



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



### **TI I LU**

#### **(1ª FORMA)**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1° Chi Shi (inizio)      | 12° Lu                   |
| 2° Lan Cio Wei Lu Schi   | 13° Tu Kou               |
| 3° Lan Cio Wei Tzuo Schi | 14° Ai Ti Den            |
| 4° Lan Cio Wei Pang      | 15° Pe Ho Lien Tz        |
| 5° Lan Cio Wei Lu        | 16° Lo Schi iao Pu       |
| 6° Lan Cio Wei Chi       | 17° Sciu Hei Pi Pa       |
| 7° Lan Cio Wei An        | 18° Lo Schi iao Pu       |
| 8° Lan Cio Wei Chi       | 19° Sciuan Pu Balan Tuei |
| 9° Lan Cio Wei Ci-Na     | 20° Lu Fang Su Pi        |
| 10° Lan Cio Wei Tan Pien | 21° Ho Tai Chi           |
| 11° Ti Scio San Schi     |                          |

### **TI EHR LU**

#### **(2ª FORMA)**

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1° Ci Na                 | 18° iun Scio Tzuo Shi     |
| 2° Po Hu Kue Scioi       | 19° iun Scio Yu Shi       |
| 3° Ci                    | 20° iun Scio Tzuo Shi     |
| 4° An                    | 21° Tzo Pang              |
| 5° Ci                    | 22° Ci-Na                 |
| 6° Ci-Na                 | 23° Sci Tan Pien          |
| 7° Sci Tan Pien          | 24° Tan Pien Sha Shi      |
| 8° Scian Pu Chuo Ti hi   | 25° Cin Ji Tu Li Yu Shi   |
| 9° Dao Juen Hu Tzuo Shi  | 26° Cin Ji Tu Li Tzuo Shi |
| 10° Dao Juen Hu Yu Shi   | 27° Yu Chuan Chan         |
| 11° Dao Juen Hu Tzuo Shi | 28° Chuan Schen Pang      |
| 12° Dao Juen Hu Yu Shi   | 29° Yu Ten Tuei           |
| 13° Dao Juen Hu Tzuo Shi | 30° Tzuo Chuan Pang       |
| 14° Ai Ti Den            | 31° Chuan Schen Pang      |
| 15° Scia Fi Sche         | 32° Tzuo Ten Tuei         |
| 16° Iun Scio Tzuo Shi    | 33° Chuan Schen Ten Tuei  |
| 17° Iun Scio Yu Shi      | 34° Lo Shi iao Pu         |

### **TI SAN LU**

#### **(3ª FORMA)**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1° Lo Sci Yao Pu Yu Shi      | 12° I Gni Tzuan Tzo Yu Shi   |
| 2° Lo Sci Yao Pu Tzuo Shi    | 13° I Gni Tzuan Tzo Tzuo Shi |
| 3° Tsai Chuei                | 14° I Gni Tzuan Tzo Yu Shi   |
| 4° I Gni Tzuan Shu           | 15° Ci-Na                    |
| 5° Ci Na                     | 16° Pang                     |
| 6° Chi                       | 17° Lu                       |
| 7° An                        | 18° Chi                      |
| 8° Chi                       | 19° An                       |
| 9° Ci Na                     | 20° Chi                      |
| 10° Tan Pien                 | 21° Ci Na                    |
| 11° I Gni Tzuan Tzo Tzuo Shi | 22° Tan Pien                 |

### **TI TZU LU**

#### **(4ª FORMA)**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1° Kao Te Ma             | 18° Dao Yuen Hu Tzuo Shi |
| 2° Ai Ti Den             | 19° Ai Ti Den            |
| 3° Tan Tun Pei           | 20° Scia Fi Sche         |
| 4° Tzo Ta Hu             | 21° Yu Chuan Chan        |
| 5° Yu Ta Hu              | 22° Ci Na                |
| 6° Ye Ma Finzon Tzuo Shi | 23° Tan Pien             |
| 7° Ye Ma Finzon Yu Shi   | 24° Tan Pien Scia Shi    |
| 8° Pai She Tu Isin       | 25° Sciuan Pu Chi Shi    |
| 9° Lo Shi Yao Pu         | 26° Tui Pu Kua Ku        |
| 10° Chi Tan Chui         | 27° Chuan Schen Pai Lie  |
| 11° Kou Shi              | 28° Van Kung She Hu      |
| 12° Scian Feng Kuan Er   | 29° Scian Pu Balan Chui  |
| 13° Tzuo Chuan Chan      | 30° Lu Fang Su Pi        |
| 14° Dao Yuen Hu Tzuo Shi | 31° Ho Tai Chi           |
| 15° Dao Yuen Hu Yu Shi   |                          |
| 16° Dao Yuen Hu Tzuo Shi |                          |
| 17° Dao Yuen Hu Yu Shi   |                          |



