



## GUIDA DELL'ALLIEVO

Accademia HAK FU JOW Kung Fu

Edizione 2025/2026

## INDICE

1 - PREMESSA.....	1
2 – LE DISCIPLINE PRATICATE IN ACCADEMIA .....	2
ARTI MARZIALI .....	2
AGONISMO.....	6
DANZA DEL LEONE .....	8
MTC – MEDICINA TRADIZIONALE CINESE .....	9
3 – ESAMI, GRADI E QUALIFICHE .....	10
4 – LE POSIZIONI.....	13
5 – LE FORME .....	15
6 - GLOSSARIO DEI TERMINI BASE .....	16
7 – OFFERTA FORMATIVA.....	16
8 – LIGNAGGIO TRADIZIONALE .....	17
9 – STRUTTURA ORGANIZZATIVA ED ISTITUZIONALE DELL’ACCADEMIA.....	19

---

## 1 - PREMESSA

---

L'aumento costante degli studenti e la progressiva strutturazione dei corsi, oggi distribuiti su più sedi e livelli di approfondimento, hanno reso necessaria la realizzazione di questo manuale, pensato come guida essenziale alle attività e all'organizzazione dell'Accademia.

L'Accademia nasce con l'obiettivo di preservare e divulgare l'essenza del *Kung Fu* tradizionale, proseguendo, nei limiti delle proprie possibilità, il lavoro di ricerca, studio e diffusione avviato nel territorio salernitano sin dagli anni '70 dal compianto Sijo Dario Ambra.

La nostra missione è garantire agli allievi un percorso serio, coerente e di elevata qualità tecnica e umana.

Per questo motivo i Maestri e gli Istruttori sono in costante aggiornamento professionale, nel rispetto di un principio fondamentale: non si smette mai di studiare. Studiare significa approfondire la comprensione delle dinamiche della pratica, allenarsi con continuità, coltivare disciplina e dedizione.

Una pratica occasionale o superficiale non può produrre risultati concreti né una reale crescita personale.

Elemento centrale del percorso è il rispetto: verso i compagni di pratica, verso gli insegnanti e verso la Scuola stessa. L'Accademia non è soltanto un luogo di allenamento, ma una comunità. Ogni praticante contribuisce al suo equilibrio e alla sua crescita, impegnandosi a essere non solo un valido artista marziale, ma anche una persona responsabile nello studio, nel lavoro e nella vita quotidiana.

Allievi e insegnanti rappresentano, insieme, l'immagine e l'orgoglio della Scuola, come accade in una famiglia tradizionale.

Questa Guida è rivolta a tutti gli studenti ed in particolare a coloro che vanno incontro alla cintura nera. Tale momento non rappresenta un traguardo finale, ma l'inizio di una fase più matura e consapevole del proprio percorso marziale. Tradizionalmente, la cintura nera segna l'inizio del vero approfondimento.

Per questo è importante che l'aspirante cintura nera conosca con chiarezza cosa significhi praticare *Kung Fu*, come è strutturata l'Accademia, quali sono gli stili di riferimento, i principi tecnici e i valori che ne guidano l'insegnamento.

La Guida vuole essere dunque un vademecum: uno strumento di orientamento e consapevolezza, utile per comprendere meglio la nostra tradizione e sentirsi parte integrante della grande famiglia *Hak Fu Jow*.

## 2 - LE DISCIPLINE PRATICATE IN ACCADEMIA

---

L'Accademia HFJ è dunque strutturata in diversi settori che possono essere riassunti come segue:

### ARTI MARZIALI

Hung Gar

Wing Chun

Naam Hak Fu Jow Kyun (abbr. Naam Kyun)

### AGONISMO

Sanda

Tao Lu (Forme)

Tui Shou

Combattimento Armato

### DANZA DEL LEONE

Corso istituzionale ed esibizioni

### MTC

Hei Kung (Qi Gong)

Dit Ta Jow

## ARTI MARZIALI

In questa Accademia pratichiamo stili di **Kung Fu tradizionale**, appartenenti prevalentemente al Sud della Cina.

Gli stili studiati sono:

- Hung Gar
- Wing Chun
- Naam Hak Fu Jow

Questi sistemi, pur mantenendo identità e caratteristiche proprie, risultano **complementari per principi tecnici e obiettivi formativi**. Per questo motivo il **Metodo Hak Fu Jow** ne prevede lo studio integrato e contemporaneo, così da offrire all'allievo uno sviluppo completo sotto il profilo fisico, tecnico e mentale.

L'obiettivo è formare praticanti versatili, solidi nella struttura, sensibili nel contatto ed efficaci nel combattimento reale.

## KUNG FU - DEFINIZIONE

Una prima difficoltà che lo studente può incontrare riguarda la terminologia. Le arti marziali cinesi provengono da aree geografiche diverse e, oltre alla lingua ufficiale (il mandarino), esistono numerosi dialetti locali. Molti stili tradizionali, soprattutto del Sud della Cina, hanno tramandato nomi e concetti proprio attraverso questi dialetti, come il cantonese che è quello utilizzato per gli stili praticati in Accademia.

Questo comporta che uno stesso termine possa avere pronunce differenti o che parole diverse vengano usate per indicare concetti simili, generando talvolta fraintendimenti anche tra praticanti esperti. Per questo motivo è importante concentrarsi prima sul significato dei concetti e solo successivamente sulla loro corretta pronuncia.

Una delle parole più conosciute, e allo stesso tempo più fraintese, è *Kung Fu*.

