

Tai Chi Chuan - 太极拳

Por: JOSE LUIS ARNEDO
Presidente y Director Técnico de la
Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan
E-MAILS: info@wushulonghuquan.com.ar
info@chentaichi.com.ar

SITIOS WEB:
www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar
www.CHENTAICHI.com.ar

Este artículo tiene como propósito, introducir al practicante que recién comienza a dar sus primeros pasos en el TaiChi, en lo que son las posturas básicas del mismo. Dicho material fue preparado por la **Asociación Argentina de Wushu & TaiChi LongHuQuan** para los alumnos que siguen el “**Instructorado de TaiChi**”. El mismo no pretende ser utilizado para la corrección, ya que es imposible querer suplantar a un profesor y ser autodidacta en este milenario arte, por lo tanto, la finalidad de este artículo es que pueda utilizarse como una ayuda mas para el futuro Instructor.

Bing Bu - 并步

Vista Corta



Vista Larga



Gong Bu - 弓步



Ma Bu - 马步

Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan



Zuo Xu Bu – 左虛步



Xu Bu – 右虛步



Xie Bu – 斂步



Heng Dang Bu – 左橫擋步



Pu Bu – 右仆步



Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan



Ding Bu – 丁步



Ban Ma Bu – 半马步



Du Li Bu – 独立步



Deng Jiao 蹬脚 - Feng Jiao 分脚

