

TECNICHE DI TUI SHOU

Livello 5

Nome del Candidato:

PROMOSSO

NON PROMOSSO

Presidente di Commissione	
Giudice di Tui Shou	

Livello 5: Da fermo, tutti i giri, applicazioni delle 8 energie

Pass	No Pass	
		Giri a 1 mano
		Posizione di preparazione
		Giro orizzontale ad 1 mano
		Transizione da orizzontale a verticale
		Giro verticale ad 1 mano
		Cambio di direzione nel Giro verticale
		Altra direzione nel Giro verticale
		Transizione da Verticale a Figura 8 a 1 mano
		Figura 8 ad 1 mano
		Giro Verticale delle 4 energie
		Transizione al Giro Verticale
		Giro Verticale delle 4 Energie
		Cambio di direzione in alto
		Giro Verticale 4 Energie, altra direzione
		Cambio di direzione (curva a S)
		Transizione da Verticale a Orizzontale (Lu)
		Transizione da Verticale a Orizzontale (An)
		Transizione da Verticale a Figura 8
		Figura a 8
		Giri a 2 mani, Apertura
		Transizione ad Apertura con giro interno
		Cambio di direzione al giro esterno
		Cambio di direzione e ritorno al giro interno
		Transizione da polsi a gomiti
		Cambio di direzione ai gomiti
		Transizione da gomiti a polsi
		Transizione al Giro Verticale delle 4 Energie
		Transizione ai giri alternati a mani separate all'interno (Spazzolare il Ginocchio)
		Cambio di direzione alternato all'esterno (Nuvole)
		Transizione al Giro Verticale delle 4 Energie
		Giro Orizzontale delle 4 Energie
		Transizione da Verticale delle 4 Energie a Orizzontale delle 4 Energie
		Giro Orizzontale delle 4 Energie
		Cambio di direzione Orizzontale delle 4 Energie
		Altra direzione Orizzontale delle 4 Energie
		8 Energie e applicazioni
		Parata
		Assorbimento ruotato
		Premere
		Spingere
		Tirare in basso
		Separare
		Colpo di gomito
		Colpo di spalla

Livello 5: si devono passare tutti i requisiti

Tutti i Livelli

Pass	No Pass	
		Principi di Tui Shou
		Incollarsi
		Aderire
		Connettersi
		Seguire
		Non staccare / Non resistere
		Qualità delle tecniche: Principi in azione
		Posizione
		Spostamento del peso
		Connessione tra spostamento del peso e giro della mano
		Rotazione del corpo
		Angolazione del corpo
		Rotazione del palmo
		Assenza di uncino
		Incollarsi al polso
		Tecniche senza scivolare
		Tecniche senza rigidità
		Pressione continua
		Torace incassato
		Avanbraccia aperte
		Spalle abbassate
		Avvolgere polso e gomito

Livello 5: Si devono passare almeno 11 delle Qualità delle Tecniche

TECNICHE DI TUI SHOU

Livello 6

Nome del Candidato:

PROMOSSO NON PROMOSSO

Presidente di Commissione	
Giudice di Tui Shou	

Livello 6: Da fermo, tutti i giri, applicazioni delle 8 energie		
Pass	No Pass	
		Giri a 1 mano
		Posizione di preparazione
		Giro orizzontale ad 1 mano
		Transizione da orizzontale a verticale
		Giro verticale ad 1 mano
		Cambio di direzione nel Giro verticale
		Altra direzione nel Giro verticale
		Transizione da Verticale a Figura 8 a 1 mano
		Figura 8 ad 1 mano
		Giro Verticale delle 4 energie
		Transizione al Giro Verticale
		Giro Verticale delle 4 Energie
		Cambio di direzione in alto
		Giro Verticale 4 Energie, altra direzione
		Cambio di direzione (curva a S)
		Transizione da Verticale a Orizzontale (Lu)
		Transizione da Verticale a Orizzontale (An)
		Transizione da Verticale a Figura 8
		Figura a 8
		Giri a 2 mani, Apertura
		Transizione ad Apertura con giro interno
		Cambio di direzione al giro esterno
		Cambio di direzione e ritorno al giro interno
		Transizione da polsi a gomiti
		Cambio di direzione ai gomiti
		Transizione da gomiti a polsi
		Transizione al Giro Verticale delle 4 Energie
		Transizione ai giri alternati a mani separate all'interno (Spazzolare il Ginocchio)
		Cambio di direzione alternato all'esterno (Nuvole)
		Transizione al Giro Verticale delle 4 Energie
		Giro Orizzontale delle 4 Energie
		Transizione da Verticale delle 4 Energie a Orizzontale delle 4 Energie
		Giro Orizzontale delle 4 Energie
		Cambio di direzione Orizzontale delle 4 Energie
		Altra direzione Orizzontale delle 4 Energie
		8 Energie e applicazioni
		Parata
		Assorbimento ruotato
		Premere
		Spingere
		Tirare in basso
		Separare
		Colpo di gomito
		Colpo di spalla

Livello 6: si devono passare tutti i requisiti

Applicazioni delle 4 Energie e controtecniche				
Pass	No Pass		Controtecniche	
			1	2
		Parata		
		Assorbimento ruotato		
		Premere		
		Spingere		
		Tirare in basso		
		Separare		
		Colpo di gomito		
		Colpo di spalla		
		Tecniche di Tui Shou in movimento		
		Passo Parallelo con:		
		Giro Orizzontale a 1 mano		
		Giro Verticale delle 4 Energie		
		Giro a 2 mani Figura 8		
		Passo Incrociato con:		
		Giro Orizzontale a 1 mano		
		Giro Verticale delle 4 Energie		
		Giro a 2 mani Figura 8		
Tutti i Livelli				
Pass	No Pass	Principi di Tui Shou		
		Incollarsi		
		Aderire		
		Connettersi		
		Seguire		
		Non staccare / Non resistere		
		Qualità delle tecniche: Principi in azione		
		Posizione		
		Spostamento del peso		
		Connessione tra spostamento del peso e giro della mano		
		Rotazione del corpo		
		Angolazione del corpo		
		Rotazione del palmo		
		Assenza di uncino		
		Incollarsi al polso		
		Tecniche senza scivolare		
		Tecniche senza rigidità		
		Pressione continua		
		Torace incassato		
		Avanbraccia aperte		
		Spalle abbassate		
		Avvolgere polso e gomito		

Livello 6: Si devono passare almeno 13 delle Qualità delle Tecniche