

陳式太極拳

CHEN SHI TAIJIQUAN - Stile della Suprema Sommità

Metodo della famiglia Chen

Maestro di riferimento: GM° Tang Tungwing (Wang Xi'An lineage)

PROGRAMMA DI STUDIO

基本水平 **Jiben Shuiping - Livello Base**

1° Anno

陈氏太极基本功 **Chen shi Tàijí Jiben Gong** Fondamentali Chen Tàijíquán

步型 **Bù xíng** Modelli di posizione

Mǎ Bù, Gōng Bù, Bàn Mǎ Bù, Dú Zì Bù, Xū Bù, Kāi Lì Bù, Pú Bù, Dīng Bù, Xiē Bù

步型 **Bù fǎ** Tecniche di passo

Shàng Bù, Tuì Bù, Jìn Bù, Cè xíng bù, Gēn Bù, Chā Bù, Gài bù

腿法 **Tuǐ fǎ** Tecniche di gamba

Dēng jiǎo, Fèn Jiǎo, Pāi jiǎo, Bǎi Lián Jiǎo, Er Qì Jiǎo, Xuan Feng Jiǎo

基本功联系 **Jiben Gong Lianxi**

Allenamento dei Fondamentali

Lan zayi, Liufeng sibi, Hai di fan hua, Baihe liang chi, Wo li pao, Louxi ao bu, Dao yuan gong, Yun shou

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

王西安太极八式 Wang Xi'an Tàijí 8 Shi

Otto movimenti del GM° Wang Xi'An

气功 **Qìgōng** Lavoro dell'energia

站桩功 Zhanghuanggong

Esercizio del palo immobile

Partecipazione a 1 seminario annuale

初级水平 **Chuji Shuiping - Livello Iniziale**

2° Anno

陈氏太极基本功 **Chen shi Tàijí Jiben Gong**

Fondamentali Chen Tàijíquán

纏絲勁练习 Chansi jìn liànxí

Allenamento di avvolgere la seta

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

王西安太极二十六式 Wang X. Tàijí 26 Shi

26 movimenti del GM° Wang Xi'An

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

八段錦 Baduanjin

Otto pezzi di broccato

用法 **Yong Fa**

Applicazioni

王西安太极二十六式用法 Wang Xi'An Tàijí 26 Shi Yong Fa 1 - 5

Partecipazione a 1 seminario annuale

中级水平 **Zhongji Shuiping - Livello Medio**

3° Anno

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

太极老架一路 Tàijí Lǎo jià yī lù

Tàijí Vecchia struttura 1° Lu

器械套路 **Qì Xiè Tàolù**

Forme con armi

陈太极单刀 Chen Tàijí dan dāo

Sciabola singola Chen Tàijí

对练套路 **Duìliàn Tàolù**

Forme in coppia

陈太极推手 Chen Taiji Tui Shou

Spingere le Mani

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

陈太极气功 Chen Tàijí Qì gōng

Qìgōng del Chen Tàijí

用法 **Yong Fa**

Applicazioni

太极老架一路用法 Tàijí Lǎo jià yī lù Yong Fa 1 - 10

Partecipazione a 1 seminario annuale

高级水平 **Gaoji Shuiping - Livello Alto**

4° Anno

一段 1° Duan - Yi Duan - Fascia Nera

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

太极老架一路 Tàijí Lǎo jià yī lù

Tàijí Vecchia struttura 1° Lu

器械套路 **Qì Xiè Tàolù**

Forme con armi

陈太极单刀

Chen Tàijí dan dāo

Sciabola singola Chen Tàijí

Partecipazione a 1 seminario annuale

二段 2° Duan - Er Duan - Fascia Nera

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

老架二路

Lǎo jià èr lù

Vecchia struttura 2° Forma

用法 **Yong Fa**

Applicazioni

太极老架一路用法 Tàijí Lǎo jià yī lù Yong Fa 6 - 10

Partecipazione a 1 seminario annuale

先进水平 **Xianjin Shuiping - Livello Avanzato**

三段 3° Duan - San Duan - Fascia Nera

器械套路 **Qì Xiè Tàolù**

Forme con armi

陈太极剑

Chen Tàijí jiàn

Spada Chen Tàijí

Partecipazione a 1 seminario annuale

四段 **4° Duan - Si Duan Fascia Nera**

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme a mano nuda

王西安四二式

Wang Xí'an 42 Shi

42 Movimenti del GM° Wang Xí'an

太极十三杆

Tàijí shí sān gān

Palo 13 movimenti del Tàijí

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

太极型功球

Tàijí xíng gōng qiú

Esercizio con la Palla Tàijí

Partecipazione a 1 seminario annuale

专家级水平 **Zhuanjia Shuiping - Livello Esperto**

五段 5° Duan - Wu Duan - Fascia Nera

器械套路 **Qì Xiè Tàolù**

Forme con armi

新架一路 Xīn jià yī lù

Nuova struttura 1° Forma

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

太极杆 Tàijí gān

Palo Tàijí

Partecipazione a 1 seminario annuale