

Viet Tai Chi Trung Dao



1.1

1.2



2



3

ESECUZIONE DELLA FORMA SEQUENZA

1 - APERTURA (SUD)

Posizione di partenza: piedi uniti (THAN TRU TAN), sciabola lungo il braccio sinistro sul davanti, punta verso l'alto, lama esterna.

Apertura col piede sinistro, la mano destra sale e scende fermandosi ad altezza dell'anca. Le ginocchia si flettono.

2 - ABBRACCIARE LA SCIA-BOLA (SUD e OVEST)

Passo sinistro in avanti appoggiando il piede di tallone (THIEN TUY TAN) e portando la mano destra aperta, al polso sinistro.

3 - MOVIMENTO CIRCOLARE (OVEST)

Spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra girarsi verso destra e con un passo destro, passare in posizione lunga (THAI DUONG TAN) mentre la mano destra ruota e si posiziona sotto il polso sinistro; le braccia sono ad altezza spalle, le mani compiono un movimento circolare orario e si allungano in avanti.

Viet Tai Chi Trung Dao



4

APERTURA



5



6.12



6.2

4 – GIRARE IL CORPO (EST)

Girare verso sinistra passando in posizione corta di sinistra (THIEU AM TAN); le mani tornano verso la vita, la sinistra al fianco, la destra si porta alta col braccio teso all'indietro e palmo verso alto.

5 – DIVIDERE LA SCIABOLA (EST)

Mantenendo ferma la sciabola la mano destra spinge in avanti, mentre si compie un passo sinistro e si passa in posizione lunga di sinistra (THAI DUONG TAN)

6 – PARATA (BLOCCAGGIO) (EST)

Passo destro e di nuovo in posizione lunga, mentre la mano destra compie un giro all'indietro in senso orario per tornare all'altezza della mano sinistra e impugnare la sciabola; poi porta la sciabola verticale in avanti con la punta verso il basso; mano sinistra di taglio a metà dorso.

Viet Tai Chi Trung Dao



7 – COLPIRE A SINISTRA (NE)

Alzare la sciabola con un giro antiorario dietro la testa, attaccare con un colpo di taglio in alto a sinistra con un passo sinistro per terminare in posizione lunga; la sciabola è ad altezza spalle; con la lama verso l'alto. Mano vuota su avambraccio destro.



8 – COLPIRE A DESTRA (SE)

Un passo destro e attacco a 45° verso destra in posizione lunga, con la lama della sciabola rivolta verso l'alto.



9 – COLPIRE VERSO BASSO (EST)

Recuperare la gamba destra in posizione corta, e parare verso il basso sul fianco destro; mano sinistra a protezione del torace.



10 – DIVIDERE IN DUE (EST)

Attacco con un affondo in lunga di destra, braccio sinistro steso dietro con la mano aperta e palmo verso il basso.



PAUSA

Viet Tai Chi Trung Dao



11 - PARARE A SINISTRA (EST)

Arretro in posizione corta di destra, spalle a nord, con la lama ad altezza degli occhi, punta ad est. Mano vuota su avambraccio destro.

12 - LO SCOIATTOLO OSSERVA LA LUNA (SE)

Due passi a 45° indietro per finire in posizione lunga di sinistra; sciabola verticale, punta verso il basso. La mano vuota scivola sul dorso fino a metà.

13 - GIRARE E COLPIRE DI FRUSTA (NO)

Voltarsi verso destra di 180° passando in posizione lunga e colpire dall'alto verso il basso. Mano vuota sull'avambraccio destro.

14 - GIRARE E FALCIARE (SE)

Voltarsi verso sinistra di 180° e fare un passo destro mentre la sciabola, accompagnando la gamba colpisce verso l'alto; la mano sinistra parte prima della destra compiendo un ampio giro e termina sull'avambraccio.

