

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE BIANCO

1° (prima) verifica

- **M LOON MA** - cinque posizioni in sequenza (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** posizioni; calci ed applicazioni di base per la sequenza
- **APPLICAZIONI:** scioltezza della vita; equilibrio dinamico e strutturale; applicazioni basate sulla sequenza

2° (seconda) verifica

- **M LOON CIOI** - cinque pugni in sequenza (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** pugni di base; suoni del "chi" relativi alla sequenza
- **APPLICAZIONI:** fondamentali per lo studio della sequenza; scioltezza delle spalle; ritmo e velocità

3° (terza) verifica

- **TAI IAT CHEI PUN LIN GIA** - prima serie di tecniche di base (applicate)
- **PROPEDEUTICA:** studio del movimento e della linea centrale
- **APPLICAZIONI:** le tre distanze di combattimento
- **LIN UAN QUAN** - sequenza continua di bastone (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** basi tecniche di bastone da fermo ed in movimento

4° (quarta) verifica

- **CII CÜN** - sequenza di forma di potenziamento (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** lavoro sulla struttura; tecniche fondamentali; studio del controllo del respiro
- **APPLICAZIONE:** fondamentali alla sequenza

5° (quarta) verifica

- **SAN SAO TOI CHA CÜN** - sequenza di forma di combattimento a mano nuda (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** fondamentali per lo studio della sequenza

6° (sesta) verifica: 1° (primo) esame (per il passaggio dalla cintura bianca alla gialla)

- **SIU SAP CI CÜN** - sequenza di forma della piccola croce (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** fondamentali per lo studio della sequenza
- **CHOY LEE FUT CHEI PUN LIN GIA** - basi tecniche dello stile Choi Lee Fut
- calci a gamba tesa; a frusta; tecniche di mano; posizioni fondamentali; caratteristiche degli spostamenti
- **CULTURA GENERALE:**
- **TEORIA:** cenni storici; albero genealogico; differenze di scuole; principi filosofici
- **SCRITTO:** scheda di domande preordinate
- **PRATICO:** Tecniche di riscaldamento fondamentali; educazione del respiro; fondamentali per lo sviluppo dinamico; studio costruttivo di una sequenza di forma; schemi applicativi per il combattimento di stile

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE GIALLO

1° (prima) verifica

- **TAI YI CHEI PUN LIN GIA** - seconda serie tecnica di base
- **PROPEDEUTICA**: spostamenti avanzati; struttura dinamica e ritmo; linee di forza e di azione
- **LO HON CÜN** - sequenza di forma del discepolo di Budda (Pak Shing)
- **APPLICAZIONE**: riferite alla sequenza

2° (seconda) verifica

- **SEI TOU LOU CÜN** - sequenza di forme delle quattro porte (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: dinamismo tecnico; stabilità e struttura
- **APPLICAZIONE**: riferite alla sequenza

3° (terza) verifica

- **MUI FA TOU CÜN** - sequenza di forma di sciabola del fiore di susino (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA**: basi di sciabola riferite alla forma; fondamentali per lo sviluppo fisiologico dei muscoli
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma; inerenti all'uso del bastone corto
- **PA QUA QUAN CÜN** - sequenza di forma di bastone delle 8 direzioni (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: basi di bastone riferite alla forma; fondamentali per lo sviluppo fisiologico della struttura ossea
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma; inerenti all'uso del bastone lungo ad una punta

4° (quarta) verifica

- **SIU MUI FA CÜN** - sequenza di forma breve del fiore di susino (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: dinamismo tecnico; ritmo, stabilità e struttura della sequenza
- **APPLICAZIONE**: riferite alla forma

5° (quinta) verifica

- **LO HON CÜN TOI CIÀ** - sequenza di combattimento (i discepoli di bubba in combattimento) (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: fondamentali per lo studio della sequenza combinata

6° (sesta) verifica: 2° (secondo) esame (per il passaggio dalla cintura gialla alla verde)

