



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 – 13 Shi*

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Qi shi                   | <i>Apertura</i>                              |
| 2. Yun Shou                 | <i>Mani tra le nuvole</i>                    |
| 3. Dan Bian                 | <i>Frusta</i>                                |
| 4. Zhou di Chui             | <i>Pugno sotto il gomito</i>                 |
| 5. Bai He Liang Chi         | <i>La gru bianca apre le ali</i>             |
| 6. Zuo Lou Xi Ao Bu         | <i>Spazzolare il ginocchio (Sinistra)</i>    |
| 7. Shou Hui Pi Ba           | <i>Suona il pi pa (liuto)</i>                |
| 8. Gao Tan Ma Chuan Zhang   | <i>Accarezzare la criniera del cavallo</i>   |
| 9. Zhuan Shen Pie Shen Chui | <i>Colpire con il pugno girando il corpo</i> |
| 10. Jin Bu Ban Lan Chui     | <i>Parare e colpire con il pugno</i>         |
| 11. Shang Bu Lan Que Wei    | <i>Afferrare la coda del passero</i>         |
| 12. Shi Zi Shou             | <i>Mani incrociate</i>                       |
| 13. Shou Shi                | <i>Chiusura</i>                              |