

Bafa Wubu: Liste des mouvements

Position préparatoire: Posture de Wuji



En debout - Statique

1) Parer à gauche	Peng: S'expander, remplir l'espace
2) Tirer à droite	Lu: Céder, attirer, recevoir
3) Presser tout droit [Absorber]	Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
4) Pousser vers le bas et vers l'avant	An: Poussant, condensant puis soulevant
5) Tirer vers le bas à droite	Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)
6) Séparer à gauche	Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)
7) Coup de coude à gauche	Zhou: Attaquer à proximité
8) Appuyer avec l'épaule et le dos à droite	Kao: Bloquer, pousser ou frapper
9) Parer à droite	Peng: S'expander, remplir l'espace,
10) Tirer à gauche	Lu: Céder, attirer, recevoir
11) Presser tout droit [Absorber]	Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
12) Pousser vers le bas et vers l'avant	An: Poussant, condensant puis soulevant
13) Tirer vers le bas à gauche	Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)
14) Séparer à droit	Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)
15) Coup de coude à droit	Zhou: Attaquer à proximité
16) Appuyer avec l'épaule et le dos à gauche	Kao: Bloquer, pousser ou frapper

En marche - Dynamique

17) En avançant - Parer à gauche	Peng: S'expander, remplir l'espace
18) En avançant - Parer à droite	Peng: S'expander, remplir l'espace
19) En reculant - Tirer à gauche	Lu: Céder, attirer, recevoir
20) En reculant - Tirer à droite	Lu: Céder, attirer, recevoir
21) En se déplaçant à gauche - Presser	Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
22) Pousser à gauche	An: Poussant, condensant puis soulevant
23) En se déplaçant à droite - Presser	Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
24) Pousser à droite	An: Poussant, condensant puis soulevant
25) En reculant – Tirer vers le bas à gauche	Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)
26) En reculant – Tirer vers le bas à droite	Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)
27) En avançant - Séparer à gauche	Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)
28) En avançant - Séparer à droite	Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)
29) En se déplaçant à droite - Coup de coude	Zhou: Attaquer à proximité
30) Appuyer avec l'épaule et le dos à droite	Kao: Bloquer, pousser ou frapper
31) En se déplaçant à gauche - Coup de coude	Zhou: Attaquer à proximité
32) Appuyer avec l'épaule et le dos à gauche [Déplacement de la jambe/du pied droit à gauche vers le centre]	Kao: Bloquer, pousser ou frapper
33) Se tiendre sur la jambe droite	Zhong Ding: Équilibre central
34) Se tiendre sur la jambe gauche	Zhong Ding: Équilibre central

Fermeture: Rassembler les pieds, retour au poste de Wuji