



AIMA

**Academy of Internal
Martial Arts**

**Forma Lunga stile
Yang**

Materiale didattico

www.aima.international

FORMA LUNGA dello stile Yang: Prima Parte (*TERRA*)

1. Preparazione
2. Inizio del Tai Chi
 - a. Apertura
 - b. Sollevare e abbassare le mani
 - c. Cerchio del Tai Chi
3. Afferrare la coda del passero
 - a. afferrare la sfera a dx
 - b. *Peng* (Respingere) singolo sx
 - c. Afferrare la sfera a sx
 - d. doppio *Peng*
 - e. *Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - f. *Ji* (Pressare)
 - g. *An* (Spingere)
 - Tirare e spingere a sx e dx
4. *Dan Bian* (Frustata singola)
5. Aprire le porte per sollevare le mani
 - Tirare in basso a sx *Lu*
 - *Zhou/Kao* (Colpo di gomito e spalla)
 - *Peng* dx
6. Gru Bianca dispiega le ali
7. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
 - Passo falso, dividere a dx
8. Suonare il Liuto
9. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
10. Spazzolare il ginocchio a dx e spingere
11. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
 - Passo falso e dividere a dx
12. Suonare il Liuto
13. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
 - *Cai* (mano destra chiusa a pugno, afferrare e tirare in basso)
14. Deflettere, parare e colpire con un pugno
15. Chiusura apparente
 - *Lie* (Separare)
 - *An* (Spingere)
 - Aprire la porta a dx e sx
16. Mani che si incrociano

FORMA LUNGA dello stile Yang: Seconda Parte (CIELO)

17. Abbracciare la tigre e tornare alla montagna

18. Afferrare la coda del passero

- a. Sollevare la mano destra
- b. *Lu* (Tirare in basso ruotando)
- c. *Ji* (Pressare)
- d. *An* (Spingere)
 - Tirare e spingere a sx e dx
 - ruotare per bloccare a sx,
 - ruotare per bloccare a dx;

19. Pugno sotto al gomito

20. Respingere la scimmia dx

21. Respingere la scimmia sx

22. Respingere la scimmia dx

23. Respingere la scimmia sx

24. Respingere la scimmia dx

25. Volo obliquo a dx

26. Aprire le porte per sollevare le mani

- *Lu* (Tirare in basso ruotando)
- *Zhou/Kao* (Colpo di gomito e spalla)
- *Peng* destro (Respingere)

27. Gru bianca dispiega le ali

28. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere

- Passo falso e dividere a dx

29. Ago in fondo al mare

30. Aprire i ventagli

31. Girarsi e Colpire

- Colpire in alto
- *Cai*

32. Deflettere, parare e colpire con un pugno

- Sedersi dietro e separare le mani

33. Volo obliquo a sx

34. Afferrare la coda del passero

- a. Afferrare la sfera a sx
- b. doppio *Peng* (Respingere)
- c. *Lu* (Tirare in basso ruotando)
- d. *Ji* (Pressare)
- e. *An* (Spingere)
 - Tirare e spingere a sx e dx

35. *Dan Bian* (Frustrata singola)

36. Mani come nuvole x 5
 - ripetere 5 volte a sx e 4 volte a dx
37. *Dan Bian* (Frustata singola)
38. Accarezzare la criniera del cavallo
39. *Lie* (Separare) e calciare a dx
40. *Lie* (Separare) e calciare a sx
41. Girarsi e calciare di tallone sx
42. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
43. Spazzolare il ginocchio a dx e spingere
 - Pressare giù
44. Avanzare e colpire in basso
45. Girarsi e Colpire
 - Colpire in alto
 - *Cai* (Tirare in Basso)
46. Deflettere, parare e colpire con un pugno
 - Sedersi dietro e separare le mani
47. Volo obliquo a sx
48. Calciare col tallone dx
 - Spingere a dx
49. Colpire la tigre con un pugno a sx
50. Colpire la tigre con un pugno a dx
51. Bloccare col braccio sx, separare e calciare col tallone dx
52. Doppia fenice attacca alle orecchie
53. Calciare col tallone sx
54. Girarsi e calciare col tallone dx
 - *Cai* (Tirare in basso) a sx
55. Deflettere, parare e colpire con un pugno
56. Chiusura apparente
 - *Lie* (Separare)
 - *An* (Spingere)
 - Aprire la porta a dx e sx
57. Mani che si incrociano

