

少林練步拳

ShaoLin Lian Bu Quan

Il Pugilato per allenare le Posizioni

TI I LU (la prima forma):

- 1) **CHIH LI** (*eretti in piedi - rivolti verso A – Avanti, Nord ; B verso dietro, Sud*)
- 2) **LI CHENG - CHING LI** (*saluto*)
- 3) **HO CHIO - PAO CH'UAN** (*fa sheng*) (*serrare i pugni e caricarli sui fianchi, gridando forte*)
- 4) **SAN CHI PU - TS'E FANG** (*parata laterale verso l' esterno con la mano sinistra aperta, in direz. W*)
- 5) **YAO PU - CHENG CH'UAN** (*fa sheng*) (*pugno diritto destro in posizione contraria, gridando forte*)
- 6) **CHUAN SHEN HOU KO** (*girare il corpo in direz. E, assumando la posizione Pan Ma Pu, ed eseguire una parata bassa verso dietro col palmo della mano destra*)
- 7) **KUNG CHIEN PU(SHU PU)-HSIA FANG** (*parata verso il basso e l' esterno - pugno dx sul fianco mano sinistra aperta davanti*)
- 8) **SHU PU - CHENG CH'UAN** (*sul posto, pugno diritto destro in posizione normale ; la mano sinistra resta aperta sotto l' ascella destra, col palmo rivolto in basso*)
- 9) **TS'E TING PU - NEI FANG** (*parata interna in posizione a V : girarsi in dir A facendo perno sul piede destro; il braccio dx para, la mano sx aperta resta sotto il gomito dx*)
- 10) **KUNG CHIEN PU(SHU PU) - SHANG FANG** (*parata alta : avanzando-col piede sx- eseguire parata con la mano sinistra aperta*)
- 11) **SHU PU - YU CHENG CH'UAN** (*pugno diritto destro in posizione normale*)
- 12) **SHU PU - TSO CHENG CH'UAN** (*pugno diritto sinistro in posizione normale*) *avanzando*
- 13) **SHU PU - YU CHENG CH'UAN** (*fa sheng*) (*pugno diritto destro, gridando forte*) *in direz. A*

- 14) **SHU PU - HSIA FANG** (*sul posto, eseguire una parata verso il basso e l' esterno*)
- 15) **TU LI - YU CHENG CH'UAN** (*pugno diritto destro su una gamba sola-dx- la mano sx resta aperta sotto l' ascella destra*)
- 16) **KUNG CHIEN PU - TAN PIEM** (*colpire come una frusta : scendendo in direzione **B** , portare un pugno diritto sinistro; il braccio destro resta teso verso dietro*)
- 17) **YAO PU - YU PAO CH'UAN** (*pugno del Leopardo-Pao Ch'uan- lato destro : sul posto, eseguire una parata alta sinistra ed un pugno verticale destro, dopo aver caricato i pugni sul fianco destro*)
- 18) **YAO PU - TSO PAO CH'UAN** (*pugno del Leopardo lato sinistro - speculare al precedente ; avanzando*)
- 19) **YAO PU - YU PAO CH'UAN** (*avanzando, pugno Leopardo lato destro*)
- 20) **CHENG T'I T'UI** (*calcio frustato diritto destro*)
- 21) **PAN MA PU - PENG CH'UAN** (*scendendo in posizione Pan Ma Pu, portare un pugno percuotente dx*)
- 22) **YAO PU - TSO CHENG CH'UAN** (*sul posto, pugno diritto sinistro in posizione contraria*)
- 23) **CHUAN SHEN - HSIA FANG** (*girare il corpo di 180 -dir A- e parare basso in posizione San Chi Pu*)
- 24) **YAO PU - YU CHENG CH'UAN** (*sul posto, assumere la posizione Yao Pu e portare un pugno diritto dx*)
- 25) a) **KUNG CHIEN PU - TSO CHENG CH'UANG**
b) **YAO PU - YU CHENG CH'UAN** (*fa sheng*) (*sul posto, in rapida successione portare un pugno diritto sinistro e quindi uno destro, gridando forte sull' ultimo*)
- 26) **SAN CH'I PU - K'UA HU SHIH** (*come cavalcare la tigre : portando il peso indietro sulla gamba destra, assumere la posizione di guardia normale*)
- 27) **LI CHENG**
- 28) **CHING LI**
- 29) **CHIH LI**