Viet Tai Chi Trung Dao



15

15 - PARARE A SINISTRA (EST)

Ritornare in posizione corta, spalle a nord, lama ad altezza degli occhi punta a est; lo sguardo è sulla lama, la mano vuota sull'avambraccio (come in 11)



16

16 - SOLLEVARE IL BILANCERE (SUD)

Girare il busto verso destra per tornare verso est, passo sinistro per terminare in posizione lunga con la lama in parata sopra la testa, mano vuota su avambraccio destro.



17

17 - GIRARE IL CORPO (NORD)

Girare verso destra di 180° lasciando la lama ferma sopra la testa.



18

18 - DAI BANG APRE LE ALI (NORD)

Alzare la gamba destra nella posizione della Gru e aprire entrambe le braccia, sciabola con lama verso alto.

MEZZA PAUSA



Viet Tai Chi Trung Đao



19

19 – LA RONDINE RIENTRA NEL NIDO (SE)

Con movimento circolare orario portare la sciabola verso sinistra e fare due passi a 45° all'indietro per terminare in posizione lunga di sinistra come in 12.



20

20 – POSIZIONE ALTA, COLPIRE VERSO BASSO (NO)

Ripetere la tecnica in 13.



21a

21- ATTACCO FRONTALE (SE)

Girarsi di 180° verso sinistra ed eseguire un calcio destro mentre la lama della sciabola segue la gamba e termina con la lama verso l'alto ad altezza del busto. Mano vuota su avambraccio.



21b

22 – SALTARE E COLPIRE CON LA SCIABOLA (SE)

Dopo il calcio un saltello per terminare in posizione lunga di sinistra mentre eseguiamo un affondo con la sciabola, mano vuota sopra la testa, palmo in su.



22a



PAUSA

22b



Viet Tai Chi Trung Dao

23



23 – LA SCIABOLA SCENDENTE (OVEST)

Girarsi verso destra mentre la sciabola gira in senso antiorario sopra la testa, per terminare in posizione lunga di destra con la sciabola al fianco destro, lama verso il basso e la mano sinistra in avanti.

24



24 – ABBATTERE LA TIGRE (OVEST)

Un passo e attacco in posizione lunga di sinistra, mano vuota sull'avambraccio.

25 – LA RONDINE RIENTRA NEL NIDO (NE)

Recupero il peso in posizione corta di sinistra con la sciabola verticale punta verso il basso e mano sinistra sul dorso; avvicino il piede sinistro al destro e riapro in posizione LAC AM TAN sguardo all'indietro, sciabola lungo la gamba destra, mano vuota alta a protezione della testa.

25a



26 – POSIZIONE ALTA, COLPIRE VERSO BASSO (SO)

Girarsi a sinistra a 45°, calciare con la gamba destra, mano vuota su avambraccio.

25b



26





Việt Tai Chi Trung Đao



27a

27 – IL DRAGO VERDE ATTRAVERSA LE ACQUE (SO)

Un saltello per finire in posizione lunga di sinistra, in affondo con la sciabola e la mano vuota alla tempia con palmo esterno.



27b

28 – GIRARE E NASCONDERE LA SCIABOLA (EST)

Girarsi di 225° in senso orario facendo passare la sciabola sopra la testa spostando indietro la gamba sinistra per trovarsi in posizione DUC HANH TAN con la mano sinistra in avanti e la sciabola bassa lungo il fianco destro.

29 – TECNICA IN POSIZIONE ALTA (EST)

Allargare le braccia ed alzare la gamba destra (DUONG DUY TAN), sguardo sulla sciabola e lama verso il basso.

