

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO DÉCIMO NÍVEL

(Di Shi Ji, 第十級)

### I \* Sequência dos Quatro Modos de Correr e Esmagar (Si Lu Ben Za, 四路奔) Forma de Punho – Punho Longo

Si Lu Ben Za (Quatro Modos de Correr e Esmagar) é originária da família Cha. É considerada uma forma avançada e é a última sequência tradicional de Punho Longo ensinada na YMAA. Esta forma é longa e muito difícil de treinar. Treinar esta sequência pacientemente e de modo consistente levará o aluno ao mais alto nível das técnicas de Punho Longo.

### II \* Sequência da Mão das Oito Plumas (Ba Mei Shou, 八枚手) Forma de Punho – Grou Branco

Ba Mei Shou (Mão das Oito Plumas) é uma combinação de três formas de Grou Branco: Grande Abanão (Da Yao, 大搖), Trigramas de Pontapés (Ti Gua, 踢卦) e Mão das Oito Plumas (Ba Mei Shou, 八枚手). Da Yao e Ti Gua são sequências de punho, nível médio em Grou Branco enquanto que Ba Mei Shou é uma sequência avançada. Esta forma conduz o aluno a um conhecimento mais profundo do estilo Grou Branco.

### III \* Espada da Família Qi (Qi Men Jian, 戚門劍) Forma de Espada – Punho Longo

Qi Men Jian significa “Espada da Família Qi” e foi criada pelo General Qi (將戚) durante a dinastia Ming (1368-1644 d.C., 明朝), que foi muito famoso pelas suas técnicas de lança e espada.

### IV \* Segunda Via da Lança (Er Lu Qiang, 二路槍) Forma de Lança – Punho Longo

Er Lu Qiang (Segunda Via da Lança) é uma sequência originária da família Yang (楊家) durante a dinastia Song. A família Yang era muito famosa pela sua habilidade com a lança e tinha treze sequências de lança. Diz-se que esta forma é a segunda das treze. A lança é considerada a rainha das armas longas.

### V \* Sabre Contra Lança (Dan Dao Dui Qiang, 單刀對槍) Forma de Dois Homens Armas – Punho Longo

Dan Dao Dui Qiang significa “Sabre Contra Lança”. Esta forma de dois homens armas é uma sequência tradicional de lança contra sabre. Ensina ao aluno uma forma de utilizar uma arma curta para se defender de uma arma longa.

Qualificado como Instrutor de Shaolin da YMAA

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

