

83 forme del Chut Sing Tong Long Quan

MANO NUDA **ARMI** PRESTABILITO

Cantonese	Mandarino	Italiano/Inglese
BASIC		
Bung Bo Kuen	Beng Bu Quan	Boxe del passo esplosivo
Kune Nek Kuen	Gong Li Quan	Aumentare la forza (Boxe)
Sab Sei Lo Tam Toy	Shi Si Lu Tan Tui	Routine di 14 calci bassi
BEGINNER		
Dore Kwan Kuen	Dou Gan Quan	Evitare la forza (Boxe)
Ha Fu Gau Cha Kuen	Hei Hu Jiao Cha Quan	Incrociare la tigre nera (Boxe)
Sab Pa Sao Kuen	Shi Ba Shou Quan	Boxe dei 18 anziani
Chap Choy Kuen	Cha Chui Quan	Boxe del pungo a martello
Yee Lo Yare Yue Kuen	Er Lu Zhai Yaio Quan	Seconda Boxe riassuntiva di routine
BEGINNER TO INTERMEDIATE		
Dai Fan Chie Kuen	Da Fan Che Quan	Boxe del pugno del turbine
Pak Yuen Chor Dung Kuen	Bai Yuan Chu Dong Quan	La scimmia bianca esce dalla tana (Boxe)
Fook Fu Kwan Yarn Kwan	Fu Hu Gun Yang Gun	Cacciare la tigre col bastone del gregge
Pak Yuen Tao Tow Kuen	Bai Yuan Tou Tao Quan	La scimmia bianca coglie la pesca
Pak Qua Darn Do	Ba Gua Dran Dao	Sciabola degli 8 trigrammi
Mui Far Lo Kuen	Mei Hua Lu Quan	Routine del fiore di prugno (Boxe)
Mui Far Sao Kuen	Mei Hua Shou Quan	Mano del fiore di prugno (Boxe)
Tow Far San Doy Da	Tao Hua Shan Dui Da Quan	Combattimento del fiore di pesco
Tong Long Bow Sim Kuen	Tan Lang Bu Xuang Quan	La mantide cattura al cicala (Boxe)
Tong Long Tao Tow Kuen	Tan Lang Tou Tao Quan	La mantide coglie la pesca (Boxe)
Yau Nen Cheong Kuen	Rou Yun Zhang Quan	Boxe del palmo morbido e agile
Jeet Kuen	Jie Quan	Boxe sezione
INTERMEDIATE TO HIGHER		
Yat Lo Yare Kuen	Yi Lu Zhai Yao Quan	Prima boxe riassuntiva di routine
Darn Chap Far Kuen	Dan Cha Hua Quan	Boxe del piantare il singolo fiore
Sei Lo Bung Da Kuen	Shi Lu Beng Da Quan	Boxe del colpire ripetutamente nelle 4 direzioni
Ng Fu Cheong	Wu Hu Qing	La Cina delle 5 tigri
Dai Fu Yan Kuen	Da Hu Tang Quan	Boxe della grande tigre e dell'oca

