

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO TERCEIRO NÍVEL

(Di San Ji, 第三級)

### Mãos para Cima e para Baixo

#### I Velocidade

1. Passos circulares (30 – 45 graus cada passo)  
(50 vezes/30 – 35 segundos)
2. Correr fixo os joelhos têm de se elevar ao alto, coxas horizontais  
(50 vezes/20 – 25 segundos)
3. Velocidade de bloqueios para cima (Simples, usar repelir e cobrir do Grou Branco)  
(50 vezes/20 – 25 segundos) (35 simples e 15 bloqueios duplos)

#### II Sentido da Distância

1. A ambos é permitido circular para atacar a parte superior do corpo  
(70% dos bloqueios bem definidos)

#### III Reacção

1. #1 – #5 Formas de Combate (em movimento, formas livres)
2. Shang Xia Zhi (livre)

#### IV Foco

1. Alvo simples, passos circulares à volta do saco

#### V Resistência

1. 20 minutos, uma pessoa treino da sequência, 3 vezes, um minuto de intervalo
2. Saltar à corda 2 minutos (300 – 400 vezes)

#### VI Condicionamento do Corpo

Opcional (Parte Superior do Peito)

#### VII Luta Corpo a Corpo

3 Técnicas