

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SEGUNDO NÍVEL

(Di Er Ji, 第二級)

Mãos para Cima e para Baixo

I Velocidade

1. Deslizar dois passos para a frente e para trás
(30 vezes/40 – 45 segundos)
2. Velocidade de extensão do braço
(60 vezes/10 – 12 segundos)

II Sentido da Distância

Um avança para a frente atacando a parte superior do corpo. O outro recua bloqueando de forma clara (21 bloqueios bem definidos com saídas claras de 30 ataques)

III Reacção

1. Ambos os lados atacam, fixos, parte inferior e superior do corpo (70% bloqueios bem definidos)
2. #1 – #5 Formas de Combate (em movimento, formas combinadas)
3. Shang Xia Zhi (combinado)

IV Foco

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

V Resistência

1. 20 minutos, 2 pessoas por grupo de treino da sequência
2. Saltar à corda 90 segundos (250 – 300 vezes)

VI Condicionamento do Corpo

Opcional (Costas)

