



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA YANG TRADIZIONALE

Prima Linea LA TERRA

- 01 YU BEI SHI**
posizione d'inizio
- 02 QI SHI**
inizio forma
- 03 YUO LAN QUE WEI**
afferrare la coda del passero sx
- 04 DAN BIAN**
frusta
- 05 TI SHOU SHANG SHI**
alzare le mani e avanzare
- 06 BAI HE LIAN CHI**
la gru bianca apre le ali
- 07 ZOU LOU XI AO BU**
sfiorare il ginocchio sx
- 08 SHOU HUI PIPA**
le mani tengono il liuto
- 09 ZOU YUO LOU XI AO BU**
sfiorare il ginocchio sx-dx-sx
- 10 SHOU HUI PIPA**
le mani tengono il liuto
- 11 ZOU LOU XI AO BU**
sfiorare il ginocchio sx
- 12 JIN BU BAN LAN CHUI**
avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire col pugno
- 13 RU FENG SI BI**
chiusura apparente
- 14 SHI ZI SHOU**
incrociare le mani

Seconda Linea: L'UOMO

- 15 BAO HU GUI SHAN**
abbracciare la tigre e riportarla alla montagna
- 16 ZHOU DI KAN CHUI**
pugno sotto il gomito
- 17 ZOU YOU DAO NIAN HOU**
indietreggiare per respingere la scimmia dx e sx
- 18 XIE FEI SHI**
volo obliquo
- 19 TI SHOU SHANG SHI**
sollevare le mani
- 20 BAI HE LIAN CHI**
la gru bianca spiega le ali
- 21 ZOU LOU XI AO BU**
sfiorare il ginocchio a sx

- 22 HAI DI ZHEN**
ago in fondo al mare
- 23 SHAN TONG BEI**
come un ventaglio
- 24 ZHANG SHEN PIE SHEN CHUI**
girare e colpire col pugno
- 25 JIN BU BAN LAN CHUI**
avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire col pugno
- 26 SHANG BU LAN QUE WEI**
afferrare la coda dell'uccello
- 27 DAN BIAN**
frusta
- 28 YUN SHOU**
le mani come nuvole
- 29 DAN BIAN**
frusta
- 30 GAO TAN MA**
carezzare la criniera del cavallo selvaggio
- 31 ZUO YOU FEN JIAO**
calcio separato (di punta) dx e sx
- 32 ZUANG SHEN DENG JIAO**
girare e dare un calcio col tallone a sx
- 33 ZOU YOU LOU XI AO BU**
sfiorare il ginocchio sx e dx
- 34 JIN BU ZAI CHUI**
avanzare e colpire di pugno verso il basso
- 35 ZHANG SHEN PIE SHEN CHUI**
Colpire con il pugno
- 36 JIN BU BAN LAN CHUI**
avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire col pugno
- 37 YOU DENG JIAO**
dare un calcio col piede dx verso l'alto
- 38 ZUO DA HU SHI**
colpire la tigre a sx
- 39 YOU DA HU SHI**
colpire la tigre a dx
- 40 HUI SHEN YOU DENG JIAO**
calcio col tallone dx
- 41 SHUANG FENG GUAN ER**
colpire le orecchie dell'avversario con i pugni
- 42 ZUO DENG JIAO**
calcio col tallone sx
- 43 ZHUANG SHEN YOU JIAO**
rotazione del busto e calcio col tallone dx
- 44 JIN BU BAN LAN CHUI**

Associazione " IL POZZO-JING " - Cod. Fis. 94077410366

Via C. Boni 28 - 41100 Modena - Italy

Tel +39-59-343419

e-mail : juanalvarez@jing.it - www.jing.it



Associazione
" IL POZZO-JING "

FORMA YANG TRADIZIONALE

avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire
col pugno

45 RU FENG SI BI

incrociare le mani

3° Linea IL CIELO

47 BAO HU GUI SHAN

abbracciare la tigre e riportarla alla montagna
(tornare alla montagna con la tigre)

48 XIE DAN BIAN

frusta diagonale

49 ZUO YOU YEMA FEN ZONG

dividere la criniera del cavallo selvaggio

50 LAN QUE WEI

afferrare la coda del passero

51 DAN BIAN

frusta

52 YU NU CHUAN SOU

dama di giada tesse al telaio e lancia la spola sx e
dx

53 LAN QUE WEI

afferrare la coda del passero

54 DAN BIAN

frusta

55 YUN SHOU

le mani come nuvole

56 DAN BIAN

frusta

57 XIA SHI

il serpente scende lentamente
(il serpente che striscia)

58 JIN JI DU LI

il gallo d'oro sta su una zampa

59 ZOU YOU DAO NIAN HOU

indietreggiare per respingere la scimmia dx e sx

60 XIE FEI SHI

volo obliquo

61 TI SHOU SHANG SHI

sollevare le mani (e avanzare)

62 BAI HE LIAN CHI

la gru bianca spiega le ali

63 ZOU LOU XI AO BU

sfiorare il ginocchio a sx

64 HAI DI ZHEN

ago in fondo al mare

65 SHAN TONG BEI

come un ventaglio

66 SHUAN SHEN BAI SHE TU XIN

girare e il serpente bianco saetta la lingua

67 JIN BU BAN LAN CHUI

avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire
col pugno

68 SHANG BU LAN QUE WEI

afferrare la coda dell'uccello

69 DAN BIAN

frusta

70 YUN SHOU

le mani come nuvole

71 DAN BIAN

frusta

72 GAO TAN MA-DAI CHUAN ZHANG

carezzare l'alto cavallo

(carezzare la criniera del cavallo selvaggio,

incrociare le mani e penetrare con le punte della
mano sx)

73 SHI ZI TUI

incrociare le mani e calcio dx

74 JIN BU ZHI DANG CHUI

colpire l'inguine col pugno

75 SHANG BU LAN QUE WEI

afferrare la coda dell'uccello

76 DAN BIAN

frusta

77 XIA SHI

il serpente scende lentamente

(il serpente che striscia)

78 SHANG BU QI XING

avanzare e dare forma alle sette stelle

79 TUI BU KUA HU

ritirarsi per calciare la tigre

80 ZHUAN SHEN BAI LIAN

girare per spazzare con la gamba di loto

81 WUAN GONG SHE HU

tendere l'arco e colpire la tigre

82 JIN BU BAN LAN CHUI

avanzare, deviare verso il basso, parare e colpire
col pugno

83 RU FENG SI BI

chiusura apparente

84 SHI ZI SHOU

incrociare le mani

85 SHOU SHI

fine della forma

Associazione " IL POZZO-JING " - Cod. Fis. 94077410366

Via C. Boni 28 - 41100 Modena - Italy

Tel +39-59-343419

e-mail : juanalvarez@jing.it - www.jing.it