



## PROGRAMMA TECNICO DEL 1° ANNO

### CINTURA BIANCA

- **Bu Fa 8 Posizioni di base** – Gong Bu, Gui Bu, Ma Bu, Xie Bu, Xu Bu, Du Li Bu, Pu Bu, Zhong Bu
- **Tui Fa 6 Calci di base** – Tan Tui, Ce Chuai Tui, Deng Tui Hou Tui, Gou Tui, Zheng Ti Tui Hou Tui
- **Tang Lang Ti Yi Lu** – Prima forma di base
- Applicazione del Tang Lang Ti Yi Lu
- **Pikuen Wodu Sei Pi Cellion Hauteishi** – 1° e 2° Combattimento Prestabilito
- Condizionamento braccia e gambe
- **Wu Bu Xing 5 Spostamenti** – Mu Xing Bu, Jing Xing Bu, Tu Xing Bu, Huo Xing Bu, Shui Xing Bu
- Fan Fa – 4 Prese Fondamentali

### CINTURA VIOLA

- **Duo Fa** – 10 Schivate
- **Quan Fa 14 Pugni** – Za, Chong, Quan, Tiao, Beng, Heng, Kou, Pi, Liao, Jia, Dian, Jie, An, Tui
- **Tan Tui** – dal 1° al 4°
- **Olkue Deis Sam Kuan Deis** – 3° e 4° Combattimento Prestabilito
- **Tang Lang Cha Chui** – Colpire come un martello
- Condizionamento presa e spazzata
- Gong Bu Ma Bu Chong Quan
- Gou Lou Cai Gou Tou Cai Gou Yin Cai

### SHOU BO

- **Quan Fa Tui Fa** – Tecniche di pugno e di calcio
- **Duo Shan** – Schivate sui pugni e sui calci
- **Shou Fa Rou Shou** – Tecniche di prese al corpo e alla giacca
- **Dao Di Fa** – Principali cadute
- **Shou Bo Tao Lu** – 9 tecniche applicate dalla presa – pugno – calcio



## PROGRAMMA TECNICO DEL 2° ANNO

### CINTURA BLU

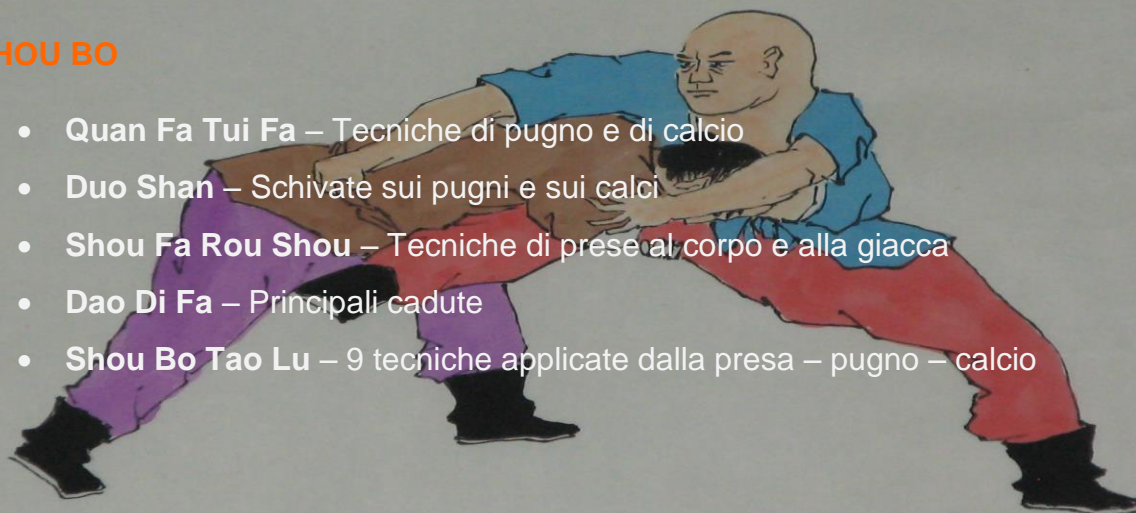
- **Zhang Fa 8 Palmi** – Pi, Yin, Yang, Liao, Cha, Qian, Bei, Kou
- **Shou Fa 12 Mani** – Fang, Na, Qin Na, Qu, Cha, Dian Xue, An Jiao, Suo, Jie Qin, Gou, Shuang Feng, Qi Gong
- **Tan Tui** – dal 5° al 8°
- **Tang Lang Tou Toe** – La scimmia ruba la pesca
- Applicazione del Tang Lang Tou Toe
- **Cian Kuan Deis** – 5° Combattimento Prestabilito
- **Tang Lang Zhe Dong** – La scimmia esce dalla caverna
- 3 Diao Jin
- **Dian Zhang Gou Gou Lou Cai Zhang**
- **6 Parole Chiave** – Gou, Lou, Cai, Gua, Diao Jin, Beng Ta

