



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 – 2° forma Pao Chui

- | | |
|---------------------------|--|
| 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. Ban lan chui | <i>Parata e pugno</i> |
| 7. Hu xin chui | <i>Pugno che protegge il cuore</i> |
| 8. Xie xing ao bu | <i>Spazzolare il ginocchio in posizione inversa</i> |
| 9. Sha yao ya zhou quan | <i>Il corpo si piega insieme al gomito</i> |
| 10. Jing lan zhi ru | <i>Attingere acqua dal pozzo</i> |
| 11. Feng sao mei hua | <i>Il vento spazza i fiori di pruno</i> |
| 12. Jin gang dao dui | <i>Pestare nel mortaio</i> |
| 13. Pi shen chui | <i>Raccogliere il corpo e attaccare di pugno</i> |
| 14. Pie shen chui | <i>Attacco diagonale di pugno</i> |
| 15. Zhan shou | <i>Mano ad ascia</i> |
| 16. Fan hua wu xiu | <i>Girare le maniche</i> |
| 17. Yan shou hong chui | <i>Parare e colpire con il pugno</i> |
| 18. Fei bu ao luan zhou | <i>Salto, giro e attacco di gomito</i> |
| 19. Yun shou (Qian san) | <i>Mani tra le nuvole (3 volte avanti)</i> |
| 20. Gao tan ma | <i>Prendere la criniera del cavallo</i> |
| 21. Yun shou (Hou san) | <i>Mani tra le nuvole (3 volte indietro)</i> |
| 22. Gao tan ma | <i>Prendere la criniera del cavallo</i> |
| 23. Lian zhu pao (yi) | <i>Sequenza di cannonate (uno)</i> |
| 24. Lian zhu pao (er) | <i>Sequenza di cannonate (due)</i> |
| 25. Lian zhu pao (san) | <i>Sequenza di cannonate (tre)</i> |
| 26. Dao qi lin | <i>Cavalcare l'animale mitico al contrario</i> |
| 27. Bai she tu xin (yi) | <i>Serpente bianco fa guizzare la lingua (uno)</i> |
| 28. Bai she tu xin (er) | <i>Serpente bianco fa guizzare la lingua (due)</i> |
| 29. Bai she tu xin (san) | <i>Serpente bianco fa guizzare la lingua (tre)</i> |
| 30. Hai di fan hua | <i>Girare il fiore in fondo al mare</i> |
| 31. Yan shou hong chui | <i>Parare e colpire con il pugno</i> |
| 32. Zhuan shen liu he | <i>Cerchio del corpo delle 6 armonie</i> |
| 33. Zuo guo bian pao (yi) | <i>Caricare chiudendo ed esplodere arretrando a sinistra (uno)</i> |
| 34. You guo bian pao (er) | <i>Caricare chiudendo ed esplodere arretrando a destra (due)</i> |
| 35. Zuo guo bian pao (yi) | <i>Caricare chiudendo ed esplodere arretrando a sinistra (uno)</i> |
| 36. You guo bian pao (er) | <i>Caricare chiudendo ed esplodere arretrando a destra (due)</i> |
| 37. Shou tou shi | <i>Posizione della testa dell'animale selvaggio</i> |
| 38. Pi jia zi | <i>Tecnica dell'ascia</i> |

39. Fan hua wu xiu	<i>Girare le maniche</i>
40. Yan shou hong chui	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
41. fu hu	<i>Intrappolare la tigre</i>
42. Mo mei hong	<i>Tingere le sopracciglia di rosso</i>
43. You huang long san jiao shui	<i>Drago giallo volteggia nell'acqua 3 volte a destra</i>
44. Zuo huang long san jiao shui	<i>Drago giallo volteggia nell'acqua 3 volte a sinistra</i>
45. Zuo deng yi gen	<i>Calcicare a sinistra</i>
46. You deng yi gen	<i>Calcicare a destra</i>
47. Hai di fan hua	<i>Girare il fiore in fondo al mare</i>
48. Yan shou hong chui	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
49. Sao tang tui	<i>Spazzata all'indietro</i>
50. Yan shou hong chui	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
51. Zuo chong	<i>Travolgere a sinistra</i>
52. You chong	<i>Travolgere a destra</i>
53. dao cha	<i>Affondo di pugno verso il basso</i>
54. Hai di fan hua	<i>Girare il fiore in fondo al mare</i>
55. Yan shou hong chui	<i>Parare e colpire con il pugno</i>
56. Duo er gong (yi)	<i>Prendere il braccio (uno)</i>
57. Duo er gong (er)	<i>Prendere il braccio (due)</i>
58. Lian zhu pao	<i>Sequenza di cannonate</i>
59. Yu nv chuan suo	<i>La bella signorina tesse al telaio</i>
60. Si tou dang men pao	<i>Attacco con pugno del cannone 4 volte</i>
61. Yu nv chuan suo	<i>La bella signorina tesse al telaio</i>
62. Si tou dang men pao	<i>Attacco con pugno del cannone 4 volte</i>
63. Pie shen chui	<i>Attacco diagonale di pugno</i>
64. Ao luan zhou	<i>Attacco di gomito con gamba e braccio opposti</i>
65. Shun lan zhou	<i>Attacco di gomito con gamba e braccio dello stesso lato</i>
66. Chuan xin zhou	<i>Traffiggere il cuore con il gomito</i>
67. Wo li pao	<i>Attacco di cannone entrando sul centro</i>
68. Jing lan zhi ru	<i>Attingere acqua dal pozzo</i>
69. Feng sao mei hua	<i>Il vento spazza i fiori</i>
70. Jin gang dao dui	<i>Pestare nel mortaio</i>
71. Shou shi	<i>Incrociare le mani (Chiusura)</i>