

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUINTO NÍVEL

(Di Wu Ji, 第五級)

I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. * Forma Completa Taijiquan – Média Velocidade (Taijiquan Zhong Su, 太極拳中速)
2. * Terceira Parte – Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su – Di San Duan, 太極拳快速 – 第三段)
3. * Forma Taiji Dois Homens Punho (Taiji Sanshou Tui Lian (Dui Shou), 太極散手對練 (對手))

II Treino a Dois (Dui Lian, 對練)

1. * Chaves/Torções de Taiji – Cinco Técnicas (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
2. * Aplicações de Empurrar com as Mãos (Tuishou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

III Treinos Especiais (Zhuan Ti Lian Xi, 專題練習)

1. Treino com Vela (La Zhu Zhi Lian Xi, 蠟燭之練習)

Qualificado como Instrutor de Taiji da YMAA

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