



Bertonico 16 Settembre 2019

Carissimi Amici,

le proposte e gli appuntamenti presenti nel "Calendario Taiji & Bambini 2019-2020" seguono principalmente una linea Artistica, Culturale e Motoria coinvolgendo sia gli adulti che i bambini.

Gli Insegnanti ed i Maestri coinvolti, si impegnano ognuno su un proprio tema ed in città diverse, ricollegandosi armoniosamente al Progetto di base, con l'obiettivo di fornire nuove esperienze e formazione per tutte le persone interessate.

Rispetto ai "**Corsi di Formazione dei Progetti Kids Shou Bo e Taiji & Bambini**" vorrei essere chiaro per quanto riguarda ciò che mi compete, essi prevedono quattro appuntamenti in un anno per tre anni di formazione tecnica, vengono proposti in due domeniche differenti con un appuntamento comune annuale dedicato al Raduno Kids Shou Bo di fine Stagione Sportiva, due percorsi paralleli con programmi parzialmente differenti ma con un obiettivo comune, un rilevante lavoro educativo dedicato ai bimbi ed agli insegnanti sia sotto l'aspetto dinamico-sportivo che lento-armonioso, un metodo che unisce Sport, Arte Marziale, Cultura, Musica e Tradizione, le lezioni le terrò nella sede di Lodi c/o il C.S. Faustina dalle 09.00 alle 13.00 nelle date stabilite dal calendario con una quota contributiva annuale di € 250,00.

Vi chiedo cortesemente, di inviarmi una e-mail entro il 22 settembre 2019, se siete interessati a partecipare specificando quali appuntamenti/corsi desiderate seguire, non esitate a contattarci per qualsiasi chiarimento.

Con il desiderio di rivedervi al più presto, vi attendo domenica 29 settembre a Lodi e vi auguro un buon fine estate ed una ottima ripresa per tutte le vostre attività, che questa possa essere una stagione ricca di emozioni ed amicizie ed anche di grande serenità.

Un forte Abbraccio!

Maestro Stefano Danesi



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

Cascina Gora n° 6 Bertonico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731

e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it

“PROGETTO KIDS SHOU BO”

太極拳

“Taiji & Bambini”

Lavori in coppia del Taiji Quan 對打

1° PARTE – 閃展騰挪 SHAN ZHAN TENG NUO (A distanza schivare e parare)

- 进退上水 JIN TUI SHANG SHUI – Muoversi a destra e sinistra e avanti indietro a distanza
- 闪挂背步 SHAN GUA BEI BU – Schivare parare e aggirare un attacco frontale
- 玉女穿梭 GUAN QUAN YU NU CHUAN SUO – Su un circolare la ragazza di giada lavora al telaio
- 双峰贯耳左右下势 SHUANG FENG GUAN ER ZUO YOU XIA SHI – Su i doppi pugni circolari il serpente scivola

2° PARTE – 擻步 HUO BU (In movimento a due mani)

- 野马分鬃 YE MA FEN ZONG – Separare la criniera del cavallo
- 手挥琵琶 SHOU HUI PI PA – Suonare il liuto
- 打虎式 DA HU SHI – Sottomettere la tigre
- 白鹤亮翅 BAI HE LIANG CHI – L'airone bianco dispiega le ali

3° PARTE – 倒地法 DAO DI FA (Cadute di base)

- 后滚地倒 HO GUN DI DAO – Caduta dietro
- 前侧地倒 QIAN ZHENG DI DAO – Caduta avanti
- 背步盖步后滚地倒 BEI BU GAI BU HO GUN DI DAO – Caduta laterale sx e dx incrociando e scavalcando
- 前后侧滚倒 QIAN HO CE GUN DAO – Rotolamenti avanti e dietro sul fianco sx e dx

4° PARTE – GUN FAN PEI HE (Lavoro armonioso su tecniche e cadute)