- **TAI SAM CHEI PUN LIN GIÀ** - terza serie di tecniche di base
- **PROPEDEUTICA**: linee d'azione e di movimento
- **APPLICAZIONI**: riferite alle tecniche della terza serie
- **KIU SAU** - tecniche di controllo e di contrattacco
- **PROPEDEUTICA**: percettività e sensibilità; stabilità e controllo, applicabilità
- **PA QUA QUAN TOI CIÀ** - sequenza di combattimento con bastoni (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: uso del bastone in movimento, linee e maneggio
- **CULTURA GENERALE**: tesi sulla storia e tradizioni dello stile legate alla cultura tradizionale cinese

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE VERDE

1° (prima) verifica

- **FUU PAO CÜN TOI CIA** - combattimento fra tigre e pantera (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: caratteristiche fondamentali degli animali e riferimenti pratici
- **APPLICAZIONE**: riferite alla forma

2° (seconda) verifica

- **HON SAO TOI CIA TAN TOU** - combattimento di sciabola contro mano nuda (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: fondamentali per l'esercizio a due; combinazioni delle sequenze

3° (terza) verifica

- **PEN GIAN CÜN** - forma del gomito uniforme (Hung Shing)
- **SIU PA QUA CÜN** - piccola forma delle otto direzioni (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA**: condizionamento delle giunture
- **APPLICAZIONE**: dalle forme, uso delle giunture ed applicazioni sulle stesse

4° (quarta) verifica

- **FAT KA CÜN** - forma del monaco (Pah Shing)
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma
- **TEI TON SEUN TOU CÜN** - forma di scabole doppie in rotazioni agganciate al suolo (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: impostazioni e rotazioni per le armi simmetriche
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma; inerenti all'uso dei doppi bastoni

5° (quinta) verifica

- **TAI LAN CEON CÜN** - forma di lancia di tai lan (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA**: basi fondamentali di lancia; flessibilità strutturale
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma; come per il bastone ad una punta
- **SAP CI CUN** - forma della croce (Pak Shing)
- **APPLICAZIONI**: riferite alla forma

6° (sesta) verifica: 3° (terzo) esame (per il passaggio dalla cintura verde alla rossa)

- **SAP CI CA TAU SOH** - I dieci principi tecnici applicati in combattimento (cam, la, qua, sou, ciap, pau, cap, piu, ten, gion) (4 applicazioni per ognuna)
- **QUAN JONG** - manichino per il bastone e la lancia (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA**: guardia; impostazioni e differenzazioni
- **APPLICAZIONE**: Inerenti il programma
- **CULTURA GENERALE**:
- **TEORIA**: principi filosofici applicati allo stile; posturologia e respiro;
- **PRATICA**: tesi sulla posturologia e tattica; rapporti fra peso e dinamismo d'azione

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE ROSSO

1° (prima) verifica

- **CHIN JONG – TAI IAT LOU CÜN** - 1° sequenza di allenamento all'uomo di legno (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento per muscoli e struttura ossea; medicina naturale
- **SAP CI CII FUU CÜN** - sequenza di forma della tigre chiusa in una croce (Hung Shing)
- **APPLICAZIONI:** inerenti alle forme; preparazione dei medicinali

2° (seconda) verifica

- **SE HOC CÜN TOI CIA** - sequenza di forma di combattimento fra serpente e gru (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** fisiologia dell'equilibrio in movimento; aderenza e sviluppo della forza spiraliforme

3° (terza) verifica

- **SOI SAO TI SIN** - sequenza di forma di ventaglio frantumatore (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** uso del ventaglio; maneggio ed applicabilità
- **CAU TA CÜN** - sequenza di forma a chiusura continua (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** il "Qin Na" e leve articolari
- **APPLICAZIONI :** inerenti alle sequenze

4° (quarta) verifica

- **LOON FUU CÜN TOI CIA** - forma di combattimento fra drago e tigre (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** studio della fisiologia della forza e dell'energia in movimento
- **APPLICAZIONI:** inerenti alla sequenza di forma

