



il Bastone

棍

- | | | |
|----|------|----------|
| 1) | TÁU | Testa |
| 2) | SÀN | Corpo |
| 3) | DÁI | Supporto |
| 4) | HĀU | Dietro |
| 5) | JÙNG | Centro |
| 6) | CHĪN | Avanti |

SÈUNG TĀU GWÀN Bastone a due teste

DĀĀN TĀU GWĀN Bastone a una testa

CHĒUNG GWÀN Bastone lungo



PEK

(tagliare/dividere)

L'estremità finale del bastone scende dall'alto verso il basso, a volte anche in obliquo. Il corpo scarica tutta la sua energia cinetica in questo attacco. Importante il lavoro coordinato del corpo con le braccia: uno spinge, l'altro tira per ottenere il massimo della potenza.



POOT

(remare)

L'estremità finale esegue un mezzo cerchio. Si porta la gamba indietro in KamKaiToMah per evitare l'attacco mentre il bastone si muove verso l'attacco. Movimenti essenziali sufficienti per evitare l'arma dell'avversario. Si effettua in entrambi i versi di rotazione (esterno ed interno).



GA

(struttura)

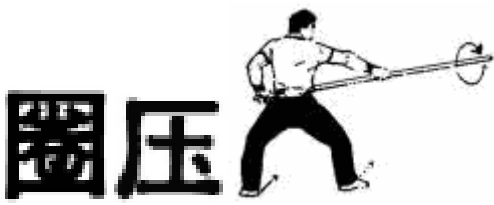
Il bastone è posto orizzontale o obliquo sopra la testa. Le braccia tese impediscono al bastone di scendere e di attutire il colpo dell'avversario.



LAAN JIT

(bloccare)

L'estremità del bastone esegue un piccolo e secco spostamento per intercettare l'attacco dell'avversario. Sempre utile la coordinazione delle gambe per evitare il colpo.



HUEN AAT

(ruotare e premere)

L'estremità del bastone esegue un piccolo cerchio, intercettando il colpo, poi si dirige in basso: può colpire sia l'arma dell'avversario sia la mano costringendolo ad abbandonare la presa. Si effettua con entrambe le rotazioni.



WOOI CHAU

(girare e tirare fuori)

L'estremità del bastone fa un cerchio e va verso l'esterno. Fondamentale la velocità di rotazione del bastone: si rischia infatti di rimanere per troppo tempo senza protezione.



WANG SO

(ruotare orizzontalmente)

Ruotare orizzontalmente e colpire. Racchiude tutti i colpi con queste caratteristiche.



GIK

(colpo)

L'estremità del bastone si muove da destra a sinistra e viceversa.



AAT

(premere)

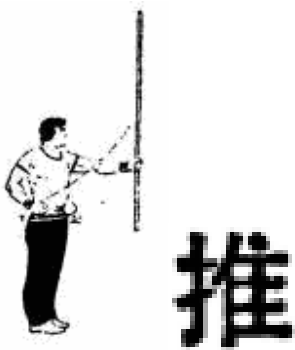
L'estremità del bastone si muove dall'alto in basso su una linea. Sempre vicino al corpo per avere il massimo controllo. Movimenti molto rapidi e precisi.



BANG

(lanciare)

Forza nella punta del bastone che si innalza di scatto. Il movimento deve essere fulmineo: si usa spesso per bloccare l'avversario in corsa verso di noi. Quindi si direziona il bastone verso il corpo o la gola dell'avversario.



TUI

(spingere)

Il bastone può essere spinto in avanti o di lato, anche in posizione orizzontale.



DIM

(punto)

Forza nella punta del bastone. Colpisce verso il basso. Semirotaazione del bastone in un verso e nell'altro. Il passo indietro ci permette di guadagnare distanza e allo stesso tempo ci da lo spazio utile per effettuare la parata.

刺



CHI

(pugnalarre)

Forza nella punta del bastone. Può colpire anche in linea un avversario alle spalle. Movimento ripreso dalla lancia, utile per colpire alla lunga distanza. Richiede molta precisione e notevole controllo.

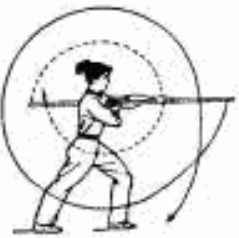


格

GAAK

(parata)

Bastone verticale. Forza nel corpo del bastone.



舞花

LEI MO FA

(ruotare il bastone)

Il bastone ruota verticalmente a destra e sinistra. Nello stesso modo in avanti o indietro..