

( programma per il livello base )

基本水平规划 JI BEN SHUI PING GUI HUA

手法 SHOU FA tecniche di mano

高中低截手 ( 挂势压 )

GAO ZHONG DI JIE SHOU ( GUA SHI YA )

mano che intercetta alto, medio e basso ( appendere, dividere e schiacciare )

四截连续掌 SI JIE LIAN XU ZHANG

( palmo dei 4 intercettamenti continui )

拳打击法 QUAN DA JI FA tecniche attacchi di pugno

连续高中低三锤 / 连续低中高四锤

LIAN XU GAO ZHONG DI SAN CHUI / LIAN XU DI ZHONG GAO SI CHUI  
( 3 PUGNI CONTINUI ALTO MEDIO BASSO ) ( 4 PUGNI CONTINUI BASSO MEDIO ALTO )

踢腿法 TI TUI FA tecniche di calcio

前踢腿	QIAN TI TUI	gamba che calcia in avanti
闭门腿	BI MEN TUI	gamba che chiude la porta
十字腿	SHI ZI TUI	gamba a croce ( che incrocia )
扎腿	ZHA TUI	gamba che si conficca
后扫堂腿	HOU SAO TANG TUI	gamba che spazza la sala all'indietro
穿心腿	CHUAN XIN TUI	gamba che penetra il cuore
飞单腿	FEI DAN TUI	gamba volante singola
飞挂撑腿	FEI GUA CHENG TUI	gamba volante appendere e spingere
飞旋风腿	FEI XUAN FENG TUI	gamba volante turbine di vento

套路 TAO LU ( forme )

基本套路, 练步拳, 小翻车, 插锤

JI BEN TAO LU, LIAN BU QUAN, XIAO FAN CHE, CHA CHUI  
( Forma basilare, boxe che allena i passi, piccoli volteggi, entrare martellando )

( programma livello iniziale )

初级水平规划 CHU JI SHUI PING GUI HUA

螳螂拳基本功 TANG LANG QUAN JI BEN GONG  
( tecniche fondamentali della boxe mantide religiosa )

手法 SHOU FA ( tecniche di mano )

梅花五掌 mei hua wu zhang ( i 5 palmi fior di prugno )

梅花八手 mei hua ba shou ( le 8 mani fior di prugno )

踢腿法 TI TUI FA tecniche di calcio

前扫堂腿	QIAN SAO TANG TUI	gamba che spazza la sala in avanti
扑腿	PU TUI	gamba che si avventa
蹬扑腿	DENG PU TUI	gamba che sale e si avventa
双飞腿	SHUANG FEI TUI	doppia gamba volante
旋风腿	XUAN FENG TUI	gamba turbine di vento
摆莲腿	BAI LIAN TUI	gamba come loto oscillante
鸳鸯脚	YUAN YANG JIAO	piede dell'anatra mandarina
揪腿	JIU TUI	gamba che afferra
偷弹腿	TOU TAN TUI	gamba nascosta che lancia

套路 taolu ( forme )

崩步, 躲刚, 十八锁, 拦截

beng bu, duo gang, shi ba suo, lan jie

( passi come frana, evitare la forza, le 18 chiusure, bloccare e tagliare )

( programma livello medio )

## 中级规划 ZHONG JI GUI HUA

### 手法 SHOU FA ( tecniche di mano )

桃花五掌 tao hua wu zhang ( i 5 palmi fior di pesco )

莲花八手 lian hua ba shou ( le 8 mani fior di loto )

桃花八手 tao hua ba shou ( le 8 mani fior di pesco )

### 踢腿法 TI TUI FA tecniche di calcio

十八腿法 shi ba tui fa ( le 18 tecniche di gamba )

### 器械和空手套路 QI XIE HE KONG SHOU TAO LU

( forme con armi e a mani vuote )

梅花单刀 MEI HUA DAN DAO sciabola fior di prugno

五郎棍 WU LANG GUN bastone del quinto figlio

白猿出洞, 白猿穿枝, 双插花, 柔灵拳

BAI YUAN CHU DONG, BAI YUAN CHUAN ZHI, SHUANG CHA HUA, ROU LING QUAN  
Il gibbono bianco esce dalla tana, il gibbono bianco penetra i rami, doppio inserimento del fiore, boxe abile e flessibile

( programma livello medio alto )  
高中级规划 GAO ZHONG JI GUI HUA

手法 SHOU FA tecniche di mano

七长， 八短， 八刚， 十二柔  
QI CHANG, BA DUAN, BA GANG, SHI ER ROU  
sette lunghe, otto corte, otto rigide, dodici flessibili

八肘用法 BA ZHOU YONG FA metodo delle 8 gomitate

器械套路 QI XIE TAO LU forme con armi

三才剑， SAN CAI JIAN, Spada delle 3 abilità	少林枪， SHAOLIN QIANG, lancia shaolin	单刀对单刀， DAN DAO DUI DAN DAO, sciabola singola contro sciabola	棍对枪 GUN DUI QIANG bastone contro lancia
--	--	--	---

