

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

PROGRAMMA TECNICO "5° chi"

TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- TAO LOON
- SHI BA SZE

PEI FANG FA: *Tecniche Di Braccia*

- Ze Tchuen
- Ni Ze Tchuen
- Tcho Dao
- Wai Tcho Dao
- Pugno diretto
- Pugno diretto contrario
- Colpo con il Taglio della mano
- Colpo con il lato contrario del taglio della mano

T' UI FANG FA: *Tecniche di gambe*

- Tchan Ti
- Tze Ti
- Calcio frontale
- Calcio Laterale

PI MIEN : *Parate*

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

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

- 1 -CHIEN YIN KUNG
- 2 -TAN I HENG LIANG
- 3 -TA P'AO SHANG HENG LIANG
- Tendere l'arco
- La trave solitaria
- Il cannone sulla trave

- TAI JI QUAN:**
- Wu Wei - Nei Dan – Wei Dan (Nozioni)
 - Gli Stili interni (nozioni)