

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUARTO NÍVEL

(Di Si Ji, 第四級)

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

1. Pressionar com Joelho (Xi Ding, 膝頂)
2. Pontapé de Pressionar Frontal (Qian Zu Ding, 前足頂)
3. Pontapé de Pressionar Lateral (Ce Zu Ding, 側足頂)
4. Oito Passos para Perseguir a Cigarra (Ba Bu Gan Chan, 八步趕蟬)
5. Pontapé do Cavalo à Retaguarda (Ma Hou Tui, 馬後腿)

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

Número Nove e Dez

### III \* Chaves/Torções (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)

Dez Técnicas de Contra – Ataques de Qin Na Opcionais

### IV \* Formas de Combate - Bastão (Jian Dan Gun Fa Dui Lian, 簡單棍法對練)

1. Enroscar e Picar (Chan Ci, 纏刺)
2. Enroscar em Cima (Shang Chan, 上纏)
3. Enroscar ao Lado (Ce Chan, 側纏)
4. Bastão de Ataque aos Genitais (Liao Yin Gun, 撩陰棍)
5. Quatro Cantos Ataques Diagonais (Si Dian Xie Da, 四點斜打)

### V \* Punho Contra Faca – Nível I (Kong Shou Ru Bai Ren - I, 空手入白刃一)

Este é o primeiro nível de punho contra faca. Neste nível, o aluno será atacado dez vezes por outro aluno previamente escolhido, devendo ser capaz de se esquivar e de evitar pelo menos sete dos dez ataques sem ser cortado pelo atacante com a faca.

### VI \* Sequência do Rosnar do Tigre (Xiao Hu Yan, 嘯虎燕) Forma de Punho – Punho Longo

Xiao Hu Yan significa “Sequência do Rosnar do Tigre” e é uma forma de Louva-a-Deus absorvida pelo estilo Punho Longo. Esta sequência é considerada uma forma de nível médio no Punho Longo.

### VII \* Sabre das Sete Estrelas (Qi Xing Dao, 七星刀) Forma de Sabre – Punho Longo

Qi Xing Dao é traduzido como “Sabre das Sete Estrelas” sendo uma sequência básica de sabre no Punho Longo que guia o aluno até à arte das armas curtas. O sabre é considerado o líder das armas curtas. Será possível aplicar pelo menos sessenta por cento das técnicas do sabre a outras armas curtas.



**VII \* Punho Desafia o Bastão (Kong Shou Dui Gun, 空手對棍) Forma Dois Homens Armas – Grou Branco**

Kong Shou Dui Gun quer dizer “Punho Desafia o Bastão”. A finalidade desta forma é treinar o aluno a entrar ou a sair do alcance de ataque do bastão. Esta sequência também treina o aluno com o bastão, a colocar-se na distância correcta de modo a alcançar eficazmente o adversário.

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

