

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SEXTO NÍVEL (Di Liu Ji, 第六級)

Pernas - Médios

I Mãos Aderentes

II Qigong Duro

III Foco e Reacção

1. Chute médio, socar duas vezes, deslizar para a frente e para trás
2. 4 sacos pendurados, 5Kgs cada, luz completa

IV Resistência

1. Combate 4 minutos/sessão, 40 segundos de intervalo, 5 rounds

V Condicionamento do Corpo

Opcional (Cavidades)

VI Passo do Caranguejo

VII Qin Na

VIII Aplicações do Jin