

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO QUARTO NÍVEL (Di Si Ji, 第四級)

Pernas - Baixo

I Velocidade

1. Deslizar para a frente, pontapé, depois deslizar para trás (40 vezes/30 – 35 segundos)
2. Chutar fixo (duas pernas, na horizontal) (50 vezes/20 – 30 segundos)
3. Velocidade de defesas em cima e em baixo: (duas mãos) (50 vezes/20 – 25 segundos) (35 simples e 15 duplos)

II Reacção

1. Interceptar ataques perto do corpo

III Foco

1. Alvo duplo, circular à volta do saco
2. Alvo singular, socar e chutar em baixo, deslizar para a frente e para trás

IV Resistência

1. 20 minutos, treino de forma com uma pessoa, 4 vezes, 1 minuto de intervalo
2. Saltar à corda 3 minutos (400 – 400)

V Condicionamento do Corpo

Opcional (Estômago e Abdómen)

VI Luta Corpo a Corpo

3 + 3 Técnicas