

# ZEN SHIN PALESTRA T' IEN SHAN P' AI KUNG-FU

## PROGRAMMA TECNICO "2° chi"

### TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- T' IAN KONG TAO

### MO HAY SHU: *Forme tradizionali con armi*

- Shuang chin kun san tao
- Tao yi Tao
- Tong Long Tao
- Il Flagello (3<sup>a</sup> Forma)
- La Sciabola
- Il bastone della Mantide

### PEI FANG FA: *Tecniche Di Braccia*

- Thoi Son
- Zuen ze tchuen
- Kua Kune
- Tzou ti
- Gancio
- Doppio pugno
- Pugno Frustato
- La gomitata

### T' UI FANG FA: *Tecniche di gambe*

- Rou Tchan Ti
- Rou Tze Ti
- Rou Wai Tchuan Ti
- Tao dia quoc
- Calcio frontale indietro
- Calcio Laterale indietro
- Calcio Circolare indietro
- Spazzata in avanti

### PI MIEN : *Parate*

- Chuan Dang
- Ni Chuan Dang
- Parata doppia
- Parata doppia contraria

### SHI PA LO HAN SHOU: *Le 18 mani dei discepoli di Buddha*

- 10 -CHIN TE KOU
- 11 -T' UI CH' ANG CHANG
- 12 -CHIU T' I
- L' uncino d'oro
- La gamba che spazza
- Calciare la palla

### TAI JI QUAN: - *La Prima Forma Yang*

- *Lo stile Chen: fondamentali*

# ZEN SHIN PALESTRA T'IEN SHAN P'AI KUNG-FU

LION YI PO: *2ª Serie*

SHAUI CHUE – CHIN' NÀ: *da tecnica n° 11 a n° 20*