

Conteúdos de cada sessão

### **Sessão nº 1:**

#### **I - Movimentação**

1. Deslocação com o pé mais próximo
2. Deslocação com o pé mais afastado
3. Vários exercícios para melhorar este tipo de movimentação

#### **II - Guardas**

1. Guarda a 3/4
2. Exercícios ligados à guarda a 3/4

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Directo da mão da frente (Jab)
2. Detalhes da execução técnica
3. Variantes e propósito da colocação do Directo da frente

#### **IV - Defesas e Contra-ataques /Melhores combinações**

1. Combinações base iniciadas com directo da mão da frente
2. Estudo da posição do peso nas combinações do directo da mão da frente

#### **V - Exercícios Extras**

1. 3 drils para melhorar a transferencia do peso nas combinações

#### **VI - Atleta escolhido**

Julio Cesar Chavez (atleta de Boxe)

-----

### **Sessão nº 2:**

#### **I - Movimentação**

1. Movimentação em L
2. Movimentação a pivotear
3. Vários exercícios para melhorar este tipo de movimentação

#### **II - Guardas**

1. Guarda subida
2. Exercícios para melhorar a guarda subida
3. Fortalecimento dos ombros para este tipo de guarda

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Upercut e Pontapé circular
2. Detalhes da execução técnica de ambas as técnicas
3. Distancias das técnicas e erros a evitar

#### **IV - Defesas e Contra-ataques /Melhores combinações**

1. Defesa a directo da mão de trás, várias defesas com vários tipos de guarda

#### **V - Exercícios Extras**

1. 1 drill para desenvolver o balanço, Peso e agilidade

#### **VI - Atleta escolhido**

Lomachenko (atleta de Boxe)

-----

### **Sessão nº 3:**

#### **I - Movimentação**

1. Revisão das movimentações anteriores
2. Deslocação em ressalto (Tahi Hop)
3. Vários exercícios para melhorar este tipo de movimentação

#### **II - Guardas**

1. Guarda baixa ou designada para defesa exteriores no Krav Maga
2. vantagens e desvantagens da utilização deste tipo de guarda
3. Como praticar este tipo de guarda e em que situações

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Gancho
2. Detalhes da execução técnica e como colocar nas diferentes 3 distâncias
3. Como desenvolver o timing dos ganchos
4. Pormenor da colocação do gancho baixo (ao fígado)

#### **IV - Defesas e Contra-ataques /Melhores combinações**

1. Esquivas de cabeça (vários tipos e como executar)

#### **V - Exercícios Extras**

1. drills sobre agilidade e movimentação, e melhorar as saídas nas diagonais

#### **VI - Atleta escolhido**

Bill "Superfoot" Wallace (Karate / Full Contact)

-----

### **Sessão nº 4:**

#### **I - Movimentação**

1. Movimentação com troca de guarda ofensivamente e defensivamente

## **II - Guardas**

1. Guarda avançada
2. Exercícios ligados à guarda avançada

## **III - Movimentos Ofensivos**

1. Low Kick e suas variações
2. Detalhes da execução técnica
3. Combinações para tirar partido do Low Kick

## **IV - Defesas e Contra-ataques /Melhores combinações**

1. Defesas ao Low Kick e como identificar este ataque

## **V - Exercícios Extras**

1. Exercícios de agilidade e mobilidade para controlo do peso necessário para a colocação das técnicas de pernas

## **VI - Atleta escolhido**

Muhammad Ali (atleta de Boxe)

-----

## **Sessão nº 5:**

### **I - Movimentação**

1. Ligações na movimentação para a frente e pra trás utilizando alguns tipos de movimentação

### **II - Guardas**

1. Transições da guarda 3/4 para guarda subida/avançada e baixa (def. exteriores)

### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Swing (Overhand)
2. Detalhes da execução técnica e estratégias para utilizar eficazmente o swing de forma ofensiva e defensiva

### **IV - Defesas e Contra-ataques /Melhores combinações**

1. Defesas ao swing

### **V - Exercícios Extras**

1. Alguns exercícios soltos para melhorar o trabalho de sombra

### **VI - Atleta escolhido**

Manny Pacquiao (atleta de Boxe)

---

### **Sessão nº 6:**

#### **I - Movimentação**

1. Em Lua (sistema utilizado pelo Tyson, chamado Peek-a-boo)

#### **II - Guardas**

1. Guarda fechada (peek-a-boo)
2. 3 aspectos mais importantes desta guarda (jogo de pernas, cabeça e ângulos na saída de linha "shifting")

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Balayage (varrimento)
2. Detalhes da execução técnica e os vários tipos de varrimento utilizados

#### **IV - Combinações Ofensivas**

1. Combinações para colocar o pontapé lateral
2. Alguns exercícios para melhorar este pontapé e torná-lo mais eficaz

#### **V - Exercícios Extras**

1. Visualização e trabalho mental no trabalho de sombra
2. Proposta de modelo de evolução e progressão no trabalho de sombra

#### **VI - Atleta escolhido**

Rick Roufus (atleta de Kickboxing)

---

### **Sessão nº 7:**

#### **I - Movimentação**

1. Rever as duas primeiras movimentações (pé da frente e pé de trás)

#### **II - Guardas**

1. Transições de Guarda 3/4 para guarda subida e de 3/4 para guarda baixa

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Rotativo de Punho
2. Detalhes da execução técnica e combinações efectivas para colocar o rotativo de punho

#### **IV - Combinações Ofensivas**

1. Como criar combinações
2. Vários tipos de combinações (emparelhadas, fechar com perna, fecho do ciclo punho-perna-punho, variação dos níveis, mascarar e incluir as defesas)

#### **V - Exercícios Extras**

1. 4 exercícios com bola de tenis para melhorar a precisão, destreza e foco

#### **VI - Atleta escolhido**

Conor Mc Gregor (atleta de MMA)

-----

### **Sessão nº 8:**

#### **I - Movimentação**

1. Como utilizar as movimentações dentro das combinações nas 2 diferentes formas, quer ofensivamente quer defensivamente

#### **II - Guardas**

1. Combinações nas transições de guarda de 3/4 para guarda avançada

#### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Pontapé semi-gancho/Uramawashi/Hook kick
2. Detalhes da execução técnica e vários exercícios para melhorar a colocação deste pontapé

#### **IV - Combinações Ofensivas**

1. Como procurar diagonais combinadas com movimentações nas situações defensivas

#### **V - Exercícios Extras**

1. Propostas para melhorar o trabalho de pernas em combate

#### **VI - Atleta escolhido**

Andy Hug (atleta de Kickboxing e Kyokushin)

-----

### **Sessão nº 9:**

#### **I - Movimentação**

1. Como cortar o espaço do oponente face a um dentro e canhoto

#### **II - Guardas**

1. Transições da defesa para o controlo do braço ou golpe com o mesmo braço
2. Guardas no solo e suas transições

### **III - Movimentos Ofensivos**

1. Rotativo de calcanhar em salto (Tobi Ushiro Geri)
2. Detalhes da execução técnica e varias fases da sua execução

### **IV - Combinações Ofensivas**

1. Como entrar na distância, criando aberturas defensivas

### **V - Exercícios Extras**

1. Sombra e sua construção

### **VI - Atleta escolhido**

Don Wilson “The Dragon” (Full Contact/kickboxing) e Ramon Dekkers “the Diamond” (Kickboxing)