

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO OITAVO NÍVEL

(Di Ba Ji, 第八級)

Pernas - Altos

I Mãos Aderentes

II Qigong Duro

III Reacção

1. 8 sacos pendurados, 15Kgs cada, luz de duas velas

IV Resistência

1. Combate 6 minutos/sessão, 1 minuto de intervalo, 3 rounds

V Condicionamento do Corpo

Opcional (Cavidades)

