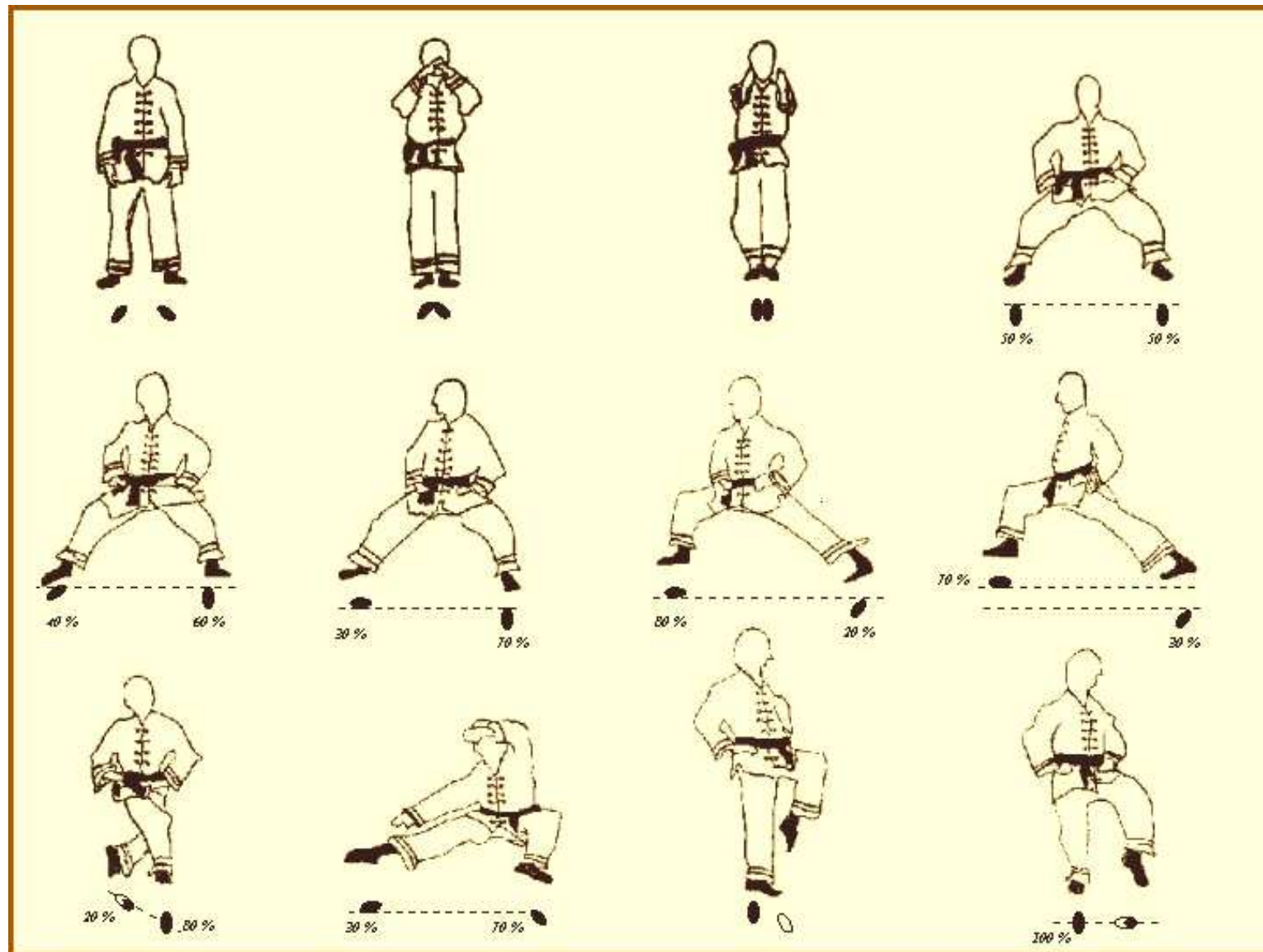
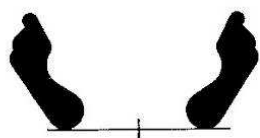
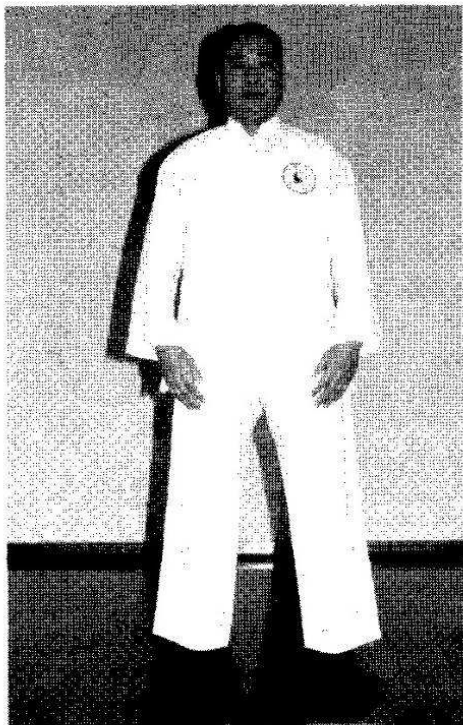