- 上步别腿 SHANG BU BIE TUI – Su diretto parare spostarsi sbilanciare e gamba tesa
- 倒臂管靠 DAO BI GUAN KAO – Su circolare parare e applicare separare la criniera del cavallo
- 崴桩倒脚 WAI ZHUANG DAO JIAO – Su basso parare sbilanciare e spazzare il piede
- 上步削腿 SHANG BU XIAO TUI – Su diretti parare passare dietro e trascinare la gamba
- 插穿下捋 CHA CHAN XIA LU – Su diretti parare entrare ruotare spingere e cedere

- 车轮踢脚 CHE LUN TI JIAO – Su circolari parare trascinare circolarmente e spazzare il piede

楊式太極扇 36 式

Ventaglio 36 della Famiglia Yang



- | | |
|----------|---|
| 1. 起勢 | Inizio |
| 2. 懷中抱月 | Abbracciare la luna |
| 3. 燕子抄水 | La rondine sfiora l'acqua |
| 4. 順水推舟 | Spingere la barca lungo la corrente |
| 5. 華佗垂簾 | Il medico Hua Tuo abbassa la tenda |
| 6. 黃鶯落架 | Il rigogolo si appoggia sull'albero |
| 7. 鳳凰旋舞 | La fenice danza nell'aria |
| 8. 烏龍擺尾 | Il drago nero scuote la coda |
| 9. 翻身打虎 | Girati per colpire la tigre |
| 10. 神龍返首 | Il santo drago gira la testa |
| 11. 葉底採蓮 | Raccogliere i semi del fior di loto sotto le foglie |
| 12. 雲雁南飛 | Le oche selvatiche volano a sud |
| 13. 昭君捕蝶 | L'antica bellezza cattura le farfalle |
| 14. 轉身拋接 | Gettare e prendere da dietro |
| 15. 回首展臂 | Guarda indietro per allungare il braccio |
| 16. 掩手挑簾 | Prendere il polso e sollevare la tenda |
| 17. 烏龍倒捲 | Il drago nero si morde la coda |
| 18. 叉步撩擊 | Oscilla il ventaglio con un passaggio incrociato |
| 19. 振臂看花 | Alza le braccia per guardare i fiori |
| 20. 隨風擺柳 | Il salice piangente ondeggia nel vento |
| 21. 迎風揮塵 | Spolverare controvento |
| 22. 推波助瀾 | Onde su onde |
| 23. 轉身擊扇 | Girati e colpisci col ventaglio |
| 24. 舞袖翻花 | Agita le lunghe manica a sinistra e destra |
| 25. 插花蓋頂 | Inserire i fiori verso l'alto |
| 26. 金瓶倒水 | Versare l'acqua da un boccale d'oro |
| 27. 回身看花 | Tornare indietro per guardare i fiori |
| 28. 霸王舉鼎 | Il re solleva il braciere di bronzo |
| 29. 神扇穿霧 | Il ventaglio magico taglia ed attraversa la nebbia |
| 30. 四維雄風 | Mettere in soggezione |
| 31. 仆步端扇 | Tenere il ventaglio in posizione accovacciata |
| 32. 白鶴亮翅 | L'airone bianco dispiega le ali |
| 33. 風掃秋葉 | Il vento disperde le foglie d'autunno |
| 34. 大地春色 | La primavera ritorna sul mondo |
| 35. 彩蝶翻飛 | Le farfalle si liberano in volo |
| 36. 收勢 | Chiusura |

**PROGRAMMA DINAMICO DI BASE DEDICATO AI BAMBINI
PER AVVICINARSI ALLA PRATICA DELLO SHOU BO**



Disciplina Sportiva Educativa & Nobile Arte Marziale
"Corpo e Movimento - Identità e Salute"

I cinque principi dello Shou Bo rappresentano:

"Metallo – Fuoco – Acqua – Legno – Terra"

***Lo Shou Bo aiuta a conoscere se stessi ed il proprio corpo
mira a sviluppare consapevolezza ed abilità nell'utilizzo di:***

