



協會功夫白鶴

ASSOCIAÇÃO KUNG FU ESTILO PAI HAO CHUAN

CNPJ 14.137.010/0001-88

SIFU RICARDO MARQUES

## CHIN-NA

### CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SEGUNDO NÍVEL

(Di Er Ji, 第二級)

- Técnica # 1:** A Grande Roca Torce a Asa (Da Peng Ao Chi, 大鵬拗翅)
- Técnica # 2:** O Braço Enrosca-se no Pescoço do Dragão (Bi Chan Long Jing, 臂纏龍龍)
- Técnica # 3:** Pressionar o Ombro com Um Dedo e Esticar o Pescoço para a Água (Yi Zhi Ding Jiang, Yin Jing Qiu Shui, 一指頂肩, 引頸求水)
- Técnica # 4:** A Garça Branca Fura os Arbustos (Bai He Chuan Cong, 白鶴穿叢)
- Técnica # 5:** A Grande Píton Vira o Corpo (Da Mang Fan Shen, 大蟒翻身)
- Técnica # 6:** Rodar o Poste do Céu (Niu Zhuan Tian Zhu, 扭轉天柱)
- Técnica # 7:** Pressionar o Dedo para Baixo (Xia Ya Zhi, 下壓指)
- Técnica # 8:** Virar o Dedo para Cima (Shang Fen Zhi, 上分指)
- Técnica # 9:** Virar e Prender a Articulação (Kou Zhuan Jie, 扣轉節)
- Técnica #10:** Dedo de Pequena Rosca (Xiao Chan Zhi, 小纏指)
- Técnica #11:** Mão de Grande Rosca (Da Chan Shou, 大纏手)
- Técnica #12:** Pressionar o Pulso para Baixo e para Dentro (Xia Nei Ya Wan, 下內壓腕)
- Técnica #13:** Desculpa por Não Ir Contigo (Shu Bu Tong Xing, 恕不同行)
- Técnica #14:** A Criança Venera o Buda (Tong Zi Bai Fo, 童子拜佛)
- Técnica #15:** Rosca Invertida ao Cotovelo (Fan Chan Zhou, 反纏肘)
- Técnica #16:** Pressionar o Cotovelo para Cima (Shang Ya Zhou, 上壓肘)
- Técnica #17:** O Leão Sacode a Cabeça (Shi Zi Yao Tou, 獅子搖頭)
- Técnica #18:** Um Poste para Suportar o Céu (Yi Zhu Ding Tian, 一柱頂天)