FORMA LUNGA dello stile Yang: Terza Parte (UOMO)

58. Abbracciare la tigre e tornare alla montagna
59. Afferrare la coda del passero
- Sollevare la mano destra
 - Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - Ji* (Pressare)
 - An* (Spingere)
- Tirare e spingere a sx e dx
60. *Dan Bian* (Frustata singola) obliquo
61. Separare la criniera del cavallo a dx,
62. Separare la criniera del cavallo a sx
63. Separare la criniera del cavallo a dx
- Girare a sx e cerchio a destra con braccio in avanti
 - Sedersi dietro, tirare in basso e separare le mani
64. Afferrare la coda del passero
- Peng* (respingere) singolo sx
 - Afferrare la sfera a sx
 - doppio *Peng*
 - Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - Ji* (Pressare)
 - An* (Spingere)
- Tirare e spingere a sx e dx
65. *Dan Bian* (Frustata Singola)
66. Dama di Giada lancia la spola sx
67. Dama di Giada lancia la spola dx
68. Dama di Giada lancia la spola sx
69. Dama di Giada lancia la spola dx
- Cerchio a sx e tirare giù
70. Afferrare la coda del passero
- Peng* (Respingere) singolo
 - Afferrare la sfera a sx
 - Ruotare la sfera a dx e doppio *Peng*
 - Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - Ji* (Pressare)
 - An* (Spingere)
- Tirare e spingere a sx e dx
71. *Dan Bian* (Frustata Singola)
72. Mani come nuvola
- ripetere 4 volte a sx e 3 volte a dx

73. *Dan Bian* (Frustata singola)
74. Scendere strisciando
75. Gallo d'oro resta su una zampa sola sx
76. Gallo d'oro resta su una zampa sola dx
77. Respingere la scimmia dx
78. Respingere la scimmia sx
79. Respingere la scimmia dx
80. Volo obliquo dx
81. Aprire le porte per sollevare le mani
 - *Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - *Zhou/Kao* (Colpo di gomito e spalla)
 - *Peng* (Respingere) destro
82. Gru bianca dispiega le ali
83. Spazzolare il ginocchio a sx e spingere
 - Passo falso e dividere a destra
84. Ago in fondo al mare
85. Aprire i ventagli
86. Girarsi e Colpire
 - Colpire in alto
 - *Cai* (Tirare in basso)
87. Deflettere, parare e colpire con un pugno
 - Sedersi dietro e separare le mani
88. Volo obliquo a sx
89. Afferrare la coda del passero
 - a. Afferrare la sfera a sx
 - b. doppio *Peng* (Respingere)
 - c. *Lu* (Tirare in basso ruotando)
 - d. *Ji* (Pressare)
 - e. *An* (Spingere)
 - Tirare e spingere a sx e dx
90. *Dan Bian* (Frustata Singola)
91. Mani come nuvole
 - ripetere 3 volte a sx e 2 a dx
92. *Dan Bian* (Frustata Singola)
93. Accarezzare la criniera del cavallo
94. Conficcare il palmo
95. Girarsi, aprire e calciare a dx
 - Spostare il peso avanti e pressare giù
96. Avanzare e colpire in basso
 - Sedersi dietro e separare le mani
97. Volo obliquo a sx
98. Afferrare la coda del passero

- a. Afferrare la sfera a sx
- b. Ruotare la sfera a dx e doppio *Peng* (Respingere)
- c. *Lu* (Tirare in basso ruotando)
- d. *Ji* (Pressare)
- e. *An* (Spingere)
 - Tirare e spingere a sx e dx

99. *Dan Bian* (Frustata Singola)

100. Scendere strisciando

101. Avanzare secondo le sette stelle

102. Indietreggiare per cavalcare la tigre

103. Girarsi e colpire con il calcio del loto

104. Tendere l'arco per colpire la tigre

- *Cai* (Tirare in basso)

105. Deflettere, parare e colpire con un pugno

106. Chiusura apparente

- a. *Lie* (Separare)
- b. *An* (Spingere)
- c. Aprire la porta a dx e sx

107. Mani che si incrociano

108. Chiusura