

A.S.D. Cultural Chinese Art Academy



**PROGRAMMA DI
APPRENDIMENTO
DEGLI STILI
ESTERNI & INTERNI**

All rights reserved

**I ♥ love
WUSHU**

info@ccaa.it ♥ www.ccaa.it

PRIMO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- a. Bu Fa (Posizioni base) 步法
- b. Shou Fa (Tecniche di mano: pugni, palmi, ganci..) 手法
- c. Tui Fa (Tecniche di gamba: calci, slanci..) 腿法
- d. Dao Di Fa (Tecniche di cadute e rotolamenti) 倒地法
- e. Shuai Fa (Tecniche di proiezione e sbilanciamento) 摔法
- f. Wu Bu Quan (Forma delle 5 posizioni) 五步拳
- g. Chang Quan (Forma 16) 长拳
- h. Nan Quan (Forma 16) 南拳
- i. Lián Huán Quan (Forma Shaolin : incatenato) 连环拳 [連環]
- j. Wu Xing BaFa Quan (Dongwu Quan -, 5 animali) 动物拳

2. Interni 内家拳

- a. Ji Ben Gong (Fondamentali Stile Yang) 样式太极拳基本功
- b. Bù Xíng (Spostamenti base) 步行
- c. Forma delle 8 posizioni (Stile Yang) 八式样式太极拳
- d. Forma delle 24 posizioni (Stile Yang) 二十四式样式太极拳
- e. Ding Bu Tui Shou Dan Shou (Spinte a piedi fissi 2 mani) 丁步推手单手

SECONDO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- a. Fondamentali Shaolin 少林基本功
- b. Fa Jing (Forma per migliorare l'esplosioni di forza) 发劲
- c. BiaoYuan Quan (Forma Shaolin da Esibizione) 表员拳
- d. Gun Shu (Forma 16 di bastone) 棍术
- e. Dao Shu (Forma 16 di sciabola) 刀术
- f. Jian Shu (Forma 16 di spada) 检术
- g. Nan Dao (Forma 16 di sciabola del sud) 南刀
- h. Nan Gun (Forma 16 di bastone del sud) 南棍
- i. Qiang Shu (Forma 16 di lancia) 枪术
- j. He Quan (Forma della Gru) 鹤拳

2. Interni 内家拳

- a. Gong fu Shan (Ventaglio) 功夫扇
- b. Spada 32 posizioni (Stile Yang) 三十二式样式太极剑
- c. Ding Bu Tui Shou Shuang Shou (Spinte a piedi fissi 2 mani) 丁步推手双手
- d. Ba Duan Jing (Qi Gong 8 pezzi di broccato) 八段净

TERZO LIVELLO



1. Esterni 外家拳

- a. Tiao Yue (Calci in Volo e Acrobatica) 条法, 难度
- b. Tong Bi Quan (Forma Shaolin della continuità) 通臂拳
- c. Shaolin Guiding Quan I (Prima codificata Shaolin) 规定拳
- d. Xiao Hong Quan (forma Shaolin, piccola onda) 小洪拳
- e. Chang Quan\Nan Quan (Forma 32) 长拳\南拳
- f. Gun Shu\Qiang Shu\Nan Gun (Forma 32) 棍术\枪术\南棍
- g. Dao Shu\Jian Shu\Nan Dao (Forma 32) 刀术\剑术\南刀
- h. YinShou Gun (bastone Shaolin) 阴手棍
- i. MeiHua Dao (Forma di sciabola del fiore di susino) 梅花刀
- j. Xiao Bao Quan (Forma del giovane Leopardo) 小豹拳

2. Interni 内家拳

- a. Forma 42 mani nude (Yang-Chen-Wu-Sun) 四十二式太极拳竞赛套路
- b. Huo Bu Tui Shou (spinte con le mani in movimento) 活步推手
- c. Sciabola (Stile Mei Hua ,Chang Tzu Yao) 太极刀
- d. Wu Qin Xi (Qi Gong 5 animali) 五禽戏

QUARTO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- a. Shaolin Guiding Quan II (Seconda codificata Shaolin) 规定拳
- b. Qi Xing Quan (Forma Shaolin delle 7 Stelle) 七星拳
- c. Chao Yang Quan (Forma Shaolin del Sole Nascente) 朝阳拳
- d. Chang Quan (Intermedia 44 posizioni) 长拳\
Chang Quan\Nan Quan (Codificata da gara) 长拳\南拳
- e. Dao Shu\Jian Shu\Nan Dao (Codificata da gara) 刀术\剑术\南刀
- f. JiujieBian (Catena - Frusta a 9 sezioni) 九节鞭
- g. Gun Shu Dui Lian (Shaolin, forma e combattimento prestabilito)
- h. Xiao Yin Quan (Forma della giovane Aquila) 小鹰拳
- i. Xiao She Quan (Forma del Serpente) 小蛇拳

2. Interni 内家拳

- a. Zhan Zhuang Gong (esercizio del palo eretto) 站桩功
- b. Forma 38 (Stile WuDang) 三十八式武当太极拳
- c. Spada 42 movimenti (Codificata da Gara) 四十二式竞赛太极剑
- d. Jian Shen Fa (Qi Gong e massaggio della salute) 健身法

