



Programa para Sexto Nível
Professor 1º Duan

Estrela Dourada (Segunda Fase)

Período mínimo necessário: + 2 anos de prática para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW

Prestar exames dos conteúdos, conforme critérios e especificidades das fases anteriores:

Código 06

- Passadas;
- Rolamentos;
- Amortecimentos;
- Membros Superiores;
- Membros Inferiores;
- Projeções;
- Combinações com Membros Superiores;
- Combinações com Membros Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Projeções;
- Combinação com Membros Inferiores, Superiores e Projeções.

Membros Inferiores – Técnicas de Chutes Especiais

- 6.01 - Na cabeça, martelo com a perna que está atrás, circulando de dentro para fora;
- 6.02 - Chute com o calcanhar (“gancho”), com a perna que está na frente;
- 6.03 - No abdômen e saltando, chute rodado.

Temas teóricos a serem abordados no período do exame:

- Regulamento (protocolo de evento e Arbitragem);
- Didática;
- Tipologia do Atleta de Sanshou em Formação;
- Aspectos Emocionais do Atleta de Sanshou em Formação.

Pagina 22 (CBKW)