



KUNG FU & TAI CHI



ÁRVORE GENEALÓGICA

CHOY LAY FUT

MESTRA MARCIA



MESTRE SERRA

MESTRE TOMIZAKI



TAT MAU WONG

LEE KON HUNG

POON SING

POON DIK

LEUNG GUAI



CHAN HEUNG

CHING TZO WOSHEUN

LAY YAU SHAN

CHOY FOK



MESTRE
DANIEL TOMIZAKI SIFU
STEFFANI TOMIZAKI



MESTRE
MARCO SERRA MESTRA
MARCIA SERRA



Impact Kung Fu Academy
Cascavel - PR



Academia Choy Lay Fut de

Kung Fu
São Paulo - SP



Instituto de Kung Fu
Shaolin - Salvador
Salvador - BA



Instituto Wu Xing
de Kung Fu & Taichi
Feira de Santana - BA



PROFESSOR
DEORGENNES



Tan Lan Kung Fu Shaolin
São Caetano do Sul - SP



MESTRE
JOILSON DE SOUZA SIFU
ELIZABETH MOREIRA SIFU
CELSO AZEVEDO



Academia Wushu de Kung Fu
Campinas - SP



DANIEL HIRATA



Instituto de Kung Fu
Shaolin - Vilas
Lauro Freitas - BA



JOÃO SÉRGIO AZEVEDO



Mu Fa Escola de Kung Fu
Florianópolis - SC



PROFESSOR
TIAGO SPAGNUOLO



SIFU
DÉBORA ZAMARIOLI



Kwan Kun Escola de Kung Fu

São Paulo - SP



MARCO ANTONIO



Instituto de Kung Fu
Shaolin - Granja Viana

Cotia - SP



CLAUDIO PEREIRA



Escola Choy Lay Fut de Kung Fu
Florianópolis - SC



PROFESSOR
RAFAEL GUSMÃO



Núcleo de Kung Fu Shaolin

São Paulo - SP



GUILHERME GARZON



YURI BOMFIM



Instituto Santista de Kung Fu

Santos - SP



PAULO GARCIA



Escola de Kung Fu Leão Chinês
São Paulo - SP



PROFESSOR
DIEGO GOLVÉA



PROFESSORA
ISADORA GOLVÉA



Instituto Foshan de Kung Fu

Paulínia - SP



GIULIA CASTRO



Núcleo de Kung Fu Shaolin -

Mooca - SP



RENATO SANCHEZ LEONARDO SANCHEZ



Impact Kung Fu Academy -

Maringá - PR



MARCOS GIRARDI



Sau Choi Instituto de Kung Fu

Campinas - SP