"Pugni – Calci – Schivate – Prese – Proiezioni"

***Lo spirito dello Shou Bo viene rappresentato dal rispetto
dell'avversario e la ricerca di padroneggiare:***

"Scioltezza – Velocità – Eleganza – Maestria – Efficacia"

IL SIGNIFICATO DEL SALUTO "Bao Quan Li"

Il suo gesto ha un significato molto profondo ed importante dove il pugno raffigura le Arti Marziali, la mano aperta con le dita unite il mondo, il pollice piegato l'umiltà, il cerchio formato dalle braccia riproduce l'amicizia e la fraternità nel mondo, di conseguenza la sua espressione rappresenta:

***"L'Arte Marziale con Umiltà per
l'Amicizia e la Fratellanza tra Tutti i Popoli della Terra"***

Il seguente programma di base viene dedicato ai bambini e ragazzi, è mirato a fasce d'età differenti quali: 6-7-8, 9-10, 11-12, mantiene un obiettivo comune differenziandone non solo il metodo e le tecniche in base all'età, ma ne considera le capacità e l'interesse, ottenendo così un lavoro equilibrato, interessante, formativo ed educativo.

PROGRAMMA TECNICO DIDATTICO

LE PRINCIPALI REGOLE PER LA PRATICA DELLO SHOU BO

La ricerca del Silenzio, l'Attenzione e l'Ascolto, la Concentrazione e la Consapevolezza, riconoscere il significato del Saluto e sapere che lo scopo dell'Arte è quello di "Controllarsi"

RISCALDAMENTO GENERALE A SCELTA

- Saltelli sul posto e articolazioni generali
- Corsa con coordinazione di pugni e calci
- Tecniche di base e schivate

OBBIETTIVI SPECIFICI: *muovere le principali articolazioni ed i gruppi muscolari, migliorare la coordinazione e la resistenza.*

TECNICHE DI BASE (Ji Ben Gong) 基本功

- 涮腰 SHUAN YAO - contemplare cielo e terra
- 里刀勾 LI DAO GOU - prendere con i piedi
- 小站子 XIAO ZHAN ZI - seduta dell'indiano
- 抱腿 BAO TUI - raccogliere i fiori
- 大崴桩 DA WAI ZHUANG - la tigre si stira

OBBIETTIVI SPECIFICI: *esercizi di base per acquisire stabilità, forza e precisione tecnica di ogni singolo movimento.*

ESERCIZI DEI 12 ANIMALI 动物模仿

- RANA 蛙
- CONIGLIO 兔
- ELEFANTE 象
- SCIMMIA 猴
- GRANCHIO 蟹
- AQUILA 鹰
- ANATRA 鸭
- TIGRE 虎
- SERPENTE 蛇
- TARTARUGA 龟
- FOCA 海豹
- CANGURO 袋鼠

OBBIETTIVI SPECIFICI: *questi importanti esercizi mirano principalmente al divertimento ed al gioco, conservano al suo interno un interessante e notevole lavoro sulla coordinazione, la reattività ed il condizionamento fisico.*

CADUTE DI BASE (Dao Di Fa) 倒地法

- CADUTA DIETRO – Ho Gun Di Dao 后滚地倒
- CADUTA AVANTI – Quian Zheng Di Dao 前侧地倒
- CADUTA SUL FIANCO (sinistra – destra incrociando) – Bei Bu Ho Gun Di Dao 背步后滚地倒
- CADUTA SUL FIANCO (sinistra – destra scavalcando) – Gai Bu Ho Gun Di Dao 盖步后滚地倒
- ROTOLAMENTI IN AVANTI E IN DIETRO (sinistra – destra sul fianco) – 前后侧滚倒

OBBIETTIVI SPECIFICI: *imparare a cadere avvicinandosi alla terra perdendone la paura, conoscere i modi principali per salvaguardare il proprio corpo proteggendo la testa e le articolazioni, capire come trattenere il respiro per preservare gli organi interni.*

