

ASSOCIAÇÃO LOU PAK DE KUNG FU HUNG GAR GARRA DE TIGRE

洪拳羅拔虎爪功夫協會

GRADUAÇÃO OFICIAL

	FORMAS / KATIS	ARMAS	BÁSICOS
	<p>Sap Dai Ma Bu (So Pé - 10 Posturas Básicas)</p> <p>Kyu Sao (Mão de Ponte)</p>	<p>Duen Kwan (Bastão Curto - 4 partes)</p>	<p>Socos</p> <p>Chutes</p> <p>Preparatório de Luta</p>
	<p>Hoy Sao (Início da Arte de Shaolin)</p>	<p>Básico Tchai Mei Kwan (Bastão Longo 1 - 15)</p> <p>Aplicação Tchai Mei Kwan (Aplicação de Bastão Longo em Dupla)</p> <p>木人桩 Mud'jong (1ª Parte)</p>	<p>1º Básico de Luta</p> <p>1º Básico de Hung Gar</p>
	<p>Chin Gee Kuen (Forma Internacional de Hung Gar)</p>	<p>刀</p> <p>Básico Dao (Facão Chinês - 1 - 10)</p> <p>木人桩</p> <p>Mud'jong (Boneco de Madeira 2ª Parte)</p>	<p>2º Básico de Luta</p> <p>2º Básico de Hung Gar</p>
	<p>工字伏虎拳</p> <p>Gung Gee Fuk Fu Kuen (Forma do Punho de Tigre / Dominar o Tigre na Montanha)</p> <p>Gung Gee Fuk Fu Kuen Toi Tcha (Forma em Dupla do Punho de Tigre)</p>	<p>兩節棍</p> <p>Lian Ti Kwan (Bastão de Dois Segmentos)</p> <p>木人桩</p> <p>Mud'jong (Boneco de Madeira 3ª Parte)</p>	<p>3º Básico de Luta</p> <p>3º Básico de Hung Gar</p>
	<p>劉家拳</p> <p>Lau Gar Kuen (Forma do Punho da Família Lau)</p>	<p>劉家棍</p> <p>Lau Gar Kwan (Forma do Bastão da Família Lau)</p> <p>木人桩</p> <p>Mud'jong (Boneco de Madeira 4ª Parte)</p>	<p>4º Básico de Luta</p> <p>4º Básico de Hung Gar</p>
	<p>虎鶴雙形拳</p> <p>Fu Hok Seung Ying Kuen (Forma do Punho do Tigre e da Garça)</p>	<p>劈卦單刀</p> <p>Pek Gwan Dan Do (Forma do Facão do Rei Macaco)</p> <p>木人桩</p> <p>Mud'jong (Boneco de Madeira 5ª Parte)</p>	<p>氣功</p> <p>Chi Kung 1ª Parte Tartaruga</p>
	<p>虎鶴對拆</p> <p>Fu Hok Seung Ying Kuen Toi Tcha (Forma em Dupla do Tigre e da Garça)</p>	<p>梅花槍</p> <p>Mui Fa Ying Tcheong (Forma da Lança Flor de Ameixa)</p> <p>木人桩</p> <p>Mud'jong (6ª e 7ª Parte)</p>	<p>氣功</p> <p>Chi Kung 2ª e 3ª Parte Respiração Yin Yang</p>
	<p>蝴蝶掌</p> <p>Wu Dip Jeung Kuen (Forma da Palma da Borboleta)</p>	<p>蝴蝶雙刀</p> <p>Wu Dip Jeung Do (Forma das Facas Borboleta)</p> <p>Pek kwan Dan do X Mui Fa Ying Tcheong (Facão e Lança Toi Tcha)</p> <p>Mud'jong (8ª Parte)</p>	