

FORMA “LAO TSE”

PRINCIPALI POSIZIONI

- 1) APERTURA A DX
- 2) DISEGNARE L'ANFORA X 2 E SOSTENERE LA PALLA
- 3) RIBALTARE LA PALLA X 2 E SPOSTARLA A DX (abbracciare la tigre e tornare alla montagna)
- 4) TRE PASSA AVANTI, A DX 90° E DIETRO 180° (parare)
- 5) BILANCIA
- 6) RUOTARE 180° E PORGERE L'ARIA (afferra la coda al passero)
- 7) AQUILA
- 8) COMPRIMERE LE TRE PALLE, ALTO, BASSO, CENTRO
- 9) VOLARE OBBLIQUAMENTE
- 10) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
- 11) FRUSTA
- 12) RUOTARE A SINISTRA E TORNARE FRONTALE
- 13) GRANDE RUOTA E MANI CHE SPINGONO (spingere)
- 14) SPOLVERARE IL PETTO (gru bianca apre le ali)
- 15) SPAZZOLARE IL GINOCCHIO
- 16) MEZZO PASSO
- 17) LE MANI SISTEMANO IL LIUTO (alzare le mani e suonare la chitarra)
- 18) SPOLVERARE IL PETTO (gru bianca apre le ali)
- 19) SPAZZOLARE IL GINOCCHIO X 3
- 20) MEZZO PASSO
- 21) LE MANI SISTEMANO IL LIUTO (alzare le mani e suonare la chitarra)
- 22) SPOLVERARE IL PETTO (gru bianca apre le ali)
- 23) NASCONDERE IL BECCO DELL'AQUILA X 3
- 24) L'AIRONE BEVE ALLA FONTE (ago in fondo al mare)
- 25) PORGERE IL PUGNO
- 26) SOLLEVARE LA PALLA (dama bionda lavora al telaio)
- 27) PREPARARE IL PUGNO (afferra la coda al passero)
- 28) PUGNO IN AVANTI E ASSORBIRE (tirare)
- 29) MANI CHE SPINGONO (spingere)
- 30) RUOTARE A DX E AFFERRA LA CODA AL PASSERO
- 31) AGO IN FONDO AL MARE
- 32) CHIUSURA APPARENTE DELLA PORTA

FASE 1
“FORMA
BREVE”

- 33) ANFORA 1 (dividere, arretrare x 2, spingere, frusta)
- 34) FARFALLA (chiudere la porta, incrociare le mani)
- 35) TENDERE L' ARCO (retrocedere e respingere la scimmia)
- 36) GRANDE RUOTA IN AVANTI (mani che spingono) – (volare obliquamente)
- 37) INCROCIO DEI PIEDI IN ROTAZIONE 180°
- 38) SPAZZOLARE IL PETTO (gru bianca apre le ali, spazzolare il ginocchio)
- 39) BERE NEL FIUME (ago in fondo al mare)
- 40) MANO SULLA TESTA (sventagliare indietro, voltarsi e tagliare)
- 41) PUGNO
- 42) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
- 43) FRUSTA
- 44) MANI NELLE NUVOLE
- 45) FRUSTA

FASE 2
“ARCO”

- 46) PLANARE SULLE MANI (Accarezzare il cavallo) - (il serpente mostra la lingua)
- 47) CALCIO DX E SX E VOLTARSI INDIETRO A SX (chiudere la porta, incrociare le mani)
- 48) CALCIO SX CON PUGNO SX SU INGUINE (addomesticare la tigre)
- 49) SPAZZOLARE IL PETTO (gru bianca apre le ali)
- 50) SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX, DX E SX
- 51) PUGNO IN BASSO E ROTAZIONE 180° (sventagliare indietro, voltarsi e tagliare)
- 52) PUGNO IN AVANTI
- 53) ASSORBIRE E CALCIARE DI DX
- 54) MANI A DONDOLO (addomesticare la tigre)
- 55) PUGNI ALLA TEMPIA (colpire con entrambi i pugni)
- 56) CALCIO SX E ROTAZIONE 360° (girare e spazzolare la gamba del loto)
- 57) CALCIO DX (addomesticare la tigre)
- 58) PUGNO IN AVANTI E CHIUSURA COME FORMA BREVE (tirare, spingere, ago in fondo al mare, chiudere la porta)

