

# Bafa Wubu: Liste des mouvements

Position préparatoire: Posture de Wuji



## En debout - Statique

- 1) Parer à gauche
- 2) Tirer à droite
- 3) Presser tout droit  
[Absorber]
- 4) Pousser vers le bas et vers l'avant
- 5) Tirer vers le bas à droite
- 6) Séparer à gauche
- 7) Coup de coude à gauche
- 8) Appuyer avec l'épaule et le dos à droite
- 9) Parer à droite
- 10) Tirer à gauche
- 11) Presser tout droit  
[Absorber]
- 12) Pousser vers le bas et vers l'avant
- 13) Tirer vers le bas à gauche
- 14) Séparer à droit
- 15) Coup de coude à droit
- 16) Appuyer avec l'épaule et le dos à gauche

- Peng: S'expanser, remplir l'espace  
Lu: Céder, attirer, recevoir  
Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
- An: Poussant, condensant puis soulevant  
Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)  
Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)  
Zhou: Attaquer à proximité  
Kao: Bloquer, pousser ou frapper
- Peng: S'expanser, remplir l'espace,  
Lu: Céder, attirer, recevoir  
Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie
- An: Poussant, condensant puis soulevant  
Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)  
Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)  
Zhou: Attaquer à proximité  
Kao: Bloquer, pousser ou frapper

## En marche - Dynamique

- 17) En avançant - Parer à gauche
- 18) En avançant - Parer à droite
- 19) En reculant - Tirer à gauche
- 20) En reculant - Tirer à droite
- 21) En se déplaçant à gauche - Presser
- 22) Pousser à gauche
- 23) En se déplaçant à droite - Presser
- 24) Pousser à droite
- 25) En reculant – Tirer vers le bas à gauche
- 26) En reculant – Tirer vers le bas à droite
- 27) En avançant - Séparer à gauche
- 28) En avançant - Séparer à droite
- 29) En se déplaçant à droite - Coup de coude
- 30) Appuyer avec l'épaule et le dos à droite
- 31) En se déplaçant à gauche - Coup de coude
- 32) Appuyer avec l'épaule et le dos à gauche  
[Déplacement de la jambe/du pied droit à gauche vers le centre]
- 33) Se tiendre sur la jambe droite
- 34) Se tiendre sur la jambe gauche

- Peng: S'expanser, remplir l'espace  
Peng: S'expanser, remplir l'espace  
Lu: Céder, attirer, recevoir  
Lu: Céder, attirer, recevoir  
Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie  
An: Poussant, condensant puis soulevant  
Ji: Avancer, coller, libérer de l'énergie  
An: Poussant, condensant puis soulevant  
Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)  
Cai: Cueillir avec saccadé brusque (An + Lu)  
Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)  
Lie: Deux forces opposées (Peng + Ji)  
Zhou: Attaquer à proximité  
Kao: Bloquer, pousser ou frapper  
Zhou: Attaquer à proximité  
Kao: Bloquer, pousser ou frapper
- Zhong Ding: Équilibre central  
Zhong Ding: Équilibre central

Fermeture: Rassembler les pieds, retour au posture de Wuji