



Programa para Quinto Nível Instrutor

Estrela Dourada com o Centro Vermelho

Período mínimo necessário: + 1 ano e 6 meses de prática para prestar exame
supervisionado pela Federação de Kungfu Wushu do Estado competente.

Os golpes devem ser executados em duplas com a utilização de material apropriado, com no mínimo 8 repetições em cada base, exceto as projeções que devem ser de no mínimo 3 vezes em cada base.

OBS.: Todas as técnicas deverão começar com a postura de guarda e com a perna esquerda na frente e, subseqüentemente, trocar de perna e aplicar as mesmas com a perna direita na frente.

Código 05

Combinação com os Membros Superiores

5.01 - Jab e cruzado com o mesmo braço, direto, cruzado com o braço da frente, direto, pêndulo para direita, esquiva lateral para esquerda e upper com o braço da frente;

5.02 - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, pêndulo para esquerda, cruzado com o braço que está na frente, cruzado com o braço que está atrás, pêndulo para a direita e, direto;

5.03 - Jab, Jab, direto, esquiva lateral para o lado direito, esquiva lateral para o lado esquerdo, upper com o braço que está na frente, direto e cruzado com o braço que está na frente.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

5.04 - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e chute circular com a perna que está atrás, na linha da cabeça;

5.05 - Direto, cruzado com o braço que está na frente e direto seguido de chute circular com a perna que está na frente, na linha da cabeça;

5.06 - Jab, direto e chute circular na linha da cabeça com a perna que está na frente e de escora lateral com a mesma perna.

Combinação com Membros Superiores, Inferiores e Projeção 09:

5.07 - Na coxa, na linha medial (dentro), chute circular com a perna que está na frente, seguido de direto.

Avança com a perna que está atrás, colocando a mesma por trás da base do adversário. Logo após aplica uma pegada de Double leg/projeção de duas pernas. A projeção se dá com a pressão da região lateral cabeça que fica posicionada na linha do abdômen do adversário.

Projeções das Fases Anteriores:

•Projeção 01; •Projeção 02; •Projeção 03; •Projeção 04; •Projeção 05; •Projeção 06; •Projeção 07; •Projeção 08.

Projeção 10:

5.08 - Projeção de quadril envolvendo o braço ao redor do pescoço do adversário e estendendo a perna pela frente dele.

Projeção 11:

5.09 - Suplê – Saindo do clinch e avançando com a perna que está atrás, por baixo da axila do adversário, posicionando-se atrás dele.

Resistência Específica e Aplicações

•Duas lutas de 3 rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso.

Experiência em Competições

•Três campeonatos oficiais no estado (copas), ou 1 campeonato estadual e 1 Nacional. Ambos deverão ser reconhecidos pela Confederação Brasileira de Kungfu Wushu (CBKW).

協會功夫白鶴
WWW.PAIHAOCHUAN.WEBLY.COM
Departamento de Sanda

Curso de Primeiros Socorros (conforme Projeto de Primeiros Socorros Específico para Sanshou) :

•Traumatismo craniano; •Lesões à coluna cervical; •Traumas na face; •Trauma torácico; •Trauma abdominal; •Parada cardiorrespiratória; •Lesões articulares.

