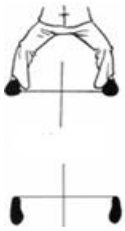
KUNG FU CHANG - TECNICHE DI BASE

POSIZIONI FONDAMENTALI

Cinese Semplificato	步 法
Pinyin	**BU FA**
Pronuncia	“Pu Fa” p (morbida)
Traduzione	Regole delle posizioni

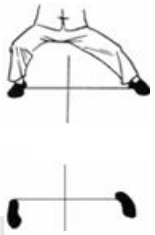
1

Cinese Semplificato	马步
Pinyin	**MA BU**
Pronuncia	“Ma Pu” (p morbida)
Traduzione	Posizione del cavaliere (a cavallo)
Descrizione	Piedi paralleli, peso 50 e 50, ginocchia verso l’interno, schiena dritta, anche e spalle rilassate, talloni stessa linea, baricentro centrale



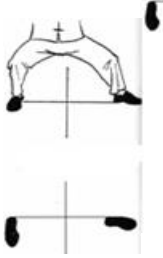
2

Cinese Semplificato	半马步
Pinyin	**BAN MA BU**
Pronuncia	“Pan Ma Pu” (p morbida)
Traduzione	Metà posizione del cavaliere
Descrizione	Piede posteriore 90°, anteriore 45°, peso 60° e 40°, talloni su due linee, baricentro leggermente posteriore.



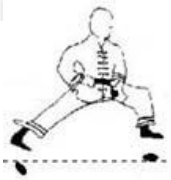
3

Cinese Semplificato	三七步
Pinyin	**SAN QI BU**
Pronuncia	“San Ci Pu” (p morbida)
Traduzione	Posizione 3 - 7
Descrizione	Piede posteriore perpendicolare a quello anteriore, peso 70° e 30°, talloni su una linea, baricentro posteriore.



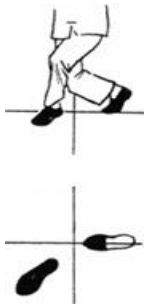
4

Cinese Semplificato	弓 箭 步
Pinyin	**GUN BU**
Pronuncia	“Kun pu” (p morbida)
Traduzione	Posizione Arco – Freccia (dell’arciere)
Descrizione	Piede posteriore il più possibile ruotato nel senso di marcia (al limite perpendicolare a quello anteriore), peso 80° e 20°, talloni su una linea, baricentro anteriore, coscia parallela al terreno, ginocchio anteriore in linea con la punta del piede.



5

Cinese Semplificato	盘坐步
Pinyin	**PAN ZUO BU**
Pronuncia	“Pan Zuo pu” (p morbida)
Traduzione	Posizione seduta
Descrizione	Peso centrale, tallone gamba posteriore sollevato, parte esterna del ginocchio posteriore vicina alla parte interna di quello anteriore, piede avanti 45° rispetto a quello dietro.



6

Cinese Semplificato	仆 腿 oppure 仆 步
Pinyin	**TUI BU**
Pronuncia	
Traduzione	Gamba che cade o Posizione cadente
Descrizione	Peso posteriore 90%, piede posteriore perpendicolare all’anteriore, gamba avanti quasi tesa, piante a terra, talloni su due linee, schiena in direzione della gamba anteriore.

7

Cinese Semplificato	獨 立
Pinyin	**DU LI BU**
Pronuncia	“Tu li Bu” (t morbida)
Traduzione	In piedi su una sola gamba
Descrizione	Il peso è tutto sulla gamba d’appoggio, il piede della gamba sollevata punta leggermente verso l’interno La gamba a terra è leggermente flessa. Il ginocchio della gamba alzata è frontale.

8

Cinese Semplificato	丁 步
Pinyin	**DING BU**
Pronuncia	“Ting pu” (‘t’ e ‘p’ morbide)
Traduzione	Posizione a ‘T’
Descrizione	Il peso è quasi completamente sulla gamba d’appoggio, l’altra gamba appoggia solo con la punta estrema del piede. Entrambe le gambe sono leggermente piegate, il bacino è in linea con la gamba d’appoggio.

