

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO TERCEIRO NÍVEL

(Di San Ji, 第三級)

I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. * Segunda Parte Taijiquan – Média Velocidade (Taijiquan Zhong Su – Di Er Duan, 太極拳中速 – 第二段)
2. * Aplicações de Taijiquan – Segunda Parte (Taijiquan Zhi Ying Yong – Di Er Duan, 太極拳之應用 – 第二段)
3. * Primeira Parte – Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su – Di Yi Duan, 太極拳快速 – 第一段)

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

1. * Grande Rolar para Trás (Da Lu, 大履)
2. * Treino dos Jin Na (Controlar) e Jin Chan (Enroscar) (Na, Chan Jing Lian Xi, 拿, 纏勁練習)
3. * Treino de Centro – Nível III (Zhong Ding San, 中定三)

Qualificado como Instrutor Assistente de Taiji da YMAA

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