



## Forma Fondamentale di Sifu Ding

1.
  - a. Inizio - Piedi uniti con entrambe le mani sui lati del corpo
  - b. Apertura del piede destro con le mani sui lati
  - c. Sollevare e abbassare le mani
  - d. Cerchio con le mani da destra a sinistra
2.
  - a. Spostamento del peso sul piede destro e tenere la sfera
  - b. Afferrare la coda del passero - Parata (respingere) singola a sinistra (Pang)
  - c. Afferrare la coda del passero - Doppia parata
  - d. Afferrare la coda del passero - Tirare in basso e indietro a sinistra (Loi)
  - e. Afferrare la coda del passero - Premere in avanti (Jai) e separare le mani
  - f. Afferrare la coda del passero - Arretrare e spingere (On)
3.
  - a. Sedersi dietro e spingere a sinistra
  - b. Sedersi dietro e spingere a destra
4. Frusta semplice (Tan Pien)
5. Pugno sotto il gomito
6.
  - a. Respingere la scimmia a destra
  - b. Respingere la scimmia a sinistra
  - c. Respingere la scimmia a destra
7. Volo in diagonale a destra
8. Sollevare le mani
9.
  - a. Tirare in basso e indietro a sinistra (Loi)
  - b. Gomitata / Colpo di spalla
  - c. Parata destra (Pang)
10. Gru bianca spiega le ali
11. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
12. Accarezzare la criniera del cavallo selvaggio
13. Separare e calcio destro
14. Separare e calcio sinistro
15. Spazzolare il ginocchio a sinistra e spingere
16. Pugno con la mano destra, portarlo in basso a sinistra
17. Passo avanti - Parare e colpire di pugno
18. Chiusura apparente
19. Incrociare le mani
20. Conclusione