步 法

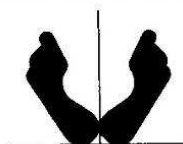
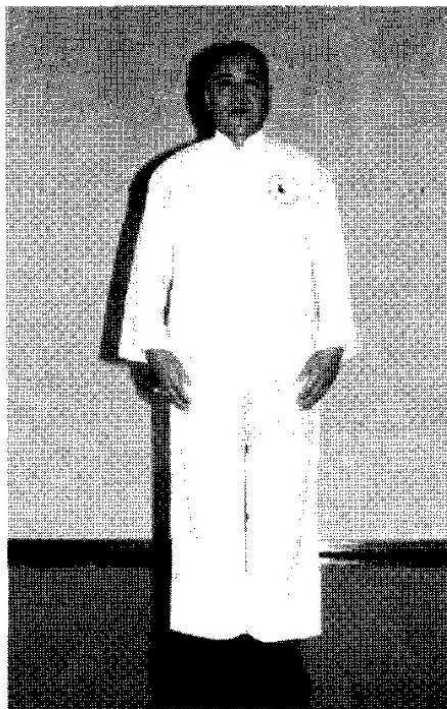


Bu (Pu) Fa : lo studio dei passi di base



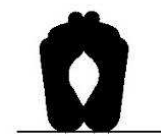
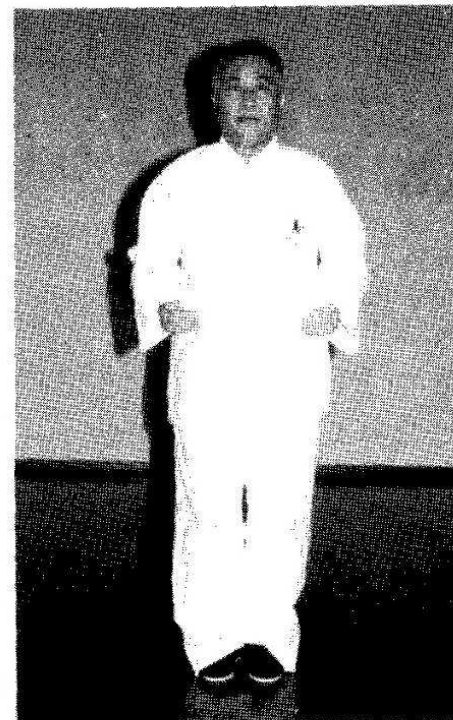
Chih Li

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



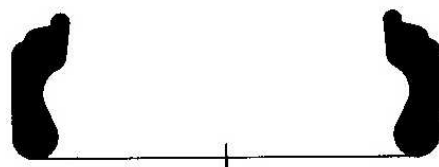
Li Cheng

*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.