TECNICHE FONDAMENTALI DI PUGNO

Cinese Semplificato		拳 法
Pinyin		**QUAN FA**
Pronuncia	**tschuan fa**	"Ciuan Fa"
Traduzione		Regole dei Pugni

1

Cinese Semplificato	正 拳	
Pinyin	**Zheng Quan**	
Pronuncia	**tschen**	"Zen Ciuan" ('e' muta quasi 'u')
Traduzione	Pugno dritto	
Descrizione	Colpisce con la parte piegata delle dita e le nocche. Il braccio si distende al massimo.	

2

Cinese Semplificato	立 拳
Pinyin	**Li Quan**
Pronuncia	"Li Ciuan"
Traduzione	Pugno verticale
Descrizione	Il braccio è piegato e si colpisce con la parte piegata delle dita e le nocche in posizione verticale rispetto al primo.

3

Cinese Semplificato	仰 拳
Pinyin	**Yang Quan**
Pronuncia	"Yan Ciuan"
Traduzione	Pugno rovesciato
Descrizione	Pugno montante che ascende in direzione del mento. Colpisce come sopra ma al contrario.

4

Cinese Semplificato	崩 拳
Pinyin	**Beng Quan**
Pronuncia	"Pen Ciuan" ('p' morbida)
Traduzione	Pugno che percuote
Descrizione	Colpisce scendendo con il dorso. "Come colonna che cade"

5

Cinese Semplificato	載 拳	
Pinyin	**Zai Quan**	
Pronuncia	**zei**	"Zai Ciuan"
Traduzione	Piantare il pugno	
Descrizione	Come il primo o il secondo ma è diretto verso il basso.	

TECNICHE FONDAMENTALI DI PARATA

Cinese Semplificato	防 法
Pinyin	**FANG FA**
Pronuncia	“Fan Fa”
Traduzione	Regole delle parate

1

Cinese Semplificato	上 防
Pinyin	**Shang Fang (Nome antico: Peng Fang)**
Pronuncia	“Pen Fang” (‘p’ dura)
Traduzione	Parata alta
Descrizione	Il caricamento si fa incrociando le mani. Quella che para è sempre esterna. L’avambraccio che para è a 45° per permettere all’attacco di scivolare via.

2

Cinese Semplificato	方 防
Pinyin	**Fang Fang**
Pronuncia	“Fan Fan”
Traduzione	Metodo di parata
Descrizione	Da esterno verso interno.Si carica aprendo la spalla verso l’esterno per poi richiamarla in direzione dell’attacco.

3

Cinese Semplificato	格 防
Pinyin	**Ge Fang**
Pronuncia	**ko** “ke fan” (‘e’ sorda quasi ‘o’)
Traduzione	Parata verso il basso Da interno verso esterno.
Descrizione	Il caricamento si fa incrociando le mani. Quella che para è sempre esterna.

TECNICHE FONDAMENTALI A MANO APERTA

Cinese Semplificato		掌 法
Pinyin		**ZHANG FA**
Pronuncia	**tschiang**	“Cian Fa” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione		Regole delle tecniche a mano aperta

1

Cinese Semplificato	正 掌
Pinyin	**Zheng Zhang**
Pronuncia	**tschen tschiang** “Cen Cian” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Palmo dritto
Descrizione	Caricamento dal fianco (nido di pugno). Colpisce con tutta la superficie del palmo.

2

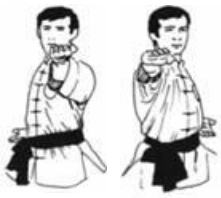
Cinese Semplificato	立 拳
Pinyin	**Li Zhang**
Pronuncia	“Li Cian” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Palmo verticale
Descrizione	Caricamento dal fianco (nido di pugno). Colpisce con la parte esterna del palmo in verticale.

3

Cinese Semplificato	横 拳
Pinyin	**Heng Zhang**
Pronuncia	“Hen cian” (‘h’ dura quasi ‘c’)
Traduzione	Palmo orizzontale
Descrizione	Caricamento dal fianco (nido di pugno). Colpisce con la parte esterna del palmo in orizzontale.

