



## GLOSSARIO DELLE TERMINOLOGIE CINESI UTILIZZATE NELLA SCUOLA YONG NIAN (M° LI RONG MEI)

### TERMINI NOTI con pronuncia

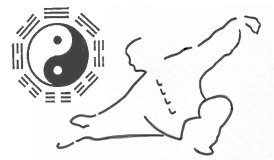
ZHONG - GOU =	paese di mezzo (così viene chiamata la Cina dai suoi abitanti)
WUSHU =	arte marziale o arte della guerra
GONG FU=	kung fu (lavoro duro)
TAI JI QUAN=	(tai chi chuan)pugno supremo o boxe dell'estrema sommità
QI GONG=	(chi kong) lavorare con l'energia
LAO SHI=	(lao sce) maestro
XUE SHENG=	(sciu scen) allievo
YU BEI=	(i pei) pronti
KAI SHI=	(cai sce) iniziare

### IL SALUTO con pronuncia

TONG XUE MEN HAO =	(ton sce men hao) ben trovati studenti
LAO SHI HAO =	(lao sce ao) ben trovato maestro
TONG XUE MEN ZAI JIAN =	(ton sce men zai chien) arrivederci studenti
LAO SHI ZAI JIAN =	(lao sce zai chien) arrivederci maestro

### NUMERI PER CONTARE con pronuncia

1 =	YI
2 =	AR
3 =	SAN
4 =	SIH
5 =	UH
6 =	LIO
7 =	CHI
8 =	PA
9 =	JIUO
10=	SHIO



SCUOLA TAI CHI CHUAN ARETE'

## FORME BASE della MANO con pronuncia

- QUAN = (chuan) pugno  
ZHANG = (zàn) palmo  
GOU = (gou) gru o mano a picca

## PASSI e POSIZIONI BASE delle GAMBE con pronuncia

- SAM BU = (san pu) passo avanti  
TUI BU = (tuei pu) passo indietro  
XU XHE BU = (she sci pu) passo laterale  
GAM BU = (gem pu) mezzo passo  
XU BU = (sci pu) posizione del passo vuoto  
GONG BU = (con pu) posizione dell'arco  
MA BU = (ma pu) posizione del cavallo  
PA MA BU = (pa ma pu) posizione del mezzo cavallo  
PU BU = (puo pu) posizione del passo scivolato  
DU LI BU = (tu li pu) posizione del gallo su una zampa

## CALCI BASE con pronuncia

- DANG JIAO = (den jao) calcio con il tallone  
FENG JIAO = (fen jao) calcio di punta  
BAI LIAN = (bai lien) calcio circolare

## ARMI con pronuncia

- JIAN = (jien) spada  
DAO = (dao) sciabola  
GUN = (gun) bastone  
QIANG = (cian) lancia

**N.B.** Questo glossario non vuole essere un corso di cinese, ma soltanto un aiuto alla comprensione delle più utilizzate terminologie del taijiquan (tai chi chuan)