



FEDERAÇÃO INTERNACIONAL  
UNIÃO DOS SISTEMAS KUOSHU FATSHAN - USKF

世界各埠井上會正傳會老功夫

www.fatshan.com.br

Fundada em 23/05/1986

China - Brasil - USA - Europa - África



## 功夫 - 武术

*KUNG FU - WUSHU*

## 散打

*SANDA*

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Origem.
- Divisões: Sanshou, Lei Tai, Kuoshu Light.
- Filosofia.
- Qigong.
- Ji Ben Pi Tui Ba Fa.
- Reshen Sanda.
- Wu De (Zun Jing, Qian Xu, Xin CONTEUDO Yong, Rong Yu e Deao De).
- Ji Bem (Básicos): Pu Fa, Chuan Fa, Fang Fa, Chan Fa, Tzou Fa, Tuei Fa e Hsi.
- Saam Sing Choy/Saam Sing Gerk.
- Shuai Fa e Shuai.
- Combinações/ Circuitos.
- Fasheng(vocalização).
- Periodização de Treinos.
- Equipamentos de treino e combate.

---

#### Informações:

**MATRIZ:** Rua Ararituaba, 1135 - Vila Maria - CEP: 02122-011 - Tel.: (11) 99976-8968 / 97571-1200

**E-mails:** mendes@fatshan.com.br | adm@fatshan.com.br | f kuoshu@gmail.com | carlos@fatshan.com.br