Nel linguaggio comune il termine viene usato per indicare esclusivamente l'arte marziale cinese, ma in realtà il suo significato è più ampio e filosofico. Non nasce per definire il combattimento, bensì esprime un concetto di abilità e maestria raggiunte attraverso tempo, impegno e pratica costante.

Si può quindi avere "*Kung Fu*" nello studio, nella pittura, nella musica o in qualsiasi disciplina coltivata con dedizione. Quando si parla specificamente di arte marziale, il termine più corretto in mandarino è *Wushu Kung Fu*, cioè "abilità nell'arte marziale". Tuttavia, nel Sud della Cina, si utilizza comunemente solo la parola *Kung Fu* per indicare la pratica marziale.

Per questo motivo, con persone non esperte possiamo semplicemente dire di praticare "*Kung Fu*", mentre con interlocutori più preparati specificheremo lo stile di riferimento (*Hung Gar Kung Fu*, *Wing Chun Kung Fu*, ecc.).

È importante infine distinguere il *Kung Fu* tradizionale dal *Wushu moderno*.

Il *Wushu* moderno è una disciplina sportiva che privilegia l'aspetto estetico, acrobatico e performativo, con forme codificate e aggiornate a fini competitivi.

Il nostro percorso formativo, invece, mantiene un orientamento **tradizionale**, con attenzione all'efficacia marziale, alla cultura, alla disciplina e alla crescita personale dell'allievo.

## **HUNG GAR**

L'*Hung Gar* praticato nella nostra Accademia fa riferimento tecnico diretto al **M° Luigi Martone** e appartiene alla linea della famiglia *Chiu*, con riferimento internazionale al **Gran Maestro Chiu Chi Ling**.

Si tratta di uno stile tradizionale del Sud della Cina, caratterizzato da una struttura solida, posizioni basse e stabili, grande radicamento al suolo e sviluppo della forza attraverso il corretto allineamento del corpo.

Storicamente è considerato uno stile potente e "duro", orientato al combattimento reale e al rafforzamento fisico e mentale del praticante. Un antico detto afferma infatti che l'*Hung Gar* è "uno stile duro per uomini forti, o per chi desidera diventarlo".

L'allenamento sviluppa:

- forza strutturale e stabilità;
- resistenza muscolare e condizionamento del corpo;
- coordinazione e radicamento;
- disciplina, determinazione e solidità mentale.

Le forme tradizionali, il lavoro sulle posizioni, il condizionamento degli arti e lo studio delle applicazioni marziali rendono l'*Hung Gar* uno stile completo, formativo e profondamente legato alla tradizione.

## WING CHUN

Il *Wing Chun* praticato nella nostra Accademia fa riferimento tecnico diretto al **M° Michael Fries**, allievo diretto del **Gran Maestro Keith R. Kernspecht** della linea **Leung Ting**, allievo di **Yip Man** (maestro di **Bruce Lee**).

È uno stile del Sud della Cina fondato sull'essenzialità dei movimenti, sull'economia energetica e sulla ricerca della massima efficacia con il minimo dispendio di forza.

A differenza di altri sistemi più strutturati sulla potenza muscolare, il *Wing Chun* privilegia la **struttura corporea**, il **corretto allineamento** e la **sensibilità neuro-tattile**, sviluppata attraverso il contatto costante con l'avversario.

L'allenamento mira a:

- rapidità e precisione;
- coordinazione fine e riflessi;
- percezione e lettura della pressione dell'avversario;
- capacità di reagire in modo istintivo e diretto;
- gestione della distanza corta e del combattimento ravvicinato.

Le forme tradizionali, il lavoro al *Chi Sau* e lo studio delle applicazioni rendono il *Wing Chun* uno stile estremamente funzionale, strategico e adatto a praticanti di ogni struttura fisica.

Il suo obiettivo è colpire in modo semplice, diretto ed efficace, eliminando tutto ciò che è superfluo.

Il Gran Maestro Chiu Chi Ling sostiene che il *Wing Chun* sia una derivazione/estratto dello *Hung Gar* antico.

## NAAM HAK FU JOW KYUN

Il *Naam Hak Fu Jow Kyun* è un sistema tecnico di *Kung Fu* sviluppato dai **Maestri Alfonso Grassi e Annamaria De Chiara** come sintesi di studio, ricerca e integrazione tra diversi stili del Sud della Cina, in continua evoluzione.

Il sistema include il patrimonio tecnico del *Naam Kyun* trasmesso dal **Maestro Dario Ambra**, arricchito nel tempo da forme, metodi ed esperienze provenienti da altri stili tradizionali, rielaborati e adattati secondo criteri di coerenza tecnica e funzionalità marziale.

Pur traendo origine da altri stili, il *Naam Hak Fu Jow Kyun* non si presenta come uno stile storico autonomo, ma come un sistema integrato di pratica e ricerca, orientato all'efficacia, alla completezza formativa e al rispetto delle radici del *Kung Fu* tradizionale.

Particolare importanza viene attribuita al *Faat Sing* 发声 (emissione del suono per la coordinazione energetica), alla circolarità e continuità dei movimenti, alle posizioni basse e alla potenza delle tecniche di braccia, elementi caratteristici del lavoro del Sud della Cina.

La nostra scuola ne onora l'eredità proseguendo con serietà e dedizione il cammino da lui iniziato.

Accanto al lavoro a mani nude, il percorso formativo prevede lo studio di un ampio repertorio di armi tradizionali del *Kung Fu*, considerate parte integrante della preparazione marziale.

