

Programma Didattico

1° Livello LI (forza fisica , stabilità e radicamento)

<p><u>Cintura Bianca</u></p> <p>8 posizioni 6 Calci Tang lang ti yi lu combattimenti prestabiliti 1 e 2 4 prese applicazioni delle 8 posizioni</p> <p>5 Esercizi finali in posizione statica Yin/Yang nel corpo Calci 45% Tan Tui Deng Tui</p>	<p>Apprendimento delle Basi, 1° livello</p> <p><u>Teoria</u></p> <p>Le 3 virtù del Kung Fu - Le regole della scuola 1° capitolo del libro ""Taiji Meihua Tang Lang Men""</p> <p>(Testo di studio Obbligatorio per coloro che praticano il Kung Fu della Mantide religiosa Taiji Meihua).</p>
<p><u>Cintura Viola</u></p> <p>Tantui 1 / 4 Combattimento prestabilito 3 e 4 Tang Lang ti yi lu (applicazioni) Variante delle 4 prese</p> <p>5 Esercizi finali in posizione statica Yin/Yang nel corpo Calci 45% Tan Tui Deng Tui</p> <p>Stretching "" Separazione delle due Forze Yin/Yang"" Movimento delle anche</p>	<p>Apprendimento delle Basi, 2° livello</p> <p>2° capitolo del libro ""Taiji Meihua Tang Lang Men""</p>
<p><u>Cintura Blu</u></p> <p>Applicazioni dei Tantui, 1 / 4 Tantui 5 / 8 (solo forma) Tang Lang ti er lu</p> <p>5 Esercizi finali in posizione statica Yin/Yang nel corpo Calci 45% Tan Tui Deng Tui</p> <p>Stretching "" Separazione delle due Forze Yin/Yang"" Movimento delle anche</p> <p>Il Palmo Taiji</p>	<p>Apprendimento delle Basi, 3° livello</p> <p>3° capitolo del libro ""Taiji Meihua Tang Lang Men""</p>