



CHIN-NA CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUARTO NÍVEL

(Di Si Ji, 第四級)

Técnica # 1: Dividir e Virar os Dedos (Zhuan Fen Zhi, 轉分指)

Técnica # 2: Dividir com Gancho em Cima (Shang Diao Fen, 上刁分)

Técnica # 3: Dividir com Gancho em Baixo (Xia Diao Fen, 下刁分)

Técnica # 4: Pressionar o Pulso Invertido (Fan Ya Wan, 反壓腕)

Técnica # 5: A Galinha Selvagem Abre as Asas (Ye Ji Zhan Chi, 野雞展翅)

Técnica # 6: Empurrar o Bote para Seguir a Corrente (Shun Shui Tui Zhou, 順水推舟)

Técnica # 7: Rosca Pequena ao Cotovelo (Xiao Chan Zhou, 小纏肘)

Técnica # 8: Rosca Grande ao Cotovelo (Da Chan Zhou, 大纏肘)

Técnica # 9: Apoiar o Cotovelo (Shang Jia Zhou, 上架肘)

Técnica #10: O Céu Gira e a Terra Roda (Tian Xuan Di Zhuan, 天旋地轉)

Técnica #11: Virar para Trás e para Cima (Hou Shang Fan, 後上翻)

Técnica #12: Virar para Trás para Apanhar o Símio (Hui Tou Qin Yuan, 回頭擒猿)

Técnica #13: Pato Assado à Pequim (Bei Ping Kao Ya, 北平烤鴨)

Técnica #14: Torcer a Cabeça para Matar a Galinha (Sha Ji Niu Tou, 殺雞扭頭)

Técnica #15: A Mão Agarra a Cabeça do Dragão (Shou Kou Long Tou, 手扣龍頭)