### CINTURA AZZURRA

- **Xi Fa 6 Ginocchia** – Shang, Qian, Heng, Wai, Nei, Xia
- **Zhou Fa 8 Gomiti** – Die, Che, Pan, Ding, Hou, Heng, Tiao, Nian
- **Tan Tui** – dal 9° al 12°
- **Gun Shu** – 4 basi di Bastone
- **Bon Deis** – Forma base di Bastone
- **Bon Deis** – Forme e Combattimento Prestabilito con i Bastoni o Lancia e Alabarda
- **Tang Lang Ti Er Lu** – Seconda forma di base
- Applicazione del Tang Lang Ti Er Lu
- **Tang Lang Beng Bo** – Il passo che distrugge
- **Shuang Feng** – 5 Sigilli
- **6 Parole Chiave** – Nian, Zhan, Tie, Kao, Qian Shan, Teng Nuo

### SHOU BO

- **Quan Fa Tui Fa** – Tecniche di pugno e di calcio
- **Duo Shan** – Schivate sui pugni e sui calci
- **Shou Fa Rou Shou** – Tecniche di prese al corpo e alla giacca
- **Dao Di Fa** – Principali cadute
- **Shou Bo Tao Lu** – 9 tecniche applicate dalla presa – pugno – calcio



## PROGRAMMA TECNICO DEL 3° ANNO

### CINTURA VERDE

- Dao Shu – 4 basi di Sciabola
- Cian Dau Deis parte di difesa – Maneggio della Sciabola
- Qiang Shu – 4 basi di Lancia
- Cian Dau Deis parte di attacco – Maneggio della Lancia
- Sam Kuen Kuen Sai Deis – 6° Combattimento Prestabilito
- Tang Lang Ti San Lu – Terza forma di base
- Tang Lang Zhu Dong – La mantide esce dalla caverna
- La Ye Shou – Mani come foglie che cadono
- Fa Mei Shou – Le sopracciglia fiorite
- Fan Fa – Le 7 Tecniche

### CINTURA GIALLA

- Gun Shu – 5 basi di Bastone
- Wu Lang Gun – Il Bastone del quinto figlio
- Cian Dau Deis – Combattimento Prestabilito Lancia e Sciabola
- Applicazione del Tang Lang Ti San Lu
- Yan Qing Dan Dao – La Sciabola della rondine verde
- Shan Tong Bei – Aprire le mani come un ventaglio
- Tiao Quan Gong Bu Chong Quan Ma Bu

### SHOU BO

- Quan Fa Tui Fa – Tecniche di pugno e di calcio
- Duo Shan – Schivate sui pugni e sui calci
- Shou Fa Rou Shou – Tecniche di prese al corpo e alla giacca
- Dao Di Fa – Principali cadute
- Shou Bo Tao Lu – 9 tecniche applicate dalla presa – pugno – calcio

