



Forma Fondamentale di Sifu Ding

1. Preparazione:
 - a. Piedi uniti con entrambe le mani sui lati del corpo
2. Inizio:
 - a. Apertura del piede destro con le mani sui lati
 - b. Sollevare e abbassare le mani
 - c. Cerchio con le mani
3. Afferrare la coda del passero:
 - a. Spostamento del peso sul piede destro e tenere la sfera
 - b. Parata singola a sinistra (Peng)
 - c. Doppia parata aperta
 - d. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - e. Premere in avanti (Ji) e separare le mani
 - f. Arretrare e spingere (An)
 - g. Sedersi dietro e spingere a sinistra
 - h. Sedersi dietro e spingere a destra
4. Frusta semplice (Tan Pien)
5. Sollevare le mani
 - a. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - b. Gomitata / Colpo di spalla
 - c. Parata destra (Peng)
6. Gru bianca spiega le ali
7. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
8. Suonare il liuto
9. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
10. Spazzolare il ginocchio destro e spingere
11. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
12. Suonare il liuto
13. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
 - a. Pugno con la mano destra, portarlo in basso a sinistra
14. Passo avanti - Parare e colpire di pugno
15. Chiusura apparente
16. Incrociare le mani