TECNICHE DI PUGNO (Quan Fa) METALLO 拳法 – JIN 金

- CHONG QUAN – Diretti 冲拳
- GUAN QUAN – Circolari 贯拳
- CHAO QUAN – Montanti 抄拳

OBBIETTIVI SPECIFICI: *sviluppare la coordinazione e la precisione nei movimenti delle braccia.*

TECNICHE DI CALCIO (Tui Fa) FUOCO 腿法 – HUO 火

- DENG JIAO – Frontali 蹬脚
- CHUAI TUI – Lateralmente 踹腿
- BAI TUI – Circolari 摆腿

OBBIETTIVI SPECIFICI: *sviluppare coordinazione, equilibrio e precisione nei movimenti delle gambe.*

CONTATTO E PRESE (Shou Fa) LEGNO 手法 – MU 木

- ROU SHOU DAO BI – Cambio di mano interno 揉手倒臂
- ROU SHOU JIE BI – Cambio di mano esterno 揉手接臂
- ROU SHOU HU ZHA – Aprire la porta ed entrare con il corpo 揉手互插
- ROU SHOU BAO TUI – Aprire la porta ed entrare alle gambe 揉手抱腿

OBBIETTIVI SPECIFICI: *questi esercizi mirano a sviluppare il contatto e l'aderenza nelle braccia, aumentano la sensibilità ed affinano il controllo, infine permettono di comprendere come sfruttare uno sbilanciamento attraverso le prese per poterlo utilizzare a proprio favore.*

TECNICHE DI SCHIVATA (Duo Shan) ACQUA 躲闪- SHUI 水

- SHAN GUA BAI BU – Passo esterno passando dietro 闪挂摆步
- NEI GUA DAO BI – Assorbire e cambio di mano 内挂倒臂
- SHANG BU XIA QIAN – Aprire la porta e passare dietro 上步下潜
- SAN GUA BEI BU LAO TUI – Ruotare il corpo mentre l'altra mano scende alla caviglia 闪挂背步捞腿
- CHE BU XIA LU – Indietreggiare e tirare verso il basso mentre si ruota il corpo o si passa dietro 车步下捋
- XIA GOU LOU XI AO BU – Fare passare e spingere con le mani sul frontale-circolare 下勾搂膝拗步
- NEI GUA TAO TUI – Cambio di mano tenendo la caviglia sul circolare alto 内挂掏腿
- JIE TUI TI LA – Agganciare con entrambe le mani e tirare sul laterale-frontale 接腿提拉

OBBIETTIVI SPECIFICI: *sviluppare l'abilità di schivare imparando a lavorare in armonia con il compagno senza perdere la coordinazione e la precisione, aumentare la reattività, l'equilibrio e la consapevolezza dello spazio circostante.*

TECNICHE DI PROIEZIONE (Ji Shu) TERRA 技术 - TU 土

Tecniche per i bimbi da 6 a 8 anni:

- BAO TUI 抱腿
- TAO TUI 掏腿
- ZOU 走
- SHOU BIE ZI 手别子

Tecniche per i bimbi di 9 e 10 anni:

- CUO 撮
- XIAO TUI 削腿
- GUAN 管
- LAO TUI 捞腿

Tecniche per i ragazzi di 11 e 12 anni:

- CE LUN TUI 车轮腿
- MO BO JIAO 抹脖脚
- WEN 搵
- SHOU HUO ZI 手搨子

OBBIETTIVI SPECIFICI: *questi importanti esercizi, non solo sviluppano il gesto tecnico-motorio preciso, ma ne aiutano a comprenderne l'importanza per acquisire più stabilità, sicurezza e controllo su se stessi, imparando ad aiutare i propri compagni che eseguono la caduta, inoltre l'uso delle forze composte gestite in armonia e coordinazione, permette di usare meno forza dura sfruttando così la forza del compagno.*



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

Cascina Gora n° 6 Bertinico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731
e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it