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



### **JI BEN: FONDAMENTALI**

#### **JI BEN CHUAN FA: PUGNI FONDAMENTALI**

##### **In posizione MA PU**

- 1) **TZEN CHUAN** - pugno orizzontale in avanti
- 2) **LI CHUAN** - pugno corto in avanti
- 3) **YANG CHUAN** - pugno dal basso verso l'alto
- 4) **PENG CHUAN** - pugno a martello
- 5)  **TSAI CHUAN** - pugno diretto basso

#### **JI BEN PU FA: POSIZIONI FONDAMENTALI**

- 1) **MA PU** posizione del cavaliere
- 2) **PAN MA PU** posizione 1/2 cavaliere
- 3) **SAN CHI PU** posizione 30% il peso avanti  
70% il peso dietro
- 4) **KUNG GEN PU** posizione dell'arciere
- 5) **YAO PU** posizione 2 linee
- 6) **TSUO PU** posizione come seduti
- 7) **PU TUI** posizione bassa
- 8) **TU LI** posizione su una gamba sola
- 9) **TING PU** posizione a «T»

#### **JI BEN FANG FA: PARATE FONDAMENTALI**

##### **In posizione MA PU**

- 1) **PENG** - parata alta
- 2) **FANG** - parata media dall' esterno verso l'interno
- 3) **KO** - parata bassa dall' interno verso l' esterno

#### **JI BEN CHAN FA: MANO APERTA FONDAMENTALI**

##### **In posizione MA PU**

- 1) **TZEN CHAN**  
palmo della mano avanti orizzontale
- 2) **LI CHAN**  
palmo avanti a corta distanza
- 3) **YANG CHAN**  
palmo dal basso verso l'alto
- 4) **WEI CHAN**  
taglio della mano palmo basso verso l'esterno
- 5) **NEI CHAN**  
taglio della mano palmo alto verso l'interno
- 6)  **TSAI CHAN**  
punta delle dita avanti verso il basso

#### **JI BEN TUEI FA: CALCI FONDAMENTALI DA FERMO**

##### **In posizione YAO PU**

- 1) **TIEN GAN TUEI** - teso verso l'alto
- 2) **WEI BAI TUEI** - teso verso l'esterno
- 3) **TZEN TI TUEI** - in avanti con la punta
- 4) **TZEN DENG TUEI** - in avanti con il tallone
- 5) **TZE TAN TUEI** - laterale in avanti
- 6) **HO TAN TUEI** - calcio a spazzata
- 7) **NEI BAI TUEI** - teso verso l'interno

#### **JI BEN TZOU FA: GOMITATE FONDAM. a sinistra e destra**

- 1) **TZEN TZOU** - gomitata diritta orizzontale
- 2) **TIAO TZOU** - gomitata dal basso verso l'alto
- 3) **HENG TZOU** - gomitata orizzontale dietro di 180 gradi
- 4) **HOU TZOU** - gomitata verso dietro
- 5)  **TSAI TZOU** - gomitata dall'alto verso il basso

#### **JI BEN PI TUI BA FA: SPACCATA**

- 1) Posizione MA PU, mani ai fianchi: su e giù 10 volte
- 2) Posizione MA PU, mani sulle ginocchia: sinistra-destra 10 volte
- 3) Posizione PU TUI, mani sulle ginocchia: sinistra-destra 10 volte
- 4) Posizione PU TUI, mani sulle ginocchia e punta del piede verso l' alto: sinistra e destra 10 volte
- 5) Posizione PU TUI, girare di 90°e mani a terra: sinistra e destra 10 volte
- 6) Posizione massima apertura frontale
- 7) Posizione massima apertura laterale a sinistra
- 8) Posizione massima apertura laterale a destra