Le armi vengono introdotte progressivamente e suddivise per livelli di pratica e per appartenenza stilistica, secondo una progressione didattica coerente con lo sviluppo tecnico dell'allievo. Il loro studio non ha una finalità meramente storica o coreografica, ma rappresenta un mezzo fondamentale per comprendere più a fondo i principi del combattimento a mani nude.

Ogni arma viene intesa come un'estensione naturale del corpo: i principi appresi possono essere trasferiti all'uso consapevole di oggetti di uso quotidiano, adattando forma e funzione al contesto reale. Ad esempio, un ombrello può essere considerato una sciabola, una spada o un bastone corto.

A collection of various traditional Chinese martial arts weapons and accessories. At the top is a long spear with a red tassel. Below it is a sword with a dark hilt and a red tassel. To the left is a long, thin sword. In the center is a fan with a yin-yang symbol and Chinese characters. To the right is a pair of crossed swords. Below the fan is a trident. To the right of the trident is a chain. At the bottom is a long, thin sword with a red tassel.

## **MUK YAN JONG – UOMO DI LEGNO**

Il *Muk Yan Jong* è uno strumento tradizionale di allenamento utilizzato in diversi stili del *Kung Fu* per sviluppare precisione tecnica, struttura, distanza, angolazioni e coordinazione tra arti superiori e inferiori.

Attraverso l'allenamento libero o sequenze codificate, il praticante impara a migliorare il corretto allineamento del corpo, la sensibilità al contatto, il controllo della forza e la capacità di colpire mantenendo stabilità ed equilibrio.

Pur rappresentando un valido supporto didattico e un utile complemento all'allenamento, non è considerato fondamentale per la formazione marziale. Le abilità principali si costruiscono infatti con il lavoro a corpo libero, le posizioni, le forme e la pratica con il partner.

L'Uomo di Legno va quindi inteso come uno strumento aggiuntivo per l'allenamento individuale, utile quando non si dispone di un compagno di pratica o per perfezionare aspetti tecnici specifici.

Il programma tecnico dell'Accademia prevede lo studio di 3 forme all'uomo di legno:

- Forma dello stile *Wing Chun* di *Yip Man*
- Forma antica del *Wing Chun* (*Weng Chun*) attribuita a *Fung Siu Ching* della linea *Tang*
- Forma dello stile *Hung Gar* codificata dal M° Sergio Martone

## **AGONISMO**

Gli allievi hanno la possibilità, su base volontaria, di partecipare ad attività agonistiche e competizioni sportive nei diversi settori del *Wushu Kung Fu*.

La competizione rappresenta uno strumento utile per mettere alla prova le proprie capacità tecniche, emotive e strategiche, favorendo autocontrollo, gestione dello stress, spirito di adattamento e confronto leale con gli altri praticanti. In primis, insegna una cosa molto importante soprattutto nei tempi odierni... **imparare a perdere**. Sembra scontato, ma questo è un aspetto determinante per la formazione del carattere. La sconfitta rappresenta gli ostacoli della vita e sappiamo benissimo che quel che conta è saperla gestire. I veri vincenti non sono coloro che vincono sempre, ma quelli che sanno prendere insegnamento dalle sconfitte e che si impegnano per migliorarsi.

Non costituisce tuttavia un obbligo, ma una libera scelta individuale all'interno del percorso formativo.

Gli ambiti agonistici praticati sono:

- Sanda
- Tao Lu (Forme)
- Tui Shou
- Combattimento Armato

## **SANDA**

Il *Sanda* è il combattimento sportivo a contatto pieno del *Wushu Kung Fu*. Prevede l'utilizzo di pugni, calci, spazzate e proiezioni, secondo un regolamento che garantisce sicurezza e controllo tecnico.



Gli incontri si svolgono normalmente su una pedana rialzata (*Lei Tai*) e richiedono l'uso di adeguate protezioni: caschetto, paradenti, corpetto, guantoni, sospensorio (paraseno per le donne) e paratibie.

Questa disciplina sviluppa tempismo, distanza, resistenza fisica, coraggio e capacità tattica.

### ***TAO LU (FORME)***

Nel *Tao Lu* la competizione consiste nell'esecuzione di una forma.

La valutazione tiene conto di parametri quali precisione tecnica, correttezza delle posizioni, equilibrio, coordinazione, ritmo, espressività, determinazione e spirito marziale.

Le categorie possono essere:

- a mani nude
- con armi
- a coppia (combattimento prestabilito)

Il lavoro sulle forme affina controllo corporeo, memoria motoria, concentrazione e qualità del movimento. Gareggiare in questa specialità richiede molta concentrazione, in quanto mentre nel combattimento è quasi sempre possibile recuperare, nelle forme, errori possono compromettere decisamente l'esito finale.

### ***TUI SHOU***

Il *Tui Shou* (spinta delle mani) è una forma di confronto controllato basata su sensibilità, ascolto e gestione dell'equilibrio dell'avversario.

Può essere praticato a piedi fissi o in movimento.

L'obiettivo è rompere la struttura e la stabilità dell'avversario attraverso spinte, deviazioni, sbilanciamenti e controllo del centro, senza ricorrere alla forza bruta.

Sviluppa percezione, tempismo, radicamento e capacità di adattamento istantaneo.

### ***COMBATTIMENTO ARMATO***

Il combattimento armato prevede il confronto con armi didattiche, generalmente uno o due bastoni corti rivestiti in materiale protettivo.

