo que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, com um movimento de giro em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O início do movimento é semelhante ao início do ATAQUE FRONTAL, com a diferença de que a arma deverá executar uma trajetória circular horizontal invés de vertical. No caso do adversário estar posicionado bem à frente, deverá ser projetado um ponto de impacto na parte lateral da perna ou joelho do mesmo (Para treinar é recomendável imaginar um adversário).

Este tipo de ataque diferencia-se do ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL, porque deve ser desferido nas pernas do adversário (Um golpe abaixo do quadril). Inclusive, dobrar um pouco os joelhos e abaixar o tronco no momento do golpe, aumenta a eficiência do ataque.

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE GIRATÓRIO INFERIOR

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, com uma transição rápida para a posição de GUARDA BAIXA (Parte do nunchaku embaixo da axila).

Em seguida, deve ser executado um movimento de giro por trás (Giro contrário ao giro do ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL), em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O ataque é diferente do ATAQUE FRONTAL, porque inicia com a arma embaixo do braço em trajetória circular horizontal com giro do corpo por trás e não pela frente. No caso do adversário estar posicionado bem à frente, deverá ser projetado um ponto de impacto na parte lateral da cabeça do mesmo (Para treinar é recomendável imaginar um adversário).

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE GIRATÓRIO INFERIOR BAIXO

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, com uma transição rápida para a posição de GUARDA BAIXA (Parte do nunchaku embaixo da axila).

Em seguida, deve ser executado um movimento de giro por trás (Giro contrário ao giro do ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL), em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O ataque é diferente do ATAQUE FRONTAL, porque inicia com a arma embaixo do braço em trajetória circular horizontal com giro do corpo por trás e não pela frente. No caso do adversário estar posicionado bem à frente, deverá ser projetado um ponto de impacto na parte lateral da cabeça do mesmo (Para treinar é recomendável imaginar um adversário).

A principal diferença deste ataque em relação ao ATAQUE GIRATÓRIO INFERIOR, deve-se ao fato dele ser desferido nas pernas do adversário (Um golpe abaixo do quadril). Inclusive, dobrar um pouco os joelhos e abaixar o tronco no momento do golpe, aumenta a eficiência do ataque.

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE GIRATÓRIO SUPERIOR

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA.

Em seguida, deve ser executado um movimento de giro por trás (Giro contrário ao giro do ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL), em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O ataque é semelhante ao ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL, porque inicia com a arma em GUARDA ALTA na altura da cabeça. No caso do adversário estar posicionado bem à frente, deverá ser projetado um ponto de impacto na parte lateral da cabeça do mesmo (Para treinar é recomendável imaginar um adversário).

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE GIRATÓRIO SUPERIOR BAIXO

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA.

Em seguida, deve ser executado um movimento de giro por trás (Giro contrário ao giro do ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL), em cima do pé que estiver posicionado mais à frente.

O ataque difere do ATAQUE GIRATÓRIO SUPERIOR, apenas quanto ao ponto de impacto.

Enquanto o ATAQUE GIRATÓRIO SUPERIOR tem como alvo a cabeça do adversário, este tem como ponto de impacto as pernas ou joelhos do adversário. Portanto, este é um ataque giratório por trás com trajetória circular para baixo.

A conclusão deste tipo de ataque, acontece ao final do giro corporal de 360 graus que é obrigatório (Girar com a ponta do pé ajuda a diminuir o atrito com o solo). Desferido o golpe, deve-se reposicionar a GUARDA ALTA com a mesma mão usada para atacar.

ATAQUE EM LANÇA

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA.

Este é um ataque que simula o arremesso de uma lança com apenas uma das mãos.

Para executá-lo, deve-se puxar rapidamente (Impulso), para cima o bastão do nunchaku posicionado acima do ombro. No momento em que isso for feito, espera-se que a parte da arma localizada abaixo do ombro, seja arremessada por cima do mesmo ombro em trajetória semicircular. Quando a parte (bastão), puxada, chegar próxima do outra parte que já estava empunhada pela mão acima do ombro, ela deverá ser agarrada pelas pontas dos dedos da mesma mão, de modo que os dois bastões do nunchaku fiquem juntos paralelamente. Estando os dois bastões da arma, seguros na mesma mão, um movimento horizontal retilíneo para a frente deverá ser executado, sendo que o bastão superior (Que estiver mais próximo das pontas dos dedos), deverá ser solto e lançado para a frente como se fosse um tipo de lança. Em seguida, outro movimento rápido deverá ser executado para trás, para que o bastão lançado seja puxado novamente em direção à mão em uso. Para concluir a execução da técnica, basta que a posição de GUARDA ALTA seja restaurada.

ATAQUE LATERAL

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA.

Um movimento circular horizontal em direção à parte lateral da cabeça do adversário.

A execução da técnica deve ser concluída com um curto movimento de PÊNDULO, no lado contrário do tronco relativamente à posição inicial. Depois a GUARDA ALTA deve ser restaurada no mesmo lado de início do movimento.

ATAQUE LATERAL BAIXO

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA.

Um movimento circular horizontal em direção às pernas ou joelhos do adversário.

A execução da técnica deve ser concluída com um curto movimento de PÊNDULO, no lado contrário do tronco relativamente à posição inicial. Depois a GUARDA ALTA deve ser restaurada no mesmo lado de início do movimento.

DETALHE: Este ataque difere do ATAQUE LATERAL, apenas pelo fato de que o movimento é direcionado para baixo (Membros inferiores do adversário).

ATAQUE LATERAL REVERSO

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, mas a primeira ação ofensiva deve ser executada com a mão que estiver segurando o nunchaku na parte abaixo do ombro (Bastão que geralmente fica pendurado em ângulo de 90 graus).

Este ataque é composto por três ações básicas:

a – Puxar a arma com forte impulso, lançando o bastão anteriormente posicionado abaixo do braço, em direção à cabeça do adversário.

c – Continuar a ação (a), fazendo um movimento de varredura horizontal em sentido oposto à posição inicial da arma, desacelerando o nunchaku até que fique pendurado próximo ao quadril.

d – Reposicionar a GUARDA ALTA, só que no lado contrário à guarda inicial.

ATAQUE TRANSIÇÃO LATERAL

Ataque que deve ser iniciado em GUARDA ALTA, mas a primeira ação ofensiva deve ser executada com a mão que estiver segurando o nunchaku na parte abaixo do ombro (Bastão que geralmente fica pendurado em ângulo de 90 graus).

Este ataque é composto por três ações básicas:

a – Puxar a arma para a frente do peito, deslocando e projetando o mesmo bastão que a mão estiver segurando, até que a corrente do nunchaku fique esticada (Na horizontal).

c – Continuar a ação (a), fazendo um movimento de varredura horizontal em sentido oposto à posição inicial da arma, com a outra mão que estiver segurando a outra parte da arma (bastão). Neste caso, seria na verdade, um movimento de inversão entre os dois bastões do nunchaku. A varredura deve ser interpretada como um tipo de ataque lateral na cabeça o oponente. Tudo isto deve ser feito sem que nenhuma das mãos solte o nunchaku (A técnica não é um tipo de lançamento da arma, mas sim um golpe que usa o nunchaku como se fosse um bastão comum para bater no alvo).

d – Reposicionar a GUARDA ALTA, voltando para o mesmo lado do tronco onde a técnica foi iniciada.

