

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

PROGRAMMA TECNICO "4° chi"

TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- TAO HO

MO HAY SHU: *Forme tradizionali con armi*

- Dye Pok Tao - *La sciabola Dye Pok*
- Chang Kun Tao - *Il bastone lungo*
- Shuang Chin Kun Yi Tao - *Il Flagello (1ª Forma)*

PEI FANG FA: *Tecniche Di Braccia*

- Jun Kune - *Pugno della tigre*
- Pao Tzua - *Artiglio della Tigre*
- Reu Chow - *Colpo di polso*
- Chang Tchien - *Pugno lungo*

T'UI FANG FA: *Tecniche di gambe*

- Tchien Ti - *Calcio circolare (Gao - Den - Kou)*
- Tze Ti - *Calcio Laterale*

PI MIEN : *Parate*

- Zhong Dang (Wai) - *Parata media*
- Shia Dang - *Parata bassa*
- Tchan Dang - *Parata alta*

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

- 4 -SENG TA CHUNG - *Il monaco suona la campana*
- 5 -CHING CH'IAO FENG YEN CHEN - *L'abile cuce con l'ago*
- 6 -JAO TUNG CH'UI SHANG SHEN TI - *Oscillare il martello sopra il corpo*

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

TAI JI QUAN: - *I Fondamentali dello stile Yang e Chen*
- *Gli Stili del Tai Ji*