



CHIN-NA

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO PRIMEIRO NÍVEL

(Di Yi Ji, 第一級)

- Técnica # 1:** A Garça Branca Baixa a Cabeça (Bai He Dian Tou, 白鶴點頭)
- Técnica # 2:** A Garça Branca Torce o Pescoço (Bai He Niu Jing, 白鶴扭頸)
- Técnica # 3:** Levantar o Cotovelo para Partir a Asa (Tai Zhou Ao Chi, 抬肘拗翅)
- Técnica # 4:** A Garça Branca cobre as Suas Asas (Bai He Yan Chi, 白鶴掩翅)
- Técnica # 5:** As Mãos Abraçam a Guitarra (Shou Bao Pi Pa, 手抱琵琶)
- Técnica # 6:** Segurar Um Só Dedo (Dan Zhi Wo, 單指握)
- Técnica # 7:** Segurar Vários Dedos (Duo Zhi Wo, 多指握)
- 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)
- Técnica # 9:** Dupla Espargata de Dedos (Shuang Fen Zhi, 雙分指)
- Técnica #10:** Mão de Rosca Pequena – 1 (Xiao Chan Shou – 1, 小纏手 – 1)
- Técnica #11:** Mão de Rosca Pequena – 2 (Xiao Chan Shou – 2, 小纏手 – 2)
- Técnica #12:** Pressionar o Pulso em Frente (Qiang Ya Wan, 前壓腕)
- Técnica #13:** Pressionar o Pulso para Cima (Shang Ya Wan, 上壓腕)
- Técnica #14:** Á Volta do Céu e da Terra (Niu Zhuan Qian Kun, 扭轉乾坤)
- Técnica #15:** Virar o Corpo Enroscar o Cotovelo (Zhuan Shen Chang Zhou, 轉身纏肘)
- 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)
- Técnica #17:** Duas Crianças Veneram o Buda (Shuang Tong Bai Fo, 雙童拜佛)