Nível 3

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA BAIXA.
- b – Com o nunchaku, executar 1 vez a técnica MOVIMENTO QUADRIL do nível 1.
- c – Com o nunchaku, executar 3 giros verticais reversos (Para trás).
- d – Reposicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- e – Realizar um ATAQUE FRONTAL do nível 2.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Com o nunchaku, fazer a apenas o movimento do ATAQUE ASCENDENTE (Nível 2), sem a projeção do impacto.
- b – Com o nunchaku, fazer um giro reverso vertical (Para trás).
- c – Posicionar em GUARDA ALTA no lado do tronco oposto ao inicial.
- d – Com o nunchaku, fazer a apenas o movimento do ATAQUE ASCENDENTE (Nível 2), sem a projeção do impacto.
- e – Com o nunchaku, fazer um giro reverso vertical (Para trás).
- f – Posicionar em GUARDA ALTA no mesmo lado inicial da técnica.
- g – Executar um ATAQUE FRONTAL (Nível 2).

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Mantendo o nunchaku seguro apenas pela mão acima do ombro, lançar a outra parte da arma passando o nunchaku pelas costas.
- b – Segurar com a mão livre (Oposta), o bastão da arma que estiver solto (Ainda pelas costas).
- c – Executar apenas o movimento (Sem intenção de ataque), do ATAQUE LATERAL REVERSO (Nível 2).
- d – Pegar com a mão que estiver livre (No lado oposto ao atual), o bastão que foi lançado no passo (c).
- e – Executar um ATAQUE LATERAL REVERSO.
- f – Posicionar em GUARDA ALTA no lado oposto ao lado no qual o passo (e), foi iniciado.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Com o nunchaku, executar 1 vez a técnica MOVIMENTO QUADRIL do nível 1.
- c – Pela frente do tronco, passar o mesmo bastão que estiver segurando, diretamente para a outra mão.
- d – Continuar o movimento de transição, passando o nunchaku esticado verticalmente (pendurado), pelas costas, fazendo um movimento circular em sentido contrário ao lado inicial da técnica.
- e – Nas costas, passar o mesmo bastão que ainda estiver seguro pela mão em movimento, diretamente para a outra mão livre.
- f – Continuando o movimento do passo anterior, executar um ATAQUE LATERAL (Nível 2).
- g – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Fazer uma transição da arma para GUARDA BAIXA (Mesmo lado).
- c – Fazer 3 giros verticais para a frente, disparando um ATAQUE FRONTAL no terceiro e último giro.
- d – Reposicionar a GUARDA ALTA.

ATENÇÃO: Neste caso, o ataque frontal precisa ser executado como uma ação estendida (Continuada), a partir do terceiro giro da arma.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Com o nunchaku, fazer um giro vertical para a frente.

c – Na metade da trajetória circular do giro da arma (Mais precisamente a frente do tronco), passar o bastão que estiver seguro por uma das mãos, diretamente para a outra mão livre.

d – Continuando a transição do passo anterior, fazer um giro vertical para a frente no lado oposto ao lado inicial da técnica.

e – Continuando o giro do passo anterior, executar um ATAQUE FRONTAL (Nível 2).

f – Reposicionar a GUARDA ALTA no lado oposto ao lado de início da técnica.

ATENÇÃO: Neste caso, o ataque frontal precisa ser executado como uma ação estendida (Continuada), a partir do giro vertical descrito no passo (d).

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Iniciar um movimento semelhante ao movimento de ATAQUE ASCENDENTE (Nível 2).

c – Invés de executar o ataque de fato, fazer apenas um giro vertical reverso (Para trás), no lado oposto do tronco.

d – Terminar o giro do passo anterior, com a posição de GUARDA ALTA no lado oposto ao inicial.

e – Segurando a parte da arma que estiver abaixo do ombro, iniciar um movimento circular da arma fazendo com que o nunchaku passe pela frente do corpo (Mantendo a arma esticada verticalmente e pendurada), até que chegue nas costas.

f – Nas costas, pegar o bastão livre do nunchaku com a mão que também estiver livre e usando as duas mãos, esticar o nunchaku horizontalmente ainda nas costas.

g – Continuando o passo anterior, usar a última mão a pegar a arma para executar um ataque ascendente (De baixo para cima), só que mantendo a trajetória deste ataque no lado de início do mesmo.

h – Continuando o ataque do passo anterior, terminar o movimento em GUARDA ALTA, ainda mantendo o nunchaku no mesmo lado do ataque (Em relação ao tronco).

i – Concluir a técnica fazendo uma rápida transição para a GUARDA BAIXA.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Executar um movimento de PÊNDULO (Nível 1).

c – Continuando o movimento do passo anterior, fazer um giro vertical reverso (Para trás).

d – Reposicionar em GUARDA ALTA.

e – Executar um ATAQUE ASCENDENTE (Nível 2).

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Iniciar um movimento circular frontal (Na frente do corpo), mantendo o nunchaku esticado durante o movimento.

c – Continuando o passo anterior, pegar o mesmo bastão que estiver seguro pela mão atual, com a outra mão que estiver livre. Nesta transição, a segunda mão deverá concluir o movimento circular.

d – Ao final do movimento circular frontal, a mão que estiver segurando a arma, deverá executar 3 giros reversos (Para trás).

e – Ao final do último giro reverso, segurar o bastão livre com a mão que também estiver livre, mas somente quando o bastão livre estiver posicionado bem a frente.

f – A partir do final do movimento anterior, executar um ATAQUE LATERAL REVERSO (Nível 2).

g – Reposicionar em GUARDA ALTA no mesmo lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA

c – Executar 3 giros reversos (Para trás).

d – Em continuação ao passo anterior, disparar um ataque ASCENDENTE no terceiro giro (Estender o ataque a partir do movimento de giro).

e – Reposicionar a GUARDA ALTA.

f – Concluir fazendo rápida transição para GUARDA BAIXA.

Nível 4

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Girar 3 vezes verticalmente o nunchaku para a frente (Giro de cima para baixo).
- c – Ao final do terceiro giro, passar o nunchaku pelas costas.
- d – Pegar a parte livre da arma (Bastão solto), com a outra mão que também estiver livre (Pelas costas).
- e – Girar 3 vezes verticalmente o nunchaku para trás (Giro de baixo para cima).
- f – Ao final do terceiro giro, reposicionar a GUARDA ALTA no lado oposto ao lado que a técnica iniciou.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA no lado direito do corpo (Usando o braço direito).
- b – Executar um movimento com a mesma trajetória do ATAQUE LATERAL (Nível 2), sem atacar.
- c – Ao final do movimento (Antes do nunchaku ficar pendurado), segurar o bastão livre com a mão esquerda.
- d – Manter a arma com a corrente esticada horizontalmente por 1 segundo (Na frente do peito)
- e – Soltar o bastão que está na mão direita.
- f – Continuando a mesma trajetória do movimento iniciado, fazer um pêndulo suave para trás (Horizontal).
- g – No retorno da arma para a frente (Momento final do pêndulo), continuar o movimento horizontal executando novamente a trajetória do ATAQUE LATERAL (Nível 2), voltando para o lado de início da técnica.
- h – Manter a arma com a corrente esticada horizontalmente por 1 segundo (Na frente do peito).
- i – Soltar o bastão que está na mão esquerda.
- j – Continuando a mesma trajetória do movimento atual, fazer um pêndulo suave para trás (No lado inicial).
- k – No retorno da arma para a frente (Momento final do pêndulo), executar realmente um ATAQUE LATERAL (Nível 2), terminando com o nunchaku pendurado no lado oposto do tronco (Próximo ao quadril).
- l – Reposicionar a GUARDA ALTA no lado direito do corpo (Mesmo braço que iniciou a técnica).

