

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUINTO NÍVEL

(Di Wu Ji, 第五級)

### I Técnicas de Pernas – Nível Avançado (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)

1. Pontapé com Ponta em Salto (Tiao Ti Tui, 跳踢腿)
2. Pontapé com Calcanhar em Salto (Tiao Deng Tui, 跳蹬腿)
3. Pontapé Lateral em Salto (Tiao Qie Tui, 跳切腿)
4. Pontapé do Cavalo com Calcanhar à Retaguarda (Ma Hou Deng Tui, 馬後蹬腿)
5. Borboleta Voadora (Xuan Zi, 旋子)

### II Formas Fundamentais de Treino – Pernas de Mola (Tan Tui, 彈腿)

Número Onze e Doze

### III \* Punho Contra Faca – Nível II (Kong Shou Ru Bai Ren – II, 空手入白刃二)

Neste período, o aluno deve encontrar um parceiro que tenha três ou quatro níveis para o atacar com uma faca. Para passar este teste deve ser capaz de escapar, esquivar e também contra atacar o atacante facilmente, sete em dez vezes.

### IV \* Reação de Bastão – Nível I (Zi You Gun Fa Fan Ying Xun Lian – I, 自由棍法反應訓練一)

Neste período, o aluno deve encontrar alguém que tenha completado pelo menos o quarto nível. Neste teste, o aluno e o parceiro atacam-se mutuamente enquanto avançam ou recuam em linha recta. O aluno deve ser capaz de reagir naturalmente tanto no ataque como na defesa.

### V \* Sequência Cruzada (Shi Zi Tang, 十字趟) Forma de Punho – Punho Longo

Shi Zi Tang significa “Sequência Cruzada” e pertence ao nível médio do Punho Longo. É assim referida porque esta forma é executada com um padrão de andamento como a palavra chinesa para o número dez (十).

### VI \* Bastão de Kun Wu (Kun Wu Gun, 崑吾棍) Forma de Bastão – Punho Longo

Kun Wu é o nome de uma montanha na província de Shandong (山東) na China, onde provavelmente esta sequência foi criada. Esta é uma forma básica de bastão de Punho Longo. É muito diferente da Qi Mei Gun, a sequência de bastão de Grou Branco, utilizando um alcance mais longo em combate.

### VII \* Análise das Mãos (Chai Shou, 拆手) Forma Dois Homens Punho – Punho Longo e Grou Branco

Chai quer dizer “separar” ou “analisar” e Shou “mãos”, ou “técnicas” ou “esquema”. O nome implica que se deve analisar as técnicas de Punho Longo e Grou Branco e criar uma



forma dois homens punho. Naturalmente quando se estiver na curta distância, devem ser aplicadas as técnicas do Grou Branco e quando numa situação de longa distância, as técnicas do Punho Longo.

Todos os itens marcados com \* devem ser testados com sucesso, antes do aluno poder transitar para o nível seguinte.

