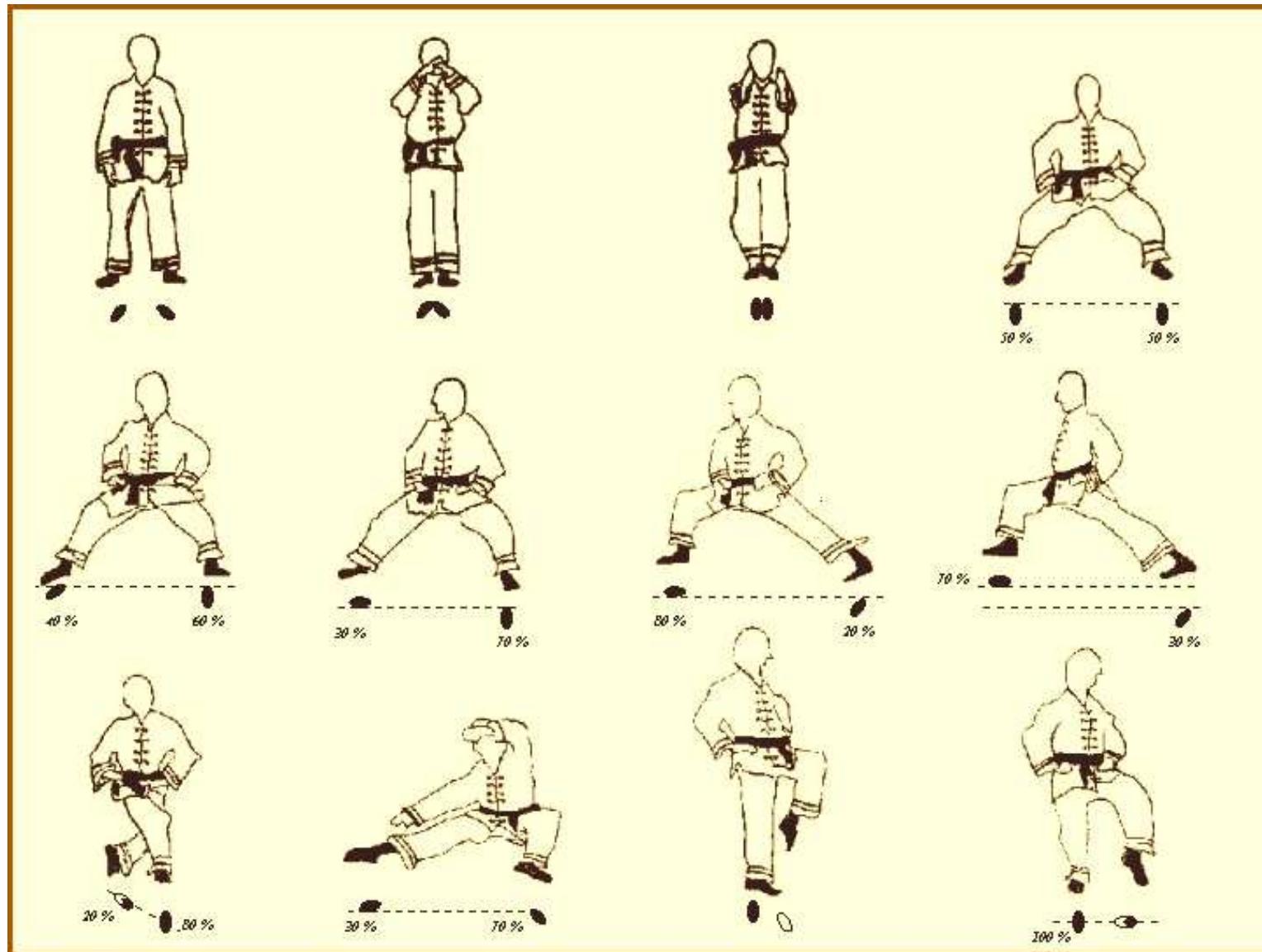
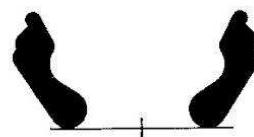
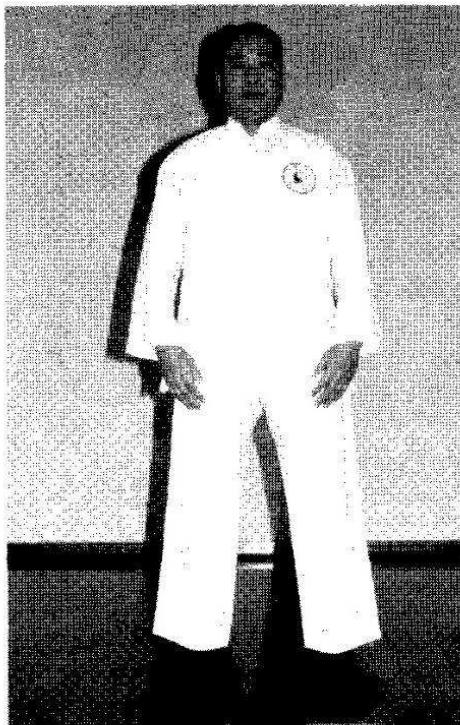


