



A.S.I.A.



Programma tecnico base per il wushu propedeutico Scuola del Maestro Maurizio Di Benedetto Principianti fino a 10 anni d'età

1° Livello da Fascia Bianca a fascia mezza gialla (in ordine di apprendimento)

GINNASTICA

Esercizi ginnici di base (diagonali):

- Corsa semplice
 - Corsa laterale a destra e sinistra
 - Corsa all'indietro
 - Corsa e saltelli con ginocchia al petto "Skip Step"
 - Corsa con sforbiciata avanti e indietro
 - Corsa a gambe incrociate
 - Salti a due gambe
 - Salti su una gamba sola
 - Passo dell'anatra
 - Salti della rana
 - Salti in rotazione 180°
 - Salti in rotazione 360°
-

Esercizi statici:

- Dalla posizione eretta, toccare la punta dei piedi con la punta delle mani, afferrare le ginocchia e chiudersi a "portafoglio" con la testa che tocca in trazione sulle ginocchia
 - Spaccata sagittale
 - Spaccata frontale
 - Ponte
 - Verticale in assistenza
-

1. "Dang Xin Shi" - Posizione di attenti -
 2. "Zhu Bei Shi" – posizione di pronti con le mani ai fianchi
 3. "Zhang Dang Xin Shi" - Estensione del palmo/dei palmi in avanti dalla posizione di attenti
 4. "Dang Xin Chui" - Pugno/i in posizione d'attenti -
 5. Uncini in posizione d'attenti –
 6. "Pi Chui" – pugno a martello
-

8 Posizioni base eseguite prima singolarmente e quindi in routine

1. "Dang Xin Shi" - Posizione di attenti - la successiva posizione va eseguita passando per il passaggio "Zhu Bei Shi"
2. "Gong Bu" - Posizione a gambe allungate con spalle perpendicolari all'asse o dell'arciere –
3. "Ma Bu" - Posizione a gambe divaricate parallele o del cavaliere –
4. "Pu Bu" - Posizione a gambe divaricate a con spalle parallele all'asse o del serpente –
5. "Tui Li Bu" - Posizione su di una gamba sola –
6. "Xu Bu" - Posizione a gamba avanzata flessa e peso arretrato o del gatto –
7. "Xie Bu" - Posizione a gambe incrociate o della signorina –
8. "Shao Gong Bu" - Posizione arciere di passo con spalle perpendicolari all'asse -

(istruzioni per assumere la posizione 5 o del gatto, viene eseguita partendo dallo slancio in avanti del piede avanzato e quindi dall'abbassamento del baricentro)



ASIA



Programma tecnico base per il wushu propedeutico Scuola del Maestro Maurizio Di Benedetto Principianti fino a 10 anni d'età

1° Livello da Fascia Bianca a fascia mezza gialla (in ordine di apprendimento)

Pagina 2

Ba Tua Chui

8 tecniche fondamentali di mano (base e propedeutiche anche per il TangLang Quan e gli stili tradizionali)

1. **Zhong Chui**: pugno diretto con spinta e rotazione di spalle e bacino
2. **Pi Chui**: pugno a martello discendente
3. **Gong Bu Zhong Chui**: pugno diretto in posizione dell'arciere
4. **Gong Bu Tiao Chui**: pugno montante in posizione dell'arciere
5. **Che Shen Pi Chui**: doppio pugno a martello laterale
6. **Gua Shou Chon Ghui**: pugno a gancio con rotazione del busto
7. **Qian Pi Chui**: doppio pugno a martello frontale
8. **Gong Bu Ti Tui Zhong Chui**: combinazione pugno diretto e calcio frontale in posizione dell'arciere

Calci:

propedeutica per l'esecuzione delle flessioni plantari, arcuare i piedi e a far assumere varie posizioni secondo i vari assi di rotazione della caviglia.