HIGHER

Sern Chap Far Kuen	Shuang Cha Hua Quan	Boxe del piantare il doppio fiore
Yau Nen Jhau Kuen	Rou Yun Zhoug Quan	Boxe dell'artiglio morbido e agile
Luk Hap Sern Do	Lu He Shuang Do	Doppie sciabole delle 6 armonie
Tong Long Chor Dung	Tang Lang Zhu Tong Quan	La mantide esce dalla tana (Boxe)
Man Mo Pa Sim Gim	Wei Wu Ba Xian Jian	Spada civile e militare degli 8 immortali
Sam Lo Yare Yue Kuen	San Lu Zhai Yao Quan	Terza Boxe riassuntiva di routine
Dai Choy Doy Da	Da Za Dui Da	Combattimento del grande pugno
Sie Fu Yan	Xiao Hu Yan	Boxe della piccola tigre e dell'oca
Mui Far Kuen	Mei Hua Quan	Boxe del fiore di prugno
Tao Jeet Doy Da	Tou Jie Hu Quan	Combattimento della sezione del ladro
Seon San Fu Kuen	Shang Shan Hu Quan	Boxe della tigre che scala la montagna
Ha San Fu Kuen	Xia Shan Hu Quan	Boxe della tigre che scende la montagna
Lore Ying Chong	Luo Yan Quan	Palmo dell'oca alta
Heu Au Kuen		Boxe del gabbiano di mare
Cheun Wan Chong	Chuan Yun Zhang	Il palmo che spinge le nuvole
Yat Lo Bau Chau	Yi Lu Ba Zhoug	Prima routine di gomito Ba
Yee Lo Bau Chau	Er Lu Ba Zhoug	Seconda routine di gomito Ba
Yin Chi Chuen Lam Kuen	Xan Zhi Zhuan Lin Zhang	La giovane rondine entra nella foresta
Fu Mei Sam Jeet Kwan	Hu Wei San Jei Gwun	Coda della tigre (bastone 3 sezioni)
Mui Far Chong Kuen	Mei Hua Zhang	Palmo del fiore di prugno (Boxe)
Yat Lo Pak Yuen Kuan	Yin Yi Lu Bai Yuan Kui Yan	Prima routine della scimmia bianca che spia il banchetto
Yee Lo Pak Yuen Kuan	Yin Er Lu Bai Yuan Kui Yan	Seconda routine della scimmia bianca che spia il banchetto
Yin Chang Darn Do	Yan Qing Dan Dao	Sciabola singola di Yin Chang
Yat Lo Mui Far Toy	Yi Lu Mei Hua Tui	Prima routine del calcio a fiore di prugno
Yee Lo Mui Far Toy	Er Lu Mei Hua Tui	Seconda routine del calcio a fiore di prugno
Chin Ng Gim	Zhi Wu Jiang	Spada dei 5 meridiani
Sern Do Doy Cheong	Shuang Dao Dui Qiang	Doppie sciabole combattono la lancia
Ng Long Pak Qua Kwan	Wu Lang Ba Gua Gwun	Bastone degli 8 trigrammi, del 5° figlio
Shuen Fum Darn Au	Xuan Fen Dan Gou	Spada a uncino singola del turbine

ADVANCED

Sern Bei Sao	Suang Bi Sou	Doppi coltelli
Chuan Chi Doy Da	Chuan Zhi Dui Da	Cluster Free Fighting
Kwon Tong Sern Do	Gun Tang Shuang Dao	Ground Rolling Double Broadsword
Mui Far Cheong	Mei Hua Qiang	Plum Blossom Spear

Gau Jeet Nin Wan Bim	Jiu Jie Liang Huan Bian	Nine Section Whip
Chut Sin Sern Choy	Qi Xing	Seven Star Double Hammer
Chut Sin Sern Can	Qi Xing Xuang Jian	Seven Star Double Cane
Tsun Chau Dai Kwan Do	Chun Qiu Da Quan Dao	Long Hilt Scimitar
Fong Ting War Gek	Fang Tian Hua Ji	Fang Tian Hua Lance
Sam Jeet Kwn Doy Cheong	San Jie Guen Duei Qiang	3 Section Staff V's Spear
Darn Do Doy Cheong	Dan Dao Duei Qiang	Single Broadsword V's Spear
Mui Far Sam Jeet Kwan	Meu Hua San Jie Quan	Plum Blossom Three Section Staff
Sam Yee Cheong	San Yi Cheong	Three Loyalty Spear
Sern Bei Sao Doy Cheong	Suang Bi Sou Dui Qiang	Double Daggers V's Spear
Hong Sao Doy Cheong	Kong Shou Dui Qiang	Empty Hand V's Spear
Sam Choi Gim	Shan Chai Jian	Shan Chai Sword
Hong Sao Doy Darn Do	Dan Dao Dui Dan Dao	Empty Hand V's Single Broadsword
Mui Far Chi Ng Do	Mei Hua Zhi Wu Dao	Plum Blossom Meridian Broadsword
Luk Hap Kwan	Liu He Gwun	Bastone delle 6 armonie
Nin War Sern Gim	Lian Hua Shuang Jian	Chain Of Rings Double Swords
Pa Kua Sern Au	Bau Gua Shuang Jian	Eight Diagram Double Hooks
Darn Ma Do	Zhang Ma Dao	Horse Chopping Broadsword
Hong Sao Doy Sern Bei Sao	Kong Shou Dui Shuang Bi Shou	Mano nuda combatte i doppi coltelli
Sern Au Doy Cheong	Shuang Gou Dui Qiang	Double Hooks V's Spear
Kei Mon Kwan Doy Cheong	Qi Men Guen Dui Qiang	Il bastone della porta meravigliosa combatte la lancia
Darn Do Doy Darn Do	Dan Dao Dui Dan Dao	Combattimento con sciabole singole
Dai Kwan Doy Dai Kwan Do		Kwan Do V's Kwan Do
Gim Doy Gim		Sword V's Sword

The Respiratory Attainments of the Eighteen Arhan's

Lor Hon Chi Gung	Shi Ba Lou Han Qi Gong	Eighteen Buddha's Qi Gong
------------------	------------------------	---------------------------