



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA SPADA 42

PRIMA LINEA

- 1- QI SHI
- 2- BING BU DIAN JIAN
- 3- GONG BU XIE XUE
- 4- TI XI PI JIAN
- 5- ZUO GONG BU LAN
- 6- ZUO XU BU LIAO
- 7- YUO GOGN BU LIAO
- 8- TI XI PENG JIAN
- 9- DENG JIAO QIAN CI
- 10- TIAO BU PING CI
- 11- ZHUANG SHEN XIA CI

posizione iniziale
piede uniti puntare la spada
passo ad arco fendente obliquo
sollevare il ginocchio fendente
passo ad arco verso sx. parare
passo vuoto verso sx provocare
passo ad arco verso dx provocare
sollevando il ginocchio tenere la spada con due mani
il piede a martello affondo in avanti
salto affondo orizzontale
ruotare il corpo affondare verso il basso

SECONDA LINEA

12. GONG BU PING ZHAN
- 13- GONG BU BENG JIAN
- 14- XIE BU YA JIAN
- 15- JIN BU JIAO JIAN
- 16- TI XI SHANG CI
- 17- XU BU XIA JIE
- 18- ZUO YOU PING DAI
- 19- GONG BU PI JIAN
- 20- DING BU TUO JIAN
- 21- FEN JIAO HUO DIAN
- 22- PU BU CHUAN JIAN

passo ad arco taglio orizzontale
passo ad arco ritirare la spada
passo-riposo premere la spada
avanzare torcere la spada
sollevando il ginocchio affondo verso l'alto
passo vuoto tagliare verso il basso
da sx a dx accompagnare la sp. con movimento orizz.
passo ad arco fendente
passo a "T" sorreggere la sp.
separare i piedi puntare la sp. dietro
cadere in avanti penetrare



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA SPADA 42

TERZA LINEA

- 23- DENG JIAO JIA JIAN
- 24- TI XI DIAN JIAN
- 25- PU BU HENG SAO
- 26- GONG BU XIA JIE
- 27- GONG BU XIA CI
- 28- ZUO YOU YUN MO
- 29- YOU GONG BU PI
- 30- HOU FENG TUI JIA JIAN
- 31- DING BU DIAN JIAN
- 32- MA BU TUI JIAN

il piede a "martello" telaio sp.
sollevando il ginocchio puntare la sp.
cadere in avanti spazzare orizzontale
passo ad arco tagliare verso il basso
passo ad arco affondo verso il basso
da sx a dx nuvole strofinare
passo ad arco verso dx fendente
portando indietro la gamba telaio sp.
passo a "T" puntare la spada
passo a cavallo spingere la spada

QUARTA LINEA

- 33- DU LI SHANG TUE
- 34- JIN BU GUA DIAN JIAN
- 35- XIE BU BENG JIAN
- 36- GONG BU FAN CI
- 37- ZHUAN SHEN XIA CI
- 38- TI XI TI JIAN
- 39- XING BU CHUAN JIAN
- 40- BAI TUI JIA JIAN
- 41- GONG BU ZHI CI
- 42- SHOU SHI

stando su un piede sorreggere la sp. verso l'alto
avanzare apprendere puntare ...
passo-riposo ritirare
passo ad arco, affondo discendente
ruotare il corpo affondo verso il basso
sollevando il ginocchio sollevare la sp.
avanzando penetrare infilare la sp.
avvolgendo le gambe telaio sp.
passo ad arco affondare (diritto in avanti)
ritornare alla posizione iniziale



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA SPADA 42

VOCABOLARIO:

| | |
|--------------|----------------------------|
| PI JIAN | fendere |
| LIAN JIAN | bloccare, parare |
| LIAO JIAN | provocare |
| CI JIAN | trafiggere, affondo |
| ZHAN JIAN | tagliare |
| BENG JIAN | premere, schiacciare |
| JIAO JIAN | torcere |
| JIE JIAN | tagliare |
| DAI JIAN | portare con se |
| TUO JIAN | sorreggere |
| JIA JIAN | telaio sp. |
| JUN JIAN | nuvola sp. |
| MA (MO) JIAN | pulire la sp. (strofinare) |