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**  
**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



### Programma **5° CHI** **CINTURA BIANCA**

**JI BEN: FONDAMENTALI : tutti i JI BEN escluso JI BEN TZOU FA**

**BA TUAN GIN TI I LU**

**TAI CHI CHUAN TI I LU:**

- |                         |                          |                         |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1) Chi Shi (inizio)     | 8) Lan Cio Wei Chi       | 15) Pe Ho Lien Tz       |
| 2) Lan Cio Wei iu Shi   | 9) Lan Cio Wei Ci-Na     | 16) Lo Shi Iao Pu       |
| 3) Lan Cio Wei Tzuo Shi | 10) Lan Cio Wei Tan Pien | 17) Shu Hei Pi Pa       |
| 4) Lan Cio Wei Pang     | 11) Ti Sho San Shi       | 18) Lo Shi Iao Pu       |
| 5) Lan Cio Wei Lu       | 12) Lu                   | 19) Shuan Pu Balan Tuei |
| 6) Lan Cio Wei Chi      | 13) Tu Kou               | 20) Lu Fang Su Pi       |
| 7) Lan Cio Wei An       | 14) Ai Ti Den            | 21) Ho Tai Chi          |

**TEMPO MINIMO DI PRATICA: 40 ore - PUNTEGGIO PER ESAME : da 6,0 a 6,5**

### Programma **4° CHI** **CAMBIO CINTURA BIANCA / AZZURRA**

**BA TUAN GIN TI I LU - BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI : ( tutti i JI BEN )**

**TAI CHI CHUAN TI I LU**

**TAI CHI CHUAN TI EHR LU:**

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1) Ci Na                 | 18) Jun Sho Tzuo Shi      |
| 2) Po Hu Kuei Sho        | 19) Jun Sho Yu Shi        |
| 3) Ci                    | 20) Jun Sho Tzuo Shi      |
| 4) An                    | 21) Tzo Pang              |
| 5) Ci                    | 22) Ci Na                 |
| 6) Ci Na                 | 23) Shi Tan Pien          |
| 7) Shi Tan Plen          | 24) Tan Pien Sha Shi      |
| 8) Shian Pu Chuo Ti Shi  | 25) Cin Ji Tu Li Yu Shi   |
| 9) Dao Juen Hu Tzuo Shi  | 26) Cin Ji Tu Li Tzuo Shi |
| 10) Dao Juen Hu Yu Shi   | 27) Yu Chuan Chan         |
| 11) Dao Juen Hu Tzuo Shi | 28) Chuan Shen Pang       |
| 12) Dao Juen Hu Yu Shi   | 29) Yu Ten Tuei           |
| 13) Dao Juen Hu Tzuo Shi | 30) Tzuo Chuan Pang       |
| 14) Ai Ti Den            | 31) Chuan Shen Pang       |
| 15) Shia Fi She          | 32) Tzuo Ten Tuei         |
| 16) Jun Sho Tzuo Shi     | 33) Chuan Ten Tuei        |
| 17) Jun Sho Yu Shi       | 34) Lo Shi Iao Pu         |

**TEMPO MINIMO DI PRATICA: 80 ore - PUNTEGGIO PER ESAME : DA 6,5 a 7,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**

Programma **3° CHI**  
**CINTURA AZZURRA**



**BA TUAN GIN TI I LU - BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** ( tutti i JI BEN )

**TAI CHI CHUAN TI I LU - TAI CHI CHUAN TI EHR LU**

**TAI CHI CHUAN TI SAN LU:**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1) Lo Shi Yao Pu Yu Shi      | 12) I Gni Tzuan Tzo Yu Sh    |
| 2) Lo Shi Yao Pu Tzuo Shi    | 13) I Gni Tzuan Tzo Tzuo Shi |
| 3) Tsai Chuei                | 14) I Gni Tzuan Tzo Shi      |
| 4) I Gni Tzuan Shu           | 15) Ci Na                    |
| 5) Ci Na                     | 16) Pang                     |
| 6) Chi                       | 17) Lu                       |
| 7) An                        | 18) Chi                      |
| 8) Chi                       | 19) An                       |
| 9) Dao Juen Hu Tzuo Shi      | 20) Chi                      |
| 10) Tan Pien                 | 21) Ci Na                    |
| 11) I Gni Tzuan Tzo Tzuo Shi | 22) Tan Pien                 |

