

FORMA 103 A MANI NUDE

Nome del Candidato:

Livello in esame:

1	Preparazione (centratura)	53	Chiusura apparente
2	Apertura	54	Incrociare le mani
3	Afferrare la coda del passero	55	Riportare la tigre alla montagna
4	Frusta semplice	56	Frusta semplice diagonale
5	Alzare le mani ed avanzare di un passo	57	Dividere la criniera del cavallo selvaggio (a destra)
6	La gru bianca spiega le ali	58	Dividere la criniera del cavallo selvaggio (a sinistra)
7	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	59	Dividere la criniera del cavallo selvaggio (a destra)
8	Suonare il "pipa" (liuto)	60	Afferrare la coda del passero
9	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	61	Frusta semplice
10	Spazzolare il ginocchio destro e spingere	62	La fanciulla di giada lancia la spola nelle 4 direzioni
11	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	63	Afferrare la coda del passero
12	Suonare il "pipa" (liuto)	64	Frusta semplice
13	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	65	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
14	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno	66	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
15	Chiusura apparente	67	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
16	Incrociare le mani	68	Frusta semplice
17	Riportare la tigre alla montagna	69	Il serpente striscia in basso
18	Pugno sotto il gomito	70	Il gallo d'oro sta sulla gamba sinistra
19	Indietreggiare e respingere la scimmia a destra	71	Il gallo d'oro sta sulla gamba destra
20	Indietreggiare e respingere la scimmia a sinistra	72	Indietreggiare e respingere la scimmia a destra
21	Indietreggiare e respingere la scimmia a destra	73	Indietreggiare e respingere la scimmia a sinistra
22	Volo diagonale	74	Indietreggiare e respingere la scimmia a destra
23	Alzare le mani ed avanzare di un passo	75	Volo diagonale
24	La gru bianca spiega le ali	76	Alzare le mani ed avanzare di un passo
25	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	77	La gru bianca spiega le ali
26	Ago in fondo al mare	78	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
27	Aprire come un ventaglio	79	Ago in fondo al mare
28	Girare il corpo e colpire con il pugno	80	Aprire come un ventaglio
29	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno	81	Il serpente bianco spinge fuori la lingua
30	Avanzare di un passo ed afferrare la coda del passero	82	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno
31	Frusta semplice	83	Avanzare di un passo ed afferrare la coda del passero
32	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole	84	Frusta semplice
33	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole	85	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
34	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole	86	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
35	Frusta semplice	87	Muovere le mani a sinistra e destra come nuvole
36	Accarezzare la criniera del cavallo	88	Frusta semplice
37	Separare il piede destro	89	Accarezzare la criniera del cavallo, avanzare e colpire con la punta delle dita
38	Separare il piede sinistro	90	Incrociare le gambe
39	Girarsi e colpire con il tallone sinistro	91	Avanzare di un passo e colpire il basso ventre con il pugno
40	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	92	Avanzare di un passo ed afferrare la coda del passero
41	Spazzolare il ginocchio destro e spingere	93	Frusta semplice
42	Avanzare di un passo e colpire di pugno verso il basso	94	Il serpente striscia in basso
43	Girare il corpo e colpire con il pugno	95	Avanzare di un passo e formare le sette stelle
44	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno	96	Indietreggiare e cavalcare la tigre
45	Colpire con il tallone destro	97	Girarsi e sferzare il fiore di loto
46	Colpire la tigre a sinistra	98	Tendere l'arco e colpire la tigre
47	Colpire la tigre a destra	99	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno
48	Girarsi e colpire con il tallone destro	100	Chiusura apparente
49	Colpire le orecchie con entrambi i pugni	101	Incrociare le mani
50	Colpire con il tallone sinistro	102	Chiusura
51	Girarsi e colpire con il tallone destro	103	Tornare alla forma d'inizio e conclusione
52	Avanzare di un passo, deviare verso il basso, bloccare e colpire di pugno		

FORMA DELLA SPADA

Nome del Candidato:

