



太極刀

LA FORMA DELLA SCIABOLA DEL TAIJI STILE CHEN

1. **Apertura** [dan dao qi shi]
2. **La sciabola protegge il cuore** [hu xin dao]
3. **Il drago verde emerge dalle acque** [qing long chu shui]
4. **Il vento fa ruotare i fiori appassiti** [feng juan can hua]
5. **Le nubi bianche copre la testa** [bai yun gai ding]
6. **La tigre percorre le montagne** [hei hu sou shan]
7. **Su-Chin porta la spada** [Su Gin bei qian]
8. **Il gallo d'oro sta in piedi su una zampa** [jin ji du li]
9. **Allontanarsi dalla lama** [ying feng gun bi]
10. **Tagliare il serpente bianco all'altezza del fianco** [yao zhan bai she]
11. **Tre anelli attorno al sole** [ri tao san huan]
12. **Diradare le nubi per vedere il sole** [bo yun wang ri]
13. **Separare l'erba per cercare il serpente (sinistro)** [zuo bo cao xun she]
14. **Separare l'erba per cercare il serpente (destra)** [you bo cao xun she]
15. **Il drago verde emerge dalle acque** [qing long chu shui]
16. **Il vento fa ruotare i fiori appassiti** [feng juan can hua]
17. **L'oca selvaggia dispiega le sue ali dorate** [yan bie jin chi]
18. **Ye Cha (il fantasma della notte) esplora il mare** [ye cha tan hai]
19. **Ruotare a sinistra e colpire di taglio**
[zuo fan shen kan]
20. **Ruotare a destra e colpire di taglio**
[you fan shen kan]
21. **Il serpente bianco sputa fuori la lingua** [bai she tu xin]
22. **Abbracciare la luna e portarla al petto** [huai zhong bao yue]
23. **Chiusura** [dan dao shou shi]



LE TREDICI TECNICHE DELLA SCIABOLA DEL TAIJI STILE CHEN

1. **GUN** - Parare ruotando a sinistra
2. **BI** - Parare chiudendo a destra
3. **ZHA** - Affondo
4. **LAN** - Deviare con la parte posteriore della sciabola
5. **PI** - Tranciare verticalmente
6. **KAN** - Tagliare
7. **LIAO** - Deviazione circolare con la punta rivolta verso l'alto
8. **JIE** - Bloccare con il bordo
9. **CHAN** - Avvolgere circolarmente
10. **DOU** - Scuotere
11. **JIA** - Sollevare l'arma dell'avversario sopra la testa
12. **MO** - Fendente orizzontale o diagonale verso l'alto
13. **TIAO** - Movimento rapido verso l'alto con la parte superiore dell'arma