MÁRCIO LIMA



Shaolin Kung Fu School

London - ON



CARLOS CÉSAR TIAGO BERGAMO



Instituto de Chan Heung de

Kung Fu

Indaiatuba - SP



MESSIAS NASCIMENTO

SIGNIFICADO TAI CHI

武
都

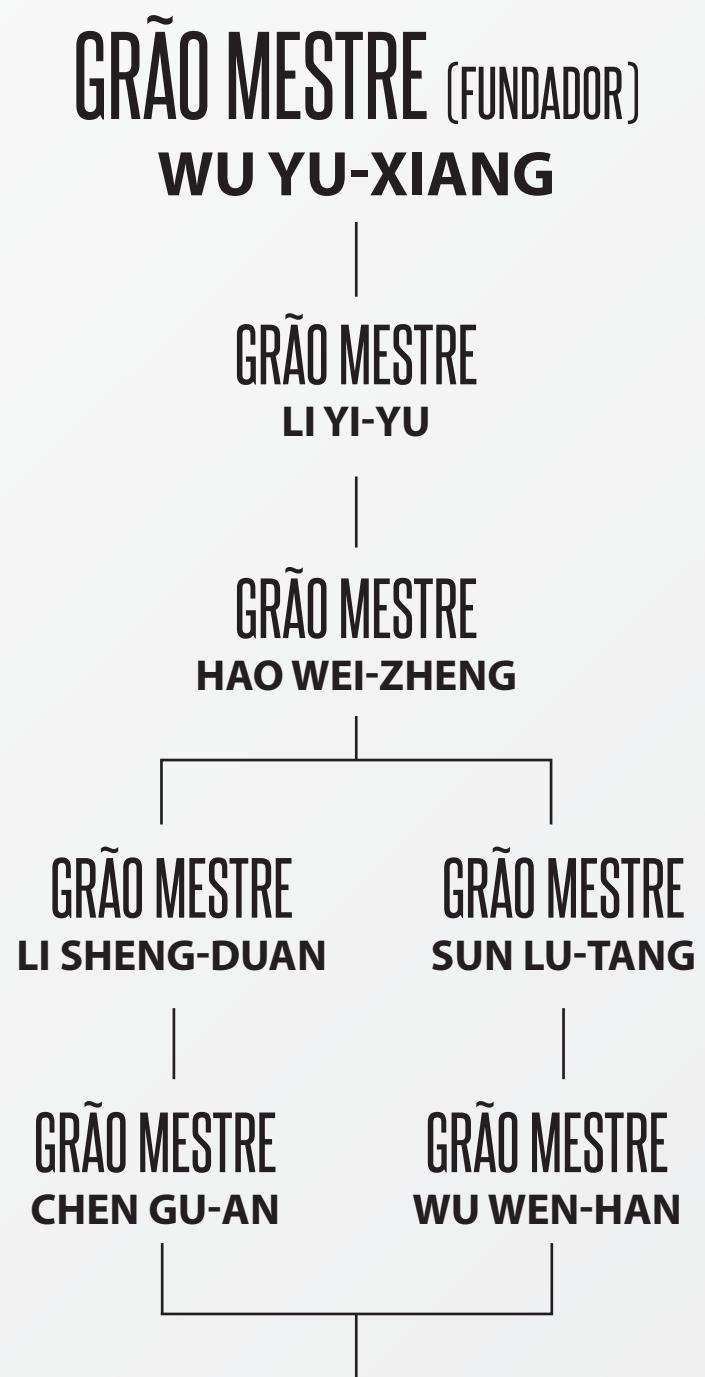
Tai Chi
Wu Hao

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa e um tesouro nacional chinês. Trata-se de uma arte corporal realizada a partir de movimentos lentos, suaves e harmoniosos. Tai Chi significa o equilíbrio das duas energias fundamentais que são Yin e Yang. Em muitos livros podemos encontrar a palavra Tai Chi traduzida simplesmente como harmonia ou equilíbrio.

Tai Chi Chuan é uma arte que concilia a dureza com a suavidade. Sua técnica, fisiologia e mecânica implicam em consideráveis princípios filosóficos. O Tai Chi Chuan estabeleceu-se como uma das maiores ciências de autoconhecimento do mundo.

LINHAGEM DO TAI CHI WU (HAO)

Seu fundador, Wu Yu-Xiang, depois de muitos anos de carreira oficial, desiste deste legado para dedicar sua vida aos estudos de Tai Chi. Combinando a Teoria de Confúcio, a estratégia de Sun Tzu “Arte da Guerra”, Chi Kun, os Conceitos da Medicina Tradicional Chinesa e habilidades em Artes Marciais, desenvolveu teorias que veio a criar o Sistema Wu (Hao) de Tai Chi.



GRÃO MESTRE
WANG GUO-QIANG
(JIMMY K WONG)



MESTRE
SÉRGIO
QUEIROZ



SIFU
SUZETE
QUEIROZ



MESTRE
MARCO
SERRA



MESTRA
MARCIA
SERRA



ESCOLAS ASSOCIADAS

A ITKFA (International Traditional Kung Fu Association) foi fundada em 2009 e traz para dentro da organização todo desenvolvimento, inovação e atuação que já são conhecidas pelas suas escolas filiadas no Brasil e EUA.