La nostra Accademia ha progettato attrezzi specifici per garantire realismo tecnico e sicurezza. Gli incontri possono essere individuali o a squadre e richiedono precisione, distanza, coordinazione e strategia.

Questa pratica consente di applicare in modo dinamico i principi appresi nello studio delle armi tradizionali, sviluppando rapidità decisionale, riflessi e controllo dello spazio. Rappresenta anche una valida attività

propedeutica al *Sanda* ed al combattimento in generale, perché consente di allenarsi a colpire e difendersi in situazioni dinamiche, ma con il vantaggio della distanza e della sicurezza.

## DANZA DEL LEONE

La Danza del Leone è storicamente e culturalmente legata alla tradizione del *Kung Fu* e rappresenta una delle sue espressioni più spettacolari e complete dal punto di vista tecnico, atletico e simbolico. I danzatori eseguono salti, acrobazie, sollevamenti ed evoluzioni dinamiche mantenendo costantemente la struttura, i passi e i principi motori propri del *Kung Fu* tradizionale. La danza non è quindi una semplice esibizione coreografica, ma una vera pratica marziale applicata.

Il riferimento tecnico della nostra scuola è il **Maestro Luigi Martone**.

Particolare attenzione viene dedicata a:

- utilizzo della spinta del bacino
- cambi di direzione rapidi e potenti
- agilità e stabilità nelle posizioni basse
- corretta esecuzione dei passi tradizionali
- perfetta coordinazione tra i due danzatori che devono muoversi come un unico corpo

Secondo la tradizione, l'esecuzione deve svilupparsi in progressivo crescendo energetico, condizione ritenuta di buon auspicio.

Anche la componente musicale riveste un ruolo fondamentale: tamburo, piatti e gong accompagnano la performance con un ritmo forte, allegro e incalzante, guidando tempo, intensità e dinamica dei movimenti.

All'interno della danza può comparire la figura del "Buddha dalla grande testa" (*Daai Tau Fat*), personaggio simbolico che, attraverso movimenti armoniosi e l'uso del ventaglio, interagisce con il Leone, ne conquista la fiducia e ne guida il risveglio, introducendo l'inizio dell'esibizione.

La pratica richiede un allenamento impegnativo e sviluppa elevate qualità atletiche: forza, equilibrio, coordinazione, precisione, resistenza e coraggio.

Lo studio della Danza del Leone è facoltativo per gli allievi, ma costituisce parte integrante della formazione per le qualifiche tecniche di Allenatore, Istruttore e Maestro.

Il Team ufficiale HAK FU JOW si esibisce regolarmente in occasione del Capodanno Cinese e in eventi culturali, cerimonie, inaugurazioni e manifestazioni pubbliche, contribuendo alla diffusione della tradizione marziale e culturale cinese sul territorio.

I Maestri Alfonso Grassi e Annamaria De Chiara hanno inoltre fornito un contributo significativo alla stesura del libro "La danza del leone: Danza tradizionale della Cina del sud" del Maestro Luigi Martone, frutto di tre anni di ricerche e confronti con maestri e istituzioni internazionali, tra cui l'Università di Taipei (Taiwan) e la comunità cinese delle Hawaii.

L'opera rappresenta il primo testo europeo sull'argomento per completezza e approfondimento.

## MTC – MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

A supporto della pratica marziale, l'Accademia integra alcuni elementi della tradizione della Medicina Tradizionale Cinese, intesi come strumenti di mantenimento della salute, prevenzione degli infortuni e miglioramento dell'efficienza fisica.

Tra questi rivestono particolare importanza il **Hei Kung (Qi Gong)** e il **Dit Da Jow**, pratiche storicamente diffuse nelle scuole di *Kung Fu* come complemento all'allenamento.

### HEI KUNG

L'*Hei Kung*, comunemente conosciuto come *Qi Gong*, è un insieme di esercizi basati su respirazione, postura, movimento lento e concentrazione mentale. La pratica favorisce il rilassamento attivo, la corretta circolazione dell'energia interna, la mobilità articolare e la consapevolezza corporea. Molto utile come preparazione all'allenamento, come lavoro di riequilibrio e come strumento di recupero dopo lo sforzo fisico.

Nel contesto marziale contribuisce a sviluppare stabilità, coordinazione, radicamento, controllo della respirazione e gestione della tensione: qualità fondamentali per l'efficacia tecnica e la longevità nella pratica.

Ricordando che una delle abilità del *Kung Fu* è padroneggiare il Duro ed il Morbido (*Yam/Yeung - Yin/Yang*), a scopo esclusivamente esemplificativo possiamo distinguere tre tipologie di *Hei Kung*:

#### Morbido

Comprende esercizi eseguiti con movimenti lenti e continui, attenzione alla postura e alla respirazione. Può essere statico (meditazione, posizioni mantenute) oppure dinamico (sequenze ed esercizi fluidi).

#### Duro

È rappresentato dai lavori di condizionamento e adattamento progressivo del corpo agli impatti. Ne fanno parte esercizi a coppia, come **Da Saam Sing** (colpire le 3 stelle), pratiche di Camicia di Ferro e lavori individuali con attrezzi. Tra questi rientra il **Tit Jeong Kung (Palmo di ferro)**, una forma di *Qi Gong* duro finalizzata al condizionamento progressivo delle mani e allo sviluppo della capacità di emettere forza in modo compatto e coordinato. Si utilizza un sacco riempito con materiali via via più consistenti (soia, ghiaia, pallini di ferro). Attraverso colpi ripetuti, respirazione controllata e rilassamento strutturale, i tessuti si adattano gradualmente all'impatto, migliorando resistenza, stabilità e circolazione. L'obiettivo non è irrigidire, ma rendere la mano forte, sana e funzionale, capace di trasmettere efficacemente la forza del corpo.

