

ZEN SHIN PALESTRA

T' IEN SHAN P' AI KUNG-FU

PROGRAMMA TECNICO "3° chi"

TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- CHI KONG LO HAN QUIEN

MO HAY SHU: *Forme tradizionali con armi*

- Shuang chin kun er tao - *Il Flagello (2° Forma)*
- Chang kun er tao - *Il bastone lungo (2° Forma)*
- San ku chu yi tao - *Il tridente corto*

PEI FANG FA: *Tecniche Di Braccia*

- Li Tchien - *Pugno girato*
- Reu Tsue - *Punta delle dita*
- Thai son khoa han - *Pugno con il taglio della mano*
- Zang - *Zampa dell'Orso*
- Hoy Ma Song Chuy - *Montante*

T'UI FANG FA: *Tecniche di gambe*

- Tiquian Tchan Ti - *Calcio frontale gamba anteriore*
- Tiquian Tze Ti - *Calcio Laterale gamba anteriore*
- Tiquian Tchuan Ti - *Calcio Circolare gamba anteriore*

PI MIEN : *Parate*

- Chuan Cho Dang - *Parata doppia a pugni incrociati*
- Chuan Chan Dang - *Parata doppia a mani aperte incrociate*

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

- 7 -NIU CHUAN FUNG CHOU - *Il gomito della fenice gira*
- 8 -CH'IEH SUI TA MU LIAO - *Tagliare il tronco*
- 9 -SENG TS'UI TS'U MEN - *Il monaco spinge la porta*

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

TAI JI QUAN: - La Prima Forma Yang
- Il Chi Kung

LION YI PO: *1ª Serie*

SHAUI CHUE – CHIN' NÀ: *da tecnica n° 1 a n° 10*