

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO PRIMEIRO NÍVEL

(Di Yi Ji, 第一級)

Mãos para Cima

I Velocidade

1. Deslizar para a frente e para trás da longa para a curta distância (45 vezes/30 segundos)
2. Velocidade de dedos (os dedos tocam na palma e abrem) (180 vezes/30 segundos)
3. Torcer o corpo (60 vezes/30 segundos)

II Reacção

1. Um lado ataca, fixo, só à parte superior do corpo (70% dos bloqueios bem definidos, 40 ataques/30 segundos)
2. #1 – #5 Formas de Combate (fixos, formas combinadas)
#1: 55 vezes/30 segundos
#2: 35 vezes/30 segundos
#3: 35 vezes/30 segundos
#4: 25 vezes/30 segundos
#5: 35 vezes/30 segundos

III Foco

1. Alvo único, saltar para a frente e para trás contra um saco
2. Observar a vela (5 minutos por dia)

IV Resistência

1. 20 minutos, 3 pessoas por grupo, treino da sequência
2. Saltar à corda 1 minuto (200 vezes)

V Condicionamento do Corpo

Opcional (Braços e Pernas)

