

## 108 MOVIMIENTOS DE SIU LIM TAO (PEQUEÑA IDEA)(1ª Forma)

SECCIÓN	DESCRIPCION
<b>SECCION 1A</b> Movimiento 1 al 8	<i>*Introducción a los Principios y Conceptos del Wing Chun</i> <i>*Tan Sao doble, Cerrar Puños</i> <i>*Lab Sao Doble,</i> <i>*YJKYM</i> <i>*Gan sao Doble</i> <i>*Tan Sao Doble-Cruzado</i> <i>*Doble Lab (tirar de los brazos cruzados hacia atrás)</i>
<b>SECCION 1B</b> Movimiento 9 al 18	<i>*Puño Vertical Sun 日 ( Nª 3)(Sol/Dia)</i> <i>*Tan sao con giro</i> <i>*Huen sao</i> <i>*Lab sao con giro.</i> <i>*El ciclo entero se repite , primero parte izquierda, luego la derecha.</i>
<b>SECCION 1C</b> Movimiento 19 al 62	<i>Conversión de un movimiento a otro (El ciclo completo 1,2,3; se repite , primero brazo izquierdo y luego brazo derecho)</i> <i>*Tan Sao/Jad Sao/ Huen Sao /Jad Sao/ Wu Sao/ Jad Sao.</i> <i>(El ciclo completo sólo se ejecuta una vez ).</i>  <i>*Fook Sao/Huen Sao/Jad Sao / Wu Sao /Jad Sao .</i> <i>(El ciclo completo se repite 3 veces)</i>  <i>*Se desliza el Wu Sao al lateral</i> <i>* Dim Jeung (Golpe frontal con la palma de la mano, los dedos en posición vertical)</i> <i>*Tan sao</i> <i>*Huen Sao</i> <i>*Lab sao con giro.(Sólo se ejecuta una vez).</i>

<p><b>SECCION 2</b> Movimiento 63 al 78</p>	<p> <i>*Gum sao lateral izquierdo y después derecho.</i>  <i>*Expandir puertas laterales.</i>  <i>*Doble Gum sao trasero.</i>  <i>*Doble Gum sao frontal.</i>  <i>*Doble Lan sao.</i>  <i>*Doble Biu sao.</i>  <i>*Cerrar a Doble Lan sao.</i>  <i>*Doble Jum Sao(hundir codos)</i>  <i>*Doble Jad sao.</i>  <i>*Alas de Mariposa.</i>  <i>*Desviación del hueso Radio.</i>  <i>*Doble Jad sao.</i>  <i>*Doble Biu sao.</i>  <i>*Doble Jad sao hacía abajo brazos extendidos.</i>  <i>*Doble Jad sao hacía arriba brazos extendidos.</i>  <i>*Doble lab sao.</i> </p>
<p><b>SECCION 3</b> Movimiento 79 al 108</p>	<p> <i>*Pak Sao diagonal</i>  <i>*Retraer Tan Sao</i>  <i>*Golpear con el canto de la palma</i>  <i>*Tan Sao</i>  <i>*Huen Sao</i>  <i>*Lab sao.</i>  <i>Ciclo(izquierda y después derecha.)</i> </p> <p> <i>*Tan sao</i>  <i>*Gan sao (para recuperar la posición)</i>  <i>*Tan sao bajo (para recuperar la posición)</i>  <i>*Jad Sao</i>  <i>*Huen Sao</i>  <i>*Wang Dai Jeung( Palma lateral baja).</i> </p> <p> <i>*Bong Sao</i>  <i>*Tan sao(para recuperar la posición)</i>  <i>*Control de codo</i>  <i>*Tan sao</i>  <i>*Huen sao</i>  <i>*Lab sao.</i> </p> <p> <i>*Gan Sao</i>  <i>*3 x Gansao ( para liberarse de un agarre)</i>  <i>*3 x puños verticales Sun)(puño n° 3).</i> </p>

### **-TERMINOLOGIA ESENCIAL-**

**Siu Lim Tao:** Camino a la pequeña idea. 1º Forma de mano vacía.

**Chum Kiu:** Cruzar el Puente( Cerrar la Distancia) 2º Forma de mano vacía.

**Biu Gee:** Dedos Penetrantes 3º Forma mano vacía.

**Muk Yan Jong:** Muñeco de Madera.

**Lup Dim Poon Kwuan:** Palo Largo. Palo de Seis Puntas y Media.

**Bat Jaam Do:** Cuchillos Mariposa. Cuchillo de 8 cortes.

**Línea Central:** Joan Sien..divide al cuerpo en dos mitades simétricas.

**Conceptos:** Recuperar,Controlar, Cambiar la Línea Central.

**Plano Central:** Recorrido de nuestros movimientos en un plano imaginario vertical entre nuestra Línea Central y la del oponente.

