

李派太极拳 **LI PAI TAIJIQUAN - Stile della Suprema Sommità**
 Metodo della Scuola Li
 Maestro di riferimento: GM° *Kuang Haijun (Zhang Shaotang lineage)*

PROGRAMMA DI STUDIO

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

1° Anno

李派太极基本功 **Li Pai Taiji Jiben Gong**

Fondamentali di Li Pai Taijiquan

八门手法 Bā mén shǒu fǎ
 空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**
 老八手 Lǎo bā shǒu
 单手挽花 **Dan shǒu wǎn huā**
 平圆单推手 Píng yuán dan tuī shǒu
 经线立圆单推手 Jīng xiàn lì yuán dan tuī shǒu
 纬线立圆单推手 Wěi xiàn lì yuán dan tuī shǒu
 中竖轴单推手 Zhōng shù zhóu dan tuī shǒu
 十字交叉单推手 Shí zì jiāo chā dan tuī shǒu
 折叠单推手 Zhé dié dan tuī shǒu

Tecniche di mano delle otto porte

Forme mano nuda

Otto mani antiche

Avvolgere i fiori con una mano

Spingere con una mano cerchio orizzontale
 Spingere longit. con una mano cerchio verticale
 Spingere parall. con una mano cerchio verticale
 Spingere vertic. con una mano su asse centrale
 Spingere incrociando con una mano
 Spingere con una mano e ripiegare

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

站桩功 Zhāngzhuānggōng

Esercizio del palo immobile

Partecipazione a 1 seminario annuale

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

2° Anno

空手套路 **Kōng Shǒu Tàolù**

Forme mano nuda

老三推 Lǎo sān tuī

Tre spinte antiche

双手挽花 **Shuāng shǒu wǎn huā**

Avvolgere i fiori con due mani

平圆双推手 Píng yuán shuāng tuī shǒu Spingere con due mani cerchio orizzontale
 经线立圆双推手 Jīng xiàn lì yuán shuāng tuī shǒu - Spingere longit. con due mani cerchio verticale
 纬线立圆双推手 Wěi xiàn lì yuán shuāng tuī shǒu - Spingere parallelo con due mani cerchio verticale
 如封似闭双推手 Rú fēng sì bì shuāng tuī shǒu Spingere con due mani come un sigillo
 云手双推手 Yún shǒu shuāng tuī shǒu Spingere con due mani come mani nelle nuvole
 大臂缠丝双推手 Dà bì chán sī shuāng tuī shǒu Spingere con due mani avv. la seta con un braccio

气功 **Qìgōng**

Lavoro dell'energia

八段锦 Bādùanjin

Otto pezzi di broccato

用法 **Yong Fa**

Applicazioni

老八手用法 Lǎo bā shǒu Yong Fa

Applicazioni Lǎo bā shǒu

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

六合风魔掌 Liuhe fēng mó zhǎng

Palmi che strofinano il vento delle sei armonie

定步推手 **Dìng bù tuī shǒu**

Spingere le mani con passo fisso

平圆四正手 Píng yuán sì zhēng shǒu Quattro Mani Principali cerchio orizzontale
 乾坤四正手 Qián kūn sì zhēng shǒu Quattro Mani Principali dell'universo
 存势四正手 Cún shì sì zhēng shǒu Accumulare forza, quattro mani principali
 玉女穿梭四正手 Yù nǚ chuān suō sì zhēng shǒu La donna di giada lavora alla spola, quattro mani
 抱虎归山四正手 Bào hǔ guī shān sì zhēng shǒu Abbracciare la tigre e portarla alla montagna

用法 **Yong Fa**

Applicazioni

太极老三推用法 Tài jí lǎo sān tuī Yong Fa

Applicazioni lǎo sān tuī

Partecipazione a 1 seminario annuale

一段 1° Duan - Yi Duan - Fascia Nera

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme mano nuda
六合风魔掌	Liuhé fēng mó zhǎng	Palmi che strofinano il vento delle sei armonie
活步推手	Huó bù tuī shǒu	Spingere la mani con passo mobile
活步单推手	Huó bù dān tuī shǒu	Spingere con singola mano, passo mobile
玉女穿梭活步双推手	Yù nǚ chuān suō huó bù shuāng tuī shǒu	La donna di giada lavora alla spola, spingere con due mani, passo mobile
十字交叉四正手	Shí zì jiāo chā sì zhēng shǒu	Quattro mani principali incrociando
绕步双推手	Rào bù shuāng tuī shǒu	Passo che avvolge, spingere con due mani
平推活步四正手	Píng tuī huó bù sì zhēng shǒu	Spingere orizzon. quattro mani principali con passo
中竖轴双推手	Zhōng shù zhóu shuāng tuī shǒu	- Spingere vertic. con due mani sull'asse centrale
开合双缠臂	Kāi hé shuāng chán bì	Aprire e chiudere avvolgendo le braccia
开合交叉缠臂	Kāi hé jiāo chā chán bì	Aprire e chiudere incrociando e avvolg. le braccia
用法	Yong Fa	Applicazioni
六合风魔掌用法	Liuhé fēng mó zhǎng Yong Fa	Applicazioni Liuhe fēng mó

Partecipazione a 1 seminario annuale**二段 2° Duan - Er Duan - Fascia Nera**

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
太极十三丹	Tài jí shí sān dān	13 trasformazioni del Taiji
定步推手	Tuī shǒu	Spingere la mani
大履	Dà lǚ	Grande spostamento
乱采花	Luàn cǎi huā	Raccogliere i fiori confusamente
六环 - 粘手	Liù huán - Nián shǒu	Sei circuiti - Mani incollate
用法	Yong Fa	Applicazioni
六合风魔掌用法	Liuhé fēng mó zhǎng Yong Fa	Applicazioni Liuhe fēng mó

Partecipazione a 1 seminario annuale