

## ShaoLin Chuan



### Ti I Lu

La prima forma dello ShaoLin Chuan

1. **Chih Li :** *Eretti in piedi, rivolti verso A(avanti, N)*
2. **Li Cheng – Ching Li:** *Saluto in posizione eretta*
3. **Ho Chio – Ch’ih Shih:** *Inizio dell’ esercizio(rivolgendosi verso E)*
4. **Ts’e Ting Pu – Shih Tzu Shou:** *Incrociare le mani(rivolti verso N)*
5. **Ts’e Ting Pu – Tso Yu Fang:** *Parata a sinistra e a destra verso il basso e l’ esterno*
6. **Ts’e Ting Pu – Feng Hou Chang:** *Chiudere la gola con le mani aperte*
7. **Ts’e Ting Pu – Chan Shou:** *Stendere le mani*
8. **Ts’e Ting Pu – Ts’e Fang:** *Parata laterale sinistra verso l’ esterno*
9. **Ts’e Ting Pu – Yu Cheng Chuan:** *Pugno diritto destro, restando in posizione a V*
10. **Ts’e Ting Pu – Tso, Yu Cheng Chuan(fa sheng):** *In rapida successione, pugno diritto sx e dx, gridando forte*
11. **Pu Tui :** *Scendere con le gambe, spostando la gamba sx in avanti*
12. **Tu Li :** *In equilibrio su una gamba, sollevando la gamba dx*
13. **Pu Tui :** *Scendere con le gambe, allungando la gamba dx verso B(dietro, S)*
14. **Kung Chien Pu(Shun Pu) – Hsia Fang:** *Parata bassa in posizione normale(verso S)*
15. **Tu Li – Cheng Chuan:** *Pugno diritto dx con una gamba alzata(sx)(verso S)*
16. **Kung Chien Pu – Tan Pien:** *Colpire come una frusta, scendendo in direzione N*
17. **Ts’uo Pu – P’eng Ta:** *In posizione seduta(richiamando la gamba dx), parare verso l’ alto (braccio sx) e colpire(pugno diritto dx)*
18. **Kung Chien Pu – Tan Pien Ts’e Fang:** *Colpendo come una frusta, eseguire una parata laterale(mano dx) spostando il piede dx di 45° in dir S-E*
19. **Kung Chien Pu – Tso, Yu Tao Chang:** *In rapida successione, mano sx e dx come sciabole(dir S-E)*
20. **T’s’e Ting Pu – Pao Chuan:** *Pugno del leopardo, girandosi di 180°(dir N-O)*
21. **Tu Li – Pao Chuan :** *Pugno del leopardo, in equilibrio su una gamba(dx)(dir N-O)*
22. **Chien Pu (Fa Sheng):** *Posizione della freccia ; saltare in alto in dir N-O, gridando forte*
23. **Pu Tui :** *Scendere con le gambe ; gamba sx allungata in avanti in dir N-O*
24. **San Ch’i Pu – T’s’e Fang:** *Parata laterale sx verso l’ esterno(dir N-O)*
25. **Yao Pu – Yu Cheng Chuan:** *Pugno diritto dx in posizione contraria*
26. **Shun Pu – Tso Cheng Chuan ; Yao Pu – Yu Cheng Chuan :** *In rapida successione, portare un pugno diritto sinistro e quindi uno destro*
27. **Pan Ma Pu – Hou Ko:** *Parata bassa verso dietro, girandosi di 180° in dir S-E*
28. **San Chi Pu – Ta Hu Shih:** *Forma per colpire la tigre, guardando in direzione S*
29. **Chien Pu :** *Posizione della freccia; saltare in alto in direzione S*
30. **Pu Tui :** *Scendere con le gambe , allungando la gamba dx in avanti(dir S)*
31. **Kung Chien Pu – Hsia Fang:** *Parata verso il basso*
32. **Tu Li – Cheng Chuan:** *Pugno diritto destro in equilibrio su una gamba(dx)(dir S)*
33. **Kung Chien Pu – Tan Pien:** *Colpire come una frusta , scendendo in direzione N*
34. **Tsuo Pu – P’eng Ta :** *In posizione seduta(richiamando la gamba dx), parare verso l’ alto(sx) e colpire(pugno diritto destro in dir N)*
35. **Kung Chien Pu – Tan Pien Ts’e Fang:** *Colpendo come una frusta, eseguire una parata laterale (mano dx) girandosi di 180° in dir S*
36. **Kung Chien Pu – Tso, Yu Tao Chang :** *Mani come sciabole*
37. **Ts’e Ting Pu – Pao Chuan:** *In posizione a V(peso sulla gamba dx e girandosi in dir E), pugno del leopardo*
38. **Tu Li – Pao Chuan :** *Pugno del leopardo in equilibrio su una gamba(dx)(dir E)*
39. **Yao Pu – Li Chang :** *Saltando sul posto(gamba dx in avanti), palmo verticale in posizione contraria*



