



SCUOLA DEI MONACI SHAOLIN ITALIA

PROGRAMMA TECNICO DI KUNG FU SHAOLIN 1° GRADO

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

(cintura gialla divisa grigia)

JI BEN GONG (fino a 12 tecniche fondamentali)

6. zheng ti tui, (zen ti tùe)
7. ce ti tui, (ce ti tui)
8. di tan tui, (ti tan tuè)
9. gua mian jiao, (gua mian giao)
10. dan pai jiao, (tan pae giao)
11. wai bai jiao, (uei bei giao)
12. ho deng tui, (ho tan tuei)

YIN SHOU GUN (1^ forma di bastone) (Shi De Tong)_____

TONG BEI QUAN (Shi Xing Xue)_____

LIU HE QUAN 1 (comb. prest. delle sei armonie n°1) (Shi De Cheng) _____

**SANDA INTERMEDIO
TEORIA**

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**