### **-MOVIMIENTOS BÁSICOS-**

**YJKYM: Yee Jee** (nº2) **Kim**(Apretar) **Yeung**(Cabra) **Mah**(Caballo): Posición Aducción nº 2.

**Jing Seung Mah::** Caballo frontal (Chum Kiu)

**Pien Mah:** Caballo lateral (Chum Kiu).

**Sum Kuen:** Puño vertical . Puño Nº 3.

**Lien Wan Kuen:** Puños verticales encadenados.

**Tan Sao:** Mano que extiende , separa y esparce. Protege Plexo y Cabeza.

**Huen sao:** Mano circular, Mano que ejecuta un círculo con la muñeca.

**Jad Sao:** Mano que hunde la muñeca.

**Wu Sao:** Mano de protección, Mano de Guardia.

**Jum Sao:** Hundir el codo. Protege Plexo Solar y Costillas.

**Fook Sao:** Mano de Control..Puede convertirse en algún otro ataque.Protege parte media y alta.

**Gum Sao- Naat Sao:** Mano que hunde.

**Gum Sao- Daan Sao:** Mano de abajo a arriba.

**Biu Sao:** Mano penetrante, que pincha, (Dedos penetrantes)

**Gan Sao:** Mano hacía la tierra.. Defiende plexo solar y costillas

**Bong Sao (Alto, Medio, Bajo):** Mano de ala. Disipa la energía del oponente.

**Lan Sao:** Mano Barrera. Protege nuestro espacio.

**Man Sao:** Mano que interroga

<b>Lab Sao:</b> Mano de agarre. Mano que agarra y flexiona el brazo
<b>Pak Sao:</b> Mano de Palmada( Ruido Pak). Protege Plexo solar y Cabeza.
<b>Tut Sao:</b> Liberar la mano
<b>Jeung (Alta, Media y Baja):</b> Ataque con Palma de la mano.

### **-EJERCICIOS-**

<b>Chi sao:</b> Manos pegajosas.
<b>Luk Sao:</b> Manos que ruedan.
<b>Luk Sao Fan Sao:</b> Manos que ruedan, defiende y atacan
<b>Doan Chi sao:</b> Chi sao con un solo brazo.
<b>Seung Chi Sao:</b> Chi sao con los dos brazos.
<b>Soi Mah Kuen:</b> Puños verticales encadenados movimiento el caballo hacía adelante.
<b>Kuo Sao:</b> Práctica libre del Chi sao. Con fluidez y continuo.

### **- PROVERBIOS EN WING CHUN ( KUEN KUIITS ).**

<b>Mo Lien Fa Sik:</b> Economía de los movimientos.Ahorro energético.
<b>Bik Gink:</b> Acumular potencia. Mantener la presión constante hacía el oponente
<b>Lut Sao Jik Chung:</b> Cuando la mano esté libre, golpea.
<b>Lien Siu Dai da:</b> Golpear y Defender a la vez.
<b>Mo Keung da:</b> No forzar el ataque.
<b>Jarn Sheo Sao:</b> El codo lleva a la mano
<b>Lien Juk Bat Ting lao:</b> Continua golpeando sin interrupción
<b>Sao Lao Joan Sien:</b> Las manos permanecen delante, protegiendo la Línea Central.
<b>Mo Jiu Mo Chack:</b> No te resistas, No te fijas mentalmente.
<b>Gong Yao Ping Yung:</b> Combina la Suave con lo Duro..Combina ambas energías-Yin y Yan.
<b>Círculo después Línea:</b> El movimiento se genera siempre a partir de un movimiento circular, puede ser del hombro, cadera o ambos coordinados, que tiene un efecto lineal hacia la Línea Central del oponente.

--

*Nota: Existen numerosos beneficios al practicar las formas:*

*-Fortalece piernas y brazos mediante movimientos isométricos.*

*-Se aprende a economizar cada uno de nuestros movimientos, evitando movimientos y consumo energético innecesarios.*

*-Fortalece y Tempa nuestra mente.*

*-Mediante una respiración correcta, permite mejor fluidez de nuestro Qi ( Energía).*