

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUINTO NÍVEL

(Di Wu Ji, 第五級)

---

### Pernas - Baixo

#### I Velocidade

1. Deslizar para a frente, pontapés duplos, depois deslizar para trás  
(30 vezes/25 – 30 segundos)
2. Chutar fixo (uma perna, na horizontal)  
(30 vezes/20 – 30 segundos)
3. Saltar com ambas as pernas (coxa na horizontal)  
(40 vezes/30 – 35 segundos)

#### II Reacção

1. Chute baixo, socar, ataque de cotovelo ou de ombro, deslizar para a frente e para trás

#### III Foco

1. Chute baixo, socar duas vezes, deslizar para a frente e para trás
2. Chute baixo e socar, circular à volta do saco

#### IV Resistência

1. Combate 3 minutos/sessão, 30 segundos de intervalo, 5 *rounds*

#### V Condicionamento do Corpo

Opcional (Lados do corpo)

#### VI Passo do Caranguejo

#### VII Qin Na

