



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

---

## *Ba Gua Zhang*

- |   |   |
|---|---|
| 1. Zhan Zhuang<br>Hun Yuan Zhuang<br>Qing Long Tan Zhua   | 1. <i>Pratica Statica</i><br><i>Pratica Statica della forza perfettamente rotonda</i><br><i>Il Drago azzurro allunga la zampa</i>   |
| 2. Pi Zhang<br>Ye Zhang<br>Ta Zhang   | 2. <i>Palmo ad ascia</i><br><i>Palmo ascendente</i><br><i>Palmo discendente</i>   |
| 3. <b><u>Ba Da Shi:</u></b><br>1). Da Peng Zhan Chi<br>2). Shi Zi Zhang Kou<br>3). Bai Yuan Xian Guo<br>4). Tui Chuang Wang Yue<br>5). Zhi Tian Cha Di<br>6). Bai She Chan Shen<br>7). Qing Long Tan Zhua<br>8). Hei Xiong Tan Bi | 3. <b><u>Gli 8 Grandi Movimenti:</u></b><br>1). <i>L'aquila spiega le ali</i><br>2). <i>Il leone apre la bocca</i><br>3). <i>La scimmia bianca offre la frutta</i><br>4). <i>Aprire la finestra e guardare la luna</i><br>5). <i>L'imperatore apre l'ombrello</i><br>6). <i>Il serpente bianco arrotola le spire</i><br>7). <i>Il drago azzurro allunga la zampa</i><br>8). <i>L'orso nero allunga la zampa</i> |
| 4. <b><u>Lao Ba Zhang:</u></b><br>1). Dan Huan Zhang<br>2). Shuang Huan Zhang<br>3). Shun Shi Zhang<br>4). Bei Shen Zhang<br>5). Fan Shen Zhang<br>6). Zhuan Shen Zhang<br>7). Mo Shen Zhang<br>8). Hui Shen Zhang                | 4. <b><u>Gli 8 antichi palmi</u></b><br>1). <i>Singolo cambio del palmo</i><br>2). <i>Doppio cambio del palmo</i><br>3). <i>Palmo penetrante</i><br>4). <i>Palmo con colpo di spalla</i><br>5). <i>Palmo avvolgente</i><br>6). <i>Palmo con spostamenti circolari</i><br>7). <i>Palmo a spirale verso l'alto</i><br>8). <i>Palmo che colpisce e ritorna</i>   |
| 5. You Shen Ba Gua Zhang  | 5. <i>Pratica libera</i>  |