



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40 65126 PESCARA

INFO:

MOBILE + 39 346 2397851

E-MAIL

in fo@accade mia discipline orientali.com

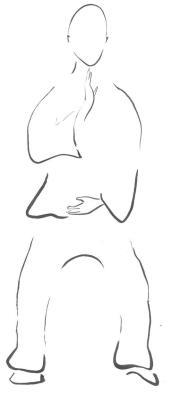
WEB SITE

www-accademiadisciplineorientali.com



TAI JI QUAN LI-WU

ARTI INTERNE CINESI



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



TAI JI QUAN LI - WU

CORSI:

TAI JI QUAN BASE:

 LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'

11.00 - 12.00

TAI JI LI

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING

TAI JI WU

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING





MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE / BENEFICI

Lo Stile Li fu fondato dal M° Li Rui Dong (1851-1917) e dal suo M° e amico Wang Lan Ting. Deriva dalla fusione di diverse arti marziali interne ed esterne (Chuo jiao, Fan zi quan, Tan tui, Shaolin quan, Wu zhen quan, Yueh jia quan, Gan dan Ren quan) con lo Stile Yang di Tai ji quan ed ha mantenuto inalterate le sue caratteristiche marziali. Al contrario di altri stili di Tai ji enfatizza il "lato Yang" della pratica ed è per questo considerato uno stile "duro" di Tai ji.

Lo Stile Wu fondato dal M° Wu Quan You (1834-1902) e da suo figlio Wu Jian Quan (1870-1942), deriva dallo Stile Yang. E' uno degli Stili più interni: enfatizza i piccoli movimenti, le variazioni di velocità, il potere dell'asse centrale (zhong ding jin), lo studio dell'energia (qi), le emissioni di forza (fa jin). Nel suo curriculum due forme: quella Lunga o Lenta e quella Breve o Veloce.

PROGRAMMA TAI JI LI

- SHOU FA
 Tecniche di braccia
- BU FA
 Tecniche di gambe
- YOUN FA
 Tecniche del corpo
- FA LI

 "Emettere la forza"
- LAO SAN TUI
 Forma delle
 "Tre Antiche Spinte"
- TUI SHOU
 "Spinta con le mani"
 a coppie
- APPLICAZIONI
 Esercizi a coppie di attacco difesa delle tecniche delle

 Forme

PROGRAMMA TAI JI WU

- ZHONG DING JIN
 AVANZATO
 Esercizi di "forza del centro",
 livello avanzato
- DA JIA XING GONG JIA
 Forma della "Grande struttura" o Forma "Lenta"
- XIAO JIA KUAI JIA
 Forma della "Piccola struttura" o Forma "Veloce"
- FA JIN
 "Emissioni di forza"
- TUI SHOU
 "Spinta con le mani"
 a coppie
- APPLICAZIONI
 Esercizi a coppie di attacco difesa delle tecniche delle

 Forme