QUINTO LIVELLO



1. Esterni 外家拳

- a. Pao Quan (Forma del colpo di cannone) 炮拳
- b. Da Hong Quan (forma Shaolin, la grande onda) 大洪拳
- c. Hua Quan (Stile e forma dello stile Hua) 花拳
- d. TaiZu ChangQuan (Boxe lunga dell'imperatore TaiZu) 太祖长拳
- e. Mei Hua Quan (Forma del fiore di Susino) 梅花拳
- f. Shaolin ShiSan Qiang (Tredici movimenti di lancia) 十三枪
- g. Shaolin 36 Gun (Trentasei movimenti di bastone) 三十六棍
- h. Gun Shu\Qiang Shu\Nan Gun (Codificata da gara) 棍术\枪术\南棍
- i. Hu Quan (Stile e forma della Tigre) 虎拳
- j. Tang Lang Quan (Forma della Mantide Religiosa) 螳螂拳

2. Interni 内家拳

- a. Chan Si Jing\gong (esercizi del bozzolo di seta) 缠丝经\功
- b. Spada 49 (Stile WuDang) 四十九式武当太极剑
- c. Mu Diao Guai Zhàng (Piccozza) 木雕拐杖
- d. Yi Jin Jing (Qi Gong dei muscoli e dei tendini) 医筋经

SESTO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- a. Shaolin Guiding Quan III (Terza codificata Shaolin) 规定拳
- b. Xiao LuoHan Quan (Forma del Giovane Monaco) 小罗汉拳
- c. Shou Bo 36 (Forma didattica di lotta) 手搏三十六套路
- d. Shaolin Guiding Dao (Codificata Shaolin di Sciabola) 规定刀
- e. Shaolin Guiding Gun (Codificata Shaolin di Bastone) 规定棍
- f. Shaolin Guiding Jian (Codificata Shaolin di Spada) 规定检
- g. Shaolin Guiding Qiang (codificata Shaolin di Lancia) 规定枪
- h. Pu Dao (Alabarda) 仆刀
- i. Shuang Bi Shou (Doppie pugnali) 双匕首
- j. Long Quan (Forma del Drago) 龙拳

2. Interni 内家拳

- a. 第三套太极拳规定套路
- b. Forma 56 movimenti (Stile Chen) 陈氏五十六式太极拳
- c. Forma 108 movimenti tradizionale Yang 一百零八式传统套路

SETTIMO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- ChangHu XinYi Men Quan (Forma Shaolin)长护心意们拳
- LuoHan Quan (Forma Shaolin , Boxe del Arhat) 罗汉拳
- Yang Jia Qiang (Forma di lancia Shaolin) 杨家枪
- Damo Jian (Spada di BodhiDharma) 达摩剑
- Shaolin Shanzi (Ventaglio) 扇子
- Pi Gua Quan (Stile della boxe come una scure) 劈刷拳
- Zui Quan (Stile e forma dell'Ubriaco) 醉拳
- She Quan (Stile e forma del serpente) 蛇拳
- Hou Quan (Stile e forma della Scimmia) 猴拳
- DiTan Quan (Stile delle cadute,tappeto) 地毯拳

2. Interni 内家拳

- Lao Jia Yi Lu (Stile Chen) 陈氏老家一路
- Spada 56 (Stile Chen) 陈氏五十六式太极剑
- 第三套太极剑规定套路

OTTAVO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- Shuang Dao (Doppie sciabole) 双刀
- Sanjie Gun (Bastone a tre sezioni) 三节棍
- Shuang Jian (Doppie spade) 双检
- 福哦成
- Tong bei (Stile delle mani attraverso il dorso) 通背拳
- 第三套规定套路 长拳, 到, 剑, 棍, 枪术
- 第三套规定套路 南拳, 南棍, 南刀
- Tang Lang Quan San Jie (Stile tradizionale Mantide)螳螂拳三节
- Yingzhao Quan (Stile e forma dell'Aquila) 鹰爪拳
- Zui Gun (Bastone dell'Ubriaco) 醉棍

2. Interni 内家拳

- Lao Jia er lu – Pao Chui - (stile Chen) 陈氏老家二路炮捶
- Taiji Qiang (Lancia) 太极枪
- Forma tradizionale stile Wu 吴式太极拳

NONO LIVELLO

1. Esterni 外家拳

- Zi Xuan Taolu (Forme Libere) 自选套路
- FanZi Quan (Stile del Pugno Tambureggiante) 贩子拳
- Dun Pai Dao (Sciabola e scudo) 盾牌刀
- MuDi Guai Zhang(Piccozza di Bodhidharma)
- Ba Ji Quan (Boxe degli 8 estremi) 八级拳
- Shuang JiuJieBian (Doppie catene) 双九节鞭
- Shuang Gou (Spade uncinata) 双钩
- Shuang Qiang (Doppie Lance) 双枪
- Zui Jian (Spada dell'ubriaco) 醉剑
- Hou Gun (Bastone della scimmia) 猴棍

2. Interni 内家拳

- Zi Xuan Taiji Quan 自选太极拳
- Zi Xuan Taiji Jian (forma libera spada) 自选太极剑
- XingYi Quan (basi) 形意拳基本功
- BaGua Zhang (basi) 八卦掌基本功