



CHIN-NA

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUINTO NÍVEL

(Di Wu Ji, 第五級)

- Técnica # 1:** Controlar a Cabeça do Dragão (Kou Long Tou, 扣龍頭)
- Técnica # 2:** Controlar a Cauda do Dragão (Kou Long Wei, 扣龍尾)
- Técnica # 3:** Enviar o Diabo para o Céu (Song Mo Shang Tian, 送魔上天)
- Técnica # 4:** Virar o Corpo para Agarrar o Macaco (Fan Shen Qin Yuan, 翻身擒猿)
- Técnica # 5:** Anda Comigo (Yu Wo Tong Xing, 與我同行)
- Técnica # 6:** Rosca ao Cotovelo para Cima (Shang Chan Zhou, 上纏肘)
- Técnica # 7:** Pressionar o Cotovelo para Baixo (Xia Ya Zhou, 下壓肘)
- Técnica # 8:** Anciã Promovido a General (Lao Han Bai Jiang, 老漢拜將)
- Técnica # 9:** Esquerda Direita Cruzar Cotovelo (Zuo You Jiao Zhou, 左右校肘)
- Técnica #10:** O Anciã Curva-se Educadamente (Lao Han You Li, 老漢有禮)
- Técnica #11:** Ambas as Mãos Agarram o Assassino (Shuang Shou Qin Xiong, 雙手擒凶)
- Técnica #12:** Torcer o Braço e Pressionar o Pescoço (Niu Shou Ya Jing, 扭手壓頸)
- Técnica #13:** O Braço Segura a Cabeça do Dragão (Shou Wo Long Tou, 手握龍頭)
- Técnica #14 – 25:** Qin Na às Pernas (Tui Qin Na, 腿擒拿)