



Arti Marziali Salerno



Settore Kung Fu

Programma Tecnico ANNO 2012

Dal V Ji al I Duan

NAN QUAN – WING CHUN – HUNG GAR – COMBATTIMENTO LIBERO SPORTIVO (SANDA, FIGHT POINT, etc.)

VI Ji - Bianca : Ore 50 *

- Posizioni base (Bu Fa)
- Wu Bu Quan (Metodo delle 5 posizioni)
- Xiao Hu Quan
- Tui Fa (Calcio Frontale, Circolare, Laterale)
- Quan Fa (Pugno Singolo, Doppio, Alto Medio Basso)
- Elementi di guardia da combattimento e spostamenti
- Elementi di SHUANG JIE GUN
- Spostamenti su posizioni di scuola

V Ji - Gialla : Ore 100

- 1° Tao Wu Gong Bu
- Moi Fa Kuen
- 1° Tao SHUANG JIE GUN
- Shuai Chiao (tecniche di proiezione)
- Siu Lim Tao

IV Ji - Arancione : Ore 100 dal conseguimento del grado precedente

- Tecniche di scuola su posizione
- Di Er Wu Gong Bu Tao
- 5 Tecniche di QinNa
- gung ji fok fu kuen – Prima Parte
- Di Tang FA (tecniche di caduta)
- Tui Fa (Calci girati)
- Di Yi Quan Tao
- Di Yi Nan Gun Quan



Arti Marziali Salerno



- Combattimento 1 Round da 1'

III Ji - Verde : Ore 100 dal conseguimento del grado precedente

- Pugni su posizione e spostamenti di scuola
- Calci saltati
- Ping Heng Hsing (posizioni di equilibrio)
- Di Er Quan Tao
- Di Er Nan Gun Quan
- Di San Wu Gong Bu Tao
- gung ji fok fu kuen – Seconda Parte
- Combattimento 1 Round da 2'
- Dao Shu (5 sequenze di base – sciabola)
- Chum Kiu
- Ma Bu 1 Minuto
- Piegamenti sulle braccia - 40

II Ji - Blu : Ore 100 dal conseguimento del grado precedente

- Tui Fa (Calci Monopodali)
- Di San Quan Tao
- Dao Quan (forma di sciabola nanquan)
- Fu Hok
- Ma Bu 2 Minuto
- Combattimento 2 Round da 2'
- (Acrobatica) - In relazione all'allievo ed a discrezione del Sifu
- Piegamenti sulle braccia - 50

I Ji - Rossa : Ore 150 dal conseguimento del grado precedente

- Di Si Quan Tao
- Combattimento di Scuola promesso (mani nude)
- Combattimento 3 Round da 2'
- Ma Bu 3 Minuti
- (Acrobatica) - In relazione all'allievo ed a discrezione del Sifu
- Forma coltelli a Farfalla Hung Gar
- Biu Tze
- Piegamenti sulle braccia - 60



Arti Marziali Salerno



I Duan - Nera : Ore 200 dal conseguimento del grado precedente

- Combattimento di Scuola promesso con armi
- Combattimento 10 Round da 1' (ognuno con avversario diverso)
- Di Wu Quan Tao
- ng long baat gwa gwan (bastone 8 trigrammi)
- Ma Bu 5 Minuti
- Piegamenti sulle braccia - 100
- Elementi di QI GONG
- (Acrobatica) - In relazione all'allievo ed a discrezione del Sifu
- Redazione scritta di una Tesi relativa ad un argomento da concordare con il Docente
- Colloquio orale sulle argomentazioni trattate nella Tesi

N.B. Oltre agli argomenti previsti per il grado da conseguire è obbligatorio prepararsi anche su tutti quelli relativi ai gradi precedentemente superati.

La valutazione dell' esame sarà data in base a tre criteri fondamentali:
CONOSCENZA TECNICA, FORMA, ESECUZIONE ED EFFICACIA.

Le sessioni d' esame saranno fissate durante lo svolgimento dell'anno accademico.

Il responsabile per il settore KungFu

Sifu Alfonso Grassi

***Si intendono le ore di pratica certificata (a mezzo registro presenze) nel Kwoon sotto la guida di un istruttore. Vengono conteggiate anche le attività svolte durante eventuali Stage e Dimostrazioni.**