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Fazer uma transição para a GUARDA BAIXA.
- c – Levantar o cotovelo para cima, com o objetivo de liberar o bastão da arma que está em baixo da axila.
- d – Deixar o bastão que foi solto cair e passar rapidamente pelas costas, até segurá-lo com a outra mão que está livre.
- e – Continuando a mesma trajetória, fazer um ATAQUE LATERAL (Nível 2), a partir das costas.
- f – Ao final do ataque, não deixar o bastão ficar pendurado. Invés disso, segurar o bastão que estiver livre com a outra mão que também estiver livre (Próximo ao quadril oposto).
- g – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Fazer um movimento PÊNDULO.
- c – Girar verticalmente 3 vezes o nunchaku para trás (Giro de baixo para cima).
- d – No último giro, reposicionar a GUARDA ALTA.
- e – Executar um ATAQUE ASCENDENTE, terminando com a GUARDA ALTA no lado oposto.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Fazer uma rápida transição para a GUARDA BAIXA.

c – Arremessar o bastão que estiver embaixo do braço, executando a mesma trajetória de um ATAQUE LATERAL, mas não finalizar o ataque no ponto de impacto.

d – Ao final do movimento, invés de finalizar com ataque, apenas segurar o bastão livre da arma com a mão contrária.

e – Esticar a corrente do nunchaku rapidamente na frente do peito (Posição horizontal).

f – Projetar os dois bastões juntos e paralelos num movimento único de ataque para a frente, como se o ataque fosse executado com uma lança segura pelas duas mãos ao mesmo tempo (O ataque deve terminar com as pontas dos dois bastões atingindo o rosto ou o tronco do adversário).

g – A partir do ponto de impacto do ataque, fazer o movimento reverso do ataque até que o nunchaku fique bem próximo do peito.

h – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Executar a mesma trajetória do ATAQUE LATERAL, sem intenção de ataque, direcionando o movimento para baixo, mais precisamente na altura do quadril oposto.

c – Ao final do movimento anterior, segurar o bastão livre da arma com a outra mão também livre.

d – Continuando a trajetória simulada do ataque lateral, passar a arma pelas costas.

e – Segurar a parte livre da arma com a mão que estiver livre (Ainda nas costas).

f – A partir do momento em que a mão (Anteriormente livre), segurar um dos bastões, deverá ser executado um ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL (Em continuação da trajetória do movimento anterior).

g – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço direito.

b – Fazer uma rápida transição para a GUARDA BAIXA.

c – Com a mão esquerda (Livre), segurar o mesmo bastão atualmente empunhado pela mão direita. Logo em seguida, liberar a mão direita.

d – Usando a mão esquerda, lançar o nunchaku para baixo realizando um movimento circular (Para trás), bem próximo ao quadril oposto.

e – Continuando rapidamente o movimento anterior, deverá ser executado um giro vertical para a frente, de forma que o bastão livre seja encaixado diretamente embaixo da axila do braço esquerdo (Isso deverá ocorrer no momento em que o giro for completado / 360 graus).

f – Em seguida, deverá ser disparado um ATAQUE DIRETO.

g – A execução desta técnica deve terminar com GUARDA BAIXA no lado oposto ao inicial.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço direito.

b – Fazer 1 troca lateral.

c – Soltar a parte de cima do nunchaku (Bastão posicionado acima do ombro).

d – Logo após soltar o bastão indicado, deverão ser executados 3 giros verticais para trás, mas mantendo-se a arma no mesmo lado da posição de guarda atual.

e – Ao final do último giro e de modo contínuo, executar um ATAQUE LATERAL REVERSO.

f – Reposicionar a GUARDA ALTA no lado inicial da técnica.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA.

c – Executar um MOVIMENTO DIRETO (Nível 1), mas terminar o movimento com o bastão lançado, embaixo da axila do braço oposto (Invés de concluir no mesmo braço inicial).

d – Mantendo um dos bastões encaixado na axila do braço oposto, puxar o outro bastão para trás, realizando um movimento de rotação com o tronco.

e – No momento em que a ponta do bastão puxado estiver atrás do corpo, deverá ser executado um ATAQUE LATERAL com uma trajetória circular horizontal (Para frente, em direção à cabeça do adversário). Neste tipo de ataque, deve-se manter o bastão embaixo da axila, enquanto o ataque é conduzido pela outra mão como se o golpe fosse realizado com um pedaço de madeira comum para causar o impacto. Ou seja, este é um tipo de ataque lateral que não depende de arremesso ou lançamento livre de uma das partes do nunchaku.

f – Ao final do ataque (Logo após o ponto de impacto), reposicionar a GUARDA ALTA no lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA no lado direito do corpo.

b – Executar o mesmo movimento e trajetória do ATAQUE TRANSIÇÃO LATERAL (Nível 2), mas sem efetuar, de fato, o ataque propriamente dito. Invés disso, deve-se parar a arma por aproximadamente meio segundo, esticada horizontalmente na frente do pescoço.

c – Em seguida, deve-se a colocar a corrente do nunchaku semi esticada bem atrás do pescoço (Próximo a região da nuca). O ideal neste caso, seria fazer um movimento circular suave com os dois braços segurando ao mesmo tempo os dois bastões da arma, até que a mesma fique adequadamente posicionada no local descrito.

d – Mantendo o nunchaku esticado atrás do pescoço, rotacionar o tronco levemente para o lado direito em sentido para trás.

e – A partir da posição anterior, executar um ATAQUE GIRATÓRIO FRONTAL BAIXO (Nível 2).

f – Terminar em GUARDA ALTA.

