

# KungFu Chang



## TanTao Ti I Lu

La prima forma di sciabola dello ShaoLin

Chih Li

Li Cheng – Ching Li :

saluto

- 1) Yao Pu – Ch'i Shih : *inizio dell' esercizio*
- 2) Yao Pu – Tao Shang Fang : *con la sciabola parare alto*
- 3) Yao Pu ; Pan Ma Pu – Yu Fen Ta : *colpire da destra*
- 4) Ts'e Ting Pu – Tao K'ua Hu Shih : *con la sciabola cavalcare la tigre*
- 5) Hua Pu : *scivolare in avanti*
- 6) Kung Chien Pu – Hou Tz'u Tao : *attaccare dietro con la punta della sciabola*
- 7) Ts'e Ting Pu – Kuo Nao Tao K'ua Hu Shih : *girare la sciabola dietro la schiena e cavalcare la tigre*
- 8) Tsuo Pu Yen Fa : *nella posizione seduta osservare*
- 9) Yao Pu – Tao Shang Fang : *con la sciabola parare alto*
- 10) Yao Pu – Kuo Nao : *girare la sciabola dietro la schiena*
- 11) San Chi Pu – Fang Tao : *difesa con la sciabola*
- 12) Ts'e Ting Pu – Tz'u Tao : *punta della sciabola*
- 13) Pan Ma Pu ; Kung Chien Pu ; Pan Ma Pu – Yen Fa : *nella posizione metà a cavallo osservare*
- 14) Hsuan T'iao : *girare saltando*
- 15) Yao Pu – Tao Shang Fang : *con la sciabola parare alto*
- 16) Pan Ma Pu – Kuo Nao : *girare la sciabola dietro la schiena*
- 17) Kung Chien Pu ; Ts'e Ting Pu – Tao K'ua Hu Shih : *con la sciabola cavalcare la tigre*
- 18) Shun Pu – Tz'u Tao : *attacco di punta con la sciabola*
- 19) Yao Pu – Tao Shang Fang : *parata alta*
- 20) Kung Chien Pu ; Pan Ma Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 21) Pan Ma Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 22) Pan Ma Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 23) Ts'e Ting Pu – Tao K'ua Hu Shih : *con la sciabola cavalcare la tigre*
- 24) San Chi Pu – Fang Tao : *difesa media con la sciabola*
- 25) Tsuo Pu – Hsia Ta : *attacco basso*
- 26) Hou Tsuo Pu – Tao Shang Fang : *nella posizione seduta dietro parata alta*
- 27) Tsuo Pu Tz'u Tao : *in posizione seduta attacco di punta con la sciabola*
- 28) Pan Ma Pu – Tao Shang Fang : *parata alta*
- 29) Pan Ma Pu ; Kung Chien Pu ; Ts'e Ting Pu – K'ua Hu Shih : *con la sciabola cavalcare la tigre*
- 30) Kung Chien Pu (Shun Pu) – Kai Ting : *in posizione normale colpire la sommità della testa*
- 31) Pan Ma Pu ; Shun Pu – Kai Ting : *colpire la sommità della testa girandosi di 360° saltando*
- 32) Ma Pu (variante) – Tao Hua Pai Lien : *girare la sciabola disegnando il fiore di prugno*
- 33) Yao Pu – Tao Shang Fang : *parata alta*
- 34) Yao Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 35) Ts'e Ting Pu – K'ua Hu Shih : *con la sciabola cavalcare la tigre*
- 36) Shun Pu – Kai Ting : *in posizione normale colpire la sommità della testa*
- 37) Li Cheng – Hsia Fang Tao Kai Ting : *difesa bassa con la sciabola e colpire alto*
- 38) Pan Ma Pu (variante , a 45°) – Tao Shang Fang : *parata alta*
- 39) Pan Ma Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 40) Pan Ma Pu – Fen Tao : *dividere con la sciabola*
- 41) Pan Ma Pu – Shou Shih : *conclusione dell' esercizio*

Li Cheng – Ching Li

Chih Li