Livello in esame:

1	Preparazione	35	La cometa insegue la luna
2	Apertura	36	Il destriero celeste porta buone notizie
3	Avvolgere la luna con tre cerchi	37	Sollevarre la tenda
4	Orsa maggiore	38	Ruota del carro a sinistra
5	La rondine cala sull'acqua	39	Ruota del carro a destra
6	Aprire e bloccare a destra	40	La rondine porta pezzi di terra nel becco
7	Aprire e bloccare a sinistra	41	Roc apre le ali
8	Orsa minore	42	Pescare la luna in fondo al mare
9	La rondine torna al suo nido	43	Naza esploia le profondità del mare
10	Il gatto cattura il topo con agilità	44	Il rinoceronte guarda la luna
11	La fenice alza la testa	45	Cacciare l'oca selvaggia
12	La vespa entra nella grotta	46	Il drago verde mostra gli artigli
13	La fenice apre l'ala destra	47	La fenice apre entrambe le ali
14	Orsa minore	48	Parare verso l'alto avanzando a sinistra
15	La fenice apre l'ala sinistra	49	Parare verso l'alto avanzando a destra
16	Lanciare la canna da pesca	50	Cacciare l'oca selvaggia
17	Scrutare tra l'erba e cercare il serpente (dx)	51	La scimmia bianca mostra il frutto
18	Scrutare tra l'erba e cercare il serpente (sx)	52	Cadono i fiori (1° - destra)
19	Scrutare tra l'erba e cercare il serpente (dx)	53	Cadono i fiori (2° - sinistra)
20	Abbracciare la luna	54	Cadono i fiori (3° - destra)
21	Gli uccelli dimorano nella foresta	55	Cadono i fiori (4° - sinistra)
22	Il drago nero scuote la coda	56	Cadono i fiori (5° - destra)
23	Il drago verde esce dall'acqua	57	La ragazza di giada tesse e lancia la spola
24	I loti turbinano nel vento	58	La tigre bianca scuote la coda
25	Il leone scuote la testa a sinistra	59	La tigre nasconde la testa
26	Il leone scuote la testa a destra	60	Il pesce salta la porta del drago
27	La tigre nasconde la testa	61	Il drago nero si arrotola attorno al palo (sx)
28	Il mustang salta il burrone	62	Il drago nero si arrotola attorno al palo (dx)
29	Rimettere al passo il cavallo	63	L'immortale indica la via
30	La bussola	64	Un incenso per il paradiso
31	Spolverare nel vento a sinistra	65	I fiori di prugno turbinano nel vento
32	Spolverare nel vento a destra	66	Mostrare le tavole
33	Spolverare nel vento a sinistra	67	Riportare la spada alla sua posizione
34	Spingere la barca lungo la corrente		

FORMA DELLA SCIABOLA

Nome del Candidato:

Livello in esame:

	Preparazione
1	Sette stelle.
	Cavalcare la tigre.
	Impugnare la sciabola.
2	Muoversi velocemente in tutte le direzioni.
	Sorprendere e colpire con energia e spirito elevato.
3	Guardare a sinistra.
	Fissare a destra.
	Le due parti si espandono.
4	La gru bianca apre le ali.
	Palmo dei cinque elementi.
5	Un soffio di vento nasconde il fiore di loto tra le foglie.
6	La dama di giada tesse e lancia la spola nelle otto direzioni.
7	Tre stelle si aprono, si chiudono, si estendono a loro volontà.
8	Calcio doppio.
	Colpire la tigre.
9	Ornare trasversalmente il corpo.
	Calciare come un'anatra infatuata ed eccitata.
	Spingere la barca seguendo la corrente.
10	La frusta usata come un palo che fa da timone.
11	Posizione bassa.
	Combina tre volte movimenti liberi per dare il via all'azione.
12	Fendere le acque a sinistra e a destra.
	Saltare la porta del drago.
13	Il vecchio Bian He recupera la sua pietra.
	La fenice torna al nido.
	Chiusura