**TEMPO MINIMO DI PRATICA: 120 ore - PUNTEGGIO PER ESAME : DA 6,5 a 7,0**

Programma **2° CHI**  
**CINTURA AZZURRA**

**BA TUAN GIN TI I LU - BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

**TAI CHI CHUAN TI I LU - TAI CHI CHUAN TI EHR LU - TAI CHI CHUAN TI SAN LU**

**TAI CHI CHUAN TI TZU LU:**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1) Kao Te Ma             | 17) Dao Yuen Hu Yu Shi   |
| 2) Ai Ti Den             | 18) Dao Yuen Hu Tzuo Shi |
| 3) Tan Tun Pei           | 19) Ai Ti Den            |
| 4) Tzo Ta Hu             | 20) Shia Fi She          |
| 5) Yu Ta Hu              | 21) Yu Chuan Chan        |
| 6) Ye Ma Finzon Tzuo Shi | 22) Ci Na                |
| 7) Ye Ma Finzon Yu Shi   | 23) Tan Pien             |
| 8) Pai She Tu Isin       | 24) Tan Pien Sha Shi     |
| 9) Lo Shi Yao Pu         | 25) Shuan Pu Chi Shi     |
| 10) Chi Tan Chui         | 26) Tui Pu Kua Ku        |
| 11) Kou Shi              | 27) Chuan Shen Pai Lie   |
| 12) Shuan Feng Kuan Er   | 28) Van Kung She Hu      |
| 13) Tzuo Chuan Chan      | 29) Shan Pu Balan Chui   |
| 14) Dao Yuen Hu Tzuo Shi | 30) Lu Fang Su Pi        |
| 15) Dao Yuen Hu Yu Shi   | 31) Ho Tai Chi           |
| 16) Dao Yuen Hu Tzuo Shi |                          |

**TEMPO MINIMO DI PRATICA: 160 ore - PUNTEGGIO PER ESAME : DA 6,5 a 7,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -

Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: [m.fulvi@cka.it](mailto:m.fulvi@cka.it) - [m.fulvi@worldcka.org](mailto:m.fulvi@worldcka.org) - Web Site: [www.worldcka.org](http://www.worldcka.org)



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



Programma **1° CHI**  
**CINTURA AZZURRA**

**BA TUAN GIN TI I LU - BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

**TAI CHI CHUAN TI I LU - TAI CHI CHUAN TI EHR LU**

**TAI CHI CHUAN TI SAN LU - TAI CHI CHUAN TI TZU LU**

**TUEI SHO JI BEN BA FA** - 8 esercizi fondamentali  
(8 volte piano - 8 volte veloce - a destra e a sinistra)

**Tutti i nomi del "1\* LU" di Tai Chi Chuan**  
(in piedi - a piedi uniti)

**TEMPO MINIMO DI PRATICA: 200 ore - PUNTEGGIO PER ESAME : DA 6,5 a 7,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



### **Programma 1° CHIEH CINTURA NERA**

**JI BEN: FONDAMENTALI** : tutti i JI BEN

**BA TUAN GIN TI I LU - BA TUAN GIN TI EHR LU**

**TAI CHI CHUAN TI I LU:**

TAI CHI CHUAN 1° - 2° - 3° - 4° LU

Tutti i nomi del "1° e 2° LU" di Tai Chi Chuan

**TUEI SHO :**

TUEI SHO JI BEN BA FA - 8 esercizi fondamentali  
(8 volte piano e 8 volte veloci a destra e a sinistra)

