

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

PROGRAMMA TECNICO "6° chi"

FONDAMENTALI:

- WU PU CH'UAN – i 5 PASSI
- ESERCIZIO -1

TAO CHUAN: *Le forme tradizionali*

- CH'UAN SHU TII LU (I CH'UAN TAO) *Prima forma di Pugno Lungo*

PU FANG FA: *posizioni ,passi e spostamenti*

- in avanti
- indietro
- laterale dx.
- laterale sn.

TI T'ANG CH'UAN: *cadute e rotolamenti*

- Rotolamento in avanti

PEI FANG FA : *Tecniche di braccia*

- Ze Tchuen (nozioni) - *Pugno diretto (esecuzione a vuoto)*
- Ni Ze Tchuen (nozioni) - *Pugno diretto contrario (c.s.)*

T'UI FANG FA: *Tecniche di gambe*

- Tchan ti (Nozioni) - *Calcio frontale (esecuzione a vuoto)*

PI MIEN : *Parate*

- Zhong Dang (Wai) - *Parata media (esecuzione a vuoto)*
(Nozioni)
- Shia Dang (Nozioni) - *Parata bassa (esecuzione a vuoto)*
- Tchan Dang (Nozioni) - *Parata alta (esecuzione a vuoto)*

SHI BA LO HAN SHOU: *Le 18 mani dei Discepoli di Buddha*

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