



Elite Taiji Club

La classe e condotta dal Maestro Raffaele Tassone

Forma Lunga 108 Taiji dell'acqua				P. 1/3
	Tradizionale	Trascrizione	Parafrasi	Lezione
1	預備式	Yu bei shi	Prepararsi	C1
2	起式	Qi shi	Iniziare	C1
3	攬雀尾	Lan que wei	Afferrare la coda del passero	C1
4	左棚	Zuo peng	Parare a sinistra	C2
5	右棚	You peng	Parare a destra	C2
6	捋	Lu	Tirare indietro e in basso ruotando	C2
7	擠	Ji	Premere	C2
8	按	An	Spingere	C3
9	單鞭	Dan bian	Frustra semplice	C3
10	提手上勢	Ti shou shang shi	Alzare le mani e passo avanti	C3
11	白鶴亮翅	Bai he liang chi	La gru bianca apre le ali	C3
12	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C4
13	手揮琵琶	Shou hui pipa	Suonare il liuto	C4
14	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C4
15	右摟膝拗步	You lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio destro e spingere	C4
16	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C4
17	手揮琵琶	Shou hui pipa	Suonare il liuto	C4
18	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C4
19	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C5
20	如封似閉	Ru feng si bi	Come sigillare, come chiudere	C5
21	十字手	Shi zi shou	Incrociare le mani	C6
22	抱虎歸山	Bao hu gui shan	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna	C6
23	肘底看捶	Zhou di kan chui	Pugno sotto il gomito	C7
24	左倒攆猴	Zuo dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra	C8
25	右倒攆猴	You dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, destra	C8
26	左倒攆猴	Zuo dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra	C8
27	斜飛勢	Xie fei shi	Volo diagonale	C9
28	提手上勢	Ti shou shang shi	Alzare le mani e passo avanti	C9
29	白鶴亮翅	Bai he liang chi	La gru bianca apre le ali	C9
30	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C9
31	海底針	Hai di zhen	Ago in fondo al mare	C10
32	扇通背	Shan tong bei	Ventaglio dal dietro	C10
33	轉身撇身捶	Zhuan shen pie shen chui	Girarsi e colpire col pugno	C10
34	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C10
35	上步攬雀尾	Shang bu lan que wei	Passo e afferrare la coda del passero	C10
36	單鞭	Dan bian	Frustra semplice	C10
37	左右云手-1	Zuo you yun shou -1	Muovere le mani come nuvole - 1	C11
38	左右云手-2	Zuo you yun shou -2	Muovere le mani come nuvole - 2	C11
39	左右云手-3	Zuo you yun shou -3	Muovere le mani come nuvole - 3	C11
40	單鞭	Dan bian	Frustra semplice	C11