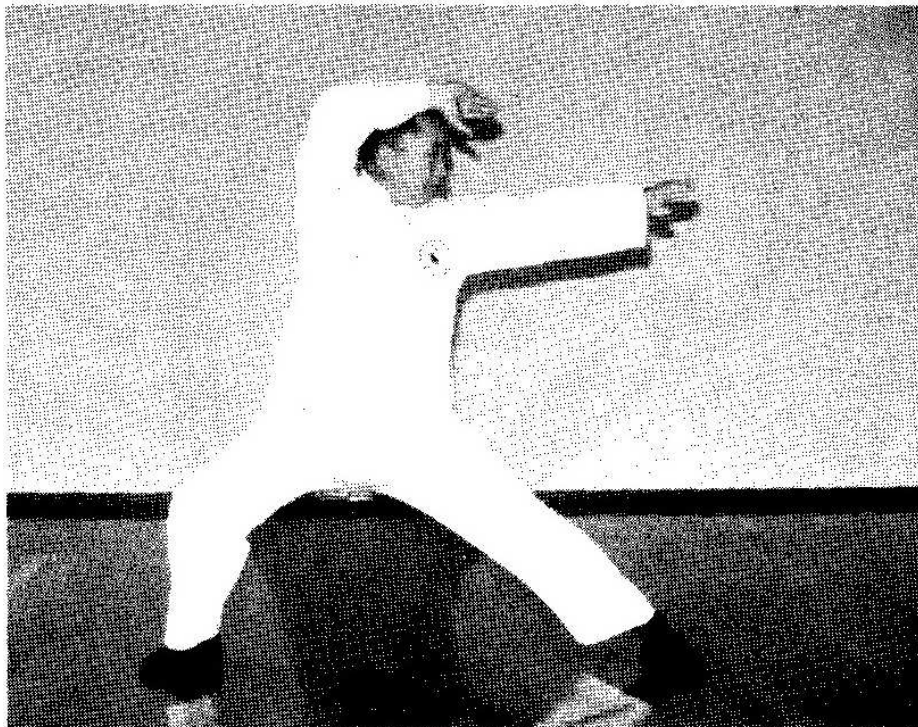
Le ginocchia sono flesse e spinte verso l'esterno

In modo da cadere a piombo sugli alluci;

Le cosce formano un angolo di circa 45° con il

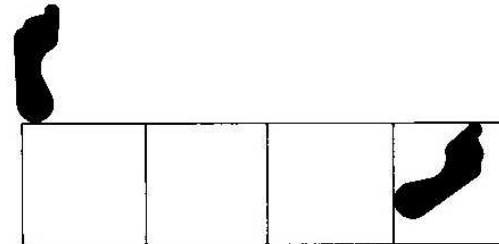
Suolo. Il peso è ripartito al 50% sui due piedi.

Il busto è diritto ed i glutei serrati.



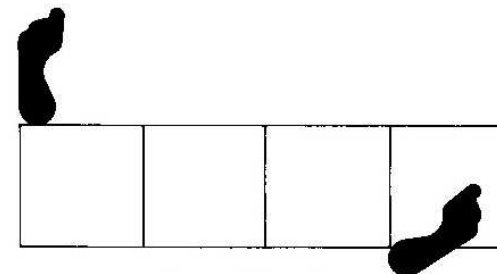
*Pan Ma Pu
(prima variante)*

*Talloni all'incirca
Sullo stesso asse*



*Pan Ma Pu
(seconda variante)*

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



*Pan Ma Pu
(terza variante)*

*Ad una distanza
Circa pari alla
Larghezza delle
anche*

Posizione "metà a cavallo" :