PAUSA



28

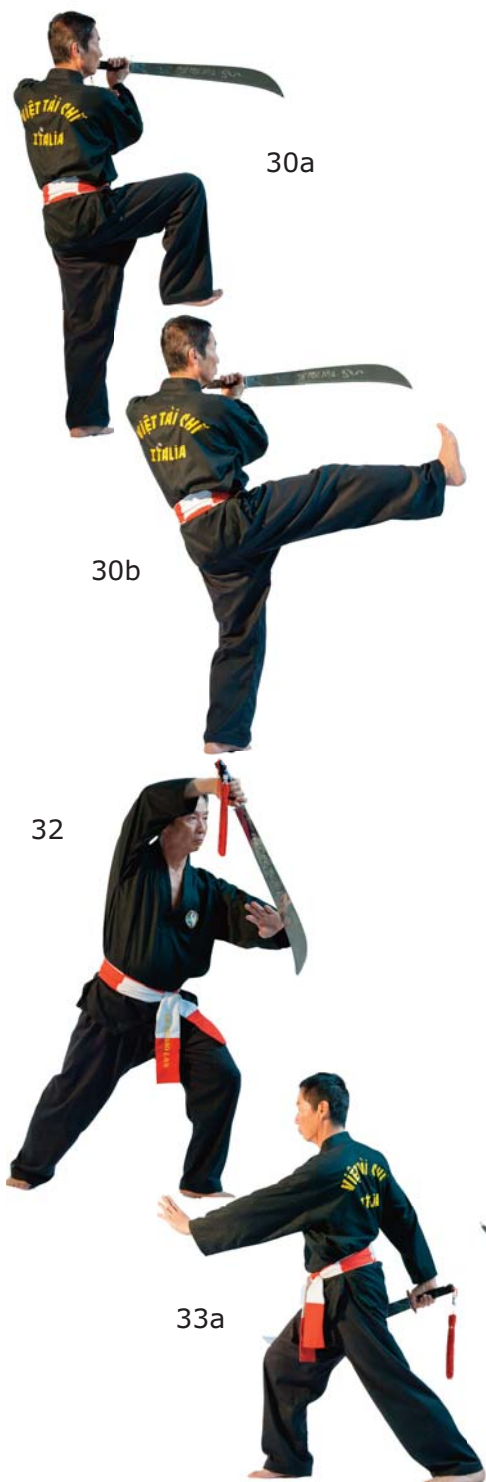


29

MEZZA PAUSA



Viet Tai Chi Trung Dao



30- TECNICA DELL'UBRIACO (EST)

Sempre in posizione DUONG DUY TAN, portare la sciabola agli occhi con la punta ad est ed eseguire un calcio di tallone.

31 -LO SCOIATTOLO OSSERVA LA LUNA (SE)

Due passi a 45° indietro per finire in posizione lunga di sinistra; sciabola verticale, punta verso il basso. La mano vuota scivola sul dorso fino a metà, come in 12.

32- GIRARE E NASCONDERE LA SCIABOLA (OVEST)

Girarsi verso destra in posizione lunga di destra (THAI DUONG TAN); la sciabola fa un giro orario sopra la testa e si ferma al fianco destro, lama verso il basso. Mano vuota avanti.

33 - COLPIRE DI FRUSTA (OVEST)

Passo sinistro e attacco in posizione lunga.

Viet Tai Chi Trung Dao

34



34 – GIRARE E FALCIARE (EST)

Girarsi di 180° e attaccare con un fendente, mano vuota sull'avambraccio destro; posizione lunga di destra.

35 – GIRARE E COLPIRE VERSO L'ALTO (OVEST)

Girarsi di 180°, passo destro e attacco dal basso verso l'alto in posizione lunga di destra; la mano sinistra inizia il movimento per prima e termina sull'avambraccio destro.

35



36 – PARARE A SINISTRA (SUD)

36a: passare in posizione del cavaliere (DUONG MINH TAN), portare la sciabola sopra la testa con un giro orario e fermarla all'altezza del collo per parare un attacco da sinistra.

36b: continuare il giro della sciabola e fermarla a destra in linea col braccio sinistro, lama piatta e orizzontale.

36a



36b



PAUSA

Viet Tai Chi Trung Dao



36c

36c: portare la sciabola agli occhi, sguardo alla lama e accorciare in THIEU AM TAN di destra.

37 – LO SCOIATTOLO OSSERVA LA LUNA (SO)

Due passi a 45° verso destra per finire in posizione lunga di sinistra; sciabola verticale, punta verso il basso. La mano vuota scivola sul dorso fino a metà.



