

Glossario

<http://www.meihua.it>

1

BU XING: Posizioni di gambe

| | |
|--------------------|---|
| Bing Bu | Posizione eretta a piedi uniti pugni ai fianchi |
| Kai Li Bu | Posizione eretta a gambe divaricate e pugni ai fianchi |
| Ding Zi Bu | Posizione a T: eretti il tallone dx poggia all'interno del sx |
| Ding Bu | Posizione dell'ideogramma Ding |
| Dan Die Bu | Posizione singola della farfalla |
| Xu Bu | Posizione vuota |
| Xie Bu | Posizione di riposo |
| Cha Bu | Posizione incrociata dietro |
| Du Li Bu | Posizione equilibrio su una gamba |
| Gong Bu | Posizione dell'arco |
| Heng Dan Bu | Posizione (gong bu) laterale |
| Pu Bu | Posizione scivolata |
| Ma Bu | Posizione del cavaliere |
| Qi Long Bu | Passo del Drago |
| Zuo Pan Bu | Posizione seduta avvitata |

BU FA: Tecniche di passi

| | |
|----------------|--------------------------------|
| Xing Bu | Camminata |
| Ta Bu | Passo calpestato |
| Ji Bu | Passo e saltello |
| Yue Bu | Passo con salto e rotaz. Busto |
| Gai Bu | Passo incrociato in avanti |

PING HENG FA: Tecniche di equilibrio

| | |
|---------------------------|---|
| Yang Shi Ping Heng | Equilibrio posizione della rondine |
| Wang Yue Ping Heng | Equilibrio con corpo a spirale |
| Ce Shen Ping Heng | Equilibrio corpo piegato laterale |
| Pan Tui Ping Heng | Equilibrio gambe incrociate (es. gamba sx sopra dx) |
| Kou Tui Ping Heng | Equilibrio gamba agganciata (es. gamba sx sotto dx) |

QUAN FA: Tecniche di pugno

| | | |
|-------------------|--|---|
| Chong Quan | posizione orizzontale del pugno | Pugno dritto |
| Pi Quan | Portato dall'alto verso il basso | Pugno a martello |
| Zai Quan | Portato dai fianchi in basso | Pugno discendente |
| Su Quan | Posizione verticale del pugno | Pugno frontale |
| Gai Quan | Partendo davanti all'addome fa perno sul gomito e gira in alto | Pugno col dorso, nocche verso Il viso dell'avversario |
| Guan Quan | Portato come un gancio ma dal Fianco sale verso il viso | Pugno obliquo verso l'alto |
| Za Quan | Colpisce col dorso della mano il palmo dell'altra mano | Pugno che infrange (sul palmo) |

ZHANG FA: Tecniche di palma

| | | |
|-------------------------|--|---------------------------------------|
| Tui Zhang | | Spinta di palmo |
| Pi Zhang | Colpo dall'alto verso il basso | Mano che spezza |
| Kan Zhang | Taglio in orizzontale | Mano tagliente |
| Liao Zhang | Carica il braccio dx indietro e di fronte colpendo col braccio e palmo | Mano ascendente |
| Chuan Zhang | | Traffiggere con la mano |
| Cha Zhang | Infilare il braccio diagonalmente verso il basso e colpire con le dita | Conficcare la mano (in basso) |
| Tiao Zhang | Spinta in avanti o di lato e facendo perno sul polso girare la mano | Alzare la mano |
| Liang Zhang | Come nella chiusura del bastone, eseguito in alto o di fronte al viso | Palmo verso l'alto |
| An Zhang | Alzare le mani lateralmente e sopra la testa, flettere gomiti e spingere | Mani che premono in basso |
| Lun Bi Pai Zhang | | Battere mano con rotazione di braccia |

ZHOU FA: Tecniche di gomito

| | | |
|--------------------|--|--|
| Li Ge Zhou | | Parata di avambraccio verso l'interno |
| Wai Ge Zhou | | Parata di avambraccio verso l'esterno |
| Jia Zhou | | Parata verso l'alto davanti al viso |
| Pan Zhou | Distendere il braccio e poi avvolgere internamente verso la spalla | Gomitata avvolgente, in orizzontale |
| Ding Zhou | Caricare verso il petto e spingere il gomito verso l'avversario | Colpo diretto di gomito in orizzontale |

TUI FA: Tecniche di gamba

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Tan Tui | Calcio di punta a 90° |
| Deng Tui | Calcio di tallone a 90° |
| | |

Glossario

<http://www.meihua.it>

3

| | |
|--------------------------|--|
| Zheng Ti Tui | Calcio frontale verso il viso |
| Ce Ti Tui | Calcio laterale, slancio verso il viso di fianco |
| Wai Bai Tui | Calcio circolare esterno |
| Li He Tui | Calcio circolare interno |
| Xie Ti Tui | Calcio obliquo verso il viso |
| Ce Chuai Tui | Calcio spinto lateralmente in alto |
| Chan Tui | Calcio avvolgente (aggancia e scalcia) |
| Hou Sao Tui | Spazzata indietro |
| Qian Sao Tui | Spazzata in avanti |
| Hou Liao Tui | Calcio lanciato indietro |
| Dan Pai Jiao | Calcio frontale battuto |
| Li He Pai Jiao | Calcio circolare interno battuto |
| Bai Lian Pai Jiao | Calcio circolare esterno battuto |

Tiao Yue: Tecniche di elevazione

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Teng Kong Shuang Fei Jiao | Doppio calcio in volo |
| Teng Kong Xuang Feng Jiao | Calcio ciclone |
| Teng Kong Ce Chuai | Calcio laterale in elevazione |
| Xuan Zi | Calcio a farfalla |
| Teng Kong Fei Jiao | Calcio frontale in elevazione |
| Teng Kong Bai Lian Jiao | Calcio circolare esterno battuto |

Tecniche di cadute e capovolte

| | |
|-------------------------------|--|
| Qian Gun Fan | Rotolamento in avanti |
| Hou Gun Fan | Rotolamento indietro |
| Qiang Bei | Capovolta in avanti |
| Zai Be | Caduta in avanti (sui gomiti) |
| Li Yu Da Ting | Colpo di reni |
| Pu Fu | Caduta a tuffo |
| Tengkong Pantui (360°) | Tipo xuang feng jiao ma atterrando sul fianco (v. nanquan) |
| Pu Di Ben | Rimbalzare con il corpo steso a terra frontalmente |
| | |

Glossario

<http://www.meihua.it>

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Wu Long Jiao Zhu | Sollevarsi avvitando le gambe |
| Ce Kong Fan | Routa senza mani |
| Shu Cha | Spaccata sagittale |
| Heng Cha | Spaccata laterale |