



SCUOLA DEI MONACI SHAOLIN ITALIA

PROGRAMMA TECNICO DI KUNG FU SHAOLIN DA

Nota: a fianco i nomi delle forme i nomi dei Monaci Shaolin da dove proviene la forma insegnata a Shifu Dalla Vecchia

0° GRADO (cintura bianca divisa grigia)

4 CALCI BASE

- 1 tan ti tuei, (zhon ti tùi) calcio diritto
- 2 wai bai tuei, (uai bai tùi) calcio circolare esterno
- 3 li ho tuei, (li ho tùi) calcio circolare interno
- 4 cio ti tuei (cio ti tùi) calcio laterale

WU BU QUAN (cinque posizioni del Wu Shu)

JI BEN GONG (prime 5 tecniche fondamentali)

1. ma bu dan bian, (ma bu dan bien)
2. gong bu xie xing, (kon bu sie sie)
3. pu bu qie zhang, (pu bu ciè zhan)
4. xie bu chong chuan, (sie bu cian ciuen)
5. xu pu liang zhang, (shi bu lian zhan)

SHAOLIN GONG FU QUAN (Shi Xing Hong)_____

LIAN HUA QUAN (Shi De Cheng)_____

GUN JI BEN GONG (basi del bastone) _____

BASI DI SANDA

Nota importante

L'apprendimento delle arti marziali non può dirsi completo se, oltre alla pratica costante, non vi è la " consapevolezza ".

La consapevolezza deriva dalla conoscenza.

La conoscenza deriva dallo studio.

Praticare l'arte senza conoscere le origini, la storia, la filosofia è come eseguire una semplice ginnastica.... Onorate la vostra arte nutrendo il vostro Spirito, affinché possa guidarvi lungo la via." Non studiare come se dovessi raggiungere la conoscenza ma come se temessi di perderla"
Confucio