## Ibrido

Un esempio emblematico è la forma ***Tit Sin Kyun (Pugno del Filo di Ferro)***, ultima forma a mani nude del curriculum *Hung Gar*. In essa si alternano fasi dure e morbide, tensioni dinamiche e isometriche, respirazioni specifiche e suoni vocali che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, stimolano particolari funzioni interne. Il lavoro integra forza, controllo respiratorio e consapevolezza energetica in un unico metodo.

## DIT DA JOW

Il *Dit Da Jow* è una tradizionale preparazione erboristica utilizzata esternamente nelle scuole di arti marziali per il trattamento di contusioni, piccoli traumi e affaticamenti muscolari. Applicato tramite frizioni o massaggi locali, favorisce la circolazione e il recupero dei tessuti dopo l'allenamento intenso. Molto utile dopo i lavori di condizionamento.

Ricette e procedure sono tramandate unicamente da Maestro a Discepolo.

## 3 - ESAMI, GRADI E QUALIFICHE

---

### Struttura tradizionale familiare

La nostra Accademia adotta il tradizionale modello relazionale del *Kung Fu* del Sud della Cina, basato su una struttura familiare che definisce ruoli, responsabilità e rapporti tra praticanti.

Le principali terminologie sono:

- **SiJo** – Maestro fondatore, avo
- **SiTaiGung** – Maestro del Maestro del *Sifu*, bisnonno
- **SiGung** – Maestro del *Sifu*, nonno
- **SiFu** – Maestro, padre (termine utilizzato sia per uomini che per donne)
- **SiBak** – Fratello del *Sifu*, istruttore esperto, zio
- **SiHing** – Fratello maggiore, allievo avanzato
- **SiJe** – Sorella maggiore, allieva avanzata
- **ToDai** – Allievo/a del *Sifu*, figlio/a
- **SiDai** – Fratello minore
- **SiMui** – Sorella minore

Questa struttura non ha solo valore formale, ma rappresenta un modello educativo fondato su rispetto, responsabilità e collaborazione reciproca.

### Sistema dei gradi

Per esigenze didattiche l'Accademia utilizza un sistema progressivo suddiviso in:

- **KAP** – livelli di base
- **DYUN** – livelli avanzati

A ogni grado corrisponde una cintura:

**Bianca – Gialla – Arancio – Verde – Blu – Rossa – Nera**

Per gli studenti minorenni il programma è suddiviso in livelli intermedi:

**Bianca – Gialla – Arancio – Viola - Marrone – Marrone/Verde – Verde/Blu – Blu – Blu/Rossa – Rossa – Rosso/Nera – Nera.**

La cintura nera può essere conseguita solo al compimento del 18° anno di età.

### **Status dello studente**

- Tutti gli iscritti sono **Studenti**
- Con la cintura bianca si diventa **Allievo**
- Con la cerimonia tradizionale *Baai Si* si diventa **Discepolo**

Il discepolo, secondo la tradizione, accede a un percorso di studio più profondo e assume un legame diretto con il proprio Maestro.

### **Esami di grado**

L'avanzamento avviene tramite esami tecnici ufficiali, organizzati indicativamente in due sessioni:

- sessione estiva
- sessione invernale

Per sostenere l'esame è necessario:

- possedere i requisiti tecnici previsti dal Programma
- mantenere continuità nella pratica e maturato i relativi crediti formativi
- dimostrare adeguata maturità comportamentale

Prima della seduta, la Commissione Tecnica predispone un elenco degli allievi che sono ritenuti idonei a candidarsi per l'esame di passaggio di grado.

Un maestro può conferire gradi superiori a studenti particolarmente meritevoli.

### **Il ruolo del Sifu**

Il *Sifu* è colui che ha conseguito una qualifica tecnica di Istruttore o Maestro ed ha formalizzato il proprio percorso attraverso la cerimonia tradizionale del *Baai Si* con il proprio *Sifu*.

Il suo compito è:

- trasmettere le conoscenze alle nuove generazioni
- guidare tecnicamente e moralmente gli allievi
- preservare i valori e la tradizione dell'Accademia

La sua formazione è continua e non ha termine.

Nel *Mo Kwoon* (sala di pratica) il *Sifu* rappresenta un punto di riferimento educativo oltre che tecnico.

Considera i propri Allievi come dei figli e questi ultimi sono legati tra loro, appunto, da un rapporto di fratellanza che li accompagnerà per sempre lungo il loro cammino marziale. Questo significa che tra Insegnanti ed Allievi deve esserci sempre sincerità e trasparenza. I fratelli e le sorelle maggiori (*SiHing* e *SiJe*) collaborano attivamente all'insegnamento, offrendo esempio, supporto e guida ai praticanti meno esperti seguendo le direttive di un tecnico.

Il Gran Maestro Chiu Wai era solito sostenere che uno dei problemi dell'epoca attuale risiedesse nella crescente prevalenza di allenatori sportivi rispetto ai veri Maestri d'arte. Il *Sifu*, infatti, non deve essere considerato esclusivamente come un Tecnico. Il suo ruolo continua anche al di fuori della pratica marziale e può dispensare consigli a coloro che lo richiedessero.

### **Qualifiche tecniche e insegnamento**

Gli studenti interessati all'insegnamento devono conseguire le qualifiche tecniche riconosciute dalla normativa sportiva vigente.