4

Cinese Semplificato	刀 拳
Pinyin	**Dao Zhang**
Pronuncia	“Tao Cian” (‘t’ morbida tipo ‘d’)
Traduzione	Palmo a sciabola
Descrizione	Colpisce scendendo dall’alto con caricamento sia interno (palmo verso il basso) che esterno (palmo verso l’alto. La tecnica ricorda il taglio della sciabola. Si colpisce con la parte esterna del palmo.



5

Cinese Semplificato	沖 拳
Pinyin	**Chong Zhang**
Pronuncia	“Ciun Cian”
Traduzione	Palmo che parte “alla carica”
Descrizione	Caricamento dal fianco (nido di pugno). Colpisce con tutta la punta delle dita, normalmente in zone molli del corpo.

TECNICHE FONDAMENTALI DI GOMITO

Cinese Semplificato		肘 法
Pinyin		**ZHOU FA**
Pronuncia	**tschou fa**	“Ciou Fa” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione		Regole delle tecniche di gomito

1

Cinese Semplificato	正 肘
Pinyin	**Zheng Zhou**
Pronuncia	**tschen tschou** “Cen Ciou” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Gomito dritto
Descrizione	Si spinge afferrando la mano con quella opposta.

2

Cinese Semplificato	挑 肘
Pinyin	**Tiao Zhou**
Pronuncia	“Tiao Ciou” (‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Gomito sollevato
Descrizione	Dal basso verso l’alto, tecnica opposta alla gamba avanti. Altra mano al fianco. Anca chiusa

3

Cinese Semplificato	横 肘
Pinyin	**Heng Zhou**
Pronuncia	“Hen Ciou” (‘h’ dura quasi ‘c’)
Traduzione	Gomito orizzontale
Descrizione	Caricamento dal fianco (nido di pugno). Colpisce con la parte esterna del palmo in orizzontale.

4

Cinese Semplificato	後 肘
Pinyin	**Hou Zhou**
Pronuncia	“Hou Ciou” (‘h’ dura quasi ‘c’)
Traduzione	Gomito dietro
Descrizione	Si spinge afferrando la mano con quella opposta. Sguardo in direzione della tecnica.

5

Cinese Semplificato	載 肘
Pinyin	**Zai Zhou**
Pronuncia	**zei** “Zai Ciou” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Piantare il gomito
Descrizione	Caricamento dall’alto, sfruttando rotazione del braccio opposto e dell’anca.

TECNICHE FONDAMENTALI DI GAMBA

Cinese Semplificato	腿 法
Pinyin	**TUI FA**
Pronuncia	"Tui Fa" ('t' dura tipo 'th')
Traduzione	Regole delle tecniche di gamba

1

Cinese Semplificato	天 罡 腿
Pinyin	**Tian Gang Tui**
Pronuncia	**tien** "Tian Can Tui" ('t' dura tipo 'th')
Traduzione	Gamba vigorosa verso il cielo
Descrizione	Gamba tesa. Tallone a terra. Calciare frontalmente in massima estensione.

2

Cinese Semplificato	正 踢 腿
Pinyin	**Zheng Ti Tui**
Pronuncia	**tschen ti tui** "Cen Ti Tui" ('t' dura tipo 'th')
Traduzione	Gamba che calcia dritto
Descrizione	Calcio frustato frontale

3

Cinese Semplificato	正 瞪 腿
Pinyin	**Zheng Deng Tui**
Pronuncia	**tschen ten tui** "Cen Ten Tui" ("t"1 morbida tipo 'd' 't'2 dura)
Traduzione	Gamba che calcia dritto e spinge.
Descrizione	Come il calcio 2 ma spinto anziché frustato

4

Cinese Semplificato	側 彈 腿
Pinyin	**Ce Tan Tui**
Pronuncia	"Ze Tan Tui" ('t' dura tipo 'th')
Traduzione	Calcio laterale che rimbalza (elastico)
Descrizione	Calcio laterale spinto. Si carica sollevando alto il ginocchio da terra e ruotando di fianco.

