



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA 24

PRIMA LINEA

YU BEI SHI

Separazione

01- QI SHI

Posizione di inizio

02- ZUO YOU YE MA FEN ZONG

Dividere la criniera del cavallo selvaggio

03- BAI HE LIANG CHI

Gru bianca apre le ali

04- ZUO YOU LOU XI AO BU.

Sfiorare il ginocchio e torsione su ambo i lati
Spazzare il ginocchio.

05- SHOU HUI PIPA

Suonare il liuto

06- ZUO YOU DAO JUAN HONG

Indietreggiare e ruotare le braccia su ambo i lati
Retrocedere e respingere la scimmia

SECONDA LINEA

07- ZUO LAN QUE WEI

Afferrare la coda del passero (sinistra)

08- YOU LAN QUE WEI

Afferrare la coda del passero (destra)

09- DAN BIAN

Frusta

10- YUN SHOU

Mani come le nuvole

11- DAN BIAN

Frusta

12- GAO TAN MA

Accarezzare la criniera del cavallo selvaggio

13- YOU DENG JIAO

Calcio col tallone destro

14- SHUANG FENG GUAN ER

Colpire le orecchie dell'avversario con ambi pugni

TERZA LINEA

15- ZHUAN SHEN ZUO DENG JIAO

Rotazione del busto e dare un calcio col tallone
sinistro.

16- ZUO XIA SHI DU LI

Spinta verso il basso su una gamba sola (sinistra)

17- YOU XIA SHI DU LI

Spinta verso il basso su una gamba sola (destra)
Serpente che striscia

18- ZUO YOU CHUAN SUO

Fare spola tra destra e sinistra
Dama di giada tesse al telaio e lancia la spola

19- HAI DI ZHEN

L'ago sul fondo del mare

20- SHAN TONG BI

Movimento improvviso del braccio
Come un ventaglio

QUARTA LINEA

21- ZHUAN SHEN BAN LAN CHUI

Girare, schivare, parare e colpire col pugno

22- RU FENG SI BI

Chiusura apparente

23- SHI SI SHOU



Associazione
" IL POZZO-JING "

Incrociare le mani

24- SHO SHI
Posizione finale

FORMA 24