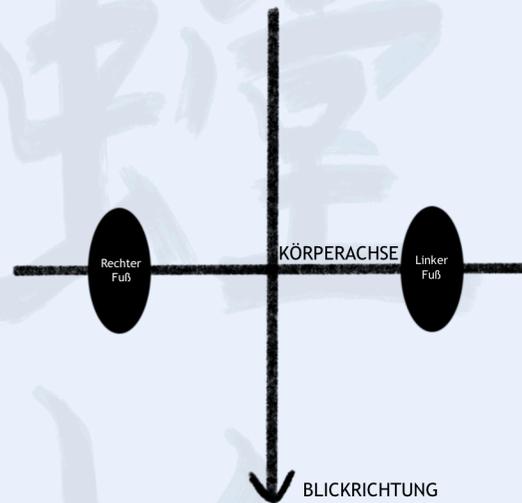


# Stände des Gongfu



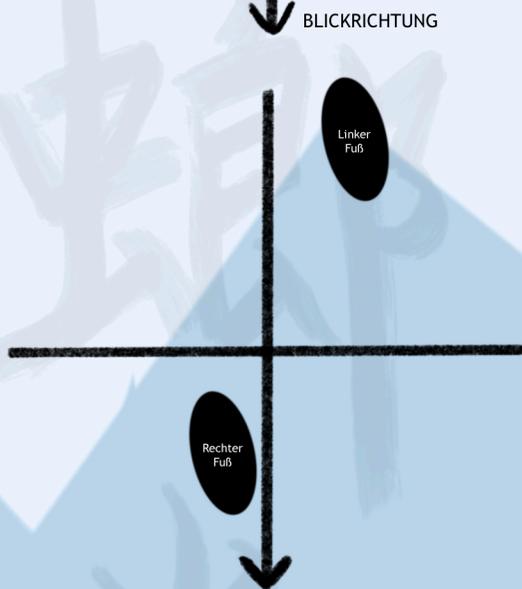
## MaBu