TUEI SHO TI I TAO: applicazione a coppia 1° LU di TAI CHI

TUEI SHO LIBERO A COPPIA da fermo e in movimento con i movimenti di inizio

**TEMPO MINIMO DI PRATICA DAL 1° CHI AL 1° CHIEH: 80 ore consecutive**

**PUNTEGGIO ESAME: da 7,0 a 8,0**

### **Programma 2° CHIEH CINTURA NERA**

**BA TUAN GIN TI I LU**

**BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

**TAI CHI CHUAN :**

TAI CHI CHUAN 1° - 2° - 3° - 4° LU

Tutti i nomi del Tai Chi Chuan 108 movimenti

**TUEI SHO :**

TUEI SHO JI BEN BA FA - 8 esercizi fondamentali  
(4 volte piano e 4 volte veloci a destra e a sinistra)

TUEI SHO TI I TAO : applicazione a coppia 1° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI EHR TAO: applicazione a coppia 2° LU di TAI CHI

TUEI SHO LIBERO A COPPIA da fermo e in movimento con i movimenti di inizio

**CI NA TI I LU** (1^ Forma di leve da soli) - **CI NA TI I TAO** (1^ Forma di leve a coppia)

**CI KUNG JI BEN KUNG JIA**

**TEMPO MINIMO DI PRATICA DAL 1° CHIEH AL 2° CHIEH: 240 ore consecutive**

**PUNTEGGIO ESAME: da 7,0 a 8,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



**TAI CHI CHUAN - STILE YA**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



Programma **3° CHIEH**  
**CINTURA NERA**

**BA TUAN GIN TI I LU**

**BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

**TAI CHI CHUAN :**

TAI CHI CHUAN 1° - 2° - 3° - 4° LU

Tutti i nomi del Tai Chi Chuan 108 movimenti

**TUEI SHO :**

TUEI SHO JI BEN BA FA - 8 esercizi fondamentali  
(4 volte piano e 4 volte veloci a destra e a sinistra)

TUEI SHO TI I TAO : applicazione a coppia 1° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI EHR TAO: applicazione a coppia 2° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI SAN TAO: applicazione a coppia 3° LU di TAI CHI

TUEI SHO LIBERO A COPPIA da fermo e in movimento con i movimenti di inizio

**CI NA TI EHR LU** (2^ Forma di leve da soli )

**CI NA TI EHR TAO** (2^ Forma di leve a coppia)

**CI NA TI I LU** (1^ Forma di leve da soli )

**CI NA TI I TAO** (1^ Forma di leve a coppia)

**KUN LI CHUAN** (CI KUNG delle ARTI MARZIALI)

**PING GI** (ARMI)

TAI CHI TAO FA : sciabola di Tai Chi

**BA QUA CHAN TI I LU**

**TEMPO MINIMO DI PRATICA DAL 2° CHIEH AL 3° CHIEH: 240 ore consecutive**  
**PUNTEGGIO ESAME: da 8,0 a 9,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



**TAI CHI CHUAN - STILE YA**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



Programma **4° CHIEH**  
**CINTURA NERA**

**BA TUAN GIN TI I LU**

**BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

**TAI CHI CHUAN :**

TAI CHI CHUAN 1° - 2° - 3° - 4° LU

Tutti i nomi del Tai Chi Chuan 108 movimenti

**TUEI SHO :**

TUEI SHO JI BEN BA FA - 8 esercizi fondamentali  
(4 volte piano e 4 volte veloci a destra e a sinistra)

TUEI SHO TI I TAO : applicazione a coppia 1° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI EHR TAO: applicazione a coppia 2° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI SAN TAO: applicazione a coppia 3° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI TZU TAO: applicazione a coppia 4° LU di TAI CHI

TUEI SHO LIBERO A COPPIA da fermo e in movimento con i movimenti di inizio

**CI NA TI I LU** (1^ Forma di leve da soli )

**CI NA TI I TAO** (1^ Forma di leve a coppia)

**CI NA TI EHR LU** (2^ Forma di leve da soli )

**CI NA TI EHR TAO** (2^ Forma di leve a coppia)

**CI NA TI SAN LU FAN CI NA** (3^ Forma di leve da soli ) - **CI NA SAN TAO FAN CI NA** (3^ Forma di leve a coppia)

**PING GI** (ARMI) : TAI CHI TAO FA (sciabola) - TAI CHI QUEN FA (bastone lungo) - TAI CHI CHAN FA (lancia)

**CI KUNG :** TAOIST CI KUNG (CI KUNG per la salute)

**BA QU A CHAN TI I LU**

**TEMPO MINIMO DI PRATICA DAL 3° CHIEH AL 4° CHIEH: 240 ore consecutive**

**PUNTEGGIO ESAME: da 8,0 a 9,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YA**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**



