

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO TERCEIRO NÍVEL

(Di San Ji, 第三級)

I Técnicas de Pernas – Nível Médio (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)

1. Pontapé Lateral Baixo (Xia Qie Tui, 下切腿)
2. Rasteira Circular (Xia Sao Tui, 下掃腿)
3. Pontapé em Passo (Cai Tui, 踩腿)
4. Rasteira em Gancho (Qiao Tui, 翹腿)
5. Rasteira à Retaguarda (Hou Cai Tui, 後拆腿)

II Formas Fundamentais de Treino – Pernas de Mola (Tan Tui, 彈腿)

Número Sete e Oito

III * Chaves/Torções (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)

Dez Técnicas de Qin Na Opcionais

IV * Formas de Combate – Pernas (Jian Dan Dui Lian, 簡單對練)

1. Mão de Gancho do Grou em Baixo (He Xia Gou Shou, 鶴下鉤手)
2. Gancho de Cima Externo (Wai Shang Gou, 外上鉤)
3. Gancho de Cima Interno (Nei Shang Gou, 內上鉤)
4. Mão que Intercepta em Baixo (Xia Jie Shou, 下截手)
5. Perna que Neutraliza em Baixo (Xia Hua Tui, 下化腿)

V * Defesas Contra Faca – Dez Técnicas (Kong Shou Ru Bai Ren, 空手入白刃)

1. Rosca ao Cotovelo para Cima (Shang Chan Zhou, 上纏肘)
2. Pressionar o Pulso para Baixo e para Fora (Xia Wai Ya Wan, 下外壓腕)
3. Duas Crianças Veneram o Buda (Shuang Tong Bai Fo, 雙童拜佛)
4. A Galinha Selvagem Abre as Asas (Ye Ji Zhan Chi, 野雞展翅)
5. O Anciã Carrega o Peixe às Costas (Lao Han Bei Yu, 老漢背魚)
6. A Fénix Abre as Asas (Feng Huang Zhang Chi, 鳳凰展翅)
7. Rosca Invertida ao Cotovelo (Fan Chan Zhou, 反纏肘)
8. Pressionar o Cotovelo para Baixo (Xia Ya Zhou, 下壓肘)
9. Torcer a Asa com Ambas as Mãos ou Virar para a Frente e Para Cima (Shuang Shou Ban Chi ou Qian Shang Fan, 雙手扳翅, 前上翻)
10. Enviar o Diabo para o Céu (Song Mo Shang Tian, 送魔上天)

VI * Sequência da Primeira Via da Emboscada (Yi Lu Mai Fu, 一路埋伏) Forma de Punho – Punho Longo



Er Lu Mai Fu significa “Segunda Via da Emboscada”. Esta sequência é semelhante à Yi Lu Mai Fu, e foi criada para ajudar o aluno a dominar as suas técnicas.

VII * Bastão a Dois da Altura da Sobrancelha (Qi Mei Dui Gun, 齊眉對棍) Forma Dois Homens Armas – Grou Branco

Qi Mei Dui Gun é uma forma de dois homens armas de bastão no estilo Grou Branco. Ensina os alunos a usar as técnicas aprendidas na Qi Mei Gun e a treiná-las com um parceiro. Esta sequência permite-nos ter consciência de como o bastão é usado para defesa no estilo Grou Branco.

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

