

## LES POSTURES DE BASE



## 5 pas de base



### MA BU

马步  
(le cavalier)

### GONG BU

弓步  
(l'arc)

### XU BU

虚步  
(le "pas vide")

### XIE BU

歇步  
(le repos)

### PU BU

仆步  
(tomber à terre)

## 10 pas supplémentaires



### BAN MA BU

半马步  
(demi cavalier)

### GUI BU

跪步  
(s'agenouiller)

### QI LONG BU

骑龙步  
(chevaucher le dragon)

### GAI BU

盖步  
(pas croisé en avançant)

### CHA BU

叉步  
(pas croisé en reculant)



### DING BU

丁步  
(pas "en forme de 丁")

### ZUO PAN

坐盘  
(s'asseoir enroulé)

### QI XING BU

七星步  
(le "pas des sept étoiles")

### DU LI BU

独立步  
(se dresser sur un pied)

### BING BU

并步  
(pieds joints)

WU BU QUAN

