



LIBRO-DISPENSA CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI  
"TANG LANG QUAN"

# 螳螂拳



## *Boxe della Mantide Religiosa*



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

Cascina Gora n° 6 Bertanico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731  
e.mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – sito: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)

## Ringraziamenti ai Maestri



Si ringraziano profondamente i Maestri che ci hanno permesso di crescere e di comprendere le meravigliose Arti Marziali:

Shin Dae Wong per essere stato una delle prime linea guida in Italia, Sun Ming Je, Sun Bao En e Lai Tat Chun per la loro incredibile competenza e trasmissione della bellissima Arte del Tang Lang Quan.



Shin Dae Wong



Lai Tat Chun



Sun Bao En

Il Maestro Guo Ming Xu per la chiarezza che ci ha donato nella comprensione dei “principi interni” e per ultimo al grande Maestro Yuan Zumou per la sua originale e rara capacità e conoscenza non solo dell’Arte Marziale, ma dell’atteggiamento, dello spirito e delle qualità umane nobili e necessarie per essere dei veri praticanti.

技  
階

骨  
階



Guo Ming Xu

氣  
階

神  
階

## **Parte 1: Storia, sviluppi e caratteristiche del Tang Lang Quan**

- *L'insetto Mantide*
- *Storia del Tang Lang Quan*
- *Nascita dello stile in un periodo di forti sconvolgimenti sociali e politici*
- *Riconoscimento di Wang Lang come fondatore dello stile*
- *Contatto di Wang Lang con il tempio Shaolin*
- *Lavoro di equipe nella creazione dello stile*
- *Carattere evolutivo dello stile*
- *Una versione dei fatti*
- *Suddivisioni del Tang Lang Quan*
- *Gli stili del Tang Lang Quan più diffusi e le loro caratteristiche*
- *Caratteristiche del Tang Lang Quan*
- *La Mantide del sud*
- *Il Tang Lang oggi*

## **Parte 2: Principi filosofici del Tang Lang Quan**

- *Il Diagramma Universale "Tu"*
- *Il Vuoto*
- *L'Uno*
- *Lo Yin e lo Yang*
- *Terra Uomo Cielo*
- *Wu Xing*
- *Ba Gua*

## **Parte 3: Principi tecnici del Tang Lang Quan**

- *Dodici parole chiave*
- *Otto metodi duri e dodici metodi morbidi*
- *Metodo di applicazione della forza*
- *Cinque forme interne e cinque forme esterne*
- *Tre velocità e tre conseguimenti*
- *Tre stabilità*
- *Sei armonie*
- *Metodo dei punti cavi*
- *Due quadrati cinque porte tre sentieri*
- *In conclusione Cavalcare la tigre*

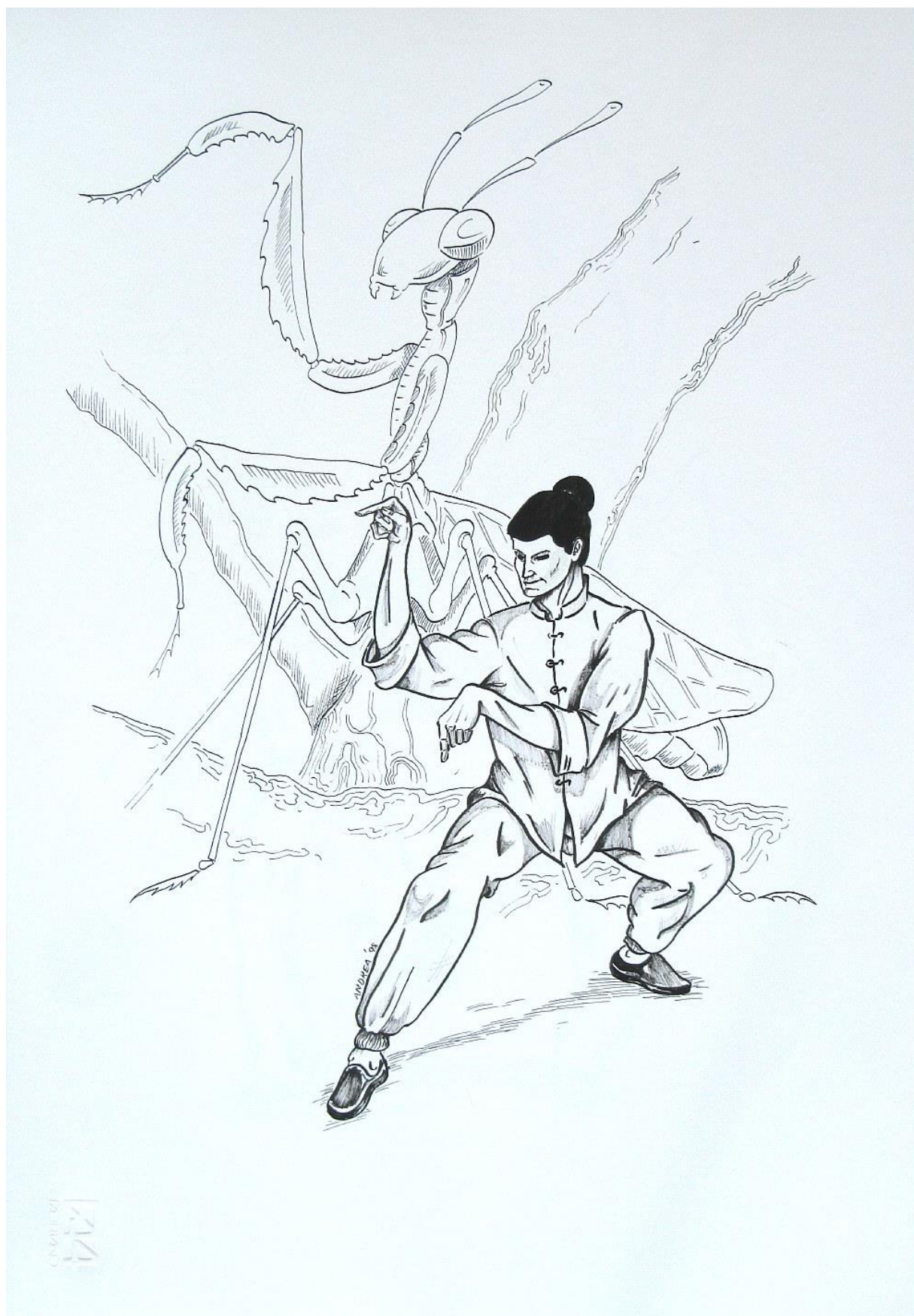
## **Parte 4: Un po' di storia della vita di Dante e Stefano**

## **Parte 5: Programma del Corso Formazione Istruttori**

- *1°-2°-3°-4°- anno Allenatore/Istruttore - 1°-2°-3°-4°- Grado Superiore*
- *Considerazioni finali e fine lavoro*



## Storia, sviluppi e caratteristiche del Tang Lang Quan



*La Mantide in guardia "San Qi Bu"*