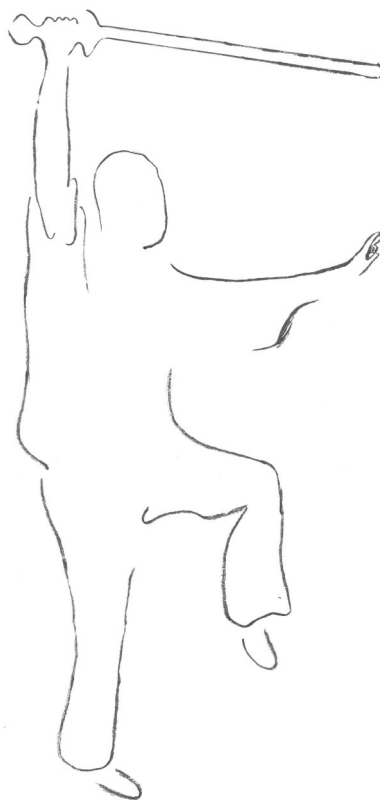




## ARMI TRADIZIONALI CINESI

### ARTI INTERNE CINESI



**A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI**



## ARMI TRADIZIONALI CINESI

### CORSI:

#### SPADA E SCIABOLA

- LUNEDI' 21:30 - 22:30

#### LANCIA

- LUNEDI' 21:30 - 22:30  
(uno al mese)

#### BASTONE

- DOMENICA  
(una al mese)

#### DATE:

Saranno indicate volta per volta dagli Istruttori.

- PERSONAL TRAINING

Lezioni individuali e personalizzate.



A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI  
VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA  
INFO:  
MOBILE  
+ 39 346 2397851  
E-MAIL  
[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)  
WEB SITE  
[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)

# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE / BENEFICI

Si studiano e praticano tutte le quattro armi principali della tradizione cinese:

- **JIAN:** la SPADA, migliora l'Integrazione Yi-Qi-L: "Intenzione-Energia-Corpo".

- **DAO:** la SCIABOLA, aumenta le capacità motorie "rotazionali", migliora la circolazione del sangue.

- **QIANG:** la LANCIA, arma lunga, flessibile e "sonante", lavora sul JIN, la "forza elastica interna", lo sviluppo di fascia connettivale, tendini e legamenti.

- **GUN:** il BASTONE, arma lunga, robusta e dinamica, lavora sul LI, l'apparato osteoarticolare e muscolare.

## PROGRAMMA DAN JIAN

### (SPADA SINGOLA)

- Esercizi singoli di spada

- CHEN TAI JI QUAN

DAN JIAN

Spada Chen Tai ji quan

- BA GUA DAN JIAN

Spada Ba gua zhang

- Esercizi a coppie

- Tests yi - qi - li a coppie

## PROGRAMMA QIANG

### (LANCIA)

- Esercizi singoli di lancia

- Esercizi a coppie

- Tests yi - qi - li a coppie

## PROGRAMMA DAN DAO

### (SCIABOLA SINGOLA)

- Esercizi singoli di sciabola

- CHEN TAI JI QUAN

DAN DAO

Sciabola Chen Tai ji quan

- BA GUA DAN DAO

Sciabola Ba gua zhang

- Esercizi a coppie

- Tests yi - qi - li a coppie

## PROGRAMMA GUN

### (BASTONE)

- Esercizi singoli di bastone

- Esercizi a coppie

- Tests yi - qi - li a coppie