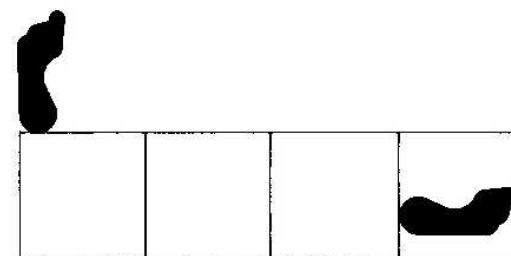
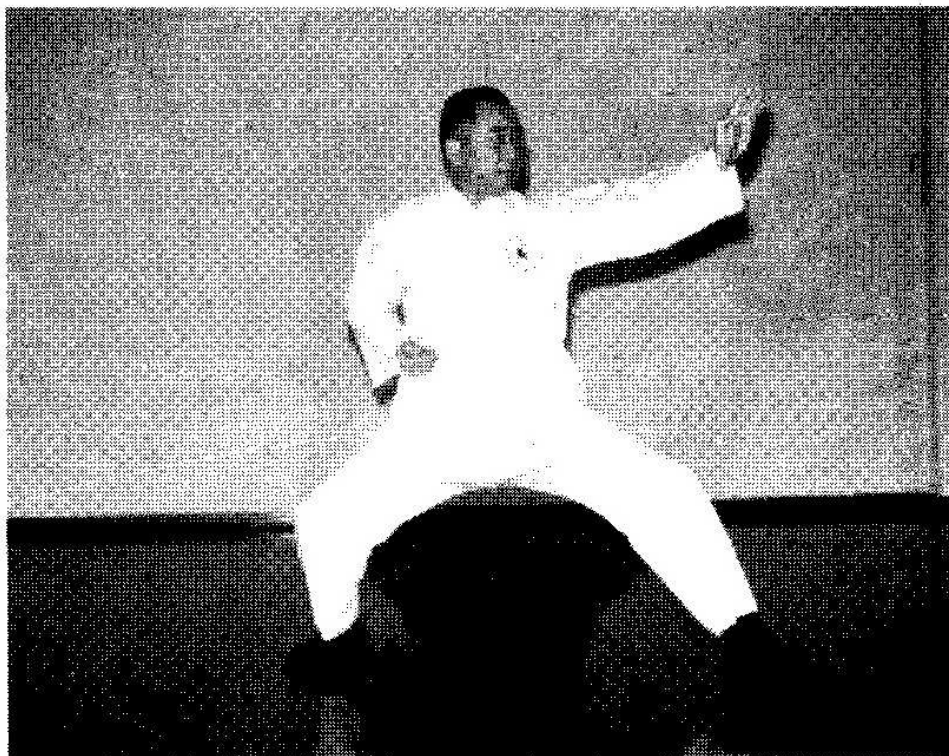
E' essenzialmente una posizione di arretramento.

La gamba posteriore resta piegata come in MaPu;

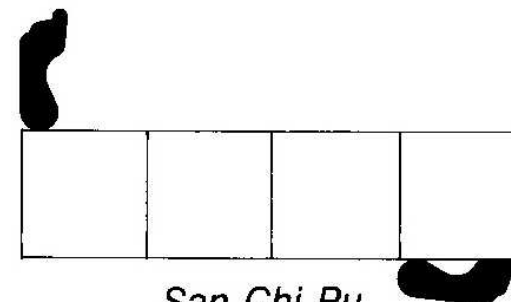
Il piede anteriore gira di 45° verso l'esterno.

*Il peso è ripartito all'incirca al 60% sulla gamba
Posteriore ed al 40% su quella anteriore.*

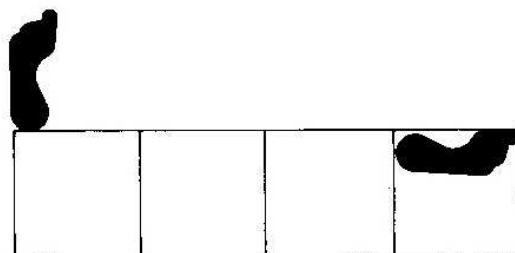
*Si distinguono tre varianti asseconda della distanza
In larghezza tra i piedi*



*San Chi Pu
(seconda variante)*



*San Chi Pu
(terza variante)*



*San Chi Pu
(prima variante)*

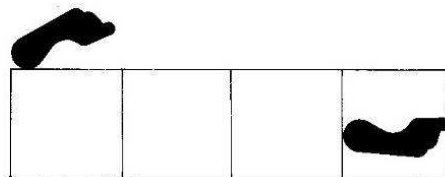
Posizione "3-7", così detta in quanto il peso è ripartito al 70% Sulla gamba posteriore ed al 30% su quella anteriore. I piedi sono tra loro perpendicolari e quello anteriore punta verso Avanti. Entrambe le gambe sono piegate; la posteriore come in MaPu, il ginocchio anteriore in linea col piede. La 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

