



## 太極

### LA FORMA DELLE POSIZIONI

1. **Yu Bei Shi** (posizione di partenza)
2. **Qi Shi** (posizione di apertura)
3. **Ma Bu** (posizione del cavaliere)
4. **Gong Bu** (posizione dell'arciere)
5. **Xu Bu** (posizione vuota)
6. **Pan Ma Bu** (posizione del semicavaliere)
7. **Gong Bu** (posizione dell'arciere)
8. **Ma Bu** (posizione del cavaliere)
9. **Ding Bu** (posizione in punta di piede)
10. **Xu Bu** (posizione vuota)
11. **Guai Bu** (posizione incrociata)
12. **Xie Bu** (posizione seduta)
13. **Zuo Pan Bu** (posizione seduta a terra)
14. **Pu Bu** (posizione accovacciata: il drago striscia al suolo)
15. **Du Li Bu** (il gallo d'oro sta su una zampa)
16. **Zuo Bu** (posizione seduta dietro)
17. **Ma Bu** (posizione del cavaliere)
18. **Shou shi** (posizione di chiusura)