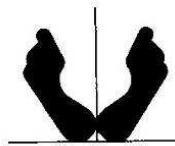
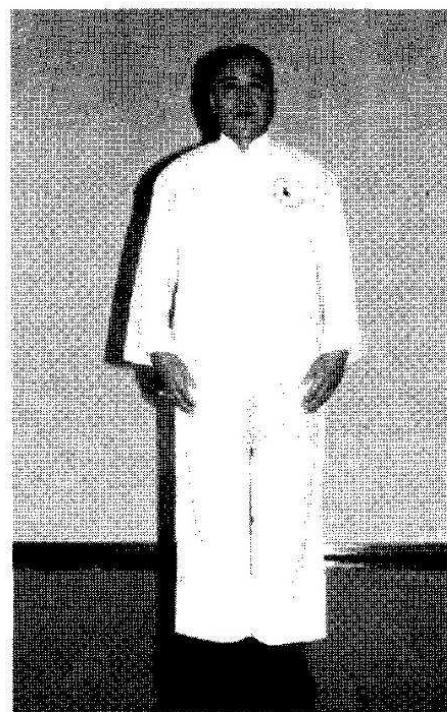
步 法



Bu (Pu) Fa : lo studio dei passi di base

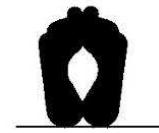
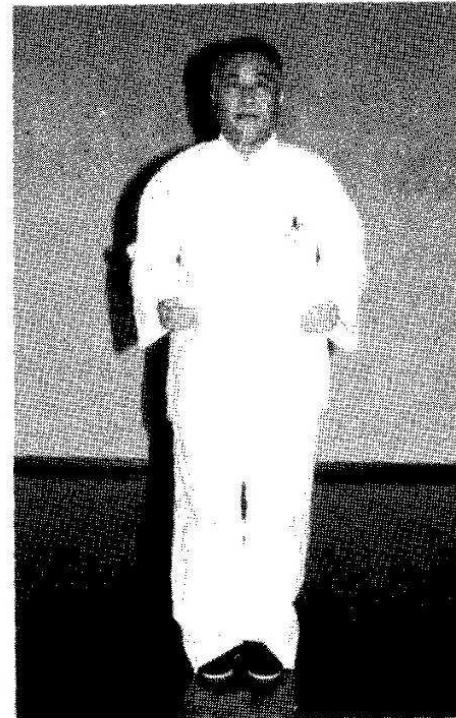


*Posizione Eretta
Naturalmente ;
La distanza tra i piedi
Corrisponde alla
Larghezza delle anche*



Li Cheng

*Posizione di "Attenti" ;
I talloni sono uniti e le
Punte dei piedi divaricate
A formare un angolo di
Circa 45°*