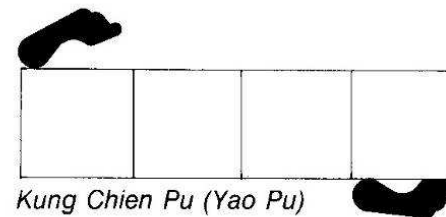
*Posizione arco-freccia, o dell'arciere.
La gamba anteriore è piegata in modo che
La tibia sia perpendicolare al suolo; la coscia
Forma un angolo tra 0 – 45° max col suolo.
Il piede anteriore è in linea con la coscia.
La gamba posteriore è tesa ed il piede forma
Un angolo di 30-45° col piede anteriore.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

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



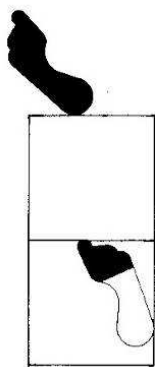
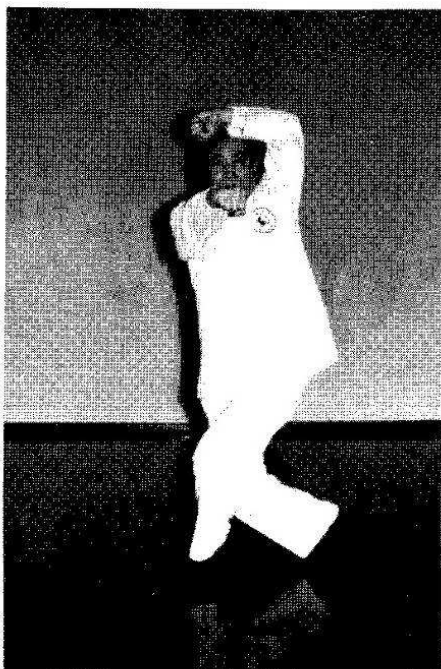
Kung Chien Pu (Shun Pu)

*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.*

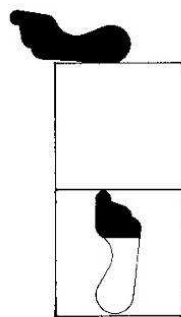


Kung Chien Pu (Yao Pu)

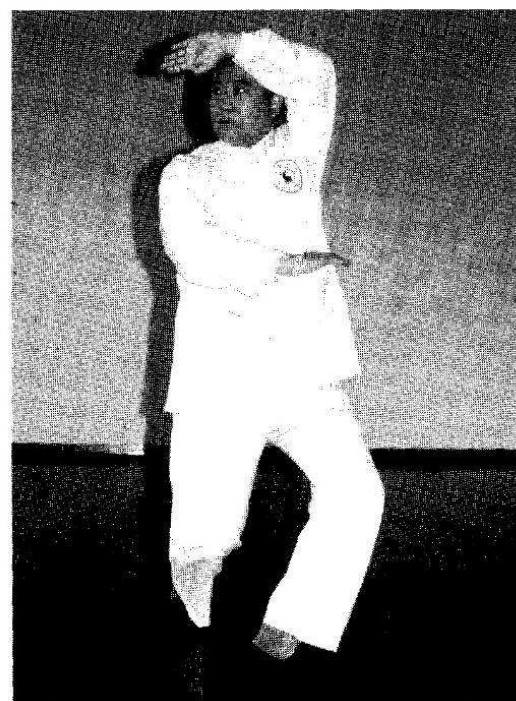
*Posizione "contraria".
E' la posizione che si assume quando si
Esegue una tecnica col braccio del lato
Della gamba posteriore; la distanza in
Larghezza tra i talloni è circa la larghezza
Delle anche.*