Elite Taiji Club

La classe e condotta dal Maestro Raffaele Tassone

Forma Lunga 108 Taiji dell'acqua				P. 2/3
	Tradizionale	Trascrizione	Parafrasi	Lezione
41	高探馬	Gao tan ma	Afferrare il cavallo in alto	C12
42	右分腳	You fen jiao	Calcio lateral a destra	C12
43	左分腳	Zuo fen jiao	Calcio lateral a inistra	C12
44	轉身左蹬腳	Zhuan shen zuo deng jiao	Girarsi e calciare col tallone sinistro	C12
45	左摟膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C12
46	右摟膝拗步	You lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio destro e spingere	C12
47	進步栽捶	Jin bu zai chui	Passo e pugno basso	C12
48	轉身撇身捶	Zhuan shen pie shen chui	Girarsi e colpire col pugno	C13
49	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C13
50	右蹬腳	You deng jiao	Calcio col tallone destro	C13
51	左打虎勢	Zuo da hu shi	Colpire la tigre a sinistra	C13
52	右打虎勢	You da hu shi	Colpire la tigre a destra	C13
53	回身右蹬腳	Hui shen you deng jiao	Girarsi e calciare col tallone destro	C13
54	雙峰貫耳	Shuan feng guan er	Pugni agli orecchi	C14
55	左蹬腳	Zuo deng jiao	Calcio col tallone inistro	C14
56	轉身右蹬腳	Zhuan shen you deng jiao	Girarsi e calciare col tallone destro	C14
57	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C14
58	如封似閉	Ru feng si bi	Come sigillare, come chiudere	C14
59	十字手	Shi zi shou	Incrociare le mani	C16
60	抱虎歸山	Bao hu gui shan	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna	C16
61	斜單鞭	Xie dan bian	Frusta semplice diagonale	C16
62	右野馬分鬃	You ye ma fen zong	Dividere la criniera del cavallo a destra	C16
63	左野馬分鬃	Zuo ye ma fen zong	Dividere la criniera del cavallo a inistra	C16
64	右野馬分鬃	You ye ma fen zong	Dividere la criniera del cavallo a destra	C16
65	攬雀尾	Lan que wei	Afferrare la coda del passero	C16
66	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C16
67	玉女穿梭	Yu nu chuan suo	La dama di giada lancia la spola	C17
68	攬雀尾	Lan que wei	Afferrare la coda del passero	C17
69	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C17
70	左右云手-1	Zuo you yun shou -1	Muovere le mani come nuvole - 1	C18
71	左右云手-2	Zuo you yun shou -2	Muovere le mani come nuvole - 2	C18
72	左右云手-3	Zuo you yun shou -3	Muovere le mani come nuvole - 3	C18
73	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C18
74	下勢	Xia shi	Forma bassa	C18
75	左金雞獨立	Zuo jin ji du li	Il gallo d'oro sta su una gamba, inistra	C18
76	右金雞獨立	You jin ji du li	Il gallo d'oro sta su una gamba, destra	C18
77	左倒攆猴	Zuo dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra	C19
78	右倒攆猴	You dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, destra	C19
79	左倒攆猴	Zuo dao nian hou	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra	C19
80	斜飛勢	Xie fei shi	Volo diagonale	C19



Elite Taiji Club

La classe e condotta dal Maestro Raffaele Tassone

Forma Lunga 108 Taiji dell'acqua				P. 3/3
	Tradizionale	Trascrizione	Parafrasi	Lezione
81	提手上勢	Ti shou shang shi	Alzare le mani e passo avanti	C19
82	白鶴亮翅	Bai he liang chi	La gru bianca apre le ali	C19
83	左擻膝拗步	Zuo lou xi ao bu	spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	C19
84	海底針	Hai di zhen	Ago in fondo al mare	C19
85	扇通背	Shan tong bei	Ventaglio dal dietro	C19
86	轉身白蛇吐信	Zhuan shen bai she tu xin	Girarsi il serpente bianco mostra la lingua	C19
87	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C19
88	上步攬雀尾	Shang bu lan que wei	Passo e afferrare la coda del passero	C20
89	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C20
90	左右云手-1	Zuo you yun shou -1	Muovere le mani come nuvole - 1	C20
91	左右云手-2	Zuo you yun shou -2	Muovere le mani come nuvole - 2	C20
92	左右云手-3	Zuo you yun shou -3	Muovere le mani come nuvole - 3	C20
93	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C20
94	高探馬穿掌	Gao tan ma chuan zhang	Afferrare il cavallo in alto spingere la mano	C21
95	十字腿	Shi zi tui	Calcio a croce	C21
96	進步指襠捶	Jin bu zhi dang chui	Passo avanti e colpire all'inguine	C21
97	上步攬雀尾	Shang bu lan que wei	Passo e afferrare la coda del passero	C21
98	單鞭	Dan bian	Frusta semplice	C21
99	下勢	Xia shi	Forma bassa	C22
100	上步七星	Shang bu qi xing	Passo delle sette stelle	C22
101	退步跨虎	Tui bu kua hu	Passo indietro e cavalcare la tigre	C22
102	轉身擺蓮	Zhuan shen bai lian	Girarsi e passare sopra al loto	C22
103	彎弓射虎	Wan gong she hu	Tirare l'arco e colpire la tigre	C22
104	進步搬攔捶	Jin bu ban lan chui	Passo avanti, deviare, parare e colpire	C22
105	如封似閉	Ru feng si bi	Come sigillare, come chiudere	C22
106	十字手	Shi zi shou	Incrociare le mani	C22
107	收勢	Shou shi	Chiudere	C22
108	還原	Huan Yuan	Posizione iniziale	C22

Published 220316