## PROGRAMMA TECNICO DEL 4° ANNO

### CINTURA ARANCIONE

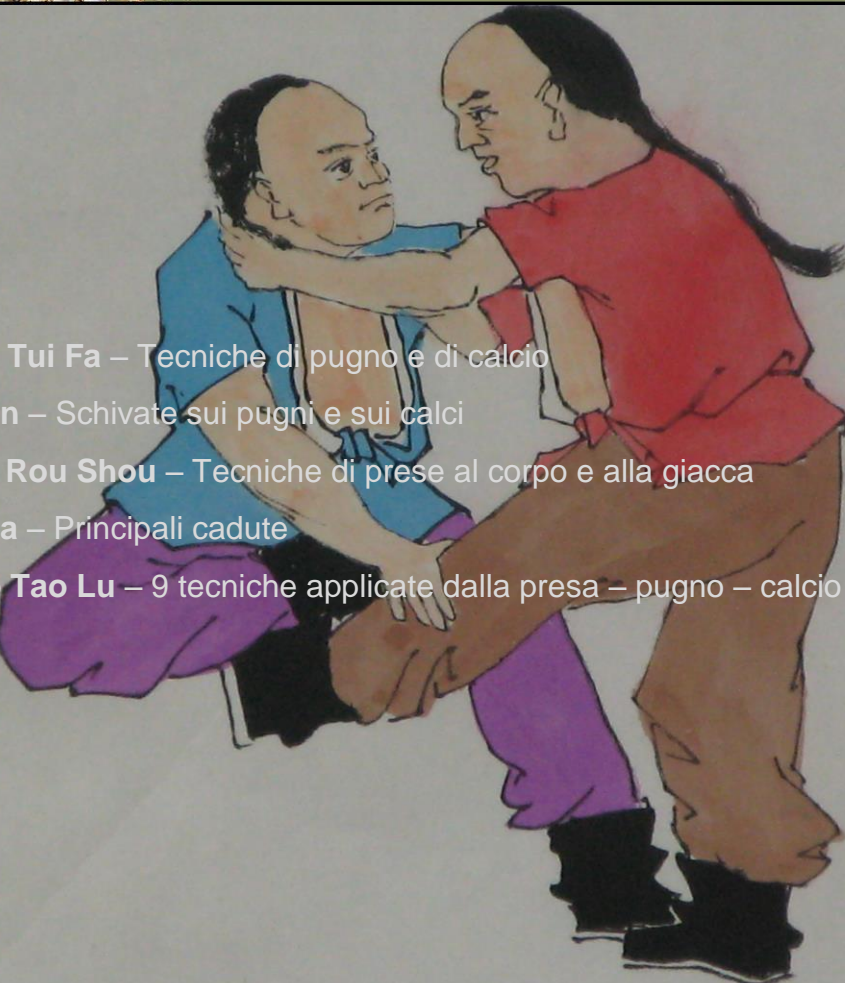
- Applicazione dei 12 Tan Tui
- **Bi Shu** – 5 basi di Coltello con applicazioni, leve e proiezioni
- **Taiji Tang Lang Bi** – Combattimento Prestabilito di Coltello
- **Tang Lang Dong Zuo Ming Cheng** – I movimenti famosi della boxe Tang Lang
- **Beng Pian Yu Huan**
- **Du Li Bu Sao Dian Shou Gong Bu Zhou**

### CINTURA ROSSA

- **Shaolin Mei Hua Tang Lang** – Il fiore di pruno di Shaolin
- **Qiang Shu** – 9 basi di Lancia
- **Tang Lang Qiang** – La Lancia Tang Lang
- **Kun Span** – Combattimento Prestabilito Sciabola contro mani nude
- **Tang Lang Dao** – La Sciabola Tang Lang

### SHOU BO

- **Quan Fa Tui Fa** – Tecniche di pugno e di calcio
- **Duo Shan** – Schivate sui pugni e sui calci
- **Shou Fa Rou Shou** – Tecniche di prese al corpo e alla giacca
- **Dao Di Fa** – Principali cadute
- **Shou Bo Tao Lu** – 9 tecniche applicate dalla presa – pugno – calcio





## PROGRAMMA SPECIFICO DI TAIJI MEI HUA TANG LANG QUAN

### *CINTURA NERA 1°*

- Po An** – Combattimento prestabilito
- Shao Fan Qiu** – Il piccolo carro si muove
- Shi Er Zi** – Le dodici parole chiave della Spada a due mani
- Beng Bo** – Il passo che distrugge

### *CINTURA NERA 2°*

- Lan Jie** – Bloccare e intercettare
- Mei Hua Lu** – La via del fiore di pruno
- Da Mo Jian** – La Spada di Da Mo

### *CINTURA NERA 3°*

- Cai Yao Quan Di Yi Duan** – I movimenti essenziali “Prima parte”
- Cai Yao Quan Di Er Duan** – I movimenti essenziali “Seconda parte”
- Cai Yao Quan Di San Duan** – I movimenti essenziali “Terza parte”

### *CINTURA NERA 4°*

- Cai Yao Quan Di Si Duan** – I movimenti essenziali “Quarta parte”
- Cai Yao Quan Di Wu Duan** – I movimenti essenziali “Quinta parte”
- Cai Yao Quan Di Liu Duan** – I movimenti essenziali “Sesta parte”
- Ba Shen Jian** – La Spada degli Otto Immortali

**Il Direttore Tecnico A.S.I.**  
Maestro Stefano Danesi