



WU BU CHUAN

Le Wu Bu Chuan, ou Boxe des Cinq Pas, est un enchaînement technique simple qui permet de travailler sa stabilité sur les déplacements et les positions de base, ainsi que des techniques de blocages et d'attaques simples.

C'est pour ça que cet enchaînement est si répandu dans l'apprentissage du wushu.

Ce Tao Lu appartient au style Chang Chuan (Boxe Longue) Ses caractéristiques techniques sont :

- Haut du corps droit
- Epaules relâchées
- Respiration et mouvements fluides
- Alternance de positions hautes et basses
- Regard dans la direction où l'on va