Il percorso non è obbligatorio: solo gli allievi meritevoli e predisposti vengono indirizzati, dagli insegnanti, verso l'insegnamento.

#### **Allenatore**

- Cintura nera 1° *Dyun*
- Età minima 18 anni
- Corso tecnico + tirocinio
- Opera sotto la supervisione di un Istruttore
- Non può condurre corsi in autonomia

#### **Istruttore (Sifu se ha fatto il *Baai Si*)**

- Cintura nera 3° *Dyun*
- Corso tecnico + tirocinio
- Può insegnare in autonomia sotto la direzione tecnica di un Maestro
- Può conferire gradi *Kap*

#### **Maestro (Sifu)**

- Cintura nera 4° *Dyun*
- Corso tecnico + tirocinio
- Definisce l'orientamento tecnico dei corsi di riferimento
- Può conferire gradi *Dyun*
- Partecipa alle commissioni d'esame per le qualifiche tecniche

Per il conseguimento delle qualifiche di insegnamento è richiesto anche lo studio della Danza del Leone.  
Per i programmi dettagliati si rimanda ai rispettivi Programmi Tecnici.

## Qualifiche arbitrali

Gli studenti che dimostrino attitudine e interesse per la carriera arbitrale possono intraprendere il percorso di studi specifico per il conseguimento delle qualifiche di Ufficiale di Gara (Arbitro, Presidente di Giuria, ecc.). Tali abilitazioni sono requisiti necessari per l'esercizio delle funzioni di direzione e giuria all'interno delle competizioni ufficiali.

## 4 - LE POSIZIONI

---

Negli stili praticati nella nostra Accademia esistono numerose posizioni degli arti inferiori. Tutte hanno un obiettivo comune: costruire stabilità, radicamento e capacità di generare forza dal suolo.

Ricordando che nella nostra Accademia utilizziamo il cantonese, nel *Kung Fu* il termine *Ma* (馬 – cavallo) è una metafora: il praticante deve sviluppare gambe solide e stabili come un cavallo, capaci di sostenere il corpo e trasmettere potenza in ogni tecnica. Per questo motivo l'allenamento delle posizioni costituisce la base di tutta la pratica.

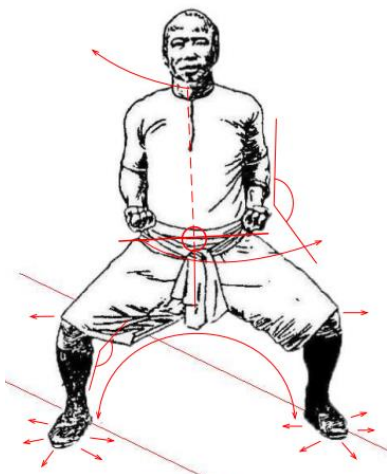
Tradizionalmente si procede con tre fasi:

- 扎馬 (*Jaat Ma*) – mantenere la posizione (stabilità e resistenza)
- 轉馬 (*Juen Ma*) – transizioni senza spostamento (controllo e struttura)
- 馬步 (*Ma Bou*) – spostamenti e combinazioni dinamiche

Solo dopo aver costruito basi solide, le tecniche diventano realmente efficaci. Non a caso, nella tradizione, una parte significativa dell'allenamento era dedicata esclusivamente alle posizioni.

In questo manuale introduttivo ci concentreremo su due posizioni fondamentali, che costituiscono la struttura portante di tutto il sistema:

**Cavaliere e Arciere.**



### 四平馬 – SEI PING MA - Posizione del Cavaliere

È la posizione fondamentale di radicamento e condizionamento.

Sviluppa:

- forza delle gambe
- resistenza muscolare
- stabilità
- forza di volontà

È utilizzata principalmente in situazioni difensive e di controllo dello spazio laterale.

#### Principi essenziali

- piedi paralleli e ben radicati a terra
- larghezza circa doppia delle spalle
- peso distribuito 50% – 50%
- ginocchia flesse e spinte leggermente verso l'esterno
- bacino in leggera retroversione, schiena verticale

Il corpo deve risultare solido ma vivo, pronto a muoversi. Una posizione eccessivamente bassa e rigida rallenta i movimenti e riduce l'esplosività.

In particolare, nella tradizione *Hung Gar* si preferisce una struttura stabile ma elastica, capace di reagire come una molla.



### 弓箭馬 GUNG CHIN MA (Arciere o Arco e Freccia)

È la posizione principale di **attacco e avanzamento**. Il nome richiama l'immagine di arco e freccia: la gamba anteriore guida l'azione, quella posteriore spinge e genera potenza.

#### Principi essenziali

- Il peso è distribuito prevalentemente sulla gamba anteriore (circa 60%), mentre la gamba posteriore rimane carica e pronta a spingere, generando potenza e stabilità
- Il ginocchio anteriore è piegato e allineato sopra il piede. Può arrivare in prossimità della punta, senza però superarla e senza collassare verso l'interno. L'importante è mantenere stabilità, tallone radicato e corretta trasmissione della forza
- gamba posteriore distesa e stabile
- anche rivolte in avanti
- entrambi i piedi ben aderenti al suolo (tallone posteriore sempre appoggiato)
- Schiena leggermente inclinata in avanti



Questa posizione consente:

- stabilità frontale
- spinta in avanti
- trasmissione efficace della forza

È la base di colpi, affondi e combinazioni dinamiche.

