



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



LISTA DE AVALIAÇÃO BRANCA INFANTIL AMARELA CLARA INFANTIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

TÉCNICOS

- | | | |
|----------------------------------|---|----|
| 1. TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL | - | 1. |
| 2. TREINAMENTO BÁSICO | - | 1. |
| 3. POSIÇÕES | | |
| 4. CHUTES | | |
| 5. ATAQUES | | |
| 6. DEFESAS. | | |
| 7. TEORIA. | | |

FÍSICOS

- | | | |
|---------------------|---|-------------------|
| 8. FLEXÃO DE BRAÇO | - | 05x MÃO ABERTA. |
| 9. ABDOMINAL NORMAL | - | 20x sem descanso. |
| 10. Pulos de CORDA | - | 20x sem erro. |
| 11. PASSO A FRENTE | - | 20x. |