



## 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)