Nível 5

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Arremessar o bastão do nunchaku que está abaixo do ombro (Seguro pela mão esquerda), por cima do ombro, de modo que a mão direita agarre os dois bastões mantendo-os juntos e paralelos na mão direita.
- c – Executar um giro frontal com o corpo, da direita para a esquerda (Mantendo o nunchaku fechado na mão direita), sendo que, no momento em que o braço estiver passando bem na frente da posição atual do corpo, apenas um dos bastões deverá ser solto ao mesmo tempo que um ATAQUE LATERAL seja executado.
- d – Depois que o giro de 360 graus do corpo for concluído, deverá ser reposicionada a GUARDA ALTA, no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Com o nunchaku, executar 3 giros verticais para a frente e de cima para baixo.
- c – Continuando o movimento anterior, segurar o bastão livre da arma com a mão esquerda (A mão deve estar posicionada com a parte externa apontando para a frente),
- d – Esticar rapidamente a corrente do nunchaku para a frente, por aprox. meio segundo.
- e – Com a mão esquerda (Mão que está na frente), girar verticalmente o nunchaku 2 vezes para a frente. Sendo que na metade do segundo giro, deverá ser feito um movimento de PÊNDULO. Também é importante destacar, que este giro precisa ser realizado no mesmo lado do braço que o giro anterior (Descrito no passo “c”).
- f – No retorno do pêndulo, o bastão seguro pela mão esquerda, deverá ser passado rapidamente para a mão direita.
- g – Em continuação ao passo anterior, um giro vertical para trás deverá ser realizado com a arma.
- h – Continuando o giro, reposicionar a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Com o nunchaku, executar 3 giros verticais para a frente e de cima para baixo.
- c – Continuando o movimento anterior, segurar o bastão livre da arma com a mão esquerda (A mão deve estar posicionada com a parte externa apontando para a frente),
- d – Esticar rapidamente a corrente do nunchaku para a frente, por aprox. meio segundo.
- e – Com a mão esquerda (Mão que está na frente), girar verticalmente o nunchaku 2 vezes para a frente. Sendo que o segundo giro deverá continuar até o bastão livre ser pego pela mão direita, próximo a região da axila e com o braço direito semidobrado na altura da linha peitoral.
- f – Manter o nunchaku com a corrente esticada para a frente por aprox. meio segundo.
- g – A partir da posição anterior, executar um ATAQUE ASCENDENTE (De baixo para cima), fazendo um movimento circular com o braço direito.
- h – O movimento de ataque iniciando no passo anterior, tem que continuar até terminar na reposição da GUARDA ALTA.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Com o nunchaku, executar 3 giros verticais na frente do tronco em sentido anti-horário.
- c – No terceiro giro, segurar o bastão livre com a mão esquerda, esticando rapidamente a corrente da arma na posição horizontal (Bem na frente do peito).
- d – Arremessar a arma para cima, invertendo as posições entre os dois bastões, de modo que a arma caia e cada bastão encaixe novamente nas mãos, só que com os bastões invertidos (O bastão precisa ser rotacionado no ar, com a corrente parcialmente esticada antes de cair nas mãos).
- e – A partir da posição anterior (Arma esticada horizontalmente na frente do peito), deverão ser executados dois movimentos de ataque (Como se fossem socos curtos), deslocando-se as pontas de cada bastão rapidamente para a frente e para trás e de forma alternada (Primeiro a ponta do bastão direito e logo em seguida a ponta do bastão esquerdo). Cada ataque precisa ser realizado com deslocamentos curtos do tipo “vai e volta”.
- f – A partir do último ataque curto, reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Executar 3 giros horizontais no sentido anti-horário, com o nunchaku na frente da barriga.
- c – Ao final do terceiro giro, pegar o bastão livre da arma com a mão esquerda.
- d – Liberar a mão direita e deixar o bastão cair até que fique pendurado próximo ao lado do quadril.
- e – Continuando o passo anterior, passar a arma pelas costas em sentido da esquerda para a direita.
- f – Segurar o bastão livre com a mão direita ainda pelas costas.
- g – Nas costas, próximo a linha do quadril, manter a arma esticada por meio segundo.
- h – Usando a mão direita, fazer um giro horizontal acima da cabeça com o nunchaku (Giro no sentido horário).
- i – O giro do passo anterior, deverá ser concluído com um ATAQUE LATERAL com ponto de início acima da cabeça.
- j – Reposicionar a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Abrir a mão direita (Acima do ombro), para que o bastão do nunchaku caia e fique pendurado.
- c – Pegar com a mão direita o mesmo bastão que estiver seguro com a mão esquerda. Em seguida, liberar a mão esquerda (Tudo isso deve ser feito com arma mantida no mesmo lado de início da técnica).
- d – Executar um MOVIMENTO CRUZADO (Nível 1), segurando a arma em posição inversa, em comparação com a técnica de movimento cruzado original. Podemos dizer que é um tipo de movimento cruzado, no qual a arma fica posicionada nas mãos com os bastões trocados. Neste caso, não há uma quantidade determinada de movimentos a serem executados, contanto que a última ação termine com a arma no mesmo lado de início da técnica (Em relação ao corpo).
- e – No último movimento cruzado executado, deverá ser feito um tipo de desaceleração suave da arma, de forma que a corrente repouse por no mínimo 1 segundo em cima do pulso da mão esquerda. Nesta etapa da técnica, o braço esquerdo deverá ficar temporariamente esticado com todos os dedos da mão apontando para o lado contrário (direito). Além disso, o nunchaku terá que ficar pendurado no pulso esquerdo, no mesmo lado de início da técnica, juntamente com a mão direita segurando a outra parte da arma.
- f – O braço esquerdo e a mão direita deverão ser projetados para a frente em movimento circular, com o objetivo de arremessar o bastão livre para gerar um tipo de ATAQUE LATERAL.
- g – No final do ataque, a mão esquerda deverá ser usada para segurar o bastão livre que estiver pendurado para baixo.
- h – A GUARDA ALTA deverá ser executada no lado esquerdo do corpo (Contrário ao início).

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Soltar o nunchaku para que fique em repouso com a corrente em cima do ombro (Liberar as duas mãos).
- c – Esticar lentamente o braço direito em diagonal para baixo, enquanto a corrente da arma desliza e desloca os dois bastões pendurados até chegar ao pulso.
- e – Pegar o bastão que estiver pendurado na parte de dentro do pulso direito, diretamente com a mão esquerda.
- f – Levantar rapidamente o braço direito para a cima e para a frente ao mesmo tempo, simultaneamente a um ATAQUE LATERAL REVERSO efetuado com a mão direita.
- g – Depois que o nunchaku descer em movimento de pêndulo, reposicionar a GUARDA ALTA no lado esquerdo (Contrário ao início).

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Lançar o bastão da arma seguro pela mão esquerda por trás do pescoço, até que a arma fique pendurada no pescoço e em repouso.
- c – Com a mão esquerda, puxar o nunchaku e fazer um movimento circular horizontal pela frente do peito, até que o bastão livre chegue na mão direita no lado oposto (Agarrar o bastão com a mão direita).
- d – Manter a arma com a corrente esticada por aprox. meio segundo ao lado do quadril.
- e – A partir da posição anterior, executar um ATAQUE LATERAL REVERSO.
- f – Reposicionar a GUARDA ALTA no lado esquerdo.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Iniciar um movimento de pêndulo, mas terminar o movimento circular com o bastão livre encaixado na mão esquerda. A mão esquerda neste caso, precisa estar posicionada abaixo da axila do braço direito (Oposto), sendo que a palma da mão esquerda deve ficar virada para baixo (Posição invertida).
- c – Em seguida, liberar a mão direita e deixar a arma ficar temporariamente pendurada ao lado do quadril.
- d – Executar um ATAQUE LATERAL REVERSO mantendo a posição atual invertida da arma.
- e – Executar a trajetória circular inversa do ataque, fazendo com que a mão direita segure o bastão livre da arma e fique por meio segundo com a corrente esticada na diagonal.
- f – Liberar a mão esquerda e reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado que a técnica foi iniciada.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Iniciar um movimento de pêndulo, mas terminar o movimento circular com o bastão livre encaixado na mão esquerda. A mão esquerda neste caso, precisa estar posicionada abaixo da axila do braço direito (Oposto), sendo que a palma da mão esquerda deve ficar virada para baixo (Posição invertida).
- c – Continuando o movimento anterior, liberar a mão direita efetuando um segundo giro vertical para baixo, segurando novamente o bastão solto com a mão direita, quando o bastão já estiver próximo à costela direita.
- d – Partindo da posição anterior, rotacionar o nunchaku verticalmente com as duas mãos (Sem soltar os bastões), simulando um ataque ascendente (De baixo para cima), com o objetivo de atingir um possível adversário na altura do queixo. No caso, devido à rotação da arma, este tipo de ataque precisa atingir o alvo com a ponta do bastão da mão direita (Não é um tipo de arremesso ou lançamento da arma, ambos os bastões ficam em contato com as mãos durante o golpe).
- e – Após chegar ao ponto de impacto (Altura da cabeça), deve ser executado o movimento inverso ao movimento do ataque, terminando com a arma na mesma posição inicial do ataque (Com a corrente esticada acima da linha do quadril).
- f – Com as duas mãos, iniciar uma rotação curta para trás e concluir com a GUARDA ALTA.