*Tsuo Pu
(prima variante)*



*Tsuo Pu
(seconda variante)*



*Tsuo Pu
(terza variante)*

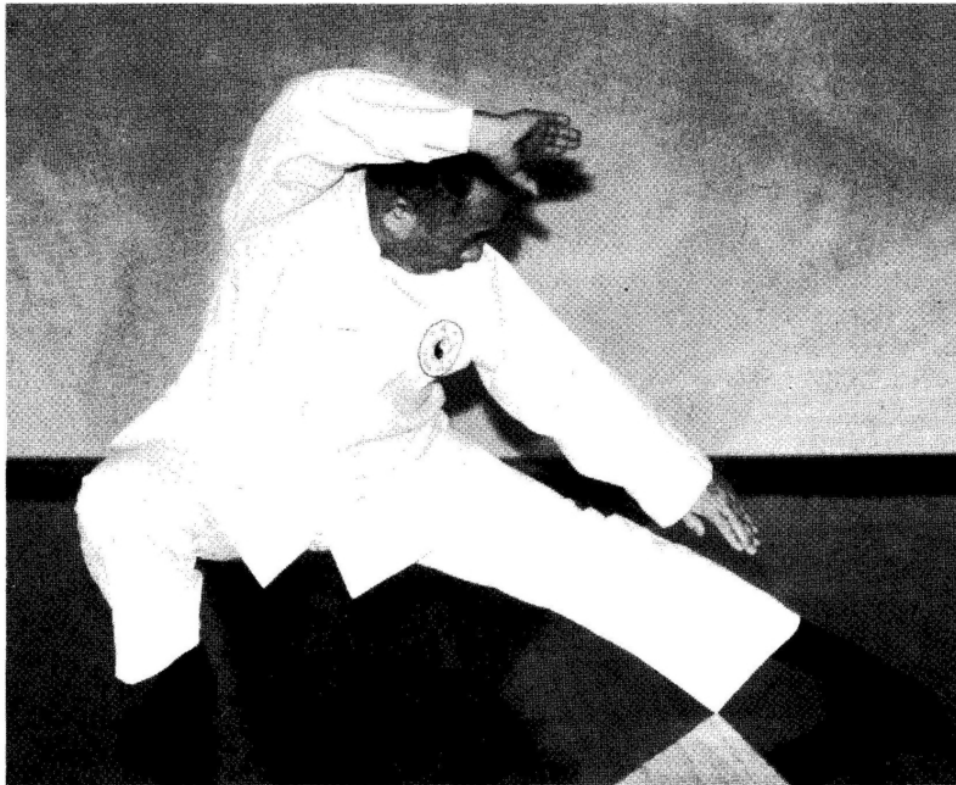
*Posizione "seduta". Entrambe le gambe sono piegate ed il peso è per la maggior parte retto Dalla gamba anteriore. Il piede posteriore poggia a terra solo sulla punta ed il ginocchio si Va a posizionare nell' incavo (parte posteriore) del ginocchio della gamba avanti.
Vi sono diverse varianti asseconda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

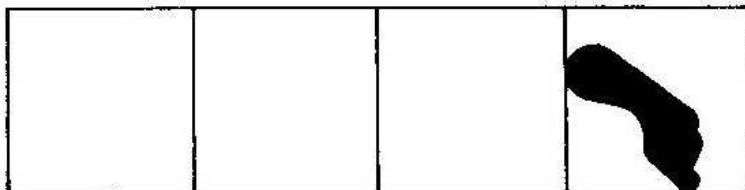


Tsuo Pu (ulteriore variante)