MESTRE
DANIEL TOMIZAKI
PRESIDENTE INTERNACIONAL



SIFU
STEFFANI TOMIZAKI
VICE PRESIDENTE USA



MESTRE
MARCO SERRA
PRESIDENTE BRASIL



MESTRA
MARCIA SERRA
VICE PRESIDENTE BRASIL



TOMIZAKI'S CHAMPIONS
KUNG FU INSTITUTE
USA - CONCORD - CALIFORNIA



INSTITUTO
DE KUNG FU SHAO LIN
BRASIL - SÃO PAULO - SP



IMPACT KUNG FU ACADEMY
CASCABEL



ACADEMIA CHOY LAY FUT
DE KUNG FU - SÃO PAULO



INSTITUTO
WU XING
DE KUNG FU
& TAI CHI
INSTITUTO WU XING
DE KUNG FU & TAICHI - BAHIA



CENTRO DE TREINAMENTO
KUNG FU SHAO LIN - SÃO PAULO



ASSOCIAÇÃO TAN LAN
CHOY LAY FUT - SÃO CAETANO



WUSHU ACADEMIA DE KUNG FU
CAMPINAS



IMPACT KUNG FU ACADEMY
MARINGÁ



SHAAOLIN KUNG FU SCHOOL
LONDON



SAU CHOI INSTITUTO DE KUNG FU
CAMPINAS



NÚCLEO DE KUNG FU SHAOLIN
CARRÃO



MUI FA ESCOLA DE KUNG FU
SHAO LIN - FLORIANÓPOLIS - SC



KWAN KUN ACADEMIA
DE KUNG FU - SÃO PAULO



INSTITUTO FOSHAN
DE KUNG FU - PAULÍNIA



INSTITUTO DE KUNG FU
SHAO LIN - SALVADOR



ESCOLA CHOY LAY FUT
FLORIANÓPOLIS - SC



NÚCLEO DE KUNG FU SHAOLIN
MOOCA



INSTITUTO SANTISTA
DE KUNG FU - SANTOS



ESCOLA DE KUNG FU
LEÃO CHINES - SÃO PAULO



INSTITUTO DE KUNG FU
SHAO LIN - VILAS DO ALTLÂNTICO



INSTITUTO DE KUNG FU
SHAO LIN - GRANJA VIANA



INSTITUTO DE CHAN HEUNG
DE KUNG FU

武都 Tai Chi
Wu Hao

Trabalha constantemente para demonstrar os benefícios e aspectos positivos da prática desta arte marcial tradicional. Desta forma a ITKFA vem alcançando reconhecimento internacional.





PARA VOCÊ
FICAR >>>
POR DENTRO

KUNG FU

功夫

É uma arte marcial chinesa criada em 525 a.C. Seus movimentos de ataque e defesa foram inspirados na natureza e na observação dos movimentos dos animais. O Kung Fu é dividido em estilos, que variam de acordo com suas características.

Os estilos que praticamos são *CHOY LAY FUT*, que apresenta características de cinco animais: tigre, pantera, garça, serpente e dragão; e *TON LONG* (Louva a Deus), conhecido entre os especialistas como o estilo das mil facetas. O Kung Fu também é conhecido como *Wushu* e *Kuoshu*.

O QUE SIGNIFICA KUNG FU?

É muito difícil, quase impossível, traduzir um conceito oriental por uma única palavra. Isso ocorre porque a escrita oriental é ideográfica. Cada caractere representa uma ideia completa e não podemos traduzir uma ideia em uma única palavra.

Analizando a composição e formação do ideograma chinês da palavra Kung Fu, chegamos a três definições possíveis: tempo e esforço despendido numa atividade; grau de perfeição alcançada em qualquer área de atuação; ou, ainda, conhecimento profundo de um assunto.

WUSHU

A palavra Wushu significa Arte Marcial Chinesa, e é formada por dois ideogramas:

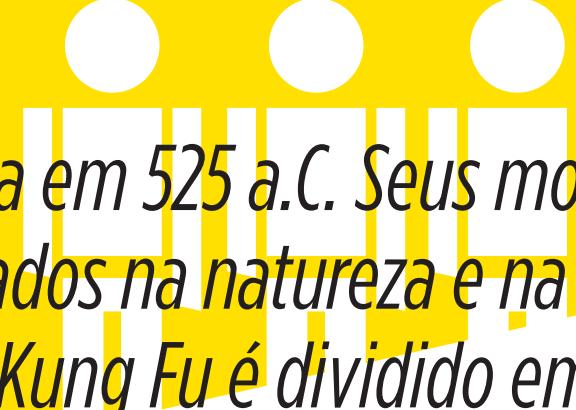
WU - significa marcial, bélico. Todavia, é interessante notar a composição de seu significado, a qual representa um machado e a ação de frear, parar, juntos, dão a ideia de “parar um machado”, revelando a composição de sua palavra como significado de Arte Marcial, em um contexto de harmonia e não-violência.

SHU - significa arte, que é algo mais do que simplesmente a luta.