Quando i piedi sono in linea lungo il proprio asse centrale, abbiamo **字午馬** **JI NG MA** (Posizione allineata). Quando si utilizzano le armi, la posizione del piede avanzato è con la punta dritta in avanti, mentre quello arretrato può essere anche più aperto del solito in quanto l'attenzione è sull'affondo.

### Concetto chiave

Cavaliere e Arciere non sono semplici posture, ma strumenti funzionali al combattimento. Se le gambe sono deboli, anche le tecniche delle braccia perdono efficacia. Per questo motivo ogni praticante deve dedicare tempo costante all'allenamento delle posizioni.

## 5 - LE FORME

---

Nel *Kung Fu* tradizionale solitamente è previsto lo studio di sequenze codificate di tecniche chiamate *Tou Lou* (cantonese) o *Tao Lu* (mandarino), termine che significa letteralmente “percorso” o “strada da seguire”.

Una forma non è una coreografia estetica, ma un vero e proprio metodo di allenamento strutturato, attraverso il quale vengono trasmessi principi tecnici, strategici e corporei dello stile.

All'interno delle forme si studiano postura, equilibrio, radicamento, coordinazione, respirazione, generazione della forza, spostamenti, timing e applicazioni marziali. Esse rappresentano, in sintesi, il “libro tecnico” dello stile: custodiscono e organizzano l'esperienza delle generazioni precedenti.

- Una stessa forma può essere allenata con modalità diverse, a seconda dell'obiettivo didattico:
- lenta, per sviluppare consapevolezza corporea, precisione e controllo posturale;
- fluida o ritmata, per migliorare coordinazione e continuità del movimento;
- veloce, per favorire reattività e memorizzazione dinamica delle sequenze;
- marziale, curando pause, intenzione, timing e applicazioni reali, come se si affrontasse un avversario.

A supporto dello studio delle forme vengono inoltre praticati esercizi di base e brevi sequenze tecniche chiamate *Gei Bun Kung* (基本功), cioè “lavori fondamentali”.

Questi esercizi permettono di isolare e ripetere singoli movimenti, posizioni o concetti specifici, facilitando la correzione degli errori e lo sviluppo delle qualità necessarie (forza, stabilità, coordinazione, precisione).

Se la forma rappresenta la visione completa del sistema, i *Gei Bun Kung* ne costituiscono le fondamenta.

In questo modo l'allenamento unisce lavoro analitico e globale, collegando la pratica individuale alla reale efficacia marziale.

## 6 - GLOSSARIO DEI TERMINI BASE

---

Una delle prime difficoltà che lo studente può incontrare riguarda la presenza di termini della lingua cinese, talvolta poco familiari. Nella nostra Accademia utilizziamo prevalentemente la **pronuncia cantonese**, tradizionalmente diffusa negli stili del Sud della Cina.

Tuttavia, la priorità rimane sempre la comprensione pratica: come ricorda il Gran Maestro Chiu Chi Ling, è più importante capire correttamente **cosa si sta facendo**, piuttosto che memorizzare subito i nomi in cinese. Per questo motivo si apprende prima la terminologia in italiano e solo successivamente, in modo graduale, quella tradizionale.

Di seguito è riportato un semplice glossario con la pronuncia semplificata in cantonese e il significato di alcuni termini utilizzati durante la pratica.

TERMINE	PRONUNCIA FONETICA SEMPL.	TRADUZIONE (Non necessariamente letterale)
<i>Kung Fu</i>	Gung Fu (con la G quasi K)	Uomo Meritevole, Lavoro Duro, Abilità, Miglioramento Continuo
<i>Hak Fu Jow</i>	Hak Fu Giaau	Artiglio della tigre nera
<i>Sifu</i>	Sifu	Maestro Padre, Tutore
<i>Yat</i>	lat	Uno
<i>Yi</i>	l	Due
<i>Saam</i>	Saam	Tre
<i>Cocoon</i>	Cocoon	Inchino
<i>Kyun</i>	Kiun	Pugilato, boxe, stile, pugno, forma
<i>Hung Gar Kyun</i>	Hung Gaa Kiun	Pugilato della famiglia Hung
<i>Wing Chun Kyun</i>	Win Cian Kiun	Pugilato della Radiosa Primavera
<i>Naam Kyun</i>	Naam Kiun	Pugilato del Sud
<i>Mui Faa Kyun</i>	Mui fa Kiun	Forma del fiore di prugno
<i>Siu Nim Tau</i>	Siu Nim Tau	Piccola idea
<i>Gwan</i>	Guan	Bastone
<i>Dyun Gwan</i>	Diun Guan	Bastone Corto
<i>Soeng Zit Gwan</i>	Suan Zi Guan	Bastone a 2 sezioni
<i>Daan Dou</i>	Daam Du	Sciabola Singola
<i>Sin</i>	Sin	Ventaglio

## 7 - OFFERTA FORMATIVA

---

L'Accademia propone diverse modalità di allenamento e approfondimento tecnico, così da rispondere alle esigenze dei praticanti di ogni livello:

- corsi di gruppo
- lezioni private (individuali o max 3 allievi)
- corsi avanzati Master Class
- corso di Danza del Leone

Ogni modalità rappresenta uno strumento complementare per lo sviluppo tecnico, fisico e culturale del praticante.

### **Percorso delle cinture nere**

Gli allievi cintura nera che desiderano proseguire il proprio percorso di crescita tecnica, accedendo ai **gradi Dyun** e alle **qualifiche di insegnamento**, possono farlo attraverso la partecipazione a **Master Class** e/o **lezioni private**, dedicate allo studio avanzato e personalizzato del programma.