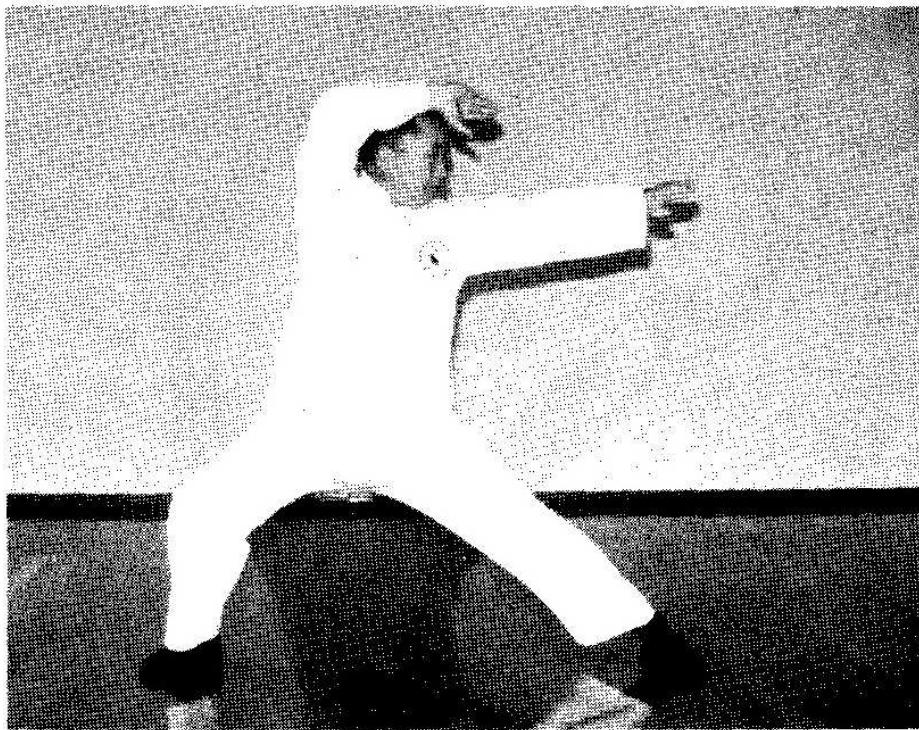
Ho Chio

Posizione a piedi uniti



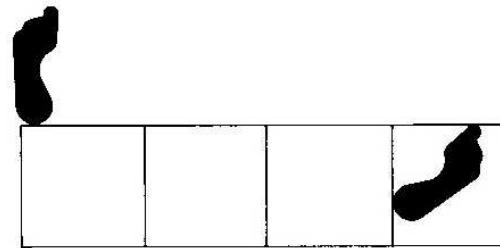
Ma Pu

*Posizione del Cavaliere, o “a cavallo” :
I piedi sono paralleli tra loro e ad una distanza
Circa il doppio della larghezza delle spalle.
Le ginocchia sono flesse e spinte verso l'esterno
In modo da cadere a piombo sugli alluci;
Le cosce formano un angolo di circa 45° con il
Suolo. Il peso è ripartito al 50% sui due piedi.
Il busto è diritto ed i glutei serrati.*

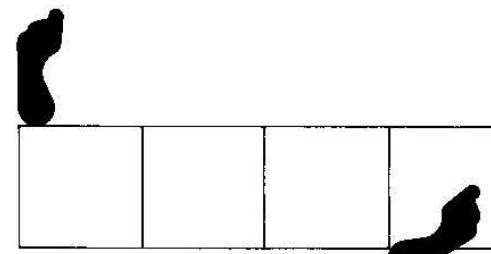


*Pan Ma Pu
(prima variante)*

*Talloni all'incirca
Sullo stesso asse*



*Pan Ma Pu
(seconda variante)*

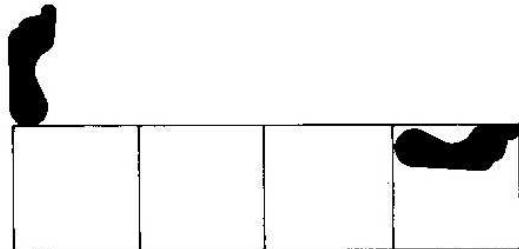


*Pan Ma Pu
(terza variante)*

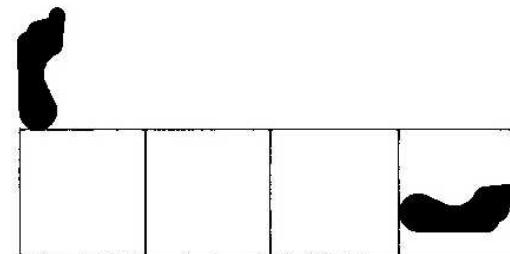
*Ad una larghezza
Circa la metà la
Larghezza delle
anche*