1

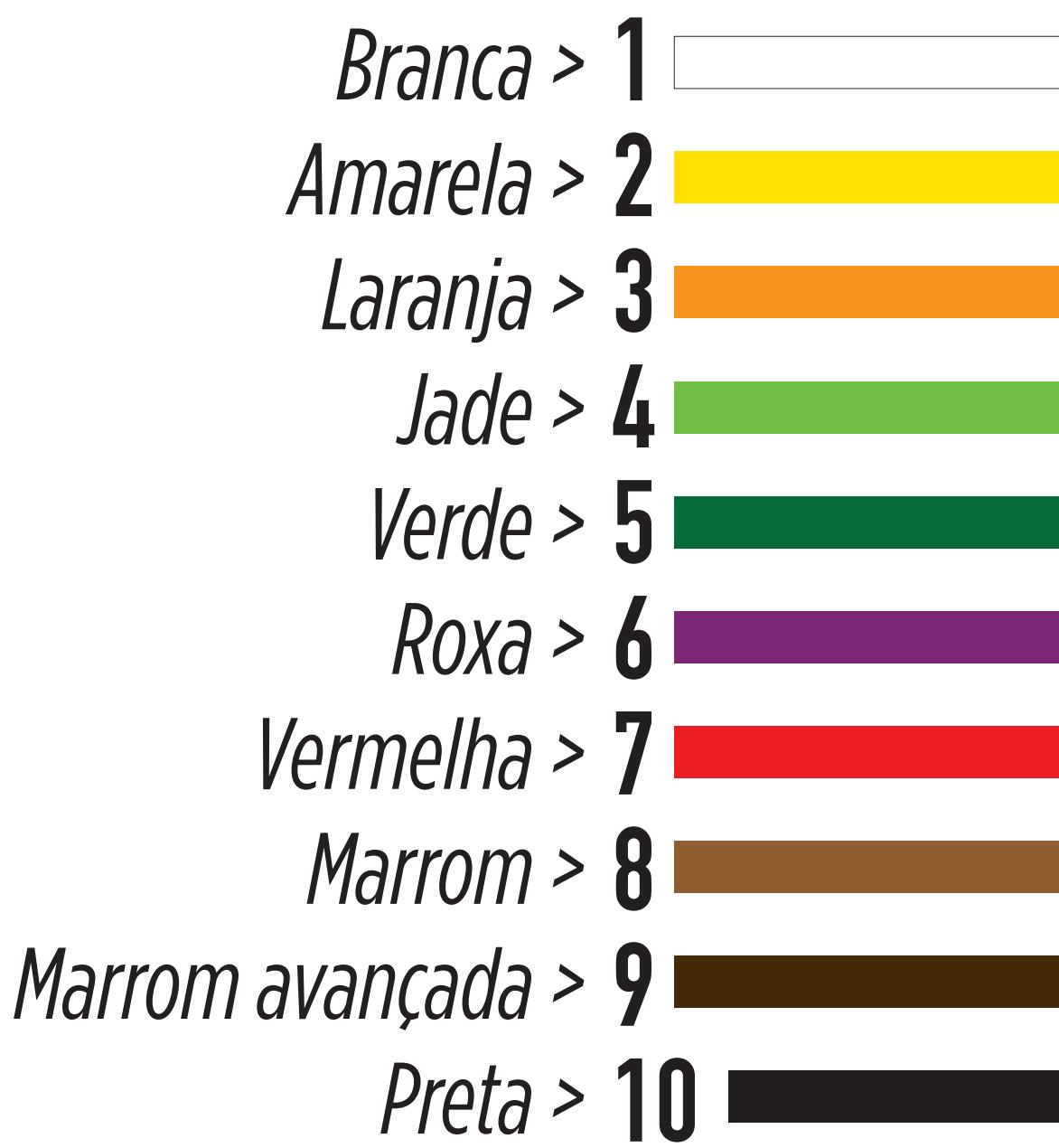
Nomenclatura:

<i>Sigun</i>	-	Avô/Grão Mestre
<i>Sifu</i>	-	Pai/Mestre
<i>Sihing</i>	-	Irmão mais velho (Em Treino)
<i>Sijeh</i>	-	Irmã mais velha (Em Treino)
<i>Siba</i>	-	Tio (Irmão de treino do Mestre)
<i>Simui</i>	-	Irmã mais nova
<i>Sidai</i>	-	Irmão mais novo



2

Graduações:



3

Contagem em Chinês:

1	iet	15	sap um
2	ih	16	sap lāk
3	san	17	sap tchāk
4	sei	18	sap ba
5	um	19	sap gau
6	lāk	20	ih sap
7	tchāk	30	san sap
8	ba	40	sei sap
9	gau	50	um sap
10	sap	60	lāk sap
11	sap iet	70	tchāk sap
12	sap ih	80	ba sap
13	sap san	90	gau sap
14	sap sei	100	iet ba

4

Princípios para avaliar e desenvolver suas formas/kati

- MÃOS** > Precisão
- OLHOS** > Foco e concentração
- PÉS** > Postura e equilíbrio
- CORPO** > Coordenação
- EXPRESSÃO** > Espírito e garra



KATI: TERMO em chinês que significa "Forma" ou "conjunto".

