



Ti Liu Lu

La sesta forma dello ShaoLin Chuan

E' la prima della serie di forme di ShaoLin con le cadute. Fa parte delle forme considerate "classiche" (fondamentali) ed è la più corta delle cinque forme con cadute. Si esegue su una linea retta ed utilizzando le tecniche in maniera più ampia possibile.

1. **Chih Li :** Eretti in piedi, rivolti verso A(avanti)
2. **Li Cheng – Ching Li:** Saluto in posizione eretta
3. **Yao Pu – Hsia Fang:** Ruotare di 180° facendo perno sul piede destro ed eseguire una parata verso il basso col palmo della mano sinistra; pugno destro caricato sul fianco
4. **Tu Li – Cheng Chuan:** Pugno diritto in equilibrio su una gamba(verso D , dietro)
5. **Kung Chien Pu – Tan Pien:** Colpire come una frusta(direz. A)
6. **Tsuo Pu – Nei Fang:** Parata media interna verso sinistra in posizione seduta
7. **Tu Li – Chan Shou:** Su una gamba stendere le mani (spostando la gamba dx in avanti, sollevare la gamba sx e contemporaneamente allargare entrambe le braccia in direzione “avanti-dietro” – dx in avanti, sx verso dietro; guardare prima verso dietro e quindi in avanti restando in posizione)
8. **Fei Wai Pai T'ui:** Calcio volante con rotazione di gamba verso l' esterno
9. **Ya T'ui Tan Ch'a:** Aprire una gamba a terra (si termina la tecnica precedente arrivando seduti a terra con la gamba sinistra allungata in avanti e la destra piegata all' indietro, oppure in spaccata e rivolti verso D)
10. **Kua Hu Shih:** Come cavalcare la tigre (posizione di guardia normale, dir D)
11. **Shun Pu – Cheng Chuan:** Pugno diritto destro (in posizione “normale” : KungChienPu leggermente allargato)
12. **Hsuan Feng T'iu:** Calcio a mulinello (calcio 10)
13. **Hsuan Peng T'ui:** Rotolare in avanti rialzandosi con un avvitarmento delle gambe(caduta 10)
14. **Kua Hu Shih:** Cavalcare la tigre(direz. D)
15. **Hou T'an T'ui:** Calcio battente all' indietro(gamba sx)
16. **Kua Hu Shih:** Come cavalcare la tigre(direz. A ; gamba dx avanti)
17. **Tsuo Pu – Nei Fang:** Parata media verso l' interno(mano sx) in posizione seduta
18. **Ehr Ch'i Kun Shen:** Doppio calcio volante e rotolamento in avanti(caduta 6)
19. **Kua Hu Shih:** Cavalcare la tigre(direz. D , sx avanti)
20. **Shun Pu – Yu Cheng Chuan:** Pugno destro diritto
21. **Hsuan P'u:** Caduta su un fianco con rotazione(caduta 9)
22. **Kua Hu Shih:** Cavalcare la tigre(dir. A)
23. **Ch'ien P'u:** Caduta in avanti(2° caduta)
24. **Hou Pu T'ing Chi:** Caduta all' indietro rialzandosi con un salto(caduta 4)
25. **Kua Hu Shih:** Cavalcare la tigre(dir. A)
26. **Li Cheng – Ching Li:** Saluto in posizione di attenti(talloni uniti)
27. **Chih Li:** Eretti in piedi