*Ad una distanza
Circa pari alla
Larghezza delle
anche*

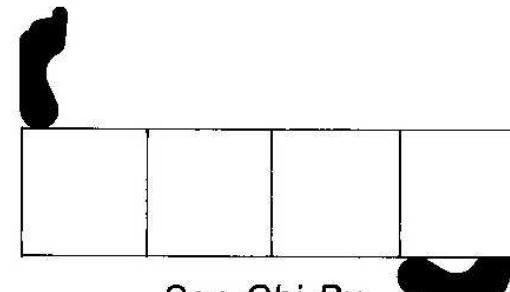
*Posizione "metà a cavallo" :
E' essenzialmente una posizione di arretramento.
La gamba posteriore resta piegata come in MaPu;
Il piede anteriore gira di 45° verso l'esterno.
Il peso è ripartito all'incirca al 60% sulla gamba
Posteriore ed al 40% su quella anteriore.
Si distinguono tre varianti a seconda della distanza
In larghezza tra i piedi*



*San Chi Pu
(prima variante)*



*San Chi Pu
(seconda variante)*



*San Chi Pu
(terza variante)*

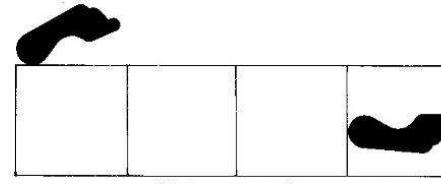
Posizione “3-7”, così detta in quanto il peso è ripartito al 70% Sulla gamba posteriore ed al 30% su quella anteriore. I piedi sono tra loro perpendicolari e quello anteriore punta verso Avanti. Entrambe le gambe sono piegate; la posteriore come in MaPu, il ginocchio anteriore in linea col piede. La distanza tra i piedi è circa il doppio la larghezza delle spalle. Anche in questo caso si distinguono tre varianti: i talloni sono sullo stesso asse; a metà la larghezza delle anche ; ad una larghezza Pari alla larghezza delle anche



Kung Chien Pu

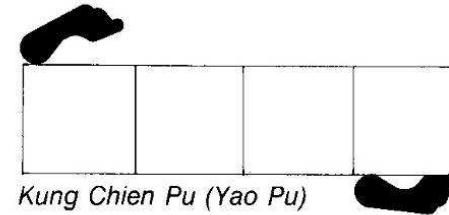
*Posizione arco-freccia, o dell'arciere.
La gamba anteriore è piegata in modo che
La tibia sia perpendicolare al suolo; la coscia
Forma un angolo tra 0 - 45° max col suolo.
Il piede anteriore è in linea con la coscia.
La gamba posteriore è tesa ed il piede forma
Un angolo di 30-45° col piede anteriore.
Il peso è all'incirca al 70% sulla gamba ant.*

