

七星螳螂拳 **QIXING TANGLANGQUAN - Stile della Mantide Religiosa 7 Stelle**
Metodo Ortodosso della famiglia Lin
 Maestro di riferimento: GM° *Lin Dongzhu* (nipote del famoso GM° Lin Jingshan)

PROGRAMMA DI STUDIO

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

六级 6° Ji - Liu Ji - Fascia Bianca

基本功	Jiben Gong	Fondamentali
步型	Bù xíng	Modelli di posizione
	Dēngshān, Hánjī, Qímǎ, Pūtuǐ, Xiēshì, Yùhuán, Qīxīng, Xūshì	
腿法	Tuǐ fǎ	Tecniche di gamba
	Zhibei Tuifa: Zhèng Tī Tuǐ, Ce titui, Xie Ti Tui, Li Bai Ti Tui, Nei Bai Ti Tui	
跌法	Die Fa	Tecnica di Caduta
	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	Jiben Gong Lianxi	Allenamento dei Fondamentali
拳法	Quanfa: Mabu Chongchui, Gongbu Chongchui	
八步拳	Babuquan	Forma delle 8 Posizioni
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
螳螂七手	Tángrángquán Qī Shǒu	Le 7 Mani della Mantide

Partecipazione a 1 seminario annuale

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

五级 5° Ji - Wu Ji - Fascia Gialla

基本功	Jiben Gong	Fondamentali
腿法	Tuǐ fǎ	Tecniche di gamba
	Qubei Tuifa: Dan Tui, Deng Tui, Chai Tui	
跌法	Die Fa	Tecnica di Caduta
	Pū hǔ, Cè kōng fān, Fēi kōng fān, Xuàn pán tuǐ diē	
基本功联系	Jiben Gong Lianxi	Allenamento dei Fondamentali
连三捶	Lian san chui	Allenamento die Tre pugni
空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
崩步	Bēng Bù	Passi Dirompenti
用法	Yong Fa	Applicazioni
崩步用法	Beng Bu Yong Fa	

四级 4° Ji - Si Ji - Fascia Arancione

基本功	Jiben Gong Fondamentali	
腿法	Tuǐ fǎ	Tecniche di gamba
	Teng Kong Wài Bǎi Tuǐ, Teng Kong Fēi Tui, Xuàn Fēng Tuǐ	
跌法	Die Fa	Tecnica di Caduta
	Cè fēi pán tuǐ diē, Fan Shen, Fan Kou Die, Fei Jian Tui, Wu Long Jiao Zhu	
空手套路	Kōng Shǒu	Tàolù Forme a mano nuda
崩步	Bēng Bù	Passi Dirompenti
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
大靠	Dà Kào	Grande appoggio
用法	Yong Fa	Applicazioni
崩步用法	Beng Bu Yong Fa	

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

三级 3° Ji - San Ji - Fascia Verde

基本功	Jiben Gong	Fondamentali
腿法	Tuǐ fǎ Cou Jiao, Furen Jiao, Chao Tui	Tecniche di gamba
空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
拦截	Lan Jie	Bloccare e intercettare
用法	Yong Fa	Applicazioni
拦截用法	Lan Jie Yongfa	

二级 2° Ji - Er Ji - Fascia Blu

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
拦截	Lan Jie	Bloccare e intercettare
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
燕青刀	Yān Qīng Dāo	Sciabola di YanQing
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
拍按	Pāi Àn	Battere la Tavola
用法	Yong Fa	Applicazioni
拦截用法	Lan Jie Yongfa	
靠打	Kàoda	Condizionamento
双分手, 踢腿	Shuāng Fēn Shǒu, Tī Tuǐ	
左右跷腿	Zuǒ Yòu Qiāo Tuǐ	
插掌, 踢腿	Chā Zhǎng, Tī Tuǐ	
采手, 弓步叠肘	Cǎi Shǒu, Gōng Bù Dié Zhǒu	

一级 1° Ji - Yi Ji - Fascia Rossa

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
白猿偷桃	Baiyuan Tou Tao	La scimmia Bianca ruba la pesca
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
燕青刀	Yān Qīng Dāo	Sciabola di YanQing
用法	Yong Fa	Applicazioni
白猿偷桃用法	Bai Yuan Tou Tao Yong Fa	
靠打	Kàoda	Condizionamento
双分手, 胸肘	Shuāng Fēn Shǒu, Xiōng Zhǒu	
拍手胯靠	Pāi Shǒu Kuà Kào	
分手插步肩靠	Fēng Shǒu, Chā Bù Jiàn Kào	
马步冲拳吊打	Mǎ Bù Chōng Quán Diào Dǎ	
分手贯耳, 登扑击腹	Fēng Shǒu Guàn Ēr, Dēng Pū Jī Fù	

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

一段 1° Duan - Yi Duan - Fascia Nera

器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
六合棍	Liuhegun (1 linea)	Bastone delle sei armonie
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
棍对棍	Gǔn Duì Gùn	Bastone contro Bastone
用法	Yong Fa	Applicazioni
燕青刀用法	Yan Qing Dao Yong Fa	
理论	Lilun	Teoria
八打八不打	Ba da ba bu da	Otto colpi otto non colpi

二段 2° Duan - Er Duan - Fascia Nera

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
白猿出洞	Bái Yuán Chū Dòng	Scimmia bianca esce dalla tana
一路摘要	Yī Lù Zhāiyào	Prima Forma Riassuntiva
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
六合棍	Liuhegun (1-2 linea)	Bastone delle sei armonie
理论	Lilun	Teoria
八刚十二柔	Ba gang shier rou	Otto duri dodici morbidi

先进水平 Xianjin Shuiping – Livello Avanzato**三段 3° Duan - San Duan - Fascia Nera**

空手套路	Kōng Shǒu	Tàolù Forme a mano nuda
八肘	Bā Zhǒu	Forma degli otto Gomiti di Sintesi
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
六合棍	Liuhegun (1-3 linea)	Bastone delle sei armonie
梅花刀	Méihuā Dao	Sciabola del fiore di pruno
用法	Yong Fa	Applicazioni
白猿出洞用法	Bái Yuán Chū Dòng Yong Fa	

四段 4° Duan - Si Duan Fascia Nera

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
八肘	Bazhou	Otto gomiti
仙人指路	Xiān Rén Zhǐlù	L'Immortale indica la strada
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
六合棍	Liuhegun (1-6 linea)	Bastone delle sei armonie
七星剑	Qixing Jian	Spada delle sette stelle
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
崩步对打	Bēng Bù Duì Dǎ	Combattimento di Beng Bu
摘盔对打	Zhāi Kuī Duì Dǎ	Raccogliere l'elmetto
用法	Yong Fa	Applicazioni
躲刚用法	Xiān Rén Zhǐlù Yong Fa	

专家水平 Zhuanjia Shuiping – Livello Esperto**五段 5° Duan - Wu Duan - Fascia Nera**

空手套路	Kōng Shǒu Tàolù	Forme a mano nuda
一路摘要	Yilu Zhaiyao	Prima forma riassuntiva
白猿入洞	Bái Yuán Rù Dòng	Scimmia bianca entra nella tana
二路摘要	Èr Lù Zhāiyào	Seconda Forma Riassuntiva
器械套路	Qì Xiè Tàolù	Forme con armi
朴刀	Pū Dāo	Sciabola a 2 Mani
对练套路	Duìliàn Tàolù	Forme in coppia
朴刀对抢	Pū Dāo Duì Qiǎng	Grande Sciabola contro Lancia
用法	Yong Fa	Applicazioni
螳螂用法	Yilu Zhaiyao Yong Fa	