空手套路 KONG SHOU TAO LU forme a mani vuote

白猿献果， BAI YUAN XIAN GUO, il gibbono bianco dona il frutto,	白猿偷桃， BAI YUAN TOU TAO, il gibbono bianco ruba la pesca,	摘要第一段， ZHAI YAO DI YI DUAN, sommare il meglio primo pezzo,	摘要第二段 ZHAI YAO DI ER DUAN sommare il meglio secondo pezzo
--	--	--	---

# Programma Livello Alto 高级规划 GAO JI GUI HUA

## 手法 SHOU FA tecniche di mano

二十五锤打击办法 ER SHI WU CHUI DA JI BAN FA  
( applicazione dei 25 modi di attaccare di pugno )

十八掌打击办法 SHI BA ZHANG DA JI BAN FA  
( applicazione dei 18 modi di attaccare di palmo )

八肘打击办法 BA ZHOU DA JI BAN FA  
( applicazione degli 8 modi di attaccare di gomito )

十八踢腿打击办法 SHI BA TI TUI DA JI BAN FA  
( applicazione dei 18 modi di attaccare di calcio )

## 器械套路 QI XIE TAO LU forme con armi

剑对剑，

JIAN DUI JIAN  
Spada contro spada

六合双刀，

LIU HE SHUANG DAO  
doppia sciabola sei armonie

少林大刀

SHAO LIN DA DAO  
alabarda di shaolin

## 空手套路 KONG SHOU TAOLU forme a mani vuote

八肘第一段，八肘第二段，梅花路，摘要第三段

BA ZHOU DI YI DUAN, BA ZHOU DI ER DUAN, MEI HUA LU, ZHAI YAO DI SAN DUAN  
8 gomitate primo pezzo, 8 gomitate secondo pezzo, forma fior di prugno, sommario il meglio terzo pezzo

( programma livello avanzato )  
经验水平规划 JING YAN SHUI PING GUI HUA

三种胯打击 SAN ZHONG KUA DAJI ( 3 attacchi di anca)  
冲 chong, 推 tui, 挫 cuo.

四种膝打击 SAN ZHONG XI DAJI (4 attacchi di ginocchio)  
压 ya, 挑 tiao, 冲 chong, 挫 cuo.

擒拿十二法 QIN NA SHI ER FA (12 tecniche di leva)

崩步拳七星身上 BENGBU QUANQI XING SHEN SHANG  
(le sette stelle sul corpo nella forma Beng Bu Quan)

器械套路 QI XIE TAOLU forme con armi

燕青刀 YAN QING DAO forma di sciabola

八仙剑 BA XIAN JIAN forma di spada

枪对双刀 QIANG DUI SHUANG DAO lancia vs doppia sciabola

双刀对枪 SHUANG DAO DUI QIANG doppia sciabola vs lancia

连环双剑 LIAN HUAN SHUANG JIAN forma di doppia sciabola

空手套路 KONG SHOU TAOLU forme a mani nude

八肘第三段 BA ZHOU DI SAN DUAN 8 gomitate terzo pezzo

八肘第四段 BA ZHOU DI SI DUAN 8 gomitate quarto pezzo

摘要第四段 ZHAIYAO DI SI DUAN quarta forma che somma il meglio

摘要第五段 ZHAIYAO DI WU DUAN quinta forma che somma il meglio

( programma livello esperto )

专家水平规划 ZHUAN JIA SHUI PING GUI HUA

七星螳螂拳历史 QI XING TANG LANG QUAN LI SHI  
( storia della boxe mantide religiosa 7 stelle )

白猿故事 BAI YUAN GU SHI ( racconto del gibbone bianco )

七星螳螂拳理论 QI XING TANG LANG QUAN LI LUN  
( teoria della boxe mantide religiosa 7 stelle )

七星螳螂拳六功课 QI XING TANG LANG QUAN LIU GONG KE  
( le 6 materie della boxe mantide religiosa 7 stelle )

七星螳螂拳全步法 QI XING TANG LANG QUAN QUAN BU FA  
( tutte le tecniche dei passi della boxe mantide 7 stelle )

七星螳螂拳全手法 QI XING TANG LANG QUAN QUAN SHOU FA  
( tutte le tecniche di braccia della boxe mantide 7 stelle )

七星螳螂拳身法 QI XING TANG LANG QUAN SHEN FA  
( tecnica del corpo nella boxe mantide 7 stelle )

七星螳螂拳全踢腿法 QI XING TANG LANG QUAN QUAN TI TUI FA  
( tutte le tecniche di calcio della boxe mantide 7 stelle )

七星螳螂拳二十五传统空手套路

QI XING TANG LANG QUAN ER SHI WU CHUAN TONG KONG SHOU TAO LU  
( le 25 forme a mani vuote tradizionali della mantide religiosa 7 stelle )

十五器械套路 SHI WU QI XIE TAO LU  
( le 15 forme con armi )