### **Programma 5° CHIEH CINTURA NERA**

**BA TUAN GIN TI I LU**

**BA TUAN GIN TI EHR LU**

**JI BEN: FONDAMENTALI** (tutti i JI BEN)

#### **TAI CHI CHUAN :**

TAI CHI CHUAN 1° - 2° - 3° - 4° LU

Tutti i nomi del Tai Chi Chuan 108 movimenti

#### **TUEI SHO :**

TUEI SHO JI BEN BA FA - 8 esercizi fondamentali

(4 volte piano e 4 volte veloci a destra e a sinistra)

TUEI SHO TI I TAO : applicazione a coppia 1° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI EHR TAO: applicazione a coppia 2° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI SAN TAO: applicazione a coppia 3° LU di TAI CHI

TUEI SHO TI TZU TAO: applicazione a coppia 4° LU di TAI CHI

TUEI SHO LIBERO A COPPIA da fermo e in movimento con i movimenti di inizio

TAI CHI TAO FA (sciabola)

TAI CHI QUEN (bastone lungo)

TAI CHI CHAN (lancia)

TAI CHI JIEH FA (spada)

PO CHI TAO FA: combattimento doppia sciabola

BA QUA CHAN TAO: sciabola di BA QUA

**CI NA TZU LU FAN CINA** 4^ Forma di leve da soli

**CI NA TZU TAO FAN CINA** 4^ Forma di leve a coppia

**BA QUA CHAN TI I LU**

**TEMPO MINIMO DI PRATICA DAL 4° CHIEH AL 5° CHIEH: 240 ore consecutive  
PUNTEGGIO ESAME: da 9,0 a 10,0**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**

**Corso per la qualifica di**

**ISTRUTTORE**



### **PROGRAMMA**

- 6 Anni di studio partendo con il grado di 3° CHI cintura azzurra di TAI CHI CHUAN
- Età minima 18 anni
- Ogni anno il corso è diviso in 10 lezioni tecnico-pratiche di 4 ore ciascuna

### **LIVELLI PREVISTI**

#### **3° LIVELLO Aspirante Istruttore:**

Studio minimo di 2 anni per un totale di 20 lezioni (80 ore)  
Esame scritto, orale e tecnico-pratico. Consegna del relativo diploma.

#### **2° LIVELLO Allievo Istruttore:**

Studio minimo di 2 anni per un totale di 20 lezioni (80 ore)  
Esame scritto, orale e tecnico-pratico. Consegna del relativo diploma.

#### **1° LIVELLO Istruttore:**

Studio minimo di 2 anni per un totale di 20 lezioni (80 ore)  
Esame scritto, orale e tecnico-pratico. Consegna del relativo diploma.

- Il corso va effettuato con il vestito tradizionale cinese della "World & Italy C.K.A."
- Le quote dei corsi e relativi esami vanno versate sul c/c n° 10282069 intestato a Fulvi Giuliano con causale "TAI CHI CHUAN Corso Istruttore"
- Le quote del corso vanno versate entro il 31 Ottobre dell'anno in corso.
- Le quote versate non sono rimborsabili
- Alla 3ª assenza ingiustificata l'allievo viene espulso dal corso e dalla "World & Italy C.K.A."

### **OCCORRENTE**

- Vestito tradizionale cinese e cintura della "World & Italy C.K.A."
- Scarpe nere della "World & Italy C.K.A." - Calze e T-shirt bianca
- Conchiglia per gli uomini - Corpetto per le donne -
- TAO ( Sciabola )
- JIEH ( Spada )



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@ccka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**

**Corso per la qualifica di**

**ISTRUTTORE**



### **ASPIRANTE ISTRUTTORE 3° LIVELLO**

#### **PROGRAMMA TECNICO-PRATICO**

**1° ANNO : 40 ore consecutive**

##### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Saluto - Pa Tuan Gin Ti i Lu
- 2) Ji Ben Pu Fa - Ji Ben Chuan Fa - Ji Ben Fan Fa
- 3) Ji Ben Chan Fa - Ji Ben Tzou Fa  
Ji Ben Tuei Fa: 1°-2°-3°-4°-5°-6°  
Ji Ben Pi Tui Ba Fa
- 4) Ci Kung Ji Ben Kung Jia
- 5) Tai Chi Chuan Ti i Lu (1°)

##### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Saluto - Pa Tuan Gin Ti i Lu
- 7) Ji Ben Pu Fa - Ji Ben Chuan Fa - Ji Ben Fan Fa
- 8) Ji Ben Chan Fa - Ji Ben Tzou Fa  
Ji Ben Tuei Fa: 1°-2°-3°-4°-5°-6°  
Ji Ben Pi Tui Ba Fa
- 9) Ci Kung Ji Ben Kung Jia
- 10) Tai Chi Chuan Ti i Lu (1°)

**2° ANNO : 40 ore consecutive**

##### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Pa Tuan Gin Ti Ehr Lu
- 2) Tuei Sho a coppia
- 3) Tuei Sho Ji Ben Pa Fa (1-2-3-4)  
I Pugni del Tai Chi Chuan
- 4) Tuei Sho Ji Ben Pa Fa (5-6-7-8)  
I Colpi vibrati del Tai Chi Chuan
- 5) Tai Chi Chuan Ti Ehr Lu (2°)

##### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Pa Tuan Gin Ti Ehr Lu
- 7) Tuei Sho a coppia
- 8) Tuei Sho Ji Ben Pa Fa (1-2-3-4)  
I Pugni del Tai Chi Chuan
- 9) Tuei Sho Ji Ben Pa Fa (5-6-7-8)  
I Colpi vibrati del Tai Chi Chuan
- 10) Tai Chi Chuan Ti Ehr Lu (2°)

#### **PROGRAMMA SCRITTO**

- 1) La nascita, la storia, le origini del Tai Chi Chuan.
- 2) Quale è lo stile di Tai Chi che stai studiando?
- 3) Come si chiama il Maestro che ha portato in Italia questo stile che stai studiando?  
La sua nascita, il suo curriculum.
- 4) Quali sono gli stili più famosi del Tai Chi Chuan?
- 5) Altri metodi interni di Kung Fu.

#### **PROGRAMMA PRATICO-TEORICO**

- 1) I numeri da 1 a 10 in cinese.
- 2) I nomi dei JI BEN: PU FA - CHUAN FA - FANG FA - CHAN FA - TZOU FA -  
TUEI FA : 1°-2°-3°-4°-5°-6°
- 3) I nomi del TAI CHI CHUAN TI I LU
- 4) PI TUI BA FA - FLESSIONI - ADDOMINALI - PONTE
- 5) Respirazione addominale.

**Esame pratico, scritto e orale dei 2 anni per la qualifica di:**  
**3° LIVELLO "ASPIRANTE ISTRUTTORE" – Diploma**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**

**Corso per la qualifica di**

**ISTRUTTORE**



### **ALLIEVO ISTRUTTORE 2° LIVELLO**

#### **PROGRAMMA TECNICO-PRATICO**

**1° ANNO : 40 ore consecutive**

##### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Tai Chi Chuan Ti San Lu (3°)
- 2) Tuei Sho Ta Lu (1-2-3-4)
- 3) Tuei Sho Ti i Tao (1^ parte)
- 4) Tuei Sho Ti i Tao (2^ parte)  
intercettazione dei colpi
- 5) Ci Na Ti i Lu (1°)  
PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

##### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Tai Chi Chuan Ti San Lu (3°)
- 7) Tuei Sho Ta Lu (1-2-3-4)
- 8) Tuei Sho Ti i Tao (1^ parte)
- 9) Tuei Sho Ti i Tao (2^ parte)  
intercettazione dei colpi
- 10) Ci Na Ti i Lu (1°)  
PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

**2° ANNO : 40 ore consecutive**

##### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu (4°)
- 2) Tuei Sho a coppia
- 3) Kun Li Chuan (1^ parte)  
intercettazione dei colpi e controllo
- 4) Kun Li Chuan (2^ parte)  
I Colpi vibrati del Tai Chi Chuan
- 5) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

##### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu (4°)
- 7) Tuei Sho a coppia
- 8) Kun Li Chuan (1^ parte)  
intercettazione dei colpi e controllo
- 9) Kun Li Chuan (2^ parte)  
I Colpi vibrati del Tai Chi Chuan
- 10) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

#### **PROGRAMMA SCRITTO**

- 1) La storia del Tai Chi Chuan Stile Yang.
- 2) Quanti metodi dello Stile Yang esistono?
- 3) La relazione tra la pratica del Tai Chi e la medicina tradizionale cinese.
- 4) L'utilità del Tai Chi Chuan.
- 5) Il perché della respirazione addominale.