CHI: TERMO chinês que significa literalmente "energia vital". O chi é um componente básico de todos os níveis do cosmo e designa, inclusive, a força vital que circula no corpo humano. A acupuntura manipula o chi, e os artistas marciais fazem exercícios para cultivar e fortalecer o chi.

TÉCNICAS DE COMBATE

SAN SHOU - É a modalidade de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e amador do WUSHU. SAN significa "Livre", sem restrições. SHOU significa "mão ou mãos". No combate são utilizadas técnicas de socos, chutes e quedas, sem técnicas de imobilização.

SANDA - É a modalidade de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e profissional do WUSHU. SAN significa "Livre", sem restrições. DA significa "Golpear". Para golpear são usadas técnicas de socos, chutes e quedas, não utilizando técnicas de imobilização.

LEI TAI - É a modalidade de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e amador do KUOSHU. LEI significa "Combate", sem restrições. TAI significa "Palco". No combate são aplicadas técnicas de socos, chutes, quedas, cotoveladas e joelhadas, não adotando técnicas de imobilização.

TUI SHOU - Literalmente "empurrar" (Tui) com as mãos (Shou). Este tipo de confronto é específico do Tai Chi Chuan. Visa desenvolver diversas habilidades do praticante, de forma a usar a força do adversário contra ele mesmo. Essa prática desenvolve a sensibilidade do praticante e, por esta razão, tal técnica de combate também é utilizada por diversos estilos.

KUOSHU

Termo genérico para designar as Artes Marciais Chinesas, que significa literalmente "Boxe Chinês". Subdividida em artes externas (Choy Lay Fut e Ton Long) e artes internas (Tai Chi Chuan).

SHUAI CHIAU

Shuai Chiau é uma forma de defesa baseada na naturalidade e nas leis da física. Sua proposta é a de manter nosso próprio equilíbrio e fazer o oponente perder o seu próprio, derrubando-o (técnicas de quedas). As palavras "Shuai" e "Chiau", literalmente, significam "Lançamento" e "Chifres".

ARMAS DAS ARTES MARCIAIS CHINESAS

As artes marciais chinesas são conhecidas pelo seu vasto acervo de armas. Tamanho, peso e formato diferem, desde o simples até o complexo. A razão para tal variedade está no próprio Kung Fu, desenvolvido nos campos de batalha da China por milhares de anos - um dos mais longos períodos de experimentação e desenvolvimento de armas em toda história da humanidade.

Dividem-se em cinco grupos: longas, médias, curtas, flexíveis e articuladas.

As mais comuns: bastão, facão, lança, kuan dao, espada reta, punhais duplos, orelha de tigre, armas articuladas de duas ou três partes (lien chien kuan e san tien kuan), faca borboleta, leque, banco e bengala.

A ORIGEM DO CHOY LAY FUT

Mais de um século atrás, um jovem chamado Chan Heung, que amava as artes marciais e já tinha uma profunda formação sob a orientação do monge Shaolin Choy Fook, foi apresentado a um famoso artista marcial chamado Lay Yau San.

Chan Heung, então, o seguiu para aprender Lay Gar Kung Fu, estilo renomado por sua bravura em combate em movimentos rápidos.

Como Choy Fook e Lay Yau San estavam satisfeitos com o progresso e as conquistas de Chan Heung, eles o encorajaram a percorrer um longo caminho até a montanha Bak-Pai que fica na China Central, para seguir o Monge chamado "Grama Verde"

(Ching Tzo Wosheun) e aprender o sofisticado estilo Palmas de Buda e seu poderoso golpe com a palma da mão.

Chan Heung foi aceito pelo monge "Grama Verde" e, sob sua instrução, adquiriu mais conhecimentos.

Quando Chan Heung voltou para casa, suas habilidades do Kung Fu eram soberbas e seu talento começou a ser admirado. Como o estilo de Chan Heung englobava o de seus três professores e também suas próprias descobertas e experiências, ele havia desenvolvido um novo estilo de kung fu, único e completo. Para popularizar a arte e torná-la mais fácil de se identificar, Chan Heung a chamou de Choy Lay Fut.

**CRIADO POR
CHAN HEUNG
EM HOMENAGEM
AOS SEUS
TRÊS MESTRES:**

- *Choy Fook: (Estilo Choy Gar)*
Rápidas técnicas de mãos e pernas com potência explosiva.
- *Lay: (Estilo Lay Gar)*
Longas técnicas de braços, e largas posturas com rápido trabalho de pernas.
- *Fut: (Buda) Monge Grama Verde*
Famosa técnica das palmas de Buda.

