

基本步法

CHI PEN PU FA Lo studio delle posizioni fondamentali

Per “Posizione”(Pu o Bu) si intende quella assunta dai piedi e dalle gambe.

La posizione globale del corpo nell’ esecuzione di una particolare tecnica viene invece denominata “Kung Chia” (intelaiatura)

1. **直立**

Chih Li : eretti in piedi; gambe divaricate, ginocchia distese (ma non tese!) , piedi ad una distanza pari alla larghezza delle anche

2. **立正**

Li Cheng : posizione di attenti, con i talloni uniti e le punte dei piedi divaricate a formare un angolo di circa 45 gradi

3. **合脚**

Ho Chio : posizione a piedi uniti; si toccano sia i talloni che le punte dei piedi

4. **馬步**

Ma Pu : Posizione del cavaliere; entrambe i piedi sono rivolti in avanti (paralleli tra loro) e la distanza tra di essi è pari a circa il doppio della larghezza delle spalle. Il peso è equamente ripartito sui due piedi. Le ginocchia sono flesse e spinte verso l’esterno in modo da cadere a piombo sulle dita dei piedi; le cosce formano un angolo massimo di 45° col pavimento

5. **半馬步**

Pan Ma Pu : Posizione “metà a cavallo”. E’ essenzialmente una posizione di arretramento; la gamba posteriore resta piegata come in MaPu, il piede anteriore è girato di circa 45° verso l’ esterno ed il peso è leggermente spostato sulla gamba posteriore (circa 60%).

6. **三七步**

San Chi Pu : posizione “tre – sette”, così detta in quanto il peso è ripartito al 70% sulla gamba posteriore e 30% su quella anteriore. La gamba posteriore è come in MaPu (ginocchio a piombo sull’ alluce); la gamba anteriore è anch’ essa piegata ed il piede è perpendicolare (girato a 90° verso l’esterno) al piede posteriore. La distanza tra i piedi è sempre circa il doppio della larghezza delle spalle.

7. 弓箭步

Kung Chien Pu : la posizione “arco-freccia” (o dell’ arciera). La gamba anteriore è piegata in modo che la tibia sia perpendicolare al terreno; il ginocchio non deve superare la punta del piede, che è in linea con la coscia. La gamba posteriore è tesa ...

I talloni si trovano sullo stesso asse ed il busto è di profilo; la maggior parte del peso è sulla gamba anteriore (70-80%)

Una variante di questa posizione è la cosiddetta “posizione naturale”(Shu Pu) in cui i piedi sono disposti ad una larghezza pari a circa la metà della larghezza delle anche; in questo caso il busto non è più completamente di profilo

8. 拗步

Yao Pu : posizione “inversa”. La posizione è come in *KungChienPu* solo che la distanza in larghezza tra i piedi è pari alla larghezza delle anche; il peso è ripartito al 70% sulla gamba anteriore ed il 30% su quella posteriore. E’ la posizione che si assume quando si esegue una tecnica col braccio corrispondente alla gamba posteriore.

Come in SanChiPu, anche in questo caso ci sono tre varianti a seconda della larghezza tra i piedi.

9. 坐步

Tsuo Pu : 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 anteriore.

In una variante (Ko Tsuo Pu) i piedi sono ad una distanza maggiore fra loro e pertanto le ginocchia non sono più a contatto.

10. 仆腿

Pu T’ui : posizione bassa. 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 45° verso l’esterno; la sua punta è in linea col tallone del piede posteriore. Le piante dei piedi poggiano completamente a terra

11. 獨立

Tu Li : posizione su una gamba sola.

12. **丁步**

Ting Pu : posizione a T. Il peso del corpo è quasi del tutto sostenuto dalla gamba posteriore (gamba d'appoggio), che è piegata col ginocchio a piombo sulle dita del piede. La gamba anteriore è anch'essa piegata ed il piede poggia al terreno solo con la parte anteriore (punta del piede). I piedi sono perpendicolari tra loro

Una variante di questa posizione è la posizione *Ts'e Ting Pu*, o posizione a V, in cui i piedi non sono più perpendicolari tra loro, ma formano un angolo di circa 30°.

Un'ulteriore variante è la posizione a T arretrata (*Hou Ting Pu*). In questo caso entrambi i piedi poggiano a terra ed il piede anteriore forma un angolo di 45° verso l'interno rispetto al piede posteriore, che è diretto in avanti; la punta del piede avanti è in linea col piede dietro. Il peso è ripartito all'incirca al 60% sul piede posteriore ed il 40% su quello anteriore. Le ginocchia sono leggermente piegate.