5

Cinese Semplificato	合 打 腿
Pinyin	**He Da Tui**
Pronuncia	**ho tan tui** "He Ta Tui" ('h' dura quasi 'c' la 'e' chiusa 'o')
Traduzione	Colpire e chiudere con la gamba
Descrizione	Da esterno basso verso interno alto. Le mani si muovono in maniera opposta. Si tratta anche di una proiezione.

6

Cinese Semplificato	掃 躺 腿
Pinyin	**Sao Tang Tui**
Pronuncia	"Sao Tan Tui" ('t' dura tipo 'th')
Traduzione	Gamba spazza da posizione coricata
Descrizione	Ruotare spazzando in cerchio sul piede perno da posizione bassa tipo 'Pu Tui'

7

Cinese Semplificato	內 擺 腿
Pinyin	**Nei Bai Tui**
Pronuncia	"Nei Pai Tui" ('p' morbida e t' dura tipo 'th')
Traduzione	Oscillare gamba verso l'interno
Descrizione	Calcio che ruota dal basso verso l'alto e colpisce quando cade giù dritto. Si carica dall'esterno verso l'interno.

zwei Hände

zwei Hände

8

Cinese Semplificato	外 擺 腿
Pinyin	**Wai Bai Tui**
Pronuncia	“Uai Pai Tui” (‘p’ morbida e t’ dura tipo ‘th’)
Traduzione	Oscillare gamba verso l’interno
Descrizione	Calcio che ruota dal basso verso l’alto. Si carica dall’interno verso l’esterno richiamandolo con movimento di anca.

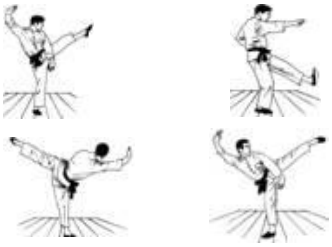
9

Cinese Semplificato	二 起 腿
Pinyin	**Er Qi Tui**
Pronuncia	“Er Ci Tui” (‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Doppio calcio in decollo
Descrizione	Doppio calcio volante

10

Cinese Semplificato	旋 風 腿
Pinyin	**Xuan Feng Tui**
Pronuncia	“Suan Fen Tui” (‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Calcio a mulinello
Descrizione	Slancio con torsione del busto. La gamba posteriore salta e quella anteriore passa sopra il corpo e colpisce tipo calcio 8

11



Cinese Semplificato	側 踢 腿
Pinyin	**Ce Ti Tui**
Pronuncia	“Ze Ti Tui” (‘t’ dura tipo ‘th’)
Traduzione	Laterale calcio gamba
Descrizione	Calcio circolare che colpisce frustando con la rotazione completa dell’anca. (Fig.4) Nella forma tradizionale comprende altri tre calci (fig.1-2-3)

12

Cinese Semplificato	飛 外 擺 腿
Pinyin	**Fei Wai Bai Tui** “Fei Uai Pai Tui”
Pronuncia	(‘p’ morbida tipo ‘b’ e ‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Oscillare gamba verso l’interno volando
Descrizione	Come calcio 8 ma volante. Nella forma tradizionale è anticipato dal calcio 9 e viene eseguito due volte.

13

Cinese Semplificato	飛 後 腿
Pinyin	**Fei Tan Tui**
Pronuncia	“Fei Tan Tui” (‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Decollare con doppio calcio
Descrizione	Calcio che rimbalza (elastico) volante.

14

Cinese Semplificato	後 彈 腿
Pinyin	**Hou Tan Tui** “Hou Tan Tui”
Pronuncia	(‘h’ dura quasi ‘c’’ e ‘t’ dura tipo ‘th’)
Traduzione	Calcio che rimbalza (elastico) indietro
Descrizione	Simile al calcio 4 ma colpisce dietro.

15

Cinese Semplificato	雙 飛 腿
Pinyin	**Shuang Fei Tui**
Pronuncia	“Suan Fei Tui” (‘t’ dura tipo ‘th‘)
Traduzione	Doppio calcio volante
Descrizione	Slanciare e stendere in aria entrambe le gambe unite.