#### **PROGRAMMA PRATICO-TEORICO**

- 1) Respirazione addominale.
- 2) Colpi di pugno e di mano aperta vibrati al sacco.
- 3) Calci fondamentali al sacco.
- 4) Schivate a coppia.
- 5) Schivate e controllo a coppia.
- 6) I nomi del 2° Tai Chi
- 7) Pi Tui Ba Fa - Flessioni - Addominali - Ponte.
- 8) Tuei Sho a coppia: movimento delle braccia da fermo.

**Esame pratico, scritto e orale dei 2 anni per la qualifica di:  
2° LIVELLO "ALLIEVO ISTRUTTORE" – Diploma**



**WORLD & ITALY C.K.A.**

Via Piccolpasso, 11/13 - 06128 PERUGIA - ITALY -  
Tel. 075-5010255 - 075-6919600 - Fax 075-5919238

E-mail: m.fulvi@cka.it - m.fulvi@worldcka.org - Web Site:www.worldcka.org



## **TAI CHI CHUAN - STILE YANG**

**108 movimenti**

**(SCUOLA M° CHANG DSU YAO)**

**Corso per la qualifica di**

**ISTRUTTORE**

**ISTRUTTORE 1° LIVELLO**

**PROGRAMMA TECNICO-PRATICO**



**1° ANNO : 40 ore consecutive**

### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Tui Sho Ti Ehr Tao (1^ parte)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 2) Tui Sho Ti Ehr Tao (2^ parte)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 3) Ci Na Ti Ehr Lu (2°) - (1^ parte)
- 4) Ci Na Ti Ehr Lu (2°) - (2^ parte)
- 5) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Tui Sho Ti Ehr Tao (1^ parte)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 7) Tui Sho Ti Ehr Tao (2^ parte)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 8) Ci Na Ti Ehr Lu (2°) - (1^ parte)
- 9) Ci Na Ti Ehr Lu (2°) - (2^ parte)
- 10) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

**2° ANNO : 40 ore consecutive**

### **Lezione INSEGNAMENTO del MAESTRO**

- 1) Taoista Ci Kung (1^ parte)
- 2) Taoista Ci Kung (2^ parte)
- 3) Tui Sho Ti San Tao (3°)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 4) Tui Sho Ti Tzu Tao (4°)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 5) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

### **Lezione RIPETIZIONE degli ALLIEVI**

- 6) Taoista Ci Kung (1^ parte)
- 7) Taoista Ci Kung (2^ parte)
- 8) Tui Sho Ti San Tao (3°)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 9) Tui Sho Ti Tzu Tao (4°)  
intercettazione -controllo e attacco  
del Tai Chi Chuan
- 10) PING CHI: Tai Chi Tao Fa (Sciabola)

## **PROGRAMMA SCRITTO**

- 1) Disegna il TAO e parla della sua storia e filosofia.
- 2) Disegna un eventuale logo per una tua futura palestra.
- 3) Spiega dei canali principali e dei meridiani del corpo umano secondo la medicina tradizionale cinese.
- 4) Spiega il significato di TAN TIEN per i praticanti di Tai Chi e delle arti marziali.
- 5) La tua impressione ed i benefici che hai nella pratica del Tai Chi Chuan.

## **PROGRAMMA PRATICO-TEORICO**

- 1) I nomi del 3° e 4° Tai Chi Chuan.
- 2) Domande a scelta del Maestro sul programma completo dei 6 anni di studio.

**Esame pratico, scritto e orale dei 2 anni per la qualifica di:**

**1° LIVELLO "ISTRUTTORE" - Diploma**