37

38 – GIRARE E NASCONDERE LA SCIABOLA (OVEST)

Ampio giro orario della sciabola e girarsi di 180° terminando in posizione lunga con la sciabola lungo la gamba destra.

38



39





Viet Tai Chi Trung Đao

40



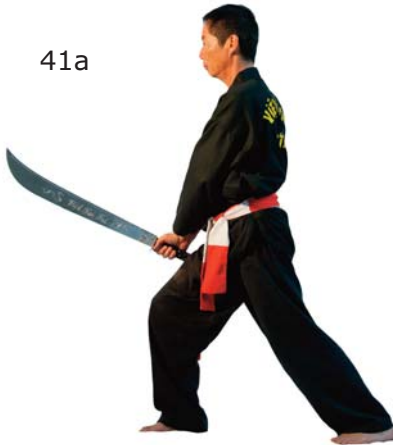
40 - COLPIRE IN BASSO VERSO IL MARE (EST)

Girarsi di 180° e colpire con un fendente; la mano vuota rimane sull'avambraccio.

41 - COLPIRE VERSO LA LUNA (OVEST)

Girarsi verso ovest prima effettuando un fendente e poi alzando la gamba destra affondare il colpo terminando in posizione lunga con il braccio sinistro teso dietro.

41a



41b



PAUSA

Viet Tai Chi Trung Đạo

MEZZA PAUSA



42a



42b

42 – COLPIRE VERSO IL BASSO (SUD)

42a: spostando il peso in avanti sulla gamba destra, passare in corta di sinistra mentre la sciabola è impugnata all'altezza della vita con la mano sinistra sull'avambraccio destro

42b: le mani disegnano un sigillo: la sinistra sale, la destra passa per dietro e porta la sciabola in avanti, verticale, lama verso l'esterno; la mano sinistra si ferma sul dorso dell'arma.



43

43 – DIVIDERE IN DUE (SUD)

La sciabola compie un giro orario e attacca dall'alto con un fendente mentre si allunga la posizione. Il braccio sinistro steso all'indietro con mano aperta e palmo verso il basso.



44

44 – L' IMPERATORE IMPUGNA LA SCIABOLA (SUD)

Posizione eretta, portare la sciabola agli occhi, sguardo alla lama,



45

45 – LA TIGRE ACCOVACCIATA (OVEST)

Incrociare la gamba sinistra davanti alla destra mentre si ruota ci si abbassa e si porta la sciabola con la lama piatta verso terra mentre la mano sinistra si appoggia al dorso dell'arma.

Viet Tai Chi Trung Dao



46

46 - LA TIGRE AGGIRA LA PREDÀ (SUD)

Ruotare in senso orario di 270° e terminare in posizione corta di sinistra con la sciabola al fianco destro. La mano vuota in avanti.



47

47 - ATTACCO FRONTALE (SUD)

Passo di sinistra e affondo in posizione lunga. La mano vuota passa sull'avambraccio.



48a

48 - LA TIGRE ACCOVACCIATA (EST)

Il piede sinistro si muove indietro verso i 270°; la sciabola gira intorno alla vita e poi sulla testa mentre si incrocia la gamba sinistra davanti alla destra, ci si abbassa e con la sinistra sul dorso si schiaccia la lama della sciabola verso il basso.



48b

49 - LA SCIABOLA NASCOSTA (EST)

Ruotando sulle gambe in senso orario ci si solleva e si termina verso est, con la gamba sinistra avanti in corta. La sciabola viene accompagnata dalla mano sinistra mentre si solleva e si ferma al fianco destro mentre il braccio sinistro è teso in avanti.

49



Viet Tai Chi Trung Dao

PAUSA



50

50 – LA ZAMPATA DEL DRAGO (EST)

Un passo destro e affondo in posizione lunga. Braccio sinistro teso all'indietro.



51

51 – BLOCCARE VERSO IL BASSO (NORD)

Incrociare la gamba destra dietro alla sinistra; la sciabola para mentre la mano sinistra va all'avambraccio destro.



