



PROGRAMMA KUNG FU WING CHUN W5



PRIMO LIVELLO

- . Prima forma **Siu lim tao** (piccola idea)
- . Pugni a catena
- . Sequenza colpi simultanei nel cancello
- . Lavoro a coppia (pak sao, dan chi sao, lap dar)
- . Tecniche base legate alla prima forma
- . Camminata libera e con pugni e calci
- . Posizione cavallo 60sec
- . Calcio frontale da fermo e ravvicinato
- . Spinte a coppia x sensibilizzazione
- . Serie pugni tigre
- . Allenamento a coppia
(tirare e ritrovarsi sempre in linea centrale)
- . Cadute

Allenamento in palestra e casa minimo 6 ore alla settimana

SECONDO LIVELLO

- . Seconda forma **Chum Chiu** (braccia a ponte)
- . Pugni a catena in movimento
- . Braccia a ponte movimento a dx e sx 300 rip.
- . Tecniche legate alla seconda forma
- . Tutti gli allenamenti base per il chi sao
- . Tecniche base respirazione Qi
- . Prima forma lenta 30 minuti
- . Tutti i tipi di calci (front/lat/circ/dietro)
- . Calci bassi
- . Posizione del cavaliere 3minuti
- . Chi sao libero

NB: quando si entra nel secondo livello bisogna saper allenare il primo

Allenamento consigliato 8/10 ore settimanali

TERZO E QUARTO LIVELLO

- . Terza forma **Bil Gee** (dita che trafiggono)
- . Calci e pugni a cuneo
- . Tutti i lavori per rinforzare le dita
- . Prima forma bendato su una gamba
- . Chi sao bendato e Chi sao con gambe
- . Tecniche di respirazione con movimento
- . Preparazione fisica specifica
- . Tecniche con l'uso dita e gomiti (lavoro intenso)
- . Capacità di gestire oltre 30minuti di Chi sao
- . Tecniche terza forma con velocità estrema e risolutiva
- . Bastone leggero con lavoro a coppia prima parte

NB: Chi entra nella terza forma crea un forte legame con la scuola ed il maestro, **Bil Gee** viene data solo ad allievi fidati e meritevoli, da questo momento l'allievo diventa istruttore ed è autorizzato ad insegnare all'interno della sede madre, oppure presso le sedi aperte dal maestro

Allenamento consigliato dalle 10 alle 15 ore settimanali

QUINTO LIVELLO

- . Prima parte uomo di legno **Muk Yan chong**
- . Allenamento specifico sull'uomo di legno
- . Bastone leggero con lavoro a coppia seconda parte
- . Tecniche base con bastone corto "metodo W5"
- . Esercizi di respirazione tecnica avanzata
- . Tecniche di combattimento e strategie
- . Prima forma veloce

Allenamento consigliato dalle 10 alle 15 ore settimanali

SESTO LIVELLO

- . Completare uomo di legno **Muk Yan chong**
- . Esercizi con bastone lungo da sei punti e mezzo **Luk Dim Boon Kwun**
- . Forma dei 16 calci **Sap Lok Gerk Fat**
- . Strategie di combattimento
- . Praticare la meditazione



Esame finale per diventare maestro e autorizzato all'insegnamento e alla divulgazione del sistema **Kung Fu Wing Chun W5** secondo le regole e la filosofia della scuola madre.

Sifu