40. **Kung Chien Pu – Yu P'eng :** *Sul posto, parata alta destra(dir S-E)*
41. **Ting Pu – Tso P'eng :** *Parata alta sinistra(dir N), spostando il piede sx e colpendo prima verso il basso e dietro col taglio della mano dx*
42. **Pan Ma Pu – Tao Chang :** *Mano(dx) come sciabola, spostando in avanti il piede dx in dir N*
43. **Kung Chien Pu – Yu P'eng:** *Parata alta destra, girandosi in direzione S*
44. **Tu Li – Cheng Chuan :** *Pugno diritto sinistro in equilibrio su una gamba(sx)*
45. **Kung Chien Pu – Tan Pien:** *Colpire come una frusta, scendendo in dir N*
46. **Kung Chien Pu(modificato)- Fang Hou Chang:** *Parare e colpire dietro col palmo della mano(dx, in dir N ; peso sulla gamba sx)*
47. **Kung Chien Pu(ShunPu) – Chin Na:** *Eseguire una leva , girandosi in dir S*
48. **Tien Kang Tui :** *Gamba(dx) teas verso il cielo*
49. **Hou Ting Pu – Chan Shou :** *Stendere le mani (lungo l' asse SE-NO )*
50. **Ting Pu – Chin Na :** *Leva, in dir N-E(movimento come nel 2° LienPuChuan)*
51. **Ting Pu – Tso P'eng :** *Sul posto, parata alta sinistra*
52. **Ma Pu(modificato) – Yu Tao Chang:** *Mano dx come sciabola(colpire in avanti in dir N ; peso spostato su gamba dx)*
53. **Ma Pu(modificato) – Yu P'eng :** *Parata alta destra ; peso spostato su gamba sx*
54. **Ma Pu(modificato) – Tso P'eng:** *Parata alta sinistra ; peso spostato su gamba dx*
55. **Kung Chien Pu – Wan Kung She Hu:** *Tirare con l' arco alla tigre(peso sulla gamba sx; pugno dir N)*
56. **Kung Chien Pu(modificato) – Fang Hou Chang:** *Parare e colpire dietro con la mano(sx) aperta ; peso sulla gamba dx*
57. **Kung Chien Pu(ShunPu) – Chin Na :** *Eseguire una leva(in dir N-O )*
58. **Tien Kang Tui :** *Gamba(dx) tesa verso il cielo*
59. **Hou Ting Pu(variante) – Yu P'eng :** *Parata alta destra(dir N ; piede destro davanti al sinistro e rivolto verso l' esterno)*
60. **Nei Pai Tui :** *Calcio con rotazione di gamba(sx) verso l' interno*
61. **Hou Ting Pu – Yu Fang :** *Parata destra verso l' esterno(girando il busto in dir N ; piede sx davanti al dx e rivolto verso l' interno)*
62. **Wai Pai Tui :** *Calcio con rotazione di gamba(dx) verso l' esterno*
63. **Ma Pu(modificato) – Yu P'eng :** *Parata alta destra ; peso spostato sulla gamba sx*
64. **kung Chien Pu – Wan Kung She Hu:** *Tirare con l' arco alla tigre(peso su gamba dx ; pugno sx dir N)*
65. **Li Cheng – Ching Li :** *Saluto*
66. **Chih Li :** *Eretti in piedi*