In caso contrario, potranno continuare ad allenarsi durante le normali lezioni settimanali, consolidando il programma del grado già conseguito, senza avanzamenti ulteriori.

### **Aggiornamento dei tecnici**

I tecnici in possesso di qualifica di insegnamento sono tenuti a un **aggiornamento continuo**, partecipando regolarmente a Master Class e/o lezioni private.

La mancata partecipazione comporta la sospensione dell'abilitazione all'insegnamento, in conformità alle normative vigenti (tecnico fuori quadro).

### **Nota**

La partecipazione ai percorsi avanzati resta una scelta personale, da valutare in base ai propri obiettivi, motivazione e disponibilità.

## **8 - LIGNAGGIO TRADIZIONALE**

---

Negli stili marziali tradizionali il lignaggio rappresenta la genealogia tecnica e culturale dello stile e permette di collocare ogni Maestro all'interno di una precisa linea di trasmissione. Non si tratta soltanto di un elenco di nomi, ma del percorso attraverso cui conoscenze, principi ed esperienza vengono tramandati di generazione in generazione.

Il *Baai Si* (cerimonia di discepolato) è il rito con cui l'allievo riconosce formalmente il proprio Maestro e viene accolto nella famiglia marziale. Attraverso questo gesto simbolico egli assume l'impegno di studiare con serietà, rispettare la tradizione e contribuire a preservare e diffondere l'arte ricevuta.

In molte scuole moderne questo rituale è stato semplificato o abbandonato; nella nostra Accademia, invece, viene mantenuto come momento significativo di crescita personale e di responsabilità. Esso sancisce non solo un avanzamento tecnico, ma soprattutto un legame umano e morale tra Maestro e Allievo, inserendo quest'ultimo nella continuità della linea di trasmissione dello stile.

Il lignaggio, quindi, non è una formalità, ma l'espressione concreta del rispetto verso chi ci ha preceduto e dell'impegno a trasmettere correttamente l'arte alle generazioni future.

Di seguito sono riportati i lignaggi dei tre stili praticati nella nostra Accademia. Per *Hung Gar* e *Wing Chun* si fa riferimento alle linee di trasmissione tradizionalmente riconosciute. Nei periodi più antichi, come spesso accade nella storia delle arti marziali cinesi, fonti storiche e tradizione orale possono intrecciarsi creando anche delle differenze in base alle Scuole; ciò non influisce sul valore della continuità tecnica e culturale dello stile.

---

## HUNG GAR



## WING CHUN



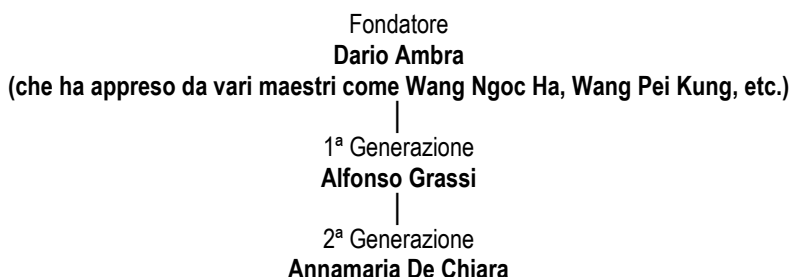
---

## Naam Hak Fu Jow Kyun

**Alfonso Grassi e Annamaria De Chiara** sono i fondatori ufficiali del sistema così come strutturato oggi. La loro linea si fonda sulle esperienze maturate negli stili tradizionali *Hung Gar*, *Wing Chun* e *Naam Kyun*, oltre che scambi tecnici con insegnanti di altri stili.

Relativamente al solo *Naam Kyun* abbiamo:

## NAAM KYUN



## 9 - STRUTTURA ORGANIZZATIVA ED ISTITUZIONALE DELL'ACCADEMIA

---

L'**Accademia Hak Fu Jow Kung Fu** è una Associazione Sportiva Dilettantistica (ASD) che ha come fine istituzionale quello di promuovere le discipline marziali cinesi nelle sue varie espressioni.

L'attuale presidente e direttore tecnico è il **M° Annamaria DE CHIARA**, co-fondatore con il **M° Alfonso GRASSI**. Di seguito le cariche istituzionali ad oggi.

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Annamaria DE CHIARA – *Presidente*  
Maria DE CHIARA – *Vice Presidente*  
Alfonso GRASSI – *Segretario/Tesoriere*  
Francesco SESSA – *Consigliere*  
Valerio LAMBERTI – *Consigliere*

### COORDINAMENTO TECNICO

Annamaria DE CHIARA – *Direttore Tecnico e Direttore Artistico della Danza del Leone. Maestro 5° Dyun.*  
Alfonso GRASSI – *Direttore Tecnico. Maestro 5° Dyun.*  
Francesco SESSA – *Allenatore. 1° Dyun.*  
Luigi GIULIANO – *Allenatore. 1° Dyun.*  
Cristian PADUANO – *Allenatore. 1° Dyun.*

### SEDI CON CORSI OPERATIVI

**SALERNO** – Palestra Comunale Nicodemi  
**SALERNO** – Palestra Shin Gi Tai Dojo  
**SOLOFRA (AV)** – Centro Giovanile Marellò  
**GIFFONI V.P. (SA)** – Palestra Beyond Fitness

### CONTATTI

Tel.: 347 8589 528  
Email.: [info@kungfuitalia.eu](mailto:info@kungfuitalia.eu)  
Web.: [www.kungfuitalia.eu](http://www.kungfuitalia.eu)

