

ATIVIDADES DESAFIO SHAOLIN

TAREFAS LEE CHUNG DEH

1. Nossa Árvore Genealógica
Enviar a árvore genealógica marcial da escola desde o Mestre Lee Chung Deh até o professor da escola e seus alunos já formados. Pode ser uma foto, um documento, ou mesmo escrito/desenhado.
2. Dividindo histórias
A - Contar uma breve história dos Mestres e professores da sua árvore genealógica desde o Mestre Lee até o professor da escola e também seus alunos formados; B - Enviar uma foto do Mestre Lee explicando o contexto em que ela foi tirada.
3. Demonstrando o Shaolin do Norte
Apresente através de vídeo 01 (uma) aplicação de cada um dos 04 (quatro) tipos de golpes do estilo Shaolin do Norte: <ul style="list-style-type: none">• Da - ataques com a parte superior do corpo (tronco, braços, cabeça...)• Ti - ataques com a parte inferior do corpo (pés, joelhos, pernas, cintura...)• Shuai - projeções, derrubadas• Na - Torções Ao todo são quatro 04 (quatro) aplicações, uma de cada tipo. Todas elas devem ser de algum dos 10 katis Shaolin do Norte (não precisam ser todas do mesmo kati), com o vídeos identificando qual pedaço do kati e sua aplicação.
4. Nossos primeiros passos
Enviar video do Lianbu Quan/Linpo Kuen (Kati introdutório do Shaolin do Norte). Grave o kati de acordo com o vídeo ilustrativo disponível no site do evento. É importante salientar que não estaremos avaliando o kati ou mesmo variações em sua execução.
5. Dividindo momentos
Enviar duas fotos de um irmão Shaolin do Norte de outra escola/professor, treinando ou participando de algum evento de Kung Fu, explicando o contexto em que elas foram tiradas.
6. Dança do Leão
Enviar um vídeo de um minuto, simulando a dança do leão, pode ser realizado em grupo ou individual, e pode ser utilizado qualquer objeto

para simular a cabeça do leão (dê preferência com materiais “improvisados”, para mostrar possibilidades de treino).

7. Quem somos e Onde estamos

Enviar o maior número possível de escolas da linhagem Lee Chung Deh identificando endereço, nome do professor e telefone.

8. Wude de todo dia

Baseado no Wude, dê 03 (três) exemplos do dia-a-dia de virtudes e caráter, explicando como elas são desenvolvidas dentro do Kung Fu.

9. Vivendo o Kung Fu

Mostrar aplicação de movimentos do Kung Fu em tarefas cotidianas.

10. Dividindo sabedoria

Relate um ensinamento que sua escola recebeu da geração anterior e que lhe marcou profundamente, explicando o contexto e o porquê.

11. Humildade

Relate uma grande dificuldade que a escola, o professor ou um teve ou tem no desenvolvimento do Kung Fu, explicando o contexto e o porquê.

12. Tradição e Ancestralidade

Enviar uma tradução de nossa placa votiva e explicação dos símbolos de nossa camiseta criada pelo Grão-Mestre Chan, conforme modelo ilustrativo disponibilizado no site do evento.

DESAFIO WU XING

1. **ÁGUA** - Uma demonstração de flexibilidade - Abertura frontal de 180° suspensa por mais tempo.

Critérios avaliativos:

- O praticante deverá sustentar cada uma das pernas sobre um objeto (ex. banco, cadeira, etc.) após o joelho da parte inferior das pernas (canela/panturrilha). **Precisa ficar nítido que as pernas não estão sobre nenhum outro ponto de sustentação.**
- As mãos do praticante não podem dar apoio de sustentação em nenhum ponto, apenas ajudando a manter o equilíbrio.
- Precisa aparecer no vídeo um relógio/cronômetro mostrando a passagem do tempo.
- Vence aquele que conseguir ficar o maior tempo sem se

<p>desequilibrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Observe o vídeo ilustrativo disponível no site do evento.
<p>2. FOGO - Maior quantidade de peões/chute tornado para cada lado</p>
<p>Critérios avaliativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O praticante deve realizar o manter o equilíbrio entre os chutes. ● Os chutes devem manter um ritmo contínuo, sem paradas. ● Vence quem conseguir realizar a maior quantidade de chutes sem perder o equilíbrio. ● Os movimentos das mão não serão avaliados sob nenhum critério. ● Observe o vídeo ilustrativo disponível no site do evento.
<p>3. METAL - Quebramento de tijolos maciços sem espaçamento</p>
<p>Critérios avaliativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Os tijolos devem ser maciços e não refratários (estilo rústico). ● Não podem haver espaçamentos entre os tijolos. ● O quebramento deve ser feito com a mão em palma aberta (não serão considerados quebramentos com punho fechado). ● Vence quem quebrar o maior número de tijolos. ● Observe o vídeo ilustrativo disponível no site do evento.
<p>4. TERRA - Ponte de ferro</p>
<p>Critérios avaliativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O praticante deve manter apenas dois apoios, na nuca e no calcanhar. ● Precisa aparecer no vídeo um relógio/cronômetro mostrando a passagem do tempo. ● Vence quem conseguir se manter por mais tempo sem perder equilíbrio e a horizontalidade. ● Observe o vídeo ilustrativo disponível no site do evento.
<p>5. MADEIRA - Menino venera Kwan Yin</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● O praticante deve manter uma das pernas esticada em 90° relação a perna de apoio. ● As mão precisam estar juntas em forma de prece; ● Vence quem conseguir descer e levantar mais vezes sem perder equilíbrio mantendo a perna erguida a 90° da perna de sustentação.. ● Observe o vídeo ilustrativo disponível no site do evento.

