

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO NONO NÍVEL (Di Jiu Ji, 第九級)

---

### Pernas - Altos

#### I Mãos Aderentes e Enroscar

#### II Qigong Suave

#### III Reacção

1. 8 sacos pendurados, 20Kgs cada, luz de uma vela

#### IV Resistência

1. Combate 10 minutos/sessão, 2 minutos de intervalo, 3 rounds

#### V Condicionamento do Corpo

Opcional (Cavidades)