

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SÉTIMO NÍVEL (Di Qi Ji, 第七級)

Pernas - Médios

I Mãos Aderentes

II Qigong Duro

III Reacção

1. 6 sacos pendurados, 10Kgs cada, luz completa

IV Resistência

1. Combate 5 minutos/sessão, 50 segundos de intervalo, 4 rounds

V Condicionamento do Corpo

Opcional (Cavidades)

VI Passo do Caranguejo + Chutar

VII Aplicações do Jin