



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 Yang – 24 Shi*

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Qi shi                    | <i>Apertura</i>  |
| 2. Zuo you ye ma fen zhong   | <i>Dividere la criniera del cavallo, sinistra e destra</i> |
| 3. Ba he liang chi           | <i>La gru bianca apre le ali</i>                           |
| 4. Zuo you lou xi yao bu     | <i>Spazzolare il ginocchio, sinistra e destra</i>          |
| 5. Shou hui pi pa            | <i>Suonare il pipa (liuto)</i>                             |
| 6. Zuo you dao juan hong     | <i>respingere la scimmia, sinistra e destra</i>            |
| 7. Zuo lan que wei           | <i>Afferrare la coda del passero a sinistra</i>            |
| 8. you lan que wei           | <i>Afferrare la coda del passero a destra</i>              |
| 9. Dan bian                  | <i>Frusta</i>  |
| 10. Zuo yun shou             | <i>Mani tra le nuvole</i>                                  |
| 11. Dan bian                 | <i>Frusta</i>  |
| 12. Gao tan ma               | <i>Accarezzare la criniera del cavallo</i>                 |
| 13. You deng jiao            | <i>Calcio destro con tallone</i>                           |
| 14. Shuang feng guan er      | <i>Colpire con un doppio pugno</i>                         |
| 15. Zhuan shen zuo deng jiao | <i>Girare il corpo e calcio sinistro con tallone</i>       |
| 16. Zuo xia shi du li        | <i>Piegarsi a sinistra stando su una gamba</i>             |
| 17. You xia shi du li        | <i>Piegarsi a destra stando su una gamba</i>               |
| 18. Zuo you chuan suo        | <i>Tirare la spola, sinistra e destra</i>                  |
| 19. Hai di zhen              | <i>Ago in fondo al mare</i>                                |
| 20. San tong bei             | <i>Ventaglio dietro la schiena</i>                         |
| 21. Zhuan shen ban lan chui  | <i>Girarsi, deviare, parare e colpire con il pugno</i>     |
| 22. Ru feng si bi            | <i>Chiusura apparente</i>                                  |
| 23. Shi zi shou              | <i>Mani incrociate</i>                                     |
| 24. Shou shi                 | <i>Chiusura</i>  |