

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO PRIMEIRO NÍVEL

(Di Yi Ji, 第一級)

-
- (*N) Técnica # 1: O Grou Branco Baixa a Cabeça (Bai He Dian Tou, 白鶴點頭)
 - (*N) Técnica # 2: O Grou Branco Torce o Pescoço (Bai He Niu Jing, 白鶴扭頸)
 - (*N) Técnica # 3: Levantar o Cotovelo para Partir a Asa (Tai Zhou Ao Chi, 抬肘拗翅)
 - (*N) Técnica # 4: O Grou Branco Cobre as Suas Asas (Bai He Yan Chi, 白鶴掩翅)
 - (*N) Técnica # 5: As Mãos Abraçam a Guitarra (Shou Bao Pi Pa, 手抱琵琶)
 - (#1) Técnica # 6: Segurar Um Só Dedo (Dan Zhi Wo, 單指握)
 - (#2) Técnica # 7: Segurar Vários Dedos (Duo Zhi Wo, 多指握)
 - (#3) Técnica # 8: A Borboleta Fura os Arbustos ou Virar para Trás (Hu Die Chuan Hua ou Fan Bei Zhuan, 蝴蝶穿花, 反背轉)
 - (#14) Técnica # 9: Dupla Espargata de Dedos (Shuang Fen Zhi, 雙分指)
 - (#18) Técnica #10: Mão de Rosca Pequena – 1 (Xiao Chan Shou – 1, 小纏手 – 1)
 - (#19) Técnica #11: Mão de Rosca Pequena – 2 (Xiao Chan Shou – 2, 小纏手 – 2)
 - (#22) Técnica #12: Pressionar o Pulso em Frente (Qiang Ya Wan, 前壓腕)
 - (#23) Técnica #13: Pressionar o Pulso para Cima (Shang Ya Wan, 上壓腕)
 - (#32) Técnica #14: Á Volta do Céu e da Terra (Niu Zhuan Qian Kun, 扭轉乾坤)
 - (#42) Técnica #15: Virar o Corpo Enroscar o Cotovelo (Zhuan Shen Chang Zhou, 轉身纏肘)
 - (#52) Técnica #16: O Lenhador Amarra a Lenha ou Virar o Cotovelo para a Frente (Qiao Fu Kun Cai ou Qian Fan Zhou, 樵夫捆材, 前翻肘)
 - (#62) Técnica #17: Duas Crianças Veneram o Buda (Shuang Tong Bai Fo, 雙童拜佛)