Nível 6

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Iniciando um movimento circular para baixo, passar o nunchaku pelas costas e segurar o bastão livre da arma com a mão esquerda (Ainda pelas costas).
- c – Posicionar a GUARDA ALTA no lado oposto (Esquerdo).
- d – Iniciando um movimento circular para baixo, passar o nunchaku pelas costas e segurar o bastão livre da arma com a mão direita (Trajetória inversa ao passo “b”).
- e – Posicionar a GUARDA ALTA no lado oposto (Direito).
- f – Executar um ATAQUE TRANSIÇÃO LATERAL.
- g – Voltar em GUARDA ALTA.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b - Esticar o braço direito para a frente e deixar a corrente escorregar pelo braço, até meio palmo após a articulação do cotovelo.
- c – Mantendo o braço esticado para a frente, realizar um movimento circular no sentido horário. Neste caso, a arma deverá acompanhar o movimento do braço até que o mesmo complete um giro de 360 graus (Círculo completo). Ao final do movimento circular, este mesmo movimento deverá ser continuado simultaneamente pela outra mão que estiver segurando o outro bastão (Mão esquerda).
- d – Considerando que um dos bastões seguirá o mesmo movimento circular do braço, ele deverá ser segurado pela mão direita (Mesma mão que estiver realizando o círculo), no instante em que o movimento for concluído.
- e – Depois que o bastão que girou junto com o braço (Bastão que inicialmente estava livre e pendurado), for pego e seguro pela mão direita, uma simples e rápida ação de “esticar a corrente” deverá ser feita para que a arma fique em posição horizontal na frente do tronco.
- f – Em seguida o tronco deverá ser rotacionado ligeiramente para o lado direito, mantendo-se a arma esticada, mas de forma que sua posição seja alternada para o lado direito do tronco (Entre a região peitoral e o quadril). No caso, a ponta do bastão empunhado pela mão esquerda, terá que apontar para a frente e a ponta do outro bastão para trás.
- g – Mantendo a arma com a corrente esticada, abaixar o bastão da mão esquerda até que a arma fique na posição vertical e com o cotovelo do braço direito apontando para cima.
- h – A partir da posição anterior, suspender novamente o bastão que foi abaixado até a altura do peito, com o objetivo de inverter as posições entre os dois bastões. Deste modo, o bastão que está atrás deverá subir em trajetória circular, enquanto o primeiro bastão que subiu deverá ser puxado para trás em direção ao ombro esquerdo (Perceba que ocorre um tipo de inversão das posições dos bastões, num único movimento circular para cima).
- i – A inversão realizada deve terminar num ATAQUE ASCENDENTE, sem que as mãos soltem os bastões do nunchaku.
- j – Depois do ataque, um movimento reverso circular contrário ao que foi realizado para desferir o golpe, deverá ser executado até o nunchaku retorne à posição vertical (Bastão da mão esquerda apontando para baixo e cotovelo direito apontando para cima).
- k – A partir da posição anterior, reposicionar a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com a mão e o braço direito.
- b – Com o nunchaku, executar 3 giros verticais para a frente.
- c – Fazer um movimento de PÊNDULO ao final do terceiro giro.
- d – A partir da posição final do PÊNDULO (Arma apontando para baixo), puxar e lançar o bastão pendurado para cima rapidamente. Quando o bastão chegar na altura da cabeça e a arma ficar em posição vertical inversa, soltar o bastão da mão direita e deixar a arma cair em queda livre até que o bastão superior fique na mesma altura da mão direita. Neste instante, segurar rapidamente o bastão em queda antes que a arma caia no chão.
- e – A partir da posição anterior, executar um ATAQUE LATERAL com o nunchaku invertido (Em relação ao ataque original, que consta no Nível 2).
- f – Ao final do ataque (Com a arma pendurada e esticada na vertical), pegar o bastão livre com a mão esquerda (Mão livre), em seguida empurrar o bastão da mão direita para trás iniciando um curto movimento circular para baixo. Ainda em modo de continuação, reposicionar a GUARDA ALTA no lado esquerdo do corpo (Lado contrário ao lado de início da técnica).

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA.
- c – Esticar o braço que controla a arma suavemente para a frente, de modo a iniciar um giro vertical com o nunchaku a partir da GUARDA BAIXA. O movimento de giro deverá ser em sentido para trás (Movimento circular de baixo para cima). Outro fator a considerar, refere-se ao eixo de rotação da arma, que precisa ser ajustado bem a frente com o braço esticado (Distante do tronco e da cabeça).
- d – Depois que o primeiro giro reverso (Para trás), for concluído. Outros giros poderão ser executados livremente e sequencialmente sem limite de quantidade definido.
- e – Quando o último giro for executado (A ser definido pelo próprio lutador ou praticante), a técnica deverá ser terminada em GUARDA ALTA em continuação ao último giro.

OBS: NO CASO DESTA TÉCNICA, SEQUÊNCIAS DE GIROS DEVEM SER CONSIDERADOS ATAQUES EM DIREÇÃO À CABEÇA DO ADVERSÁRIO.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Executar um MOVIMENTO QUADRIL (Nível 1).
- c – Ao final do movimento anterior, executar 3 giros verticais reversos (Para trás).
- d – Reposicionar a GUARDA ALTA.

OBS: ESTA TÉCNICA NÃO É UM ATAQUE, APENAS UM MOVIMENTO DE HABILIDADE PARA INFLUENCIAR A CONCENTRAÇÃO DO ADVERSÁRIO.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.
- b – Executar 2 giros horizontais na frente do peito em sentido anti-horário.
- c – Ao final do segundo giro, pegar e segurar o bastão livre com a outra mão também livre, de modo que o nunchaku fique esticado na horizontal no lado oposto do corpo (Em relação ao lado inicial da técnica).
- d – A partir da posição anterior, realizar um ATAQUE LATERAL REVERSO.
- e – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Executar o movimento de base do ATAQUE LANÇA (Nível 2), sem finalizar o ataque e apenas mantendo os dois bastões unidos na mesma mão, por aprox. 1 segundo.

c – A partir da posição anterior, atacar com o nunchaku simulando um golpe com um machado ou martelo, batendo a frente de cima para baixo em movimento circular.

d – Depois do golpe, soltar apenas um dos bastões do nunchaku arremessando-o para trás e por cima do ombro, reposicionando a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.

b – Com o bastão, fazer um movimento circular suave em direção ao quadril oposto.

c – Deixar a arma pendurada por meio segundo, com a mão direita segurando o bastão em diagonal para baixo na frente do abdômen.

d – Pegar com a mão esquerda o mesmo bastão que está na mão direita.

e – Logo em seguida, liberar a mão direita (O bastão ficará em posição invertida na mão esquerda).

f – Com a mão esquerda, passar o bastão pelas costas até chegar à mão direita novamente.

g – Ainda nas costas, pegar novamente o bastão com a mão direita e liberar a mão esquerda (Segurar o bastão em posição invertida).

h – Com a mão direita, fazer um movimento circular com o nunchaku (Sentido horário), bem na frente do tronco. O círculo deverá terminar na mesma posição de início (Ao lado do quadril).

i – Manter a arma esticada verticalmente ao lado do quadril por meio segundo.

j – Puxar a arma para cima, soltar o bastão da mão direita e rapidamente segurar o bastão que estava pendurado com a mesma mão (Na verdade, este é um movimento de transição rápida da mão entre os dois bastões da arma).

k – Reposicionar a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Soltar o bastão seguro pela mão posicionada acima do ombro.

c – Mover o braço em direção ao lado contrário do corpo, posicionando o braço semidobrado horizontalmente na frente do peito (Parte externa do braço para fora). Simultaneamente a este movimento, deverá ocorrer um curto deslize do nunchaku, através da corrente, por cima do braço até chegar à metade da região do bíceps (A mão esquerda deverá continuar segurando o outro bastão, durante todo o movimento descrito).

d – Usando o braço semidobrado, fazer um movimento de ataque com o cotovelo para a frente, tentando executar ao mesmo tempo uma curta trajetória circular de cima para baixo. O objetivo é lançar o bastão livre da arma para a frente, de modo que ele acompanhe o movimento do braço. Portanto, um ataque com um dos bastões em trajetória circular de cima para baixo, será a conclusão desta sequência.

e – Ao final do ataque, reposicionar a GUARDA ALTA no lado oposto ao inicial.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Executar um movimento PÊNDULO, mas sem finalizá-lo (Não retornar a arma, apenas deixar pendurada).

c – Puxar o nunchaku para cima e para trás ao mesmo tempo, soltar o bastão atual rapidamente e agarrar o outro bastão com a mesma mão.

d – Executar um ATAQUE FRONTAL.

e – Reposicionar a GUARDA ALTA.