*1° variante : il busto è di profilo ed i talloni
Sono sullo stesso asse.*



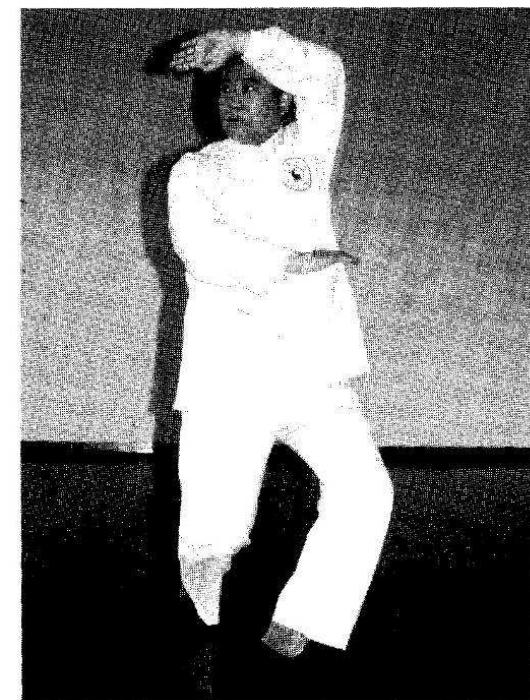
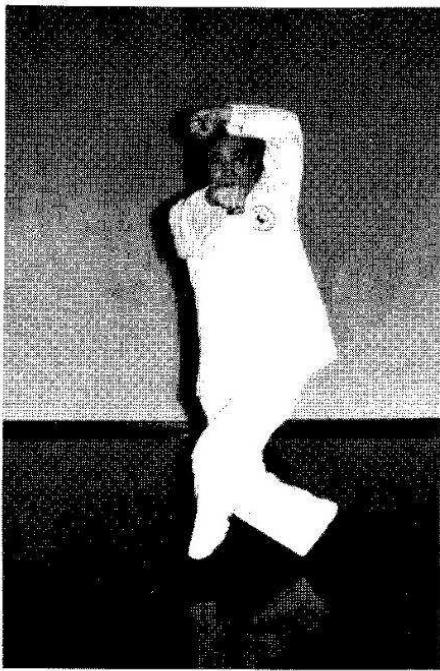
Kung Chien Pu (Shun Pu)

*Posizione "normale".
E' la posizione che si assume quando si
Esegue una tecnica col braccio corrispondente
Alla gamba anteriore; la larghezza tra i talloni
È al più la metà della larghezza delle anche.*

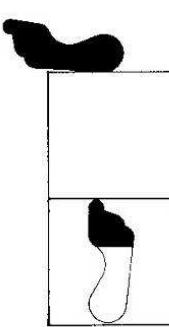


Kung Chien Pu (Yao Pu)

*Posizione "contraria".
E' la posizione che si assume quando si
Esegue una tecnica col braccio del lato
Della gamba posteriore; la distanza in
Larghezza tra i talloni è circa la larghezza
Delle anche.*



*Tsuo Pu
(prima variante)*



*Tsuo Pu
(seconda variante)*



*Tsuo Pu
(terza variante)*

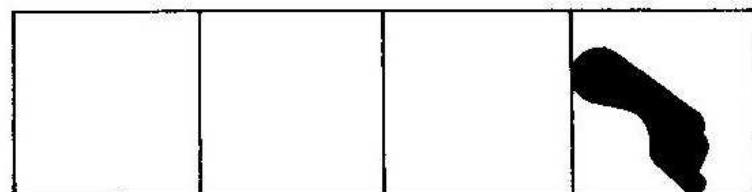
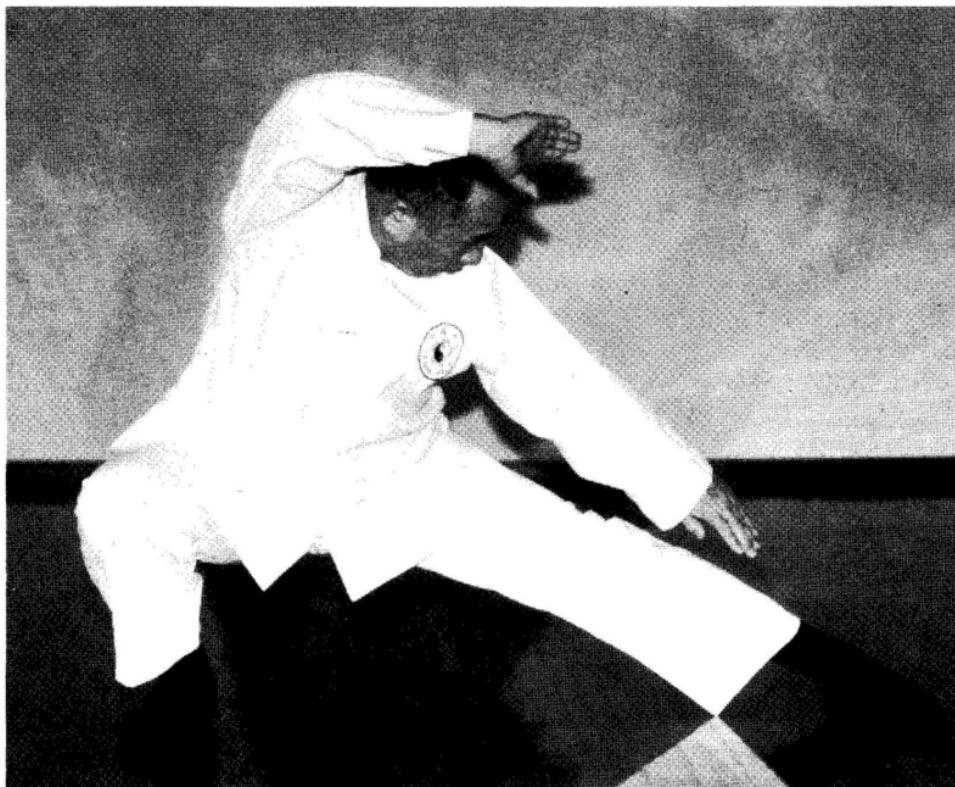
Posizione "seduta". Entrambe le gambe sono piegate ed il peso è per la maggior parte retto Dalla gamba anteriore. Il piede posteriore poggia a terra solo sulla punta ed il ginocchio si Va a posizionare nell' incavo (parte posteriore) del ginocchio della gamba avanti. Vi sono diverse varianti asseconde dell'angolo formato tra loro dai piedi.

