

# ZEN SHIN PALESTRA

## T' IEN SHAN P' AI KUNG-FU

### PROGRAMMA TECNICO "1° chi"

#### TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- TAO LOON
- TAO HO
- CHI KONG LO HAN QUIEN
- T' IAN KONG TAO
- TANG LANG CHUAN

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

- Chiang tao - *La Lancia*
- San tao - *Il Ventaglio*
- Chien tao - *La spada*

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

- Chow Loon - *Testa del Drago*
- Zue tchuen - *Pugno con il taglio della mano*
- Peh Saw - *Colpo d'ascia*
- Xa Chow - *Testa di serpente*

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

- Chi Gai ti - *Ginocchiata*
- Ho vi cuoc - *Coda della tigre*
- Chiao Gun Ta Ti - *Tallone discendente*
- Hau Tchan Ti - *Frontale della scimmia*
- Hau Tchuan ti - *Circolare della scimmia*
- Li Tao dia Cuoc - *Spazzata all'indietro*
- Thiet Tien Cuoc - *Tallone d'acciaio*

#### PI MIEN : *Parate*

- Chien Bie - *Parata di polso*
- Chang - *Parata con il palmo della mano*

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

- 13- YA TSU - *Il passo dell'oca*
- 14- YING PU HUO YEN HOU - *L'aquila afferra la gola*
- 15- YIN T'IAO K'UANG SHANG PEI - *Sostenere il canestro sopra il braccio*
- 16- NIU CHUAN SHENG SSU - *Avvolgere il filo di seta*
- 17- LUNG CHENG FU SHOU - *Il drago vince la mano*
- 18- SENG SHEN HU - *Il monaco lega la tigre*

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

TAI JI QUAN: - *La Prima Forma Yang*  
- *Lo stile Chen: La forma (1ª Linea)*  
- *Ba Gua (cenni)*  
LION YI PO: *3ª Serie*  
SHAUI CHUE – CHIN' NÀ: *da tecnica n° 21 a n° 30*