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

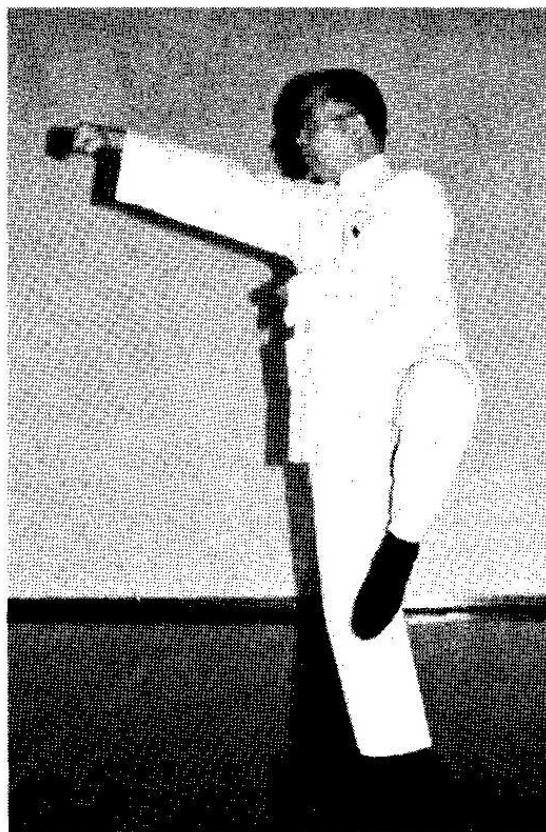
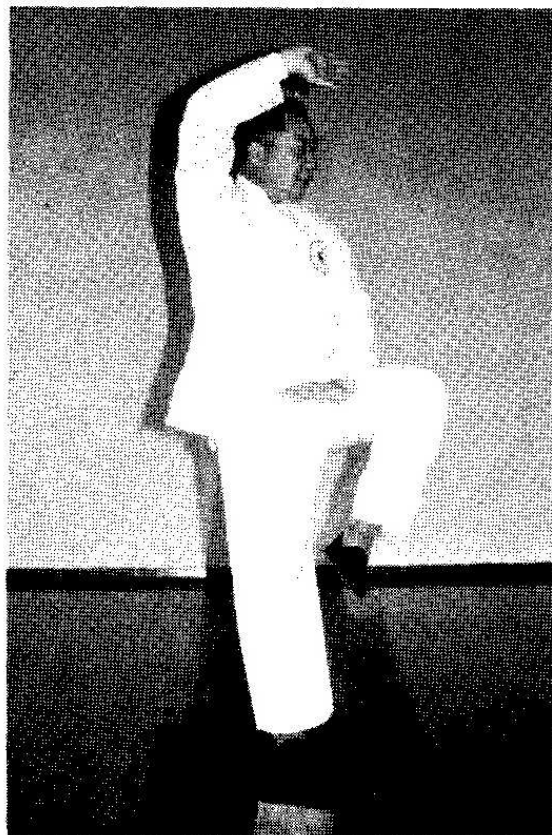


*Posizione bassa (con una gamba allungata)
 Il peso del corpo è tutto sulla gamba posteriore,
 Che è completamente piegata.
 La gamba anteriore è allungata(ma non tesa) ed
 Il piede è girato di circa 45° verso l'interno rispet
 To al piede posteriore; la punta del piede anteriore
 È in linea col tallone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

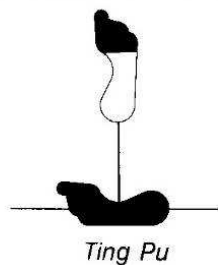


P'u T'ui

Tu Li



Posizione su una gamba sola.

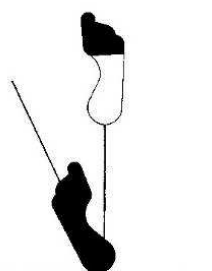


Ting Pu

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.*



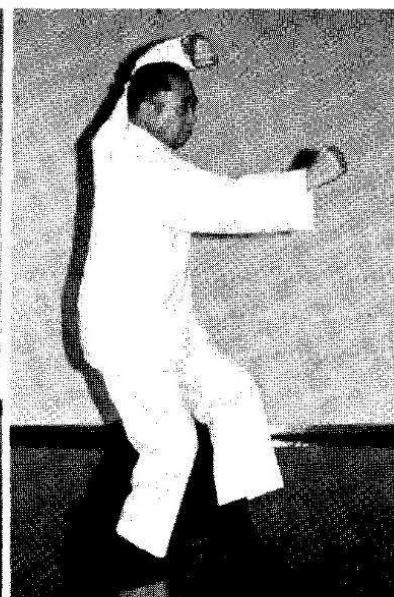
Ts'e Ting Pu

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.*



Hou Ting Pu

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.*