52

52 – GIRARE E NASCONDERE LA SCIABOLA (OVEST)

Passo sinistro e destro, le braccia ruotano disegnando un sigillo, sciabola in senso anti orario e si ferma sul lato destro del corpo, nascosta.



53

PAUSA



Viet Tai Chi Trung Dao



54

53 - ATTACCO E AFFONDO (OVEST)

Alzare la gamba destra e attaccare in affondo.

54 - PARARE A SINISTRA (OVEST)

Portare la lama agli occhi, punta ad ovest; posizione corta di destra, occhi sulla lama.



55a

55 - IL BUFALO SEDUTO (SO)

55A un passo sinistro a 45° terminare in posizione lunga, lama rivolta verso esterno, punta in basso, mano vuota sul dorso della sciabola.

55B - Fermi nella stessa posizione, spostare la sciabola a destra con la punta rivolta verso alto; la mano vuota va all'avambraccio.



55b

56 - LA SCIABOLA NASCOSTA (NO)

Portarsi in avanti in posizione eretta, giro di sciabola in senso orario dietro la schiena, alzare la gamba destra e battere il piede destro con forza a terra.



56

Viet Tai Chi Trung Dao

PAUSA

57



57 – ATTACCO FRONTALE (NO)

Passo sinistro e attacco in posizione lunga.

58 – LA TIGRE ACCOVACCIATA (NO)

Giro di sciabola al fianco sinistro; spostare il peso sulla gamba sinistra in posizione KIM PHONG TAN.

58



59 – IL BUFALO SEDUTO (EST)

La sciabola prosegue il giro sopra la testa mentre il peso del corpo rimane sulla gamba sinistra.

60 – LA SCIABOLA NASCOSTA (EST)

La sciabola termina il giro bassa, al fianco destro, arretrata; alzare la gamba destra.

60



61 – DIVIDERE IN DUE – (EST)

Attacco in lunga di destra, mano sinistra sull'avambraccio destro.

62 – PARATA ALTA – (EST)

Spostare il peso indietro in posizione corta di destra e parare con la sciabola verticale, punta all'insù, mano sinistra a metà dorso. Un altro passo e ripetere la parata in posizione corta di sinistra.

61



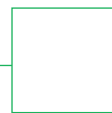
62

MEZZA PAUSA





Việt Tai Chi Trung Đao



63



63 - IL SERPENTE VERDE SI NASCONDE A TERRA - (NORD)

Ruotare il piede sinistro e colpire con la sciabola in basso a sinistra, incrociando le gambe e tenendo la mano sinistra a protezione sulla spalla destra.

64 - DIVIDERE IN DUE - (EST)

Passo destro, giro di sciabola orario in avanti e attacco in posizione lunga con un fendente.

65 - GIRARE E BLOCCARE - (OVEST)

Girarsi in posizione lunga di sinistra portando la sciabola ad altezza occhi, lama verso l'alto, punta a est. Mano vuota sull'avambraccio, sguardo alla lama.

PAUSA

64



66 - IL VOLO RADENTE - (OVEST)

Fiore esterno con la sciabola e salto per terminare in posizione lunga: la mano sinistra va in parata sopra la testa, la sciabola si ferma lungo la gamba destra.

65



66a



66b





Viet Tai Chi Trung Dao



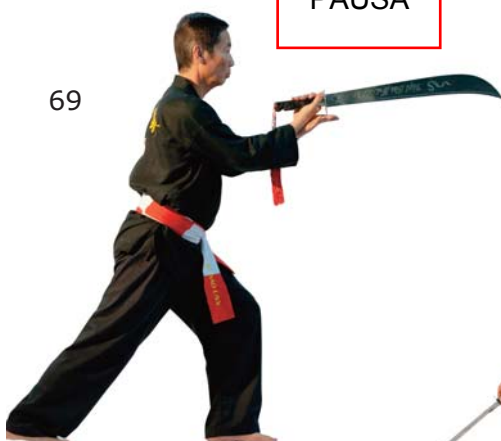
67 - ABBRACCIARE LA LUNA - (EST)

Arretrare in posizione corta di destra e chiudere le braccia portando la sciabola all'altezza della gola, lama verso l'alto.