TECNICHE FONDAMENTALI DI CADUTA

Cinese Semplificato	地 功 拳 - 地 躺 拳
Pinyin	**DI GONG QUAN – DI TANG QUAN**
Pronuncia	“Ti Cun Ciuan” – “Ti Tan Ciuan (‘t’ morbida tipo ‘d’)
Traduzione	Pugno/Stile delle abilità a terra Pugno/Stile per sdraiasi in terra.

1

Cinese Semplificato	滚 身
Pinyin	**Gun Shen**
Pronuncia	“Cun Scen” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Corpo che rotola
Descrizione	Rotolamento avanti semplice

2

Cinese Semplificato	前 扑
Pinyin	**Qian Pu**
Pronuncia	“Cien Pu” (‘p’ dura tipo ‘ph’)
Traduzione	Buttarsi avanti
Descrizione	Tuffarsi sul posto. Gambe alte.

3

Cinese Semplificato	後 扑
Pinyin	**Hou Pu**
Pronuncia	“Hou Pu” (‘h’ dura quasi ‘c’’)
Traduzione	Buttarsi indietro
Descrizione	Saltare indietro battendo prima le braccia e la parte alta della schiena.

4

Cinese Semplificato	挺 脊
Pinyin	**Ting Ji**
Pronuncia	“Tin Ci” (‘t’ dura e ‘c’ morbida)
Traduzione	Spinta di spina dorsale
Descrizione	Da terra alzarsi con ‘colpo di reni’

5

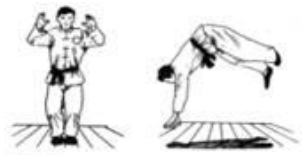
Cinese Semplificato	坐 扑
Pinyin	**Zuo Pu**
Pronuncia	“Zuo Pu” (‘p’ dura tipo ‘ph’)
Traduzione	Buttarsi a sedere
Descrizione	Lanciarsi indietro e cadere in posizione n. 6. Concludere con parata di gamba e spazzata bassa.

6

Cinese Semplificato	二 起 滚 身
Pinyin	**Er Qi Gun Shen**
Pronuncia	“Er Ci Cun Scen” (‘c’ morbida)
Traduzione	Corpo che rotola dopo calcio ‘Er Qi Tui’
Descrizione	Nono calcio e prima caduta lunga

7

Cinese Semplificato	超 越 滚 身
Pinyin	**Chao Yue Gun Shen**
Pronuncia	“Ciao Iue Cun Scen”(1° ‘e’ quasi muta)
Traduzione	Oltrepassare/superare rotolando il corpo
Descrizione	



8

Cinese Semplificato	剪 腿
Pinyin	**Jian Tui**
Pronuncia	“Cien Tui” (‘c’ morbida quasi ‘g’)
Traduzione	Calcio come forbici
Descrizione	Dopo breve rincorsa slanciare una gamba verso l’alto sforbiciando con l’altra mentre testa e braccia vanno verso il suolo.

9

Cinese Semplificato	旋 扑
Pinyin	**Xuan Pu**
Pronuncia	“Suan Pu” (‘p’ dura tipo ‘ph’)
Traduzione	Roteare cadendo seduti
Descrizione	Roteare il corpo e le gambe atterrando nella caduta n. 5

10

Cinese Semplificato	旋盘腿
Pinyin	**Xuan Pan Tui**
Pronuncia	“Suan Pan Tui” (‘p’ dura tipo ‘ph’)
Traduzione	Avvolgere le gambe in cerchio
Descrizione	Dopo caduta 1 effettuare una doppia spazzata con la schiena a terra e sfruttare il movimento per rialzarsi.

Tradizionale	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pinyin	yi 1	er 4	san 1	si 4	wu 3	liu 4	qi 1	ba 1	jiu 3	shi 2
	ie	**ar**	**san**	**sö**	**hu**	**liu**	**ci**	**pa**	**tschou**	**shi**