Nível 7

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Soltar o bastão seguro pela mão direita, deixando-o cair por trás do ombro.
- c – Em continuação ao passo anterior, guiar o nunchaku em 3 giros verticais para trás (Reverso), mantendo a arma ao lado do quadril direito e girando-a com a mão esquerda.
- d – No final do último giro, agarrar o bastão livre com a mão direita ao lado direito da cabeça.
- e – Efetuar um ataque frontal sem soltar nenhum dos bastões (Simular um golpe de bastão longo, mantendo a corrente do nunchaku esticada durante a movimentação).
- f – Após o golpe, retornar à posição anterior realizando a trajetória inversa com o nunchaku (Ainda manter a corrente esticada durante o retorno).
- g – Efetuar troca de posição entre as mãos (A mão esquerda solta o bastão e a mão direita pega o mesmo bastão liberado).
- h – Reposicionar a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Soltar o bastão seguro pela mão direita, deixando-o cair por trás do ombro.
- c – Usar a mão esquerda para passar o nunchaku pelas costas em sentido anti-horário (Com a arma pendurada).
- d – Completar a trajetória circular pelas costas, transferindo o mesmo bastão da mão esquerda para a mão direita.
- e – Executar 3 giros reversos (Para trás), posicionando em GUARDA ALTA ao final do último giro.
- f – Executar um ATAQUE FRONTAL e concluir em GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Iniciar um ATAQUE TRANSIÇÃO LATERAL, mas não concluir o ataque. Invés disso, logo na metade do movimento, apenas esticar o nunchaku para a frente posicionando a mão esquerda com um dos bastões na frente, sendo que a mão direita deve ficar atrás na mesma linha, direção e sentido que a mão esquerda.
- c – Com a corrente esticada, fazer um breve arremesso para cima, ao mesmo tempo rotacionando a arma (No ar). Tal rotação da arma, deve ser realizada para a frente, culminando na troca dos bastões entre as duas mãos.
- d – Sem soltar nenhum dos bastões e mantendo a corrente esticada, executar duas rotações verticais para a frente, sendo que a segunda rotação deverá terminar no lado oposto do tronco, com o bastão empunhado na mão direita encaixado embaixo do braço esquerdo (Ambas as mãos terão que continuar segurando os bastões).
- e – A partir da posição anterior e sem soltar as mãos, inicie outra rotação com a arma agora no sentido contrário (Para trás). Então, na metade da rotação, quando a arma estiver esticada na horizontal logo acima do quadril, libere o bastão da mão esquerda e usando a mão direita execute um ATAQUE ASCENDENTE.
- f – Termine com GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Inicie um movimento circular para baixo (Como se fosse o início de um pêndulo).
- c – Quando a arma estiver pendurado na frente do quadril, passe o bastão da mão direita para a mão esquerda.
- d – Continuando do ponto anterior, faça uma trajetória circular em torno do quadril (No sentido anti-horário), passando o bastão de uma mão para outra, pelas costas e pela frente. Faça isso 2 vezes seguidas mantendo o nunchaku pendurado em posição vertical.
- e – No final da segunda volta em torno do quadril (A partir da lateral do quadril), execute um ATAQUE LATERAL (Nível 2).
- f – Quando a arma ficar pendurada ao lado do quadril oposto, troque a mão que estiver segurando o bastão pela outra mão livre.
- g – Termine com a GUARDA ALTA no lado oposto ao lado de início da técnica.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Inicie um movimento circular para baixo (Tipo pêndulo), passando a arma pelas costas até que a mão esquerda pegue o outro bastão livre.
- c – Com a mão esquerda, execute 3 giros verticais na frente do tronco no sentido anti-horário.
- d – No final do último giro, agarre o bastão livre com a palma da mão direita virada para fora/frente. Outro requisito é que esta ação aconteça na altura da cabeça (No alto).
- e – Estique o nunchaku na horizontal ao lado do peito direito, em seguida efetue um ATAQUE LATERAL batendo com o bastão da mão direita (Nenhuma das mão deve soltar a arma durante o ataque).
- f – Ao final do ataque, no lado oposto ao lado inicial da técnica, solte o bastão da mão direita deixando-o cair.
- g – Faça um giro vertical para a frente e ao final do giro, reposicione a GUARDA ALTA no lado oposto ao lado de início da técnica.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Solte o bastão da mão esquerda, posicione o braço esquerdo semidobrado a frente do peito e lance o nunchaku com a outra mão por cima do pulso esquerdo (A corrente deverá ficar sobre o pulso e um dos bastões pendurado).
- c – Execute um giro vertical para trás com o braço esquerdo, ainda mantendo-o semidobrado na horizontal.
- d – Durante o giro, guie o bastão livre da arma para que ele siga o movimento circular do braço.
- e – No momento da conclusão do giro (Movimento circular), dispare um ATAQUE ASCENDENTE.
- f – Termine em GUARDA ALTA no lado de início da técnica.

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Solte o bastão da mão direita deixando-o cair e continue o evento da queda, com um giro vertical para trás (De baixo para cima), porém antes de concluir o giro, agarre novamente o bastão livre com a mão direita, mas agora ao lado direito da cabeça e com a palma da mão virada para cima (Como se o bastão caísse na palma da mão).
- c – Estique brevemente a corrente do nunchaku a frente do rosto.
- d – Arremesse a arma para cima e solte os dois bastões, de modo que ela faça uma rotação para trás (Um giro reverso no ar). Antes da arma cair, segure novamente o nunchaku esticado, só que desta vez com os bastões invertidos (Tendem a ser invertidos, devido ao movimento de rotação no ar).
- e – Com a arma esticada ao lado do tronco e um pouco acima do quadril, desloque um pouco os dois braços rapidamente e simultaneamente para trás. Logo em seguida, desloque a arma esticada para a frente simulando um ataque como se fosse um bastão longo ou uma lança (Este ataque deve ser uma estocada com a ponta do bastão).
- f – Retorne a arma ainda esticada, após a conclusão do golpe.
- g – Reposicione a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Execute um MOVIMENTO PÊNDULO e retorne em GUARDA ALTA.
- c – Inicie um ATAQUE ASCENDENTE, mas não conclua o ataque. Ao invés disso desacelere o movimento antes do ponto de impacto (Pense que como se estivesse fazendo um PÊNDULO invertido de baixo para cima).
- d – No momento que o nunchaku voltar, passe o bastão da mão esquerda diretamente para a mão direita.
- e – No instante em que pegar o bastão com a mão direita, continue o movimento circular de retorno do pêndulo invertido executando um ATAQUE FRONTAL.
- f – Reposicione a GUARDA ALTA no mesmo lado de início da técnica.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Inicie um movimento circular para baixo (Como se iniciasse um pêndulo), mas agarre o bastão livre com a mão esquerda posicionada a frente do tronco antes que arma desça (A parte externa da mão precisa ficar direcionada para a frente/fora).
- c – Arremesse o bastão da mão direita em trajetória circular vertical para a frente, executando um giro até que o bastão livre seja pego pela mão direita/mais atrás (Aprox. na altura do quadril e palma da mão direita virada para baixo).
- d – Lance o bastão da mão esquerda com o objetivo de realizar um giro reverso (Para trás, de cima para baixo). Em seguida, continue o movimento com um ATAQUE ASCENDENTE.
- e – Termine em GUARDA ALTA no lado de início da técnica.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Faça 2 giros verticais para a frente (De cima para baixo).
- c – No final do segundo giro, passe o nunchaku pelas costas e transfira o bastão da mão direita para a mão esquerda.
- d – Continuando o movimento anterior, faça um MOVIMENTO QUADRIL (Nível 1).
- e – Posicione em GUARDA ALTA.
- f – Execute um ATAQUE FRONTAL.
- g – Termine em GUARDA ALTA no lado oposto ao inicial.