5° (quinta) verifica

- **PEN CÜN** - sequenza di forma dell'uniformità assoluta (Pak Shing)
- **PA QUA SAM CÜN** - sequenza di forma del cuore di pa qua (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** concatenamenti in azioni applicate in attivo e passivo
- **APPLICAZIONI:** inerenti alle forme

6° (sesta) verifica: 4°(quarto) esame (per il passaggio dalla cintura rossa alla blu)

- **CIM LOON TAN KIM** - forma di spada del drago verde (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** armonie energetiche in movimento
- **HAN POU KIU SAO** - tecniche di controllo e contrattacco in movimento (P. S.)
- **APPLICAZIONE:** inerenti al programma
- **CULTURA GENERALE:**
- **TEORIA:** i manichini del CLF; gli animali ed il "qi"; dallo Shao Lin al Choy Lee Fut, differenze applicative e propeedeutiche di sviluppo
- **PRATICA:** tesi di lavoro pratico sui sistemi d'allenamento e condizionamento legati al programma

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE BLU

1° (prima) verifica

- **SAM CIT QUAN TON CEON TOI CIA** - combattimento fra bastone a tre sezioni e lancia (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** maneggio delle armi snodate; fisiologia strutturale
- **APPLICAZIONE:** inerenti alla forma

2° (seconda) verifica

- **TEI TON SEUN TOU CÜN** - forma di sciabole doppie agganciate al suolo (P.S.)
- **SEE MA CEON CÜN** - sequenza di lancia a punta di serpente (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** maneggio e peculiarità delle due armi; fisiologia strutturale
- **APPLICAZIONI:** inerenti alle forme

3° (terza) verifica

- **FUU IEN CÜN** - sequenza di forma della tigre (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento e "Fa Li" (la forza fisica)
- **PEN CÜN** - sequenza di forma dell'uniformita assoluta (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** concatenamento e sviluppo della forza centrifuga
- **APPLICAZIONI:** dei due esercizi di forma e sviluppo dei principi propedeutici

4° (quarta) verifica

- **SAP CI PA CÜN** - sequenza di forma a croce di tridente (Hung Shing)
- **TAI QUAN TOU** - sequenza di forma di alabarda (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento alle armi pesanti
- **APPLICAZIONE:** Innerenti le armi e la differenziazione delle due scuole

5° (quinta) verifica

- **SEON TAO PIN LEN QUAN CÜN** - sequenza di forma di bastone a due teste di Pin Len (Hung Shing)
- **MUI FA WU TIP TOU** - forma di coltelli a farfalla del fiore di prugno (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** tattica dello spostamento; conoscenza dell'impostazione tattica, azione e dinamismo
- **APPLICAZIONE:** inerente le armi lunghe e le armi doppie; uso dei gomiti e delle ginocchia

6° (sesta) verifica: 5° (quinto) esame (per il passaggio dalla cintura blu alla nera)

- **SAP PHAU JONG** - condizionamento con il manichino a sacchi di sabbia (H.S.)
- **SI AI LOI CI TEN CIO CIOI CEN FA** - danza del leone (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** riflesso incondizionato e percezione intuitiva
- **APPLICAZIONE:** Inerenti la propedeutica
- **CULTURA GENERALE:**
- **TEORIA:** tesi sulla tattica e le sue diverse impostazioni; studio del regolamento per la competizione sportiva "Lei Tai"
- **PRATICA:** applicazione ed arbitraggio del regolamento per la competizione sportiva "Lei Tai"

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

LIVELLO DI COLORE NERO

1° (prima) verifica

- **CHIN JONG – TAI YI LOU CÜN** - 2° sequenza di allenamento all'uomo di legno (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** linee d'azione e concatenazione d'attacco
- **APPLICAZIONE:** inerenti la sequenza al manichino ching jong

2° (seconda) verifica

- **UAN TAO TAN CÜN** - sequenza di forma della panca rotante (Hung Shing)
- **TA TEN PA QUA CÜN** - forma di combattimento concatenato delle otto direzioni (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** struttura flessibile e dinamica;
- **APPLICAZIONE:** inerenti le sequenze di forma ed il principio della propedeutica

