



CHIN-NA

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO TERCEIRO NÍVEL

(Di San Ji, 第三級)

- Técnica # 1:** Pressionar o Polegar (Mu Zhi Ya, 拇指壓)
- Técnica # 2:** Gancho ao Dedo Mínimo (Xiao Zhi Kou, 小指扣)
- Técnica # 3:** Virar o Dedo Mínimo (Xiao Zhi Ban, 小指扳)
- Técnica # 4:** Dedo de Gancho ao Alto (Shang Tiao Zhi, 上刁指)
- Técnica # 5:** Mão de Rosca a Trás (Fan Chan Shou, 反纏手)
- Técnica # 6:** Pressionar o Pulso para Baixo e para Fora (Xia Wai Ya Wan, 下外壓腕)
- Técnica # 7:** Senhor Feudal Convida para Jantar (Ba Wang Qing Ke, 霸王請客)
- Técnica # 8:** A Galinha Selvagem Parte a Asa (Ye Ji Ao Chi, 野雞拗翅)
- Técnica # 9:** O Herói Mostra Cortesia (Yin Xiong You Li, 英雄有禮)
- Técnica #10:** Carregar a Vara nos Ombros (Jian Tiao Bian Dan, 肩挑扁擔)
- Técnica #11:** As Mãos Seguram Uma Grande Viga (Shou Wo Da Liang, 手握大樑)
- Técnica #12:** Virar para a Frente e Para Cima (Qian Shang Fan, 前上翻)
- Técnica #13:** O Ancião Carrega o Peixe às Costas (Lao Han Bei Yu, 老漢背魚)
- Técnica #14:** Olhar para o Céu e Gritar (Yang Tian Chang Xiao, 仰天長嘯)
- Técnica #15:** Forçar para Curvar (Qiang Po Ju Gong, 強迫鞠躬)