

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SEGUNDO NÍVEL

(Di Er Ji, 第二級)

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

1. Pontapé com Palma (Pai Tui, 拍腿)
2. Pontapé Lateral Horizontal (Ping Qie Tui, 平切腿)
3. Pontapé Circular com Ponta (Ce Ti Tui, 側踢腿)
4. Pontapé Circular com Calcanhar (Ce Deng Tui, 側蹬腿)
5. Varrimento no Chão (Sao Tang Tui, 掃棠腿)

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

Número Quatro, Cinco e Seis

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

1. Mão de Rosca Atrás (Fan Chan Shou, 反纏手)
2. Rosca Grande ao Cotovelo (Da Chan Zhou, 大纏肘)
3. Virar para Trás para Apanhar o Símio (Hui Tou Qin Yuan, 回頭擒猿)
4. A Galinha Selvagem Parte a Asa (Ye Ji Ao Chi, 野雞拗翅)
5. Ancião Promovido a General (Lao Han Bai Jiang, 老漢拜將)

### IV \* Formas de Combate – Mãos (Pan Shou, 攀手)

1. Enroscar com uma Mão (Shuang Chan Shou, 雙纏手)
2. Enroscar com duas Mãos (Dan Chan Shou, 單纏手)
3. Membros do Pardal (Ma Que Zhi, 麻雀肢)
4. Mão de Baixo que Neutraliza (Xia Hua Shou, 下化手)
5. Membros que Passam a Montanha (Guo Shan Zhi, 過山肢)

### V \* Defesas na Curta Distância – Dez Técnicas (Kuai Jiao, 快跤)

### VI \* Sequência de Treino da Potência (Gong Li Quan, 功力拳) Forma de Punho – Punho Longo

Gong Li Quan significa “Sequência de Treino da Potência”. É a segunda forma básica treinada no Punho Longo. Esta sequência foi desenvolvida pela Associação Jingwu (精武). Uma vez que o aluno tenha dominado a primeira forma Lian Bu Quan, esta sequência ensina-o a treinar a potência e as suas aplicações.

### VII \* Bastão da Altura da Sobancelha (Qi Mei Gun, 齊眉棍) Forma de Bastão – Grou Branco



Qi Mei Gun significa “Bastão da Altura da Sobancelha”. O nome vem do estilo Grou Branco, e todas as técnicas são destinadas a um bastão que tem a altura das sobrelhas do aluno. Esta forma é a mais básica das sequências de armas longas no estilo Grou Branco e inicia o aluno no uso de armas longas.

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