3° (terza) verifica

- **SEON TOU TON CEON TOI CIA** - combattimento fra sciabole doppie e lancia (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** linee di attacco dirette e linee di forza circolari
- **APPLICAZIONE:** inerenti le sequenze di forma ed il principio della propedeutica

4° (quarta) verifica

- **TAI MUI FA PA QUA CÜN** - sequenza lunga delle otto direzioni del fiore di susino (H. S.)
- **AU LIN CEON CÜN** - forma di lancia a punta uncinata (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** principio delle otto forze
- **APPLICAZIONE:** inerenti le sequenze di forma

5° (quinta) verifica

- **QUAN TOI CIA UAN TAO TAN** - combattimento fra bastone e panca rotante (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:** solidità e flessibilità
- **APPLICAZIONE:** Inerenti la sequenza di forma

6° (sesta) verifica: 6° (sesto) esame per il passaggio al 1° grado dalla cintura nera

- **CIOI POU FÖN NGAN CÜN** - forma dell'ubriaco e dell'occhio della fenice (H. S.)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento; movimento flessibile e percettivo
- **APPLICAZIONE:** Inerenti la sequenza di forma
- **CULTURA GENERALE:**
- **TEORIA:** tesi di laurea come Istruttore sulle tre strutture ed i tre principi tattici
- **PRATICA:** tesi di laurea come Istruttore sullo studio della camicia di ferro e dei manichini; Fa Keng (la forza esplosiva); Qi Gong dei cinque animali; applicazioni pratiche nell'allenamento tradizionale;

PROGRAMMA TECNICO PER ESAMI DI GRADO

1° GRADO COLORE NERO

1° (PRIMA) verifica

- **TON IAN PA QUA CÜN** - sequenza di forma dell'uomo di ottone (Hung Shing)
- **FON MEI PIN LEN QUAN CÜN** - forma di frusta a coda di fenice (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** movimento e posturologia legato ai principi tattici e della MTC: basi tecniche per le armi flessibili
- **APPLICAZIONE:** inerenti le sequenze di forma

2° (seconda) verifica

- **TON IAN JONG** - manichino dell'uomo d'ottone (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento per il manichino e studio delle erbe fitoterapiche legate al manichino specifico
- **APPLICAZIONE:** inerenti la sequenza al manichino

3° (terza) verifica

- **IEN CEON TOI CIA TAN TOU** - combattimento fra lancia e sciabola (P.S.)
- **PROPEDEUTICA:** differenzazioni tattiche fra armi lunghe e armi corte e loro influenza sulla lunga e media distanza del combattimento a mani nude
- **APPLICAZIONE:** inerenti la propedeutica

4° (quarta) verifica

- **M IEN CÜN** - sequenza di forma dei cinque animali di Shao-lin (H.S.)
- **PROPEDEUTICA:** condizionamento alle cinque diverse identità ed i cinque elementi
- **APPLICAZIONE:**

5° (quinta) verifica

- **KIU SAO CAM CONG JING** - tecniche di controllo e contrattacco per lo sviluppo della forza interiore (Pak Shing)
- **PROPEDEUTICA:**
- **APPLICAZIONE:**

6° (sesta) verifica: 7° (settimo) esame per il passaggio al 2° grado dalla cintura nera

- **LO HAN HEI CUNG IEON SAN CHEON SAN FA** - sistema per il potenziamento del Qi e la salute del discepolo di budda (Hung Shing)
- **PROPEDEUTICA:** educazione del respiro; qi, energia e salute; qi gong e uomo
- **APPLICAZIONE:** Respirazione naturale, Inversa
- **CULTURA GENERALE**
- **PRATICA:** tesi sull'applicazione tattica dei cinque elementi direzionali
- **TEORIA:** la filosofia dei cinque elementi applicativi e studio applicato sulla determinazione e la concentrazione