# Programma esami Xin Yi Liu He Quan

Obbligatorio solo per chi vuole conseguire la cintura nera. Tempo indicativo: 1 anno per ogni livello.

**5° Chi**

- Nei Qong System 1° vol., Forma dei 10 Animali, 1ª parte
- Forme base: il Gatto si lava la faccia, il Leone si aggiusta la criniera, l'Orso si gratta, la Rosa delle direzioni
- Applicazioni: il Triangolo, tecnica singola

**4° Chi**

- Nei Qong System 2° vol., Forma dei 10 Animali, 2ª parte
- Le Code, applicazione Triangolo: «Le Code»
- Il Gatto si lava la faccia: San Tao e Tao Lu

**3° Chi**

- Nei Qong System 3° vol., Forma dei 10 Animali, 3ª parte
- Applicazione Triangolo: 2 tecniche
- Forme base: il Cavallo, Bocca della Tigre, il Gallo, il Falco
- Il Leone s'aggiusta la criniera: San Tao · Tao Lu
- Tui Shou 1° e 2°

**2° Chi**

- Nei Qong System 4° vol., Forma dei 10 animali, 4ª parte
- Forme base: la Scimmia, palmo dell'Orso, l'Aquila, il Drago, la Rondine, Taglio pesante / il generale sfodera la spada, Taglio pesante su una gamba, Cavallo su una gamba, la Rosa delle direzioni
- Applicazioni in triangolo: tre tecniche

**1° Chi**

- Nei Qong System vol. 5°, Forma dei 10 animali completa
- Forme base: il Drago esce dalle acque, il Drago agita le zampe, Lingua del Serpente, Rompere la pietra tombale
- Tui Shou: cerchio orizzontale, verticale e infinito

**1° Chie**

- Nei Qong System vol. 6° serie, Forma dei 10 animali
- Ripasso di tutte le forme singole degli animali
- 8 Tui Shou base

| | |
|---|---|
| **Cintura Nera** | • Nei Qong System dal 1° vol. al 6° vol.<br>• Forma dei 10 animali, sparring con istruttori |

**Esame finale**

L'esame finale sarà tenuto dal Maestro Fabrizio Caspani e da una commissione di istruttori senior.

**Il Diploma di Istruttore**

Viene conseguito dopo un anno di insegnamento con la supervisione del Maestro e di un Istruttore senior.

**Quota esame**

La quota sarà comunicata al momento dell'esame.

N.B.: il programma d'esame potrà subire modifiche che saranno comunicate tempestivamente dalla direzione della scuola.