






Filiada a International Wushu Federation
Filiada a Panamerican Wushu Federation
Vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro

Fundada em 1992 – C.N.P.J. 01.010.189/0001-66

DEPARTAMENTO DE SHUAI JIAO

CURRÍCULO DE FORMAÇÃO SHUAI JIAO - BAOJING

O ALUNO INICIARÁ OS TREINAMENTOS UTILIZANDO UMA FAIXA BRANCA




5° JIE (第五阶)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA BRANCA 01 GRAU AZUL	斜打 – Xié dǎ	斜打 – Xié dǎ	04 MESES
	前進踢 – Qiánjìn tī	前進踢 – Qiánjìn tī	
	下把搵 – Xià bǎ wèn	下把搵 – Xià bǎ wèn	
	拉 – Lā	拉 – Lā	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		
4° JIE (第四阶)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA BRANCA 02 GRAUS AZUIS	揣 – Chuāi	XXXXXXXXXXXX	06 MESES
	引手踢 – Yǐnshǒu tī	引手踢 – Yǐnshǒu tī	
	抱 – Bào	抱 – Bào	
	前進後踢 – Qiánjìn hòu tī	前進後踢 – Qiánjìn hòu tī	
	XXXXXXXXXXXX	上把前進後 Shàng bǎ qiánjìn hòu	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		
3° JIE (第三阶)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA AZUL	環脖 – Huán bó	XXXXXXXXXXXX	08 MESES
	下把前進後踢 Xià bǎ qiánjìn hòu tī	下把前進後踢 Xià bǎ qiánjìn hòu tī	
	上把前進後踢 Shàng bǎ qiánjìn hòu tī	上把前進後踢 Shàng bǎ qiánjìn hòu tī	
	剃 – Tì	剃 – Tì	
	XXXXXXXXXXXX	搵 – Kōu	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		



Filiada a International Wushu Federation
Filiada a Panamerican Wushu Federation
Vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro

Fundada em 1992 – C.N.P.J. 01.010.189/0001-66

DEPARTAMENTO DE SHUAI JIAO

2° JIE (第二阶)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA AZUL 01 GRAU PRETOS	扑摆 – Pū bǎi	XXXXXXXXXXXX	10 MESES
	靠 – Kào	靠 – Kào	
	得合 – De hé	得合 – De hé	
	彈寧 – Dàn níng	彈寧 – Dàn níng	
	挑 – Tiāo	挑 – Tiāo	
	XXXXXXXXXXXX	架樑踢 – Jià liáng tī	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		
1° JIE (第一阶)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA AZUL 02 GRAUS PRETOS INSTRUTOR	鎖肘 – Suǒ zhǒu	XXXXXXXXXXXX	01 ANO
	高揉速動 - Gāo róu sù dòng	XXXXXXXXXXXX	
	甩 – Shuǎi	XXXXXXXXXXXX	
	崩 – Bēng	崩 – Bēng	
	撿腿 – Jiǎn tuǐ	撿腿 – Jiǎn tuǐ	
	XXXXXXXXXXXX	推臂上把掠 Tuī bì shàng bǎ è	
	XXXXXXXXXXXX	抹眉拉 – Mǒ méi lā	
	XXXXXXXXXXXX	走內揣 – Zǒu nèi chuāi	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		
9° DENG (第九等)	FORMAS	PROJEÇÕES	TEMPO
 FAIXA PRETA PROFESSOR	XXXXXXXXXXXX	抱薪救火 – Bào xīn jiùhuǒ	01 ANO
	XXXXXXXXXXXX	肘崩轆 – Zhǒu bēng rèn	
	XXXXXXXXXXXX	腿捧鎌 – Tuǐ pěng lián	
	XXXXXXXXXXXX	腿捧踢 – Tuǐ pěng tī	
	XXXXXXXXXXXX	撕內扛 – Sī nèi káng	
	MATÉRIA COMPLEMENTAR		