In una variante, i piedi sono ad una distanza Maggiore fra loro e pertanto le ginocchia non Sono più a contatto.



Tsuo Pu (ulteriore variante)

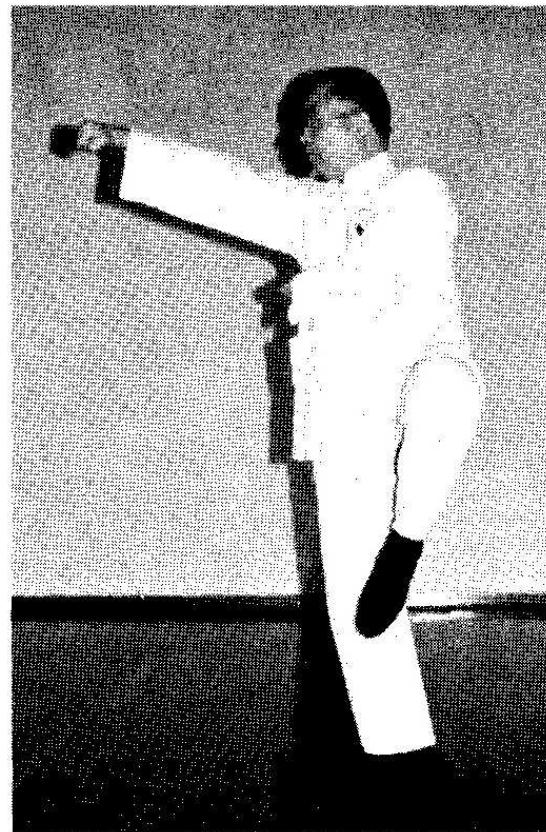
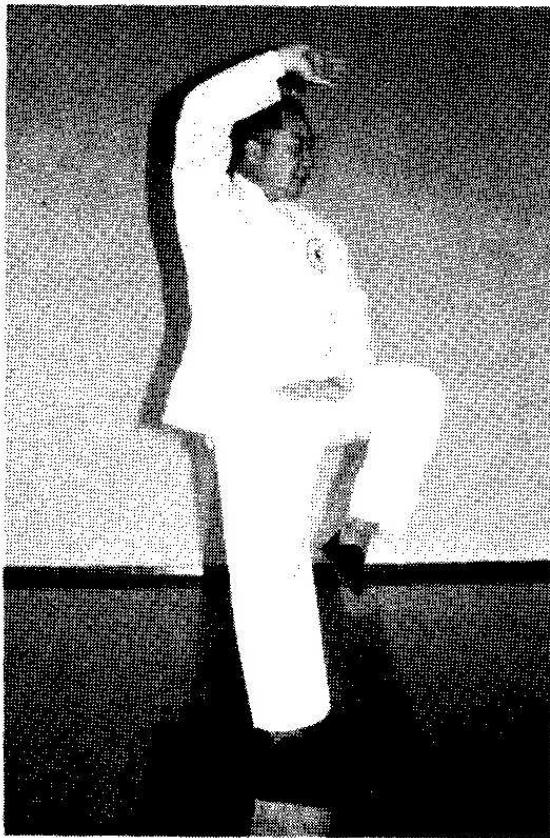
*In un' altra variante, anche il piede posteriore
Poggia interamente a terra e su di esso grava
La maggior parte del peso.*