Nível 8

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Executar um MOVIMENTO QUADRIL.
- c – Executar 2 giros verticais de corrente em sentido horário (Para trás), na mão direita.
- d – No final do segundo giro de corrente, pegar o bastão livre com a mão esquerda (Palma da mão para baixo). Neste momento, o nunchaku precisa ser brevemente esticado horizontalmente na frente do tronco.
- e – Soltar o bastão da mão direita e posicionar em GUARDA BAIXA no lado esquerdo.
- f – Executar um ATAQUE DIRETO.
- g – Terminar em GUARDA BAIXA no lado oposto ao lado inicial da técnica.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Fazer 2 MOVIMENTOS DE TROCA LATERAL.
- c – Iniciar um movimento circular para baixo em direção ao quadril oposto, passando o nunchaku pelas costas e transferindo o bastão da mão direita para a mão esquerda.
- d – Em seguida, executar 3 giros verticais reversos (Para trás).
- e – Depois do terceiro giro, posicionar em GUARDA ALTA.
- f – Executar um ATAQUE LATERAL REVERSO.
- g – Terminar em GUARDA ALTA no lado oposto ao inicial.

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Executar um MOVIMENTO PÊNDULO.
- c – A partir do final do pêndulo, executar um giro vertical de corrente para trás (Sentido horário).
- d – A partir do final do giro do passo anterior, executar um giro vertical de corrente para a frente (Sentido anti-horário).
- e – Terminar o segundo giro com um curto movimento de pêndulo.
- f – Posicionar em GUARDA ALTA.
- g – Realizar um ATAQUE FRONTAL.
- h – Terminar em GUARDA ALTA.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA no lado direito.
- c – Mantendo o bastão anterior bem encaixado embaixo do braço direito, transferir o outro bastão da mão direita para a mão esquerda.
- d – Com a mão esquerda, fazer um movimento circular para a frente e para baixo, até que o bastão livre da arma chegue abaixo do quadril. Em continuação a este movimento, fazer outro giro vertical para frente ao lado esquerdo do corpo, mas terminar o giro em GUARDA BAIXA no lado esquerdo.
- e – Executar um ATAQUE DIREITO.
- f – Terminar em GUARDA ALTA no lado esquerdo (Lado contrário ao início da técnica).

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Iniciar um movimento circular para a frente (Considerar como ação inicial de um PÊNDULO), mas invés de direcionar a arma para baixo do quadril, ela deverá ser direcionada para baixo do mesmo braço que controla o movimento (Mais precisamente na axila). Nesta etapa, o bastão livre da arma deverá apenas encostar (Ou tocar), na axila e imediatamente voltar invertendo a trajetória circular.
- c – Em continuação ao passo anterior, um giro vertical de corrente para trás (Sentido horário), deverá ser executado como uma extensão do movimento anterior (Após toque embaixo do braço).
- d – Imediatamente após o giro de corrente para trás, um giro de corrente contrário (Para a frente), deverá ser executado e concluído em GUARDA BAIXA no mesmo lado.
- e – Executar um ATAQUE DIRETO.
- f – Terminar em GUARDA ALTA, após o ataque.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA.
- c – Executar 3 giros verticais para trás (Sentido horário).
- d - No final do terceiro giro, executar um ATAQUE ASCENDENTE com a palma da mão virada para cima.
- e – Neste caso, o ataque deverá ser concluído com o bastão livre (Usado no impacto), sendo direcionado e caindo diretamente na mão esquerda (A mão esquerda deve segurar o bastão). Porém, esta etapa precisa ocorrer no alto ao lado esquerdo da cabeça.
- f – A partir da posição anterior, fazer um giro vertical para trás com a mão esquerda.
- g – Ao final do giro, reposicionar em GUARDA ALTA no lado oposto ao lado de início da técnica.

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA.
- c – Deixar o bastão que está encaixado embaixo do braço cair, fazendo um curto movimento circular para a frente até chegar no lado direito das costas (Na linha do quadril).
- d – Dar continuidade ao movimento anterior, passando o nunchaku pelas costas até pegar o bastão livre com a outra mão (Mão esquerda nas costas e com a palma virada para cima).
- e – Continuando o passo anterior, liberar a mão direita e fazer um movimento circular horizontal com a arma, pela frente do corpo em direção ao lado oposto. Considere esta ação como a primeira parte do MOVIMENTO QUADRIL (Nível 1).
- f – Em seguida, executar um ATAQUE LATERAL REVERSO.
- g – Terminar em GUARDA ALTA no lado contrário ao lado inicial da técnica.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Fazer rápida transição para GUARDA BAIXA.
- c – Deixar o bastão que está encaixado embaixo do braço cair, fazendo um curto movimento circular para a frente até chegar ao lado direito das costas (Na linha do quadril).
- d – Dar continuidade ao movimento anterior, passando o nunchaku pelas costas até pegar o bastão livre com a outra mão (Mão esquerda nas costas e com a palma virada para cima).
- e – A partir da posição anterior, executar um ATAQUE LATERAL com a mão esquerda segurando o bastão da arma de forma invertida (Com a palma da mão virada para fora). No caso desta técnica, não é necessário se preocupar com a inversão da mão, pois ela já estará na posição descrita antes do início do ataque, devido a transição da arma feita nas costas.
- f – Ao final do ataque, pegar o bastão livre do nunchaku com a mão direita, realizar um giro vertical para trás e reposicionar em GUARDA ALTA.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Soltar o bastão da mão direita e deixar o nunchaku cair, guiando-o em uma curta trajetória circular pela frente do tronco em direção ao lado oposto.
- c – Continuando o movimento circular anterior. Quando o nunchaku chegar ao lado oposto do lado inicial da técnica, realizar um giro vertical de corrente para trás com a mão esquerda.
- d – Ao final do giro de corrente, segurar o bastão livre com a mão direita, de modo que o nunchaku fique posicionado na frente do peito por meio segundo.
- e – Recuar um pouco a mão direita puxando a arma para trás, mas mantendo-a esticada na posição horizontal e apontando para a frente (Como se fosse uma lança pronta para espetar algo).
- f – Efetuar um ATAQUE LATERAL com o bastão da mão direita, sem soltar nenhuma das mãos durante toda a trajetória do ataque.
- g – Reposicionar a GUARDA ALTA, após o ataque a partir do ponto de impacto.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

- a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA usando o braço e a mão direita.
- b – Executar 3 giros verticais para a frente e terminar em GUARDA BAIXA a partir do final do último giro.
- c – Virar o corpo para trás (Como se fosse olhar um inimigo vindo para golpear pelas costas). Nesta parte da técnica é importante destacar, que a rotação do corpo para trás deve ser feita na direção do mesmo lado da GUARDA BAIXA atual.
Simultaneamente à rotação do corpo para trás, disparar um ATAQUE LATERAL REVERSO a partir da GUARDA BAIXA, direcionando o ataque precisamente para o lado contrário (Como se fosse golpear o inimigo que o atacaria pelas costas).
- d – Em continuação do movimento de ataque, reposicionar GUARDA ALTA no mesmo lado onde o ataque for concluído.

Nível 9

TÉCNICA (A)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Girar horizontalmente o nunchaku acima da cabeça, no sentido horário se for com a mão direita ou no sentido anti-horário se for com a mão esquerda (Não existe limite para a quantidade de giros).

c – No último giro da sequência (Deve ser definido pelo próprio lutador/praticante), no momento em que ele for concluído, desferir um ataque rápido em trajetória linear diagonal para baixo (Como se fosse um golpe cortante de uma espada, movimentada rapidamente de cima para baixo). Se os giros tiverem sido realizados com a mão direita, será uma trajetória diagonal do ponto superior direito até o ponto inferior esquerdo. Caso contrário, será uma trajetória diagonal do ponto superior esquerdo até o ponto inferior direito. Além destes detalhes, também é importante que o movimento de ataque termine com o nunchaku próximo ao chão (Uma varredura bem ampla, abrangendo todo o corpo do adversário).

d – Retornar em GUARDA ALTA a partir do final do golpe.

