



## FORMA 8

*-FORMA 8 –da eseguire in linea o in cerchio*

### **YU BEI SHI (kai see)**

Separazione lenta del piede sinistro fino alla larghezza delle spalle, poi “affondare” sulle ginocchia

### **01- QI SHI**

Da questa posizione, distendere leggermente le ginocchia e sollevare le braccia fino alla gola, poi abbassare leggermente le braccia fino al cuore, ginocchia nuovamente flesse, continuare ad abbassare solo il braccio Des.

### **02- DAO JUAN HONG**

Sul posto respingere la scimmia, tenere avanti prima la Sin. (respingere con la Destra) poi la Des. (respingere con la Sin.)

### **03- LOU XI AO BU.**

Caricare/preparazione a Destra, sfiorare il ginocchio con rotazione a Sin. poi peso dietro e ruotare a Sin per ruotare e caricare/preparare a Sin.

### **04- LOU XI AO BU.**

Sfiorare il ginocchio con rotazione a Destra, peso dietro, poi ruotare a Sin. fino a direzione iniziale (come per spostare una tenda)

### **05- YE MA FEN ZONG**

Sfera al centro/fare il pallone (pao cio), peso a destra, passo a Sin. ,Dividere la criniera del cavallo selvaggio a Sin. poi peso a Sin. per girarsi, Sfera al centro, passo a Des.

### **06- YE MA FEN ZONG**

Dividere la criniera del cavallo selvaggio a Des.

### **07- YUN SHOU**

Mani come le nuvole a Sin. 1 passo

### **08- YUN SHOU**

Mani come le nuvole a Des. 1 passo, poi mani a destra, rotazione e parata bassa a due mani

### **04- XIA SHI DU LI**

Peso a Sin. Il gallo d'oro su una gamba sola (alzare la destra insieme al braccio destro) poi abbassare

### **10- XIA SHI DU LI**

Peso a Des. Il gallo d'oro su una gamba sola (alzare la sinistra insieme al braccio sinistro)

### **11- DENG JIAO**

Cerchio/caricamento con piccolo passo a Sin. e Calcio col tallone Destro, giù il piede vicino all'altro

### **12- DENG JIAO**

Cerchio/caricamento con piccolo passo a Des. e Calcio col tallone Sinistro, giù il piede sotto al corpo, peso a Sin.

### **13- LAN QUE WEI**

Sfera al centro/fare il pallone (pao cio), passo a Des. , colpire con la mano Des. sequenza completa (pen, lou, gii, an), peso dietro, poi ruotare per ...

### **14- LAN QUE WEI**

Afferrare la coda del passero, passo a Sin. Colpire con la mano Sin. sequenza completa (pen, lou, gii, an), poi ruotare verso la direzione iniziale

### **15- SHI SI SHOU**

Raccogliere per la chiusura leggermente verso Des., riportarsi al centro, Incrociare le mani all'altezza del collo, poi giù le mani ai fianchi

### **16- SHO SHI**

Posizione Finale (riavvicinare piede sinistro)