



TAIJI JIAN 太極劍



LA FORMA DELLA SPADA DEL TAIJI STILE CHEN

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Tai Ji Dan Jian Chu Shi | Preparazione |
| 2. Chao Yang Jian | Omaggio al sole |
| 3. Xian Ren Zhi Lu | L'immortale indica la via |
| 4. Qing Long Chu Shui | Il drago verde emerge dalle acque |
| 5. Hu Xi Jian | Proteggere le ginocchia |
| 6. Bi Men Shi | Chiudere il portone |
| 7. Qing Long Chu Shui | Il drago verde emerge dalle acque |
| 8. Fan Shen Xia Pi Jian | Ruotare e tranciare in basso |
| 9. Qing Long Zhuan Shen | Il drago verde si volta |
| 10. Xie Fei Shi | Volo obliquo |
| 11. Zhan Chi | Dispiegare le ali |
| 12. Dian Tou | Annuire con la testa |
| 13. Bo Cao Xun She | Separare l'erba per cercare il serpente |
| 14. Jin Ji Du Li | Il gallo d'oro sta su una zampa |
| 15. Xian Ren Zhi Lu | L'immortale indica la via |
| 16. Gai Lan Shi | Proteggere e bloccare |
| 17. Gu Shu Pan Gen | Il vecchio albero intreccia le radici |
| 18. E Hu Pu Shi | La tigre affamata si scaglia sulla preda |
| 19. Qing Long Bai Wei | Il drago verde ondeggia la coda |
| 20. Dao Zhuan Gong | Indietreggiare ruotando le braccia |
| 21. Ye Ma Tiao Jian | Il cavallo selvaggio salta il torrente |
| 22. Bai She Tu Xin | Il serpente bianco saetta la lingua |
| 23. Wu Long Bai Wei | Il drago nero ondeggia la coda |
| 24. Zhong Kui Zhang Jian | Zhong Kui maneggia la spada |
| 25. Luo Han Xiang Long | Luo Han sottomette il drago |
| 26. Hei Xiong Fan Shen | L'orso nero si gira all'indietro |
| 27. Yan Zi Zhuo Ni | La rondine becca nel fango |
| 28. Bai She Tu Xin | Il serpente bianco saetta la lingua |
| 29. Xie Fei Shi | Volo obliquo |
| 30. Ying Xiong Dou Zhi | L'aquila e l'orso competono in arguzia |
| 31. Yan Zi Zhuo Ni | La rondine becca nel fango |
| 32. Zhai Xing Huan Dou | Cogliere le stelle e cambiare le costellazioni |
| 33. Hai Di Lao Yue | Sollevarre la luna dal fondo del mare |
| 34. Feng Huang Dian Tou | La fenice annuisce con la testa |
| 35. Yan Zi Zhuo Ni | La rondine becca nel fango |
| 36. Bai She Tu Xin | Il serpente bianco saetta la lingua |
| 37. Xie Fei Shi | Volo obliquo |
| 38. Zuo Tuo Qian Jin | Sorreggere mille libbre – sinistra |
| 39. You Tuo Qian Jin | Sorreggere mille libbre - destra |
| 40. Yan Zi Zhuo Ni | La rondine becca nel fango |

41. Yuan Hou Xian Guo	La scimmia bianca offre il frutto
42. Luo Hua Shi	Fiori che cadono
43. Shang Xia Xie Ci	Colpire obliquamente in alto e poi in basso
44. Xie Fei Shi	Volo obliquo
45. Na Zha Tan Hai	Na Zha esplora il mare
46. Guai Mang Fan Shen	Il serpente gigante si gira
47. Wei Duo Xian Chu	Wei Tuo batte con il pestello
48. Mo Pan Jian	Ruotare la spada in cerchi orizzontali come una macina
49. Tai Ji Huan Yuan	Ritorno al Taiji

LE TREDICI TECNICHE DELLA SPADA TAIJI STILE CHEN

ZHA - Affondo, stoccata verso il basso a due mani (Na Zha esplora il mare)

CI - Affondo, stoccata orizzontale (Il Drago Verde emerge dalle acque), verso l'alto (Colpire obliquamente in alto) o verso il basso (L'immortale indica la via)

PI - Tranciare (Ruotare e tranciare in basso)

SAO - Spazzare (Separare l'erba per cercare il serpente)

MO - Tagliare, fendente orizzontale o obliquo verso l'alto (Volo obliquo - Ruotare la spada come una macina)

DIAN - Beccare, puntare (colpire con la punta piegando il polso) (La rondine becca nel fango - Annuire con la testa - La fenice annuisce con la testa)

LIAO - Deflettere circolarmente con l'estremità della punta (Proteggere le ginocchia - Indietreggiare ruotando le braccia)

GUA - Appendere, tenere sospeso (L'aquila e l'orso competono in arguzia)

TUI - Spingere (Raccogliere le stelle e cambiare le costellazioni - Sorreggere mille libbre)

TUO - Spingere verso l'alto (Il gallo d'oro sta su una zampa)

JIA - Sollevare l'arma dell'avversario sopra la testa (Saluto al sole - Zhong Kui maneggia la spada)

JIE - Intercettare (Il Drago Nero ondeggia la coda)

HUA - Parare obliquamente con movimento circolare (portare fuori)

AFFONDO

TAGLIARE

PUNTARE

PARARE (ASSORBIRE)