Choy Lay Fut – por respeito e gratidão aos seus mestres



Animais do estilo
Choy Lay Fut

LONG > Dragão PAO > Pantera
SÉ > Serpente HOK > Garça
FU > Tigre



DEZ REGRAS DO ESTILO CHOY LAY FUT

- 1 - TAK SI - Aprender com um bom professor.
- 2 - FOO LI - Treinar com afinco.
- 3 - YU TAO SAU BA TSI - Não se exibir, ser humilde.
- 4 - TI SEK - Reduzir e controlar a atividade sexual.
- 5 - PAU SEK - Alimentar-se adequadamente e saudavelmente.
- 6 - YIU HUNG AH BIU TA LEK - Usar a força do oponente.
- 7 - HEI CHON - Respirar (Chi).
- 8 - FAT HUOK - Usar Sons (Kiai).
- 9 - TEK FOON KEI LOI BAT YON - Executar o melhor em um combate, ir até o fim.
- 10 - YAT GAU DO MO TO BAT TON - Praticar por muito tempo, tornar-se forte para ninguém conseguir vencê-lo.

b

Katis do estilo Choy Lay Fut

SUP GI KUEN [SAPTI KARN]

Kati das Quatro Direções

NG LUN CHOY [UM LAN CHOY]

Punho das Cinco Rodas

SIU MUI FA

Pequena Flor de Ameixa

SIL LUN GUN [SIN LAN GUAN]

Bastão Shaolin

TUET JIN KUEN [TIN JIN KARN]

Tirar, Lutar, Punhos

NG YING KUEN [UN NIN KARN]

Punho dos Cinco Animais

CHAT GUN

Luta de Bastão

FU MEI DONDÓ

Cauda do tigre

ÁRVORE GENEALÓGICA DO CHOY LAY FUT

CHOY FOOK

LAY YAU SHAN

CHING TZU WOSHEUN

CHAN HEUNG (FUNDADOR)

HUNG-SING JEONG

LEUNG GUAI

POON DIK

POON SING

LEE KOON HUNG (SIGUN)

TAT MAU WONG (MESTRE)

MESTRE
DANIEL
TOMIZAKI

MESTRE
MARCO
SERRA

1

Os 5 principais estilos do sul

Hung - Derivado do templo Shaolin

- Socos poderosos e postura sólida

Lau - Desenvolvido pelo mestre Lau

Ching San: Curtas técnicas de mãos e postura

Choy - Desenvolvido pelo mestre

Choy Folk: Rápidas técnicas de mãos e pernas com potência explosiva.

Lay - Fundado pelo Monge Shaolin

Lee Sik Hoy e desenvolvida por Lay

Yau Shan: Longas técnicas de braço, e largas posturas com rápido trabalho de pernas.

Mok - Originário do templo de

Shaolin: Técnicas curtas de mãos, como movimentos duros e suaves.

