

# 洪家拳 **HUNG GAR** - **Stile della Tigre e della Gru**

*Metodo della famiglia Lam*

*Direttore Tecnico Internazionale: GM° Tang Tungwing (Tang KwokWah lineage)*

## **PROGRAMMA DI STUDIO**

### 基本级 **Gei Bun Kap - Livello Base**

#### 六级 6° Kap - Luk Kap - Fascia Bianca

基本功	<b>Geibun Gung</b>	<b>Fondamentali</b>
步型	<b>Bou Jíng</b>	<b>Modelli di posizione</b> Sei Ping Maa, Ji Ng Maa, Diu Maa, Duk Laap Maa, Nau Maa, Gwai Maa, Ji Zi Kam Joeng Maa, Sei Luk Maa, Zak Ji Ng Maa, Hap Goek
腿法	<b>Toĩ Făt</b>	<b>Tecniche di gamba</b> Cin Tek Toi, Cin Jan Toi, Waang Jan Toi, Jak Tek Toi, Fu Mei Toi, Noi Baai Toi, Ngoi Baai Toi, Haa Sou Toi
跌法	<b>Dit Fat</b>	<b>Tecnica di Caduta</b> Qian Dǎo, Hòu Dǎo, Cè Dǎo, Shang Pu Ce wò, Qian gun, Hou gun, Fēi qián bēi, Hou Hui, Li Yu Da Ting
基本功联系	<b>Geibun Gung Lyunhai</b>	<b>Allenamento dei Fondamentali</b>
组合动作	Zou Hap Dung Zok	Azioni in combinazione

**Partecipazione a 1 seminario annuale**

### 初级 **Ce Kap - Livello Iniziale**

#### 五级 5° Kap - Ng Kap - Fascia Gialla

基本功	<b>Geibun Gung</b>	<b>Fondamentali</b>
腿法	<b>Toĩ făt</b>	<b>Tecniche di gamba</b> Haa Jan Toi, Ngau Toi, Seung Fei Toi, Syun Fung Toi, Jin Goek, Mou Jing Toi.
跌法	<b>Dit Fat</b>	<b>Tecnica di Caduta</b> Pū hǔ, Cè kōng fān, Fēi kōng fān, Xuàn pán tuǐ diē
空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
梅花拳	Mui Fa Kyun	Pugno del fiore di prugno

#### 四级 4° Kap - Sei Kap - Fascia Arancione

基本功	<b>Geibun Gung</b>	<b>Fondamentali</b>
跌法	<b>Dit Fat</b>	<b>Tecnica di Caduta</b> Cè fēi pán tuǐ diē, Fan Shen, Fan Kou Die, Fei Jian Tui, Wu Long Jiao Zhu
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
梅花拳用法	Mui Fa Kyun Juung Fat 1 - 5	

### 中级 **Zung Kap - Livello Medio**

#### 三级 3° Kap - Saam Kap - Fascia Verde

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
劉家拳	Lau Gar Kyun	Pugno della famiglia Lau
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
梅花拳用法	Mui Fa Kyun Juung Fat 6 - 15	

**二级 2° Kap – Ji Kap - Fascia Blu**

对练套路	<b>Doylin Toulou</b>	<b>Forme in coppia</b>
对练	Doy Lin	Schema in coppia
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
劉家拳用法	Lau Gar Kyun Juung Fat 1 - 5	

**一级 1° Kap – Jat Kap - Fascia Rossa**

器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
八卦单刀	Baat Gwaa Darn Dou	Sciabola degli 8 Trigrammi
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
劉家拳用法	Lau Gar Kyun Juung Fat 6 - 15	

**高级 Gou Kap – Livello Alto****一段 1° Dyun - Jat Dyun - Fascia Nera**

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
工字伏虎拳	Gung Zi Fuk Fu Kyun	Forma di Addomesticare la Tigre
器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
雙頭棍	Seung Tau Gwan	Bastone a 2 Teste
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
八卦单刀用法	Baat Gwaa Darn Dou Juung Fat	

**二段 2° Dyun - Ji Dyun - Fascia Nera**

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
蝴蝶拳	Wu Dip Kyun	Forma del Palmo a Farfalla
器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
双匕首	Seung Bei Sau	Doppi Pugnali
对练套路	<b>Doylin Toulou</b>	<b>Forme in coppia</b>
單刀對槍	Darn Dou Doy Cheong	Lancia contro Sciabola
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
雙頭棍用法	Seung Tau Gwan Juung Fat	

**先进级 Sin Zeon Kap – Livello Avanzato****三段 3° Dyun - Saam Dyun - Fascia Nera**

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
虎鶴雙形拳	Fu Hok Seung Jing Kyun	Forma della Tigre e Gru
器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
子母雙刀	Zi Mou Seung Dou	Coltelli Farfalla di Madre e Figlio
朴刀	Pok Dou	Alabarda a 2 Mani
对练套路	<b>Doylin Toulou</b>	<b>Forme in coppia</b>
虎鶴雙形對練	Fu Hok Seung Jing Doy Lin	Combattimento della Tigre e della Gru
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
蝴蝶拳用法	Wu Dip Kyun Juung Fat	

**四段 4° Dyun - Sei Dyun Fascia Nera**

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
崩步螳螂	Bong Bo Tonglong Kyun	Passi Dirompenti di Mantide
箭掌	Zin Jeong	Palmo a Freccia
器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
搖家大巴	Yu Gar Dai Baa	Forcone della Tigre Famiglia Yu
昆侖劍	Kwan Leon Gim	Spada della Montagna Kwanlun
对练套路	<b>Doylin Toulou</b>	<b>Forme in coppia</b>
蝴蝶對槍	Wu Dip Doy Cheong	Coltelli Farfalla contro Lancia
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
虎鶴雙形拳用法	Fu Hok Seung Jing Kyun Juung Fat	
崩步螳螂用法	Bong Bo Tonglong Kyun Juung Fat	

专家级 **Zyun Gaa Kap – Livello Esperto**

**五段 5° Dyun - Ng Dyun - Fascia Nera**

空手套路	<b>Hung Sau Toulou</b>	<b>Forme a mano nuda</b>
十形拳	Sup Jing Kyun	Forma dei 10 Modelli
器械套路	<b>Hei Haai Toulou</b>	<b>Forme con armi</b>
史家槍	Se Gar Cheung	Lancia della Famiglia See
对练套路	<b>Doylin Toulou</b>	<b>Forme in coppia</b>
蝴蝶對拳	Wu Dip Doy Kyun	Coltelli Farfalla contro mano nuda
用法	<b>Juung Fat</b>	<b>Applicazioni</b>
箭掌用法	Zin Jeong Juung Fat	
十形拳用法	Sup Jing Kyun Juung Fat	