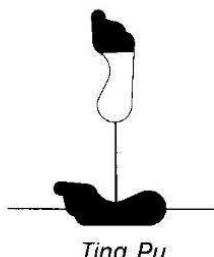
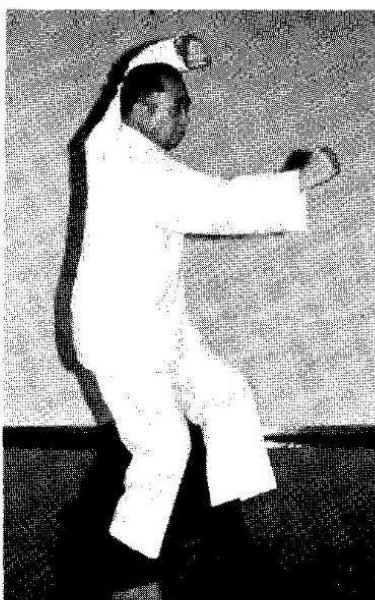
P'u T'ui

*Posizione bassa (con una gamba allungata)
Il peso del corpo è tutto sulla gamba posteriore,
Che è completamente piegata.
La gamba anteriore è allungata(ma non tesa) ed
Il piede è girato di circa 45° verso l'interno rispet-
To al piede posteriore; la punta del piede anteriore
È in linea col tallone del piede posteriore.
Le piante dei piedi poggiano completamente al suolo
Ed il busto forma un angolo di circa 30° con esso.*

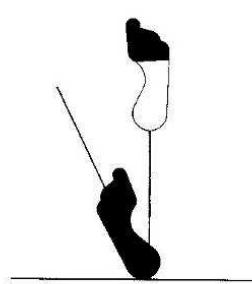
Tu Li



Posizione su una gamba sola.



Ting Pu



Ts'e Ting Pu



Hou Ting Pu

Posizione a T.

I piedi sono perpendicolari tra loro. Il peso è sostenuto quasi del tutto dalla Gamba posteriore(gamba d'appoggio) Che è piegata col ginocchio a piombo Sull'alluce. La gamba anteriore è anch'essa piegata Ed il piede poggia al terreno solo con la Parte anteriore("punta"); il tallone (se Poggiato) dista circa mezzo piede dalla Parte centrale del piede posteriore.

Posizione a V,

così detta poiché i piedi formano Tra loro un angolo di circa 30° . I talloni sono in linea; il piede anteriore punta in Avanti ed il piede posteriore (piede d'appoggio) Si apre leggermente verso l'esterno. Il tallone del piede anteriore dista circa un piede E mezzo dal tallone posteriore.

Posizione a T arretrata.

In questo caso entrambi i piedi poggiano a Terra. Il piede posteriore(d'appoggio) punta Verso avanti, mentre quello anteriore forma Un angolo di circa 45° verso l'interno rispetto Al piede posteriore; la punta del piede avanti È in linea col piede dietro. Le punte dei due Piedi distano tra loro di circa un piede. Il peso è ripartito all'incirca al 60% sulla Gamba posteriore ed al 40% su quella avanti. Le ginocchia sono leggermente piegate.