



# SCUOLA DEI MONACI SHAOLIN ITALIA

## PROGRAMMA TECNICO DI KUNG FU SHAOLIN 2° GRADO

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

### 2° GRADO (cintura rossa divisa grigia )

#### JI BEN GONG (fino a 18 tecniche fondamentali)

13. ji xing bu, (ci shin bu)

14. xie zi wei, (siezzi wei)

15. gian sao tui, (cian sao tui)

16. teng kong er qi jiao, (ten kun ar ci giao)

17. teng kong xuan feng jiao, (ten kun xuen fan jiao)

18. teng kong wai bai jiao, (ten kun uai bai jiao)

MEI HUA DAO ( forma di sciabola ) (Shi De Cheng)\_\_\_\_\_

LIU HE QUAN 2 (comb. prest. delle sei armonie n°2 ). (Shi De Cheng)\_\_\_\_\_

XIAO HONG QUAN (Shi De Tong) \_\_\_\_\_

CHAN QUAN (Shi Xing Hong)\_\_\_\_\_

### SANDA AVANZATO + COMBATTIMENTO 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