

少林練步拳

ShaoLin Lian Bu Quan

Il Pugilato per allenare le Posizioni

TI EHR LU (la seconda forma) :

- 1) **CHIH LI** (eretti in piedi - rivolti in direz. A)
- 2) **LI CHENG - CHING LI** (saluto)
- 3) **SAN CH'I PU - K'UA HU SHIH** (fa sheng) (come cavalcare la tigre ; avanzando la gamba sx, assumere la posizione di guardia normale)
- 4) **TSUO PU - FANG** (ruotando il busto verso sinistra, eseguire una parata interna col palmo della mano dx in posizione seduta)
- 5) **CHENG T'I T'UI** (calcio frustato diritto, con la gamba destra)
- 6) **KUNG CHIEN PU (SHU PU) - YU CHENG CH'UAN** (avanzando, pugno diritto destro)
- 7) **KUNG CHIEN PU - TSO CHENG CH'UAN** (avanzando, pugno diritto sinistro)
- 8) **KUNG CHIEN PU - CH'IN NA** (restando in posizione, gamba sx avanti, eseguire una leva; la mano dx afferra il polso dell' avversario; la mano sx blocca il gomito, mettendo in leva il braccio)
- 9) **T'IEN KANG T'UI** (gamba destra tesa verso l' alto)
- 10) **HOU TING PU - CHAN SHOU** (stendere le mani : piede destro, girato a 45 g. verso l' interno, davanti al sinistro; incrociare le braccia, dx all' esterno, ed estenderle in direz. NW - SE . Lo sguardo e' rivolto verso la mano dx)
- 11) **CH'IN NA TING CHIA** (presa con figura a forma di T : eseguire una parata alta con la mano sx in dir. NW, quindi con la mano dx afferrare il polso dell' avversario vicino alla mano sx che resta ferma; assumendo la posizione a T in direz. SW, con la mano sx afferrare il polso di un altro avversario che porta un colpo verso il fianco sx, per mettere in leva il braccio. La mano dx resta dietro in alto)
- 12) **TING PU - TSO SHANG P'ENG** (parata alta sinistra con la mano aperta , girando il busto verso A)

- 13) **PAN MA PU - YU HENG CHANG** (fa sheng!) (palma orizzontale destra : spostando il piede sx indietro assumere la pos. PanMaPu e colpire)
- 14) **KUNG CHIEN PU - YU SHANG P'ENG** (girando il busto in direz. **B**, portare il peso sulla gamba sx ed eseguire una parata alta destra con la mano aperta)
- 15) **TSUO PU - TSO HENG CHANG** (palma orizzontale sinistra, verso B)
- 16) **PU T'UI** (posizione bassa, allungando la gamba sinistra)
- 17) **MA PU - TSO P'ENG** (parata alta sinistra - mano aperta - in direz. **W** nella posizione MA PU modificata - maggior parte del peso sulla gamba destra)
- 18) **KUNG CHIEN PU - WAN KUNG SHE HU**(fa sheng) (tirare con l' arco alla tigre : portando il peso sulla gamba sx, colpire con un pugno diritto destro in direz. **W** ; mano sx chiusa a pugno alla altezza della tempia sx e rivolta verso W)
- 19) **YAO PU - HSIA FANG** (girando il corpo in direz. **E**, facendo perno sul piede sinistro, eseguire una parata verso il basso e l' esterno col palmo della mano dx)
- 20) **TU LI - TSO CHENG CH'UAN** (pugno sinistro diritto su una gamba sola - verso E)
- 21) **KUNG CHIEN PU - TAN PIEN** (colpire come una frusta - gamba dx verso avanti in direz. W)
- 22) **CH'IN NA - TING CHIA** (presa con figura a forma di T : in Kung Chien Pu, col braccio sx liberare il polso destro da una presa, quindi in Ting Pu - peso sulla gamba sx - eseguire la presa con la mano destra)
- 23) **TING PU - YU P'ENG** (parata verso l' alto con la mano dx aperta in direz. NW)
- 24) **MA PU - TSO TAO CHANG** (palmo sinistro come una sciabola : spostando la gamba dx verso E assumere la posizione MA PU modificato- peso sulla gamba sx- rivolti verso **A** ,colpire all' altezza dell' addome; palmo dx verso il basso sotto il gomito sx)
- 25) **MA PU** (peso sulla gamba destra) - **TSO P'ENG** (parata alta sinistra, mano aperta)
- 26) **MA PU** (peso sulla gamba sinistra) - **YU P'ENG** (parata alta destra, mano aperta)
- 27) **KUNG CHIEN PU - WAN KUNG SHE HU** (fa sheng) (tirare con l' arco alla tigre ; peso sulla gamba dx, pugno sx verso **A**) - simmetrica alla precedente (18)
- 28) **LI CHENG**
- 29) **CHING LI**
- 30) **CHIH LI**