FASE 3
“CALCI/MANI
A DONDOLO”

- 59) ANFORA 2 (dividere, arretrare x 2, spingere)
60) FRUSTA
61) PASSEGGIATA DEI 4 PASSI (separare la criniera del cavallo selvaggio)
62) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
63) FRUSTA
64) COLPIRE SOTTO IL BRACCIO NELLE 4 DIREZIONI (Dama bionda lavora al telaio)
65) SOFFOCARE
66) ASSORBIRE A DX, COLPIRE AGLI OCCHI E ALL'INGUINE
67) ASSORBIRE E PUGNO IN AVANTI
68) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
69) FRUSTA

FASE 4
“4 DIREZIONI”

- 70) MANI NELLE NUVOLE 2
71) IL SERPENTE CHE STRISCIA (GAMBA E BRACCIO DX IN ALTO – gallo d'oro che sta su una gamba)
72) IL SERPENTE CHE STRISCIA 2 (GAMBA E BRACCIO SX IN ALTO - gallo d'oro che sta su una gamba)
73) INCROCIO DELLE BRACCIA CON PLANATA DELLE MANI (arretrare e respingere la scimmia)-(volare obliquamente)
74) GRANDE RUOTA, INCROCIO DELLE GAMBE, SPAZZOLARE IL PETTO (gru bianca apre le ali, spazzolare il ginocchio)
75) AFFERRARE LA PALLA A SX, A DX, AL CENTRO E POSARLA A TERRA (abbracciare la tigre e tornare alla montagna)
76) SOLLEVARLA SULLA TESTA A SX E RUTANDO SCARICARLA A DX 180° (sventagliare indietro, voltarsi e tagliare)
77) COLPO IN PUNTA DITA MANO DX, COLPO PALMO MANO SX E PUGNO DX (serpente che mostra la lingua)
78) SPOLVERARE SOTTO BRACCIO DX E COLPIRE DI PUGNO
79) RIPETERE AZIONE IN RAPIDITA'
80) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
81) FRUSTA

FASE 5
**”IL SERPENTE
CHE STRISCIA”**

- 82) MANI NELLE NUVOLE 3
- 83) FRUSTA
- 84) PLANARE SULLE MANI (Accarezzare il cavallo) – (il serpente mostra la lingua)
- 85) INCROCIARE I POLSI A CONTATTO E GOMITATA DA DX VERSO SX (avanzare verso le sette stelle)
- 86) RUOTARE DI 360° E COLPIRE CON CALCIO DX E SX CHE POGGIA AVANTI 45°
- 87) TRE PASSI E COLPIRE ALL'INGUINE
- 88) PIEDE DX AVANTI AL SX CON ANGOLO 90°
- 89) RUOTARE DI 360°, TALLONE AL SUOLO E CALCIO DX (addomesticare la tigre)
- 90) PUNGNO AVANTI
- 91) PORGERE I FIORI (parare, arretrare, spingere)
- 92) FRUSTA

FASE 6
"GOMITATA,
TALLONE AL
SUOLO"

- 93) SERPENTE CHE STRISCIA 3
- 94) GOMITO ALTO CHE RUOTA A DX (avanzare verso le sette stelle)
- 95) ASSORBIMENTO A SX CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA AD "S"
- 96) MANO DESTRA SULLA FRONTE, SX ALL'INGUINE E ROTAZIONE 360° (addomesticare la tigre)
- 97) INVERTIRE LE MANI E CALCIO DX E SX
- 98) PREPARARE IL PUGNO (parare)
- 99) DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO (tirare alla tigre con un arco)
- 100) ASSORBIRE E PUGNO A MARTELLO DALL'ALTO (ALZARE PIEDE DX) (arretrare e tagliare)
- 101) ARRETRARE A DX E COLPIRE DI GOMITO
- 102) AVANZARE A DX E COLPIRE ALL'INGUINE
- 103) PREPARARE IL PUGNO (parare)
- 104) PUGNO FRONTALE
- 105) TIRARE
- 106) SPINGERE
- 107) CHIUSURA COME FORMA BREVE (afferra la coda al passero, ago in fondo al mare, chiudere la porta)

FASE 7
"DIVIDERE LA
CRINIERA"