68 - LA BUSSOLA INDICA IL SUD - (EST)

Si ripete la tecnica facendo un passo.



69 - SEGUIRE LA CORRENTE E CERCARE LE PERLE - (EST)

Spostare il peso in posizione lunga mentre la sciabola attacca in avanti e la mano sinistra spinge l'impugnatura.

PAUSA



70 - IL VOLO RADENTE - (OVEST)

Girarsi di 180° mentre la sciabola gira in senso antiorario sopra la testa; si termina nella posizione del serpente LAC AM TAN con la mano sinistra sopra la testa e la sciabola lungo la gamba destra.



Viet Tai Chi Trung Dao



71a



71b



72



73



74

71 - LA SCIABOLA ESPLORA IL MARE (SUD)

Ruotare busto e sciabola verso destra, recuperare la gamba sinistra vicino alla destra e riaprire con un passo in avanti mentre si colpisce con la sciabola in basso e avanti e si porta la mano sinistra a becco dietro la schiena con un movimento circolare.

72 - COLPIRE A DESTRA VERSO IL BASSO (NORD)

Spostare peso del corpo sulla gamba destra, girarsi e colpire verso il basso mentre la mano sinistra torna all'avambraccio.

73 - INNALZARSI CON LA SCIABOLA (NO)

Ci si porta in posizione eretta a piedi uniti (TAN TRU TAN) con la sciabola alta e verticale pronta per attaccare. Passo destro ed eseguire un fendente.

74 - PARARE A SINISTRA (SUD)

Parata a sinistra in posizione corta di destra, lama orizzontale, altezza occhi, punta a ovest.

PAUSA

Viet Tai Chi Trung Dao

75



75 – LO SCOIATTOLO OSSERVA LA LUNA (NO)

Due passi verso destra a 45° e si termina in posizione lunga, con la lama verticale, rivolta all'esterno, punta verso il basso; mano vuota sul dorso.



76

76 – IL DRAGO VERDE GIOCA CON LE NUVOLE (NE)

Recupero il piede sinistro vicino al destro e attacco in posizione lunga con un fendente.



77

77 – GIRARE E COLPIRE VERSO ALTO (OVEST)

Girarsi di 45° a sinistra e con un passo destro attaccare dal basso in posizione lunga a sciabola rovescia.



78

PAUSA

Viet Tai Chi Trung Dao



79 – IL VOLO RADENTE (EST)

Girarsi a sinistra e con un passo destro attaccare in posizione lunga mentre la sciabola compie un taglio orizzontale e termina all'altezza del petto, di piatto con la mano sinistra sull'impugnatura.



80 – ABBRACCIARE LA LUNA (EST)

Ruotare il piede sinistro di 45° verso sinistra per passare in LAC AM TAN spostando il peso sulla gamba destra; giro di sciabola antiorario e mano sinistra alta sulla testa con il palmo interno.



81 – SEGUIRE IL VENTO (Camminata) (EST)

Avvicino il piede sinistro al destro, passo in posizione eretta con la sciabola ad altezza occhi, punta ad est; mentre le braccia si allargano, passo destro e passo sinistro incrociato dietro alla gamba destra.



Viet Tai Chi Trung Dao

82



82 – DIVIDERE IN DUE (EST)

Affondo in posizione lunga di destra.

83 – COLPIRE A DESTRA (SE)

Si richiama il piede destro vicino al sinistro e subito passo destro per colpire in alto a destra, sciabola dritta.



83a

84 – COLPIRE A SINISTRA (NE)

Passo sinistro a 45° cambio dell'impugnatura della sciabola che passa alla mano sinistra.

83b



85 – COLPIRE VERSO IL BASSO (EST)

Richiamare la gamba sinistra in posizione corta e con un passo destro attaccare verso il basso.