TÉCNICA (B)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Iniciar um movimento PÊNDULO, mas direcionar o final do movimento para o lado oposto do tronco, de modo que o nunchaku fique temporariamente posicionado na frente do quadril. O pêndulo não deverá ser concluído e o nunchaku deverá ser mantido pendurado na frente do quadril por uns 2 segundos.

c – A partir da posição anterior, fazer um giro de corrente vertical para trás, mantendo a arma na frente e não ao lado do corpo.

d – Fazer um giro de corrente vertical para a frente (A corrente deve passar por cima da mão).

e – Fazer outro giro de corrente vertical para trás.

f – Continuar a fazer giros de corrente para frente e para trás muitas vezes, depois trocar de lado fazendo também com a outra mão.

OBS: ESTA TÉCNICA NÃO É UM ATAQUE, MAS SIM UM EXERCÍCIO DE HABILIDADE AVANÇADO.

TÉCNICA (C)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Iniciar um movimento PÊNDULO, mas direcionar o final do movimento para o lado oposto do tronco, de modo que o nunchaku fique temporariamente posicionado na frente do quadril. O pêndulo não deverá ser concluído e o nunchaku deverá ser mantido pendurado na frente do quadril por uns 2 segundos.

c – A partir da posição anterior, fazer muitos giros de corrente vertical para trás e sequencialmente. Neste caso, também é importante executar os giros com o máximo de velocidade possível (Lembre-se de manter o nunchaku na frente do quadril, enquanto estiver girando-o).

d – Faça os giros também com a outra mão, um número de vezes equivalente a primeira etapa.

OBS: ESTA TÉCNICA NÃO É UM ATAQUE, MAS SIM UM EXERCÍCIO DE HABILIDADE AVANÇADO.

TÉCNICA (D)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Faça um PÊNDULO.

c – Na volta do pêndulo, continue com um giro de corrente para trás, mas termine o giro com o bastão livre, apontando bem a frente e na altura da barriga de um suposto adversário. Importante destacar também, que a arma deverá ser desacelerada suavemente até chegar à altura descrita.

d – A partir da posição anterior, fazer o nunchaku voltar rapidamente, continuando com um giro de corrente vertical para a frente. No entanto, este giro será uma preparação para um ataque alto, por isso ele precisa ser feito na altura da cabeça (Mais precisamente ao lado da cabeça).

e – Ao final do giro anterior, disparar um ATAQUE FRONTAL com muita velocidade. Importante destacar, que o ataque precisa ser um movimento continuado do giro anterior (Um movimento estendido).

f – Reposicionar a GUARDA ALTA, após o ataque.

TÉCNICA (E)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com o braço e mão direita.

b – Faça um PÊNDULO.

c – Execute 2 giros de corrente verticais para trás.

d – No final do segundo giro, parar por meio segundo, segurando o nunchaku esticado verticalmente para baixo (Pendurado em posição invertida).

e – A partir da posição anterior, disparar um ATAQUE LATERAL (Note que o ataque será feito com a mão segurando o bastão de forma invertida).

f – No final do ataque, segurar o bastão livre com a mão esquerda, fazendo com que a arma fique esticada horizontalmente na linha do quadril esquerdo.

g – Soltar o bastão da mão direita e reposicionar a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (F)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com o braço e a mão direita.

b – Faça um PÊNDULO.

c – Continuando o movimento anterior, execute 1 giro de corrente para trás e pare a arma esticada horizontalmente para baixo ao final do giro (Aprox. 1 segundo).

d – Rotacione o corpo para trás (Como se fosse olhar para ver se tem um inimigo na retaguarda). Vire-se para o mesmo lado que estiver empunhando a arma. Durante a ação de virar-se para trás, desfira um ATAQUE LATERAL REVERSO.

e – Ao final do ataque, execute um giro de corrente vertical para frente, terminando com um pêndulo curto.

f – Reposicione a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (G)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com o braço e a mão direita.

b – Faça um PÊNDULO.

c – Continuando o movimento anterior, execute 2 giro de corrente para trás e termine o último giro pegando o bastão livre com a mão esquerda.

d – A partir da posição anterior, arremesse o bastão da mão direita em trajetória circular para trás, só que direcionado-o para a lateral oposta do corpo.

e – Com a base (Posicionamento das pernas), já trocada e adequada para movimentação no outro lado do corpo, continue a trajetória circular do bastão iniciada no passo anterior, de modo que 4 giros verticais para trás sejam executados com velocidade (Giros normais e não giros de corrente).

f – No final do quarto giro vertical (Giro normal), continue a trajetória circular da arma com 2 giros de corrente também para trás (Verticais). Note que ocorrerá um tipo de transição de giro normal para giro de corrente.

g – Termine o segundo giro de corrente com o nunchaku temporariamente esticado horizontalmente para baixo (Ou pendurado).

h – Execute um ATAQUE LATERAL.

i – Segure o bastão livre com a mão direita ao lado do quadril oposto, após o ataque.

j – Solte o bastão da mão esquerda e reposicione a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (H)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA

b – Execute 2 movimentos TROCA LATERAL seguidos.

c – Execute um ATAQUE ASCENDENTE.

d – Reposicionar em GUARDA ALTA, em modo de continuação do movimento de ataque.

TÉCNICA (I)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA com o braço e a mão direita.

b – Execute 2 movimentos TROCA LATERAL seguidos.

c – Solte o bastão da mão direita (Bastão posicionado acima do ombro), puxando a arma com a mão esquerda em direção ao lado oposto do tronco (Em direção ao lado esquerdo, neste caso).

d – No lado esquerdo do quadril, execute 4 giros de corrente para trás, em continuação à trajetória do movimento anterior (Ação de puxar a arma para o outro lado).

e – Quando concluir o quarto giro de corrente, imediatamente dispare um ATAQUE LATERAL.

f – No final do ataque, passe o bastão da mão esquerda para a mão direita.

g – Reposicione a GUARDA ALTA.

TÉCNICA (J)

Deve ser iniciada em GUARDA ALTA.

Execução da técnica:

a – Posicionar o nunchaku em GUARDA ALTA.

b – Faça um PÊNDULO.

c – Na volta do pêndulo, continue com 2 giros de corrente para trás, mas termine o giro com o bastão livre, apontando para baixo, próximo à área frontal da perna. Importante destacar também, que a arma deverá ser desacelerada suavemente até chegar à altura descrita.

d – A partir da posição anterior, fazer o nunchaku voltar rapidamente, continuando com um giro de corrente vertical para a frente. No entanto, este giro será uma preparação para um ataque alto, por isso ele precisa ser feito na altura da cabeça (Mais precisamente ao lado da cabeça).

e – Ao final do giro anterior, disparar um ATAQUE FRONTAL com muita velocidade. Importante destacar, que o ataque precisa ser um movimento continuado do giro anterior (Um movimento estendido).

f – Reposicionar a GUARDA ALTA, após o ataque.

OBSERVAÇÕES GERAIS

Todas as técnicas descritas neste livro, devem ser praticadas usando-se os dois lados do corpo (Mão direita e mão esquerda). Deste modo, mesmo que determinadas técnicas sejam descritas objetivando a prática de apenas os membros de um lado do corpo, sempre deve ser considerada a necessidade de praticar usando os dois lados.

CONTATO COM O FUNDADOR DO NUNCHAKU SPEED

E-mail: mestrejeffersonluis@gmail.com