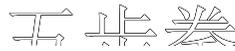


武 ASAC

ASSOCIATION SPORTIVE
ET ARTS DE LA CHINE



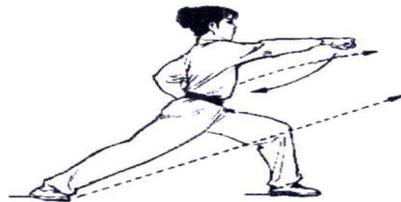
~~WU BU QUAN~~



~~ROUXE en CINQ PAS~~



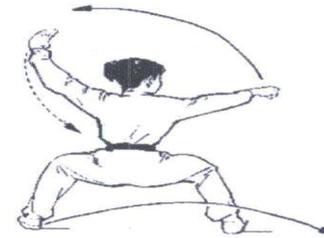
BING BU BAO QUAN
Préparation
Pieds joints et tenir les poings à la ceinture.



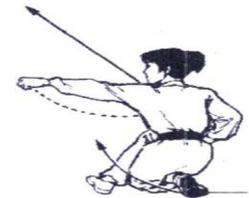
1, GONG BU CHONG QUAN
Donner un coup de poing en position de l'arc.



2, TAN TUI CHONG QUAN
Coup de poing en même temps coup de pied direct avec le plat.



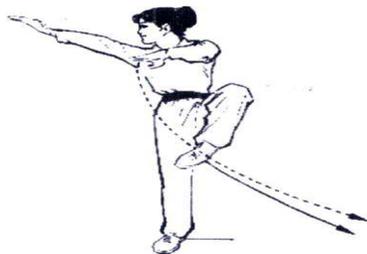
3, MA BU JIA DA
Parade avec la paume gauche et coup de poing droit en position de cavalier.



4, XIE BU GAI DA
Donner un coup de poing en position des jambes croisées (assis sur le talon gauche).



5, TI XI CHUAN ZHANG
Lever le genou gauche et piquer avec la paume droite en haut.



6, PU BU CHUAN ZHANG
Glisser la paume gauche en bas en position de balayage.



7, XU BU TIAO ZHANG
Lever la paume droite et la main gauche en crochet en position de pied droit pointé sur le sol.



8, BING BU BAO QUAN
Pieds joints et tenir les poings à la ceinture.