

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUARTO NÍVEL

(Di Si Ji, 第四級)

### I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. \* Terceira Parte Taijiquan – Média Velocidade (Taijiquan Zhong Su – Di San Duan, 太極拳中速 – 第三段)
2. \* Aplicações de Taijiquan – Terceira Parte (Taijiquan Zhi Ying Yong – Di San Duan, 太極拳之應用 – 第三段)
3. \* Segunda Parte – Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su – Di San Duan, 太極拳快速 – 第二段)

### II Empurrar com as Mãos (Taiji Tuishou, 太極推手)

1. \* Rotina Internacional (Cai, Lie, Zhou, Kao, 採, 掄, 肘, 靠)
2. \* Jin de Emprestar (Jie Jin, 借勁)
3. \* Chaves/Torções de Taiji – Cinco Técnicas (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
4. \* Aplicações de Empurrar com as Mãos – Simples e Duplo (Dan Tui, Shuang Tuishou Zhi Ying Yong, 單推, 雙推手之應用)
5. \* Treino do Símbolo de Taiji Enrolar da Seda, Lado Yang – Círculo de Bagua (Taiji Quan Chan Shou Lian Xi – Ba Gua Quan, 太極圈纏手練習 – 八卦圈)

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

