



意大利国际传统功夫协会

A.S.K.T. - Associazione per lo Studio del Kung-Fu Tradizionale

TEL: 02-4046610, 89694579 FAX: 02-407.3882

<http://www.askt.it>

Via delle Forze Armate 195- 20152, Milano, Italy

Tai Ji Quan – Stile Chen

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Yu bei shi | <i>Inizio</i> |
| 2. Jin gang dao dui | <i>Pestare nel mortaio</i> |
| 3. Lan zha yi | <i>Mettere il lembo del vestito sulla spalla</i> |
| 4. Liu feng si bi | <i>Chiusura apparente</i> |
| 5. Dan bian | <i>Frusta</i> |
| 6. Di er jin gang dao dui | <i>Secondo: Pestare nel mortaio</i> |
| 7. Bai he liang chi | <i>La gru bianca apre le ali</i> |
| 8. Xie xing ao bu | <i>Spazzolare il ginocchio in posizione inversa</i> |
| 9. Chu shou | <i>Prima chiusura</i> |
| 10. Qian tang ao bu | <i>Avanzare come sull'acqua in posizione inversa</i> |
| 11. di er xie xing ao bu | <i>Secondo: spazzolare il ginocchio in posizione inversa</i> |
| 12. Zai shou | <i>Chiudere ancora</i> |
| 13. Qian tang ao bu | <i>Avanzare come sull'acqua in posizione inversa</i> |
| 14. Yan shou hong chui | <i>Parare e colpire con il pugno</i> |
| 15. di san jin gang dao dui | <i>Terzo: Pestare nel mortaio</i> |
| 16. Pi shen chui | <i>Colpire con il pugno</i> |
| 17. Bei zhe kao | <i>Appoggiarsi con il gomito (sopra la spalla)</i> |
| 18. Qing long chu shui | <i>Il drago azzuro esce dall'acqua</i> |
| 19. Shuang tui shou | <i>Spinta con le mani</i> |
| 20. San huan zhang | <i>Cambiare il palmo tre volte</i> |
| 21. Zhou di chui | <i>Colpire con il pugno sotto il gomito</i> |
| 22. Dao juan hong | <i>Respingere con le mani indietro</i> |
| 23. Tui bu ya zhou | <i>Arretrare premendo con il gomito</i> |
| 24. Zhong pan | <i>Assumere una posizione intermedia</i> |
| 25. Bai he liang chi | <i>La gru bianca apre le ali</i> |
| 26. Xie xing ao bu | <i>Spazzolare il ginocchio in posizione inversa</i> |
| 27. San tong bei | <i>Il lampo attraversa la schiena</i> |
| 28. Yan shou hong chui | <i>Parare e colpire con il pugno</i> |
| 29. Liu feng si bi | <i>Chiusura apparente</i> |
| 30. Dan bian | <i>Frusta</i> |
| 31. Yun shou | <i>Mani tra le nuvole</i> |
| 32. Gao tan ma | <i>Prendere la criniera del cavallo</i> |
| 33. You cha jiao | <i>Strisciare il piede destro</i> |
| 34. Zuo cha jiao | <i>Strisciare il piede sinistro</i> |
| 35. Deng yi gen | <i>Calcicare</i> |
| 36. Qian tao ao bu | <i>Avanzare come sull'acqua in posizione inversa</i> |
| 37. Ji di chui | <i>Colpire (con il pugno) il suolo</i> |
| 38. Fan shen er qi jiao | <i>Ruotare il corpo alzando entrambi i piedi</i> |

39. Shou tou shi	<i>Posizione della testa dell'animale selvaggio</i>
40. Xuan feng jiao	<i>Piedi ad uragano (Calciare ruotando in volo)</i>
41. Deng yi gen	<i>Calciare</i>
42. Qian tang ao bu	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
43. Xiao qin da	<i>Piccola leva colpendo</i>
44. Bao tou tui shan	<i>Coprirsi la testa e spingere la montagna</i>
45. San huan zhang	<i>Cambiare il palmo tre volte</i>
46. Liu feng si bi	<i>Chiusura apparente</i>
47. Dan bian	<i>Frusta</i>
48. Qian zhao	<i>Fingere avanzando</i>
49. Hou zhao	<i>Fingere indietreggiando</i>
50. Ye ma fen zhong	<i>Dividere la criniera del cavallo selvaggio</i>
51. Liu feng si bi	<i>Chiusura apparente</i>
52. Dan bian	<i>Frusta</i>
53. Shuang zhen jiao	<i>Scuotere entrambi i piedi</i>
54. Yu nv chuan suo	<i>La bella signorina tesse al telaio</i>
55. Lan zha yi	<i>Mettere il lembo del vestito sulla spalla</i>
56. Liu feng si bi	<i>Chiusura apparente</i>
57. Dan bian	<i>Frusta semplice</i>
58. Yun shou	<i>Mani come le nuvole</i>
59. Bai jiao die cha	<i>Calcio ruotato esterno e mezza spaccata</i>
60. Zuo you jin ji du li	<i>Il gallo d'oro sta un una gamba sola a sinistra e a destra</i>
61. Dao juan hong	<i>Respingere indietreggiando</i>
62. Tui bu ya zhou	<i>Arretrare premendo con il gomito</i>
63. Zhong pan	<i>Assumere una posizione intermedia</i>
64. Bai he liang chi	<i>La gru bianca apre le ali</i>
65. Xie xing ao bu	<i>Spazzolare il ginocchio in posizione inversa</i>
66. Shan tong bei	<i>Il lampo attraversa la schiena</i>
67. Yan shou hong chui	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
68. Liu feng si bi	<i>Chiusura apparente</i>
69. Dan bian	<i>Frusta</i>
70. Yun shou	<i>Mani come le nuvole</i>
71. Gao tan ma	<i>Prendere la criniera del cavallo</i>
72. Shi zi bai lian	<i>Incrociare con calcio circolare (esterno)</i>
73. Zhi dang chui	<i>Colpire con il pugno l'inguine</i>
74. Bai yuan xian guo	<i>Lo scimmietto bianco offre la frutta</i>
75. Liu feng si bi	<i>Chiusura apparente</i>
76. Dan bian	<i>Frusta</i>
77. Que di long	<i>Il drago sulla terra</i>
78. Shang bu qi xing	<i>Avanzare nella posizione delle sette stelle</i>
79. Tui bu kua hu	<i>Indietreggiare portando la tigre sopra la montagna</i>
80. Zhuan shen shuang bai lian	<i>Ruotando il corpo calciare circolarmente (esterno)</i>
81. Dang tou pao	<i>Cannone</i>
82. Jin gang dao dui	<i>Pestare nel mortaio</i>
83. Shou shi	<i>Incrociare le mani (Chiusura)</i>