



DOJO YOHKOH SSD
Scuola di Arti Marziali e Cultura Orientale

T'AI CHI CHUAN

PROGRAMMA D'ESAME

WWW.PALESTRACORNAREDO.IT



Corso di T'ai Chi Ch'uan

Programma primo anno:

Chi Gong: Pa Tuan Chin
Tui Shou: base stile Yang
Forma 37 Cheng Man Ch'ing: prima parte

- 1) Preparazione: Yu Pei Shih
- 2) Inizio: Ch'i Shih
- 3) Afferrare la coda del passero - parata a sinistra: Lan Chueh Wei - Tso P'eng
- 4) Afferrare la coda del passero - parata a destra: Lan Chueh Wei - Yu P'eng
- 5) Afferrare la coda del passero - indietreggiare ruotando: Lan Chueh Wei - Lu
- 6) Afferrare la coda del passero - premere: Lan Chueh Wei - Chi
- 7) Afferrare la coda del passero - spingere: Lan Chueh Wei - An
- 8) Frusta singola: Tan Pien
- 9) Alzare le mani: T'i Shou
- 10) Colpo di gomito: K'ao
- 11) La gru apre le ali: Pai Hao Liang Ch'ih
- 12) Spazzolare il ginocchio: Tso Lou Hsih Yao Pu
- 13) Suonare la lira: Shou Hui P'i Pa (ripetere Tso Lou Hsih Yao Pu)
- 14) Passo avanti, deflettere verso il basso, intercettare e pugno: ChinPu
- 15) Passo avanti, deflettere verso il basso, intercettare e pugno: Pan Lan Ch'ui
- 16) Togliere e spingere: Ju Feng Szu Pi
- 17) Incrociare le mani: Shis Tzu Shou

Programma secondo anno:

Chi Gong: 18 Shibashi
Tui Shou: base stile Yang
Forma 37 Cheng Man Ch'ing: seconda parte

- 1) Abbracciare la tigre per tornare alla montagna: Pao Hu Kuei Shan (ripetere Lan Chueh Wei Lu, Chi, An e Tan Pien)
- 2) Pugno sotto il gomito: Chou Ti Kan Ch'ui
- 3) Passo indietro e respingere la scimmia: Tao Nien Hou Y'u
- 4) Passo indietro e respingere la scimmia (sinistra e destra): Tao Nien Hou Tso - Yu Shih
- 5) Volo in diagonale: Hsieh Fei Shih
- 6) Mani nelle nuvole: Y'u Yun Shou - Tso Yun Shou
- 7) Mani nelle nuvole e Frusta singola: Yun Shou - Tan Pien
- 8) Frusta singola abbassata: Tan Pien Hsia Shih
- 9) Fagiano dorato su una zampa: Chin Chi Tu Li Shih Yu
- 10) Fagiano dorato su una zampa: Chin Chi Tu Li Shih Tso
- 11) Separare il piede destro: Yu Fen Chio
- 12) Separare il piede sinistro: Tso Fen Chio
- 13) Ruotare e colpire con il tallone: Chuan Shen Teng Chi (ripetere Tso - Yu Lou Hsih Yao Pu)
- 14) Passo avanti e colpire col pugno: Chin Pu Tsai Ch'ui (ripetere Shang Pu P'eng - Lan Chueh Wei - Tan Pien)

Programma terzo anno:

Chi Gong: 18 Shibashi
Tui Shou: Peng-Lu-ji-An
Forma 37 Cheng Man Ch'ing: terza parte

- 1) La dama lavora al telaio: Yu Nu Ch'uan Suo
- 2) La dama lavora al telaio: Yu Nu Ch'uan Su (ripetere Shang Pu P'eng - Lan Chueh Wei - Tan Pien Hsia Shih)
- 3) Passo avanti verso le stelle del Carro: Shang Pu Ch'i Hsing
- 4) Passo indietro e cavalca la tigre: T'ui Pu K'ua Hu
- 5) Ruotare il corpo per spazzare il loto: Chuan Shen Pai Lien T'ui
- 6) Tendere l'arco per colpire la tigre: Wan Kung She Hu (ripetere Chin Pu - Pan Lan Ch'ui - Ju Feng Szu Pi - Shis Tzu Shou)
- 7) Ho T'ai Chi