84a



84b



85a





Viet Tai Chi Trung Dao

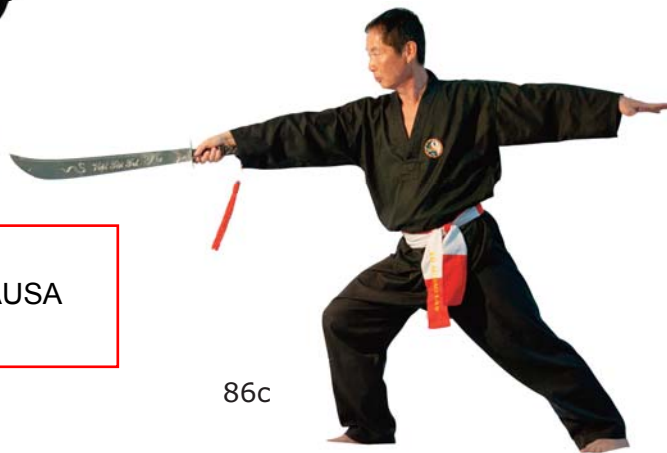


86 – IN POSIZIONE ALTA CON LA SCIABOLA (EST/OVEST)

Spostando il peso in avanti, con la sciabola verticale a punta verso l'alto, cambiare mano alla sciabola, girarsi di 180°, alzare la gamba destra e colpire in affondo (posizione lunga di destra).



PAUSA



Viet Tai Chi Trung Dao

87a



87b



87 - RESPINGERE CON IL PALMO DELLA MANO (OVEST)

Recuperare il peso all'indietro in corta di destra, portare la mano sinistra verso il petto e spingere il palmo in avanti mentre si compie un passo. Ripetere in corta di sinistra.

88 - IL SERPENTE VERDE SI NASCONDE A TERRA (SUD)

Colpire a sinistra e in basso in posizione eretta a gambe incrociate.

89 - DIVIDERE IN DUE (OVEST)

Un giro di sciabola dal basso in senso orario per attaccare con un fendente in posizione lunga di destra.

90 - BLOCCARE (SUD)

Recupero della sciabola in posizione eretta, lama ad altezza occhi, punta a ovest.



88



89

PAUSA



90

Viet Tai Chi Trung Dao



91 – POSIZIONE ALTA CON LA SCIABOLA

Muove la gamba sinistra e incrocia dietro la destra.

92 – IL DRAGO VERDE GIOCA CON L'ACQUA (OVEST)

Passo destro per allungare la gamba sinistra e colpire ruotando il polso con la lama della sciabola verso l'alto, mentre il braccio sinistro va alto sopra la testa.



93 – SALTARE E COLPIRE DI FRUSTA (NO)

Allungare la gamba sinistra indietro e girare verso sinistra per colpire dall'alto in posizione lunga.

94 – GIRARE E COLPO DI FRUSTA (SE)

Girarsi e colpire con un fendente in direzione opposta a prima.



PAUSA



Viet Tai Chi Trung Dao



95

95 – LA TIGRE ACCOVACCIATA (EST)

Giro di sciabola alla vita arretrando in posizione corta di destra.



96

96 – LA SCIABOLA NASCOSTA (EST)

Giro di sciabola in senso orario sopra la testa e portarla al fianco destro passando in posizione corta di sinistra. Mano vuota in avanti.



97

97 – INCROCIARE LA SCIABOLA IN POSIZIONE ALTA (EST)

Portare il braccio sinistro vicino spalla destra, mentre il braccio destro incrocia sotto al sinistro e la sciabola gira ad altezza del collo.



Viet Tai Chi Trung Dao

98a



98 – ACCAREZZARE IL GINOCCHIO E COLPIRE LA MANO (SUD)

Passo sinistro e posizione corta di sinistra: appoggiare la sciabola sulla mano sinistra, ruotare il busto verso sud mentre la gamba sinistra si allunga e il braccio destro apre indietro.

99 – RITORNO AL CENTRO (DIREZIONE EST)

Giro orario con il braccio sinistro: sciabola in posizione di riposo, recupero la gamba sinistra e concludo con il segno del Tao della destra a chiusura.

Saluto

98b



RIENTRO



99

