



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

PABELLÓN DE JUDO "FRANCISCO VALCÁRCEL"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27

CIRCULAR N° 158 DE FECHA 20 DE OCTUBRE DE 2023

ASUNTO: **TALLER DE WUSHU TRADICIONAL XINGYI QUAN Y QINNA**

LUGAR: Pabellón Múltiple del C.S.D. C/ del Obispo Trejo, 1, 28040 MADRID (Consejo Superior de Deportes)

FECHA: sábado 4 de noviembre de 2023.

HORARIO: de 10:00 a 14:00 horas.

Convocamos a los practicantes de Wu-Shu que lo deseen a participar en este taller de estilos internos XINGYI QUAN y QINNA, que se celebrará en la fecha arriba indicada.

REQUISITOS: Estar en posesión de la licencia en vigor de la presente temporada 23/24, aquellos deportistas de otras autonomías deberán solicitar el preceptivo visto bueno de su Federación y deberán enviarlo junto con la hoja de inscripción.

PROFESORES: Este taller de Xingyi Quan será impartido por el Maestro Entrenador Nacional Sr. Juan Carlos Serrato Rodríguez, cinturón negro 5º dan de Wushu. El taller de Qinna será impartido por el Maestro Entrenador Nacional y 4º dan Javier Herráiz Jiménez.

INSCRIPCIONES: **Hasta las 13:00 horas del miércoles 29 de marzo,** la inscripción se realizará a través de la plataforma web que utilizan los clubes para la tramitación de licencias (se adjuntan instrucciones).

Los deportistas de otras autonomías deberán enviar un correo a escuela@fmjudo.net indicando el nombre club y autonomía y adjuntarán el visto bueno.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

PABELLÓN DE JUDO "FRANCISCO VALCÁRCEL"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27

CIRCULAR Nº 158 DE FECHA 20 DE OCTUBRE DE 2023

形意拳

XING YI QUAN

(El Boxeo de la forma y voluntad)

Imparte Shifu Juan C. Serrato

Contenidos para el taller de Xingyi Quan de la Federación Madrileña de Judo. 04 noviembre 2023.-

- 1 características del estilo.
- 2 ejercicios para soltar el cuerpo y calentamiento articular de preparación para la sesión.
- 3 características de la posición de SAN TI SHI 三体式.
- 4 posiciones de las piernas/ avance y retroceso del xingyi paso del trueno
- 5 Wuxing Quan. Los 5 puños clásicos.

劈拳 Piquan- Partir con el puño. **Elemento Metal.**

崩拳 Bengquan- Derrumbar con el puño. **Elemento Madera.**

钻拳 Zuanquan- Perforar con el puño. **Elemento Agua. I**

炮拳 Paoquan- Puño de cañón. **Elemento Fuego.**

横拳 Hengquan- Cruzar horizontalmente el puño. **Elemento Tierra.**



CIRCULAR Nº 158 DE FECHA 20 DE OCTUBRE DE 2023

Forma de Xing Yi quan Competición 1º parte.

1	Postura de preparación		预备式
	Apoye las palmas con ambos brazos		
	Doblar las rodillas y presionar las palmas		
	Doblar las rodillas con el puño perforador (derecho)		
	1 serie		
2	Puño partir con paso adelante (Postura de las tres partes)		上步劈拳、三体势
3	Derecha- Puño aplastante con paso adelante		进步右崩拳
4	Cruce de puño (horizontal) con paso atrás.		退步横拳
5	Derecha- Puño aplastante con paso suave		顺步、右崩拳
6	Grulla blanca extiende las alas		白鹤亮翅
7	puño explosivo (cañonero)		炮拳
8	<i>Forma pájaro Tai</i>		鸾形
9	Tigre sostiene		虎托
10	Puño perforador (zuan).		钻拳
11	El gineka sube al árbol		狸猫上树
12	Puño aplastante		崩拳
13	El ganso se eleva hacia el cielo		鹅子钻天
14	El ganso se da la vuelta		鹅子翻身
15	Puño explosivo con paso suave		顺步、炮拳

拳 [quán] Nombres de las partes del Puño:

- (拳眼) [quán yǎn] ojo de puño
- (拳心) [quán xīn] corazón de puño
- (拳面) [quán miàn] cara de puño
- (拳背) [quán bèi] dorso de puño
- (拳轮) [quán lún] curva de puño