10 ELEMENTOS OU PRINCÍPIOS CHOY LAY FUT

O estilo Choy Lay Fut foi criado e desenvolvido a partir desses elementos

Chang - (Chang Kiu) - Pequena Ponte

La - (La) - Garras

Gwa - (Gwa Choy) - Costas do Punho

Sao - (Sao Choy) - Tromba de Elefante

Chop - (Chop Choy) - Punho da Pantera

Pao - (Pao Choy) - Articulações do Punho

Kap - (Kap Choy) - Punho de Elefante

Biu - (Biu Jon) - Golpe Complementar

Jon - (Jon) - Ganco

Den - (Den) - Chutes

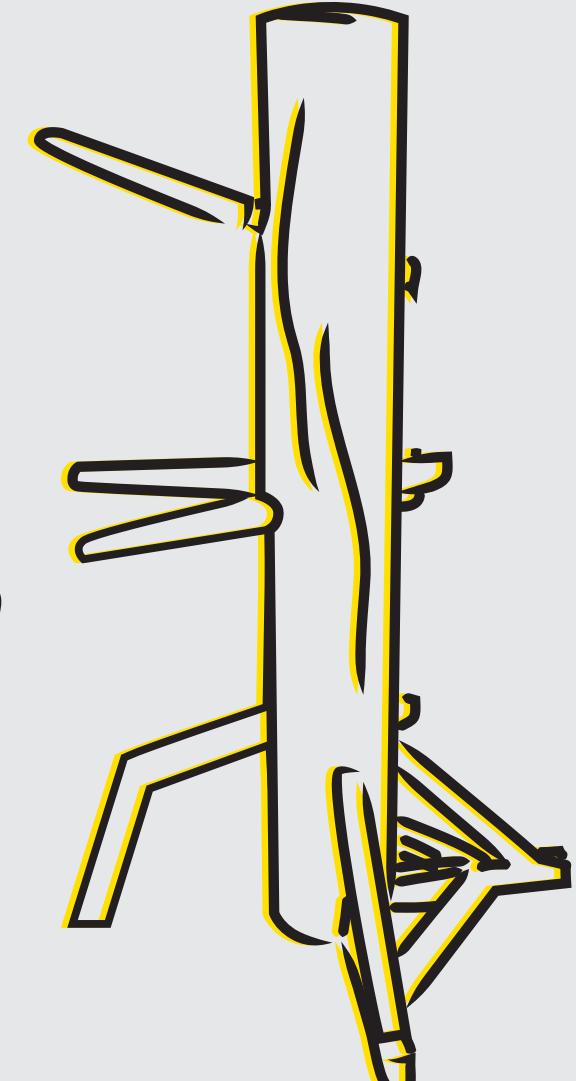
BONECO DE MADEIRA

MUDJONG é uma espécie de boneco de madeira que substitui um oponente real. Existem diversas técnicas especiais para utilizar o boneco, além das técnicas básicas. Seu uso desenvolve várias características interessantes em um lutador, como: coordenação, velocidade, controle da distância, etc.

A origem mais remota do **MUDJONG** é atribuída ao Templo de Shaolin, onde era usado nos níveis mais avançados de

treinamento. Também especula-se que **MUDJONGS** mecanizados eram utilizados no teste da sala dos Homens de Madeira, que servia como uma espécie de prova final das habilidades guerreiras dos monges.

No Choy Lay Fut, o boneco é conhecido como **CHING JONG** e é tradicionalmente quadrado. Deve-se notar que cada estilo de Kung Fu constrói o seu boneco de acordo com suas próprias características.



DANÇA DO DRAGÃO

O Dragão é um dos símbolos mais antigos e difundidos em inúmeras culturas. A palavra "DRAGÃO" tem origem grega e significa "GRANDE SERPENTE".

Enquanto no Ocidente é considerado um ser malévolos, no Oriente, mais precisamente na China e no Japão, simboliza bondade, força e sabedoria. É responsável por trazer sorte, riqueza, chuva e boas colheitas. Na festa do Ano Novo Chinês, acredita-se que ele afaste maus espíritos.

O dragão chinês (Lung ou Long) é formado por nove entidades: possui cabeça de camelo, olhos de coelho, orelhas de vaca, chifres de veado, pescoço de cobra, abdômen de molusco, garras de águia, patas de tigre e escamas de carpa.

Apesar de não possuir asas, pode voar. O dragão comum tem 4 garras, já o dragão imperial tem 5 e tornou-se o Emblema Imperial da China.

Sua influência está em todos os aspectos da cultura chinesa, inclusive nas artes marciais. Muitos movimentos do Kung Fu são inspirados nessa criatura mitológica. As características do dragão são: sabedoria, coragem, honra, força, pureza e conhecimento.

A dança do dragão, diferentemente da do leão, é composta por dez pessoas no corpo do animal, que trabalham em sintonia com o tambor chinês.

DANÇA DO LEÃO

A Dança do Leão é uma tradição milenar de origem chinesa. Consiste na representação de uma fera, encenada por duas pessoas: uma manipulando a cabeça e a outra, a cauda. Em sincronia com a música executada por um pequeno grupo (composto por tambor, prato e gongo), vence desafios por meio de sua vitalidade e alegria, propiciando, de acordo com as lendas, boa sorte e harmonia ao ambiente, razão pela qual sua apresentação geralmente antecede cerimônias e eventos festivos.



A SAUDAÇÃO DO KUNG FU

A "saudação tradicional" do Kung Fu, que em chinês pronuncia-se "KIN LAI", deve ser executada com ambas as mãos. A direita fechada e a esquerda aberta. Kin Lai simboliza equilíbrio e respeito.



WUTES

同情
COMPASSÃO

礼貌
CORTESIA

诚信
SINCERIDADE

忠诚
FIDELIDADE

正义
JUSTIÇA

勇气
CORAGEM

光荣
HONRA

A ORIGEM DO LOUVA-A-DEUS (TON LONG)

conhecido como o estilo das mil facetas

Este inseto tornou-se venerado, não por causa de sua aparente aura de religiosidade, mas por sua reconhecida ferocidade, combatividade e tenacidade de vida. E por tudo isso é que, há trezentos e cinquenta anos, o Mestre Wang Lang criou o estilo Louva-a-Deus.