Punta avanti / collo piede in trazione verso l'alto / pianta laterale e frontale / taglio dell'arco plantare

prima serie esecuzione a piedi fissi e mani ai fianchi

1. **“Zheng Ti Tui”**: slanciare la gamba tesa avanti, mani ai fianchi / battendo la mano sul collo piede
2. **“Ce Deng Tui”**: calcio laterale con la flessione del ginocchio
3. **“Zheng Tan Tui”**: Calcio frontale con la flessione del ginocchio
4. **“Wai Bai Tui”**: calcio frontale a gamba tesa con rotazione dall'interno verso l'esterno
5. **“Nei Bai Tui”**: calcio frontale a gamba tesa con rotazione dall'esterno verso l'interno
6. **“Ce Ti Tui”**: estensione in elevazione laterale della gamba

Seconda serie in passeggiata braccia aperte con i palmi delle mani estesi verso l'esterno

1. **“Zheng Ti Tui”**: slanciare la gamba tesa avanti / 2° diagonale con battuta della mano sul collo piede
2. **“Wai Bai Tui”**: calcio frontale a gamba tesa con rotazione dall'interno verso l'esterno
3. **“Nei Bai Tui”**: calcio frontale a gamba tesa con rotazione dall'esterno verso l'interno
4. **“Ce Ti Tui”**: estensione in elevazione laterale della gamba
5. **“Zheng Tan Tui”**: calcio frontale con flessione del ginocchio e pugno scagliato opposto alla gamba

Cadute:

1. **“Qian Zheng Di Dao”** : caduta in avanti pancia a terra
2. **“Hu Gun Din Dao”** : caduta all'indietro
3. **“Qian Ce Gu Dao”**: capovolta in avanti (fare il riccio)

Sanshou

(combattimento)

tecniche base di combattimento:

- Posizione dei pugni
- Guardia frontale destra e sinistra (cambio guardia)
- Spostamenti, frontali, arretrare, destra e sinistra
- Combinazione di pugni destro e sinistro
- Combinazione pugno e calcio frontale



ASIA



Programma tecnico base per il wushu propedeutico Scuola del Maestro Maurizio Di Benedetto Principianti fino a 10 anni d'età

1° Livello da Fascia Bianca a fascia mezza gialla (in ordine di apprendimento)

Esercizi combinati:

1. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si allarga la gamba sinistra restando frontali, vengono scagliati i due pugni lateralmente al corpo all’altezza delle spalle / si raccolgono le mani ai fianchi e poi aprendo i palmi vengono spinti entrambe in avanti / le braccia vengono portate in basso in avanti , poi le mani vengono poste ad uncino compiendo contemporaneamente un alzata laterale e fermandosi all’altezza delle spalle lateralmente. I pugni vengono raccolti ai fianchi nella posizione d’attenti n.1 e si riparte con lo stesso esercizio spostando l’appoggio sul piede destro.
2. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si alzano le braccia sulla testa battendo il pugno sinistro nel palmo destro, si allarga la gamba sinistra spostandosi nella posizione n.2 Gong Bu (arciere), colpendo con un pugno sinistro a martello discendente Pi Chui, il braccio sinistro viene piegato facendo raggiungere l’orecchio sinistro al medesimo pugno tenendo il gomito alto. La mano destra viene scagliata in pugno verticale perpendicolarmente all’asse del corpo. Si ritorna in posizione 1 e si ripete l’esercizio partendo dal lato destro invertendo tutte le istruzioni.
3. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si allarga la gamba sinistra e si assume la posizione n.3 Ma Bu, contemporaneamente vengono scagliati entrambe i pugni a martello discendente lateralmente al corpo, si ruota il corpo verso sinistra assumendo la posizione 2 Gong Bu e si tira un pugno destro in asse con il corpo, si torna in posizione 3 Ma Bu e si colpisce con un pugno verticale sinistro lungo l’asse del corpo, contemporaneamente il braccio destro si pone ad arco quadro sulla testa. Si ritorna in posizione 1 e si ripete l’esercizio partendo dal lato destro invertendo tutte le istruzioni.
4. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si allarga la gamba sinistra spostandosi nella posizione n.2 Gong Bu (arciere), la mano destra colpisce di taglio all’altezza della gola di un ipotetico avversario, mentre la mano sinistra viene posta a protezione dell’ascella destra, le braccia si incrociano e si riaprono lungo l’asse del corpo mentre le gambe assumono la posizione 4 Pu Bu con il peso sulla gamba sinistra. . Si ritorna in posizione 1 e si ripete l’esercizio partendo dal lato destro invertendo tutte le istruzioni.
5. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si assume la posizione di attenti con i pugni ai fianchi “Zu Bei Shi”, quindi si passa alla posizione 8 Tui Li Bu alzando la gamba, si allarga la gamba sinistra spostandosi nella posizione n.2 Gong Bu (arciere), il braccio destro viene disteso verso destra con il palmo rivolto verso l’alto, contemporaneamente il gomito sinistro viene proiettato verso l’asse orizzontale del corpo con la mano destra che spinge, poi il braccio sinistro viene piegato facendo raggiungere il fianco sinistro. La mano destra viene scagliata in palmo perpendicolarmente all’asse del corpo. Si ritorna in posizione 1 e si ripete l’esercizio partendo dal lato destro invertendo tutte le istruzioni.
6. dalla posizione 1 “Dang Xing Shi (attenti) si assume la posizione di attenti con i pugni ai fianchi “Zhu Bei Shi”, quindi si scaglia un calcio a gamba tesa destro battendo sul collo piede la mano sinistra che si era nel frattempo sollevata sopra la testa, la gamba destra viene passata indietro senza poggiarla in terra e contemporaneamente si scaglia un pugno destro mantenendo la posizione 5 “Shao Gong bu”, a questo punto ci si rialza dando un calcio frontale destro partendo dal ginocchio flesso mentre con la mano sinistra si tira un pugno e quindi si ritorna in posizione Zhu Bei Shi per ripartire con il lato opposto e ripetere l’esercizio.



A.S.I.A.



Programma tecnico base per il wushu propedeutico Scuola del Maestro Maurizio Di Benedetto Principianti fino a 10 anni d'età

2° Livello da fascia mezza gialla a fascia gialla (in ordine di apprendimento)

Esercizi ginnici di base (diagonali):

1. **Shang Bu** :Avanzare nella posizione dell'arciere
2. **Che Bu**: Arretrare nella posizione dell'arciere
3. **Qian Jao cha Bu** :Avanzare incrociando i piedi
4. **Hou Jao cha Bu** : indietreggiare incrociando i piedi
5. **Hua Bu** :Spostarsi in arciera a gamba flessa (vedi: "Shao Gong Bu"):
6. **Tiao Bu** : Piede scaccia piede

Calci in in passeggiata per fascia il 2° livello- fascia gialla

1. "Ce Deng Tui" : Calcio laterale con estensione delle braccia
2. "Quan Tui" : Calcio circolare con flessione del ginocchio
3. "Deng Tui" : Calcio frontale con la pianta del piede e la flessione del ginocchio
4. "Gou Tui": falciata in avanti con piede a gancio (mani ai fianchi) e/o rotazione completa(mani aperte)
5. "Hou Sao Tui" : falciata all'indietro con rotazione completa

Calci volanti

- 1.

Cadute:

- ***Hou Ce Gun Dao** -Caduta laterale all'indietro con rialzata
- ***Chen Yu Yue** -Caduta in avanti del serpente
- ***Chen Ce Yu Yue Qian Fa** -Caduta in avanti saltata (fare la scimmia):
- ***Tiao Chi Ce Dao** -Caduta laterale

"Gun Lu" – tecniche base di Bastone corto fisse e in passeggiata

Impugnatura:

- Ad una mano
- Contraria
- A due mani

Attacchi:

- Frontale dall'alto
- Frontale di punta
- Diagonale destro
- Diagonale sinistro
- Dal basso

Parate:

- frontale alta
- laterale esterna
- laterale interna
- bassa



ASIA



Programma tecnico base per il wushu propedeutico Scuola del Maestro Maurizio Di Benedetto Principianti fino a 10 anni d'età

2° Livello da fascia mezza gialla a fascia gialla (in ordine di apprendimento)

Prima forma propedeutica a mani nude

“Chang Quan” – pugilato del nord, due linee base “Shi liù Bu ChangQuan”

“Jishu Wu Jibende” – tecniche base con le **armi** – Bastone corto-

- “Gong Bu Wu Xia” – Colpo discendente in posizione dell’arciere
 - “Gong Bu Wu Pi” – colpo di taglio dall’esterno verso l’interno in posizione dell’arciere
 - “Gong Bu Wu Za” – colpo di taglio dall’interno verso l’esterno in posizione dell’arciere
 - “Gong Bu Wu Tiao” – colpo ascendente in posizione dell’arciere
-

Sanshou

(combattimento)

Proiezioni:

- “Biezi” – rotazione con gamba che sopravanza l’avversario
- “Wen” – Grande rotazione con aggancio al fianco
- “Chuai” – grande rotazione afferrando il braccio avanzato
- “Benzi” – grande rotazione chinandosi in avanti
- “Wai” – falciata interno gamba