Wang Lang foi um lutador de espada de superior qualidade. Apesar disso sofreu inúmeras derrotas quando pôs sua habilidade à prova. Um dia, quando estava embaixo de uma árvore, começou a observar um Louva-a-Deus lutando por sua vida. O Louva-a-Deus, após vencer a batalha, ainda consumiu sua vítima. Wang Lang, impressionado com o que havia observado, capturou o inseto vitorioso e começou a observar seus movimentos defensivos e ofensivos. Usando um graveto de pequeno

comprimento, ele cutucava e provocava o Louva-a-Deus em todas as direções e o inseto sempre se defendia. O perseverante inseto tornou-se sua inspiração para um novo sistema de luta.

Com um cuidado meticoloso, Wang Lang ordenou os movimentos defensivos e ofensivos do inseto em uma arte de luta humana. Depois de sua preparação pessoal, novamente Wang Lang testou seu novo estilo contra os Mestres do Templo Shaolin e, desta vez, foi vitorioso. As narrativas de sua vitória se espalharam pelas províncias e Wang Lang foi considerado o novo herói das artes marciais. Sua escola do estilo Louva-a-Deus tornou-se extremamente proeminente no Nordeste da China, considerada por alguns como a maior durante seu tempo de vida.

8

Ramificações
do Louva-a-Deus

SETE ESTRELAS (TSI T'SING)

YIN YANG (TAI T'SI)

FLOR DE AMEIXA (MEI HUA)

ESTILO SEM MARCA (KWONG P'AN)

TÁBUA BRILHANTE (GUANG BANG)

PUNHO LONGO (CHANG CHUAN)

CARRUAGEM (FAN CHE)

TAICHI TON LONG

9

Katis
do Louva-a-Deus

TAM TUI

Pés na Lagoa

PAM POU KIEU

Passos do Louva-a-Deus

SA BA SAU

Dezoito Anciões

SEUN KA CE

Pequeno Kati

CHO KAP QUAN

Bastão Iniciante

TAE FAN CHE

Virar Carruagem

TOOKON

Esquivar com Força

SIU LIN DOU

Kati do Facão

ENTENDENDO O LOUVA-A-DEUS

O estilo Ton Long tem em suas técnicas um modo de execução extremamente refinado, complexo e variado, um enriquecido trabalho de mãos e pernas (curta, média e longa distância) e técnicas de cotovelos e joelhos que são especialmente bem desenvolvidas. Devido a sua evolução, é conhecido entre os “experts” de combate como o estilo das mil

facetas.

O estilo tem inúmeros katis (Formas) com diferentes graus de complexidade, com o objetivo de desenvolver técnicas e aumento de compreensão, habilidade, força e outros atributos, conforme o desenvolvimento e a evolução do praticante.

DOZE CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DO TON LONG

O Kung Fu Ton Long, Louva-a-Deus, foi criado e desenvolvido a partir de doze princípios:

KON	-	<i>GANCHO</i>	FORMAS
LOU	-	<i>AGARRAR</i>	DE ATACAR
T'SAI	-	<i>DERRUBAR</i>	E DEFENDER
KWA	-	<i>BLOQUEIO SUPERIOR</i>	CONJUGADAS
TIAO	-	<i>PINÇA</i>	FORMAS DE ATAQUE E DEFESA
CHEN	-	<i>AVANÇAR</i>	FORMAS DE SE
PENG	-	<i>RECUAR</i>	MOVIMENTAR PARA A LUTA
TA	-	<i>PRIMEIRO ATAQUE</i>	ATRIBUTO FORTE (FINTAS)
CHEN	-	<i>CONTATO</i>	HABILIDADE
NEIN	-	<i>ENVOLVER</i>	E SENSIBILIDADE
TEIH	-	<i>FINALIZAÇÃO</i>	PUXAR, DESEQUILIBRAR
K'AO	-	<i>ESQUIVAS</i>	HABILIDADE

ÁRVORE GENEALÓGICA DO TON LONG

WANG, LANG (FUNDADOR)



FLOR DE AMEIXA

LEE, ER-SUN

CHAO, CHU

LIANG, HSUAN-HSIANG

CHIANG, HUA-LUNG

LEE, KUN-SAN

LEE, HUNG CHIEH

CHANG, FU-CHEN

SETE ESTRELAS

SING SIU TOU YAN

WONG WEN SAN

FAN YO TONG

LUO KONG YO

WONG HON FAN

YUEN MAN KAI



LEE, LUNG-CHI (LI, WING-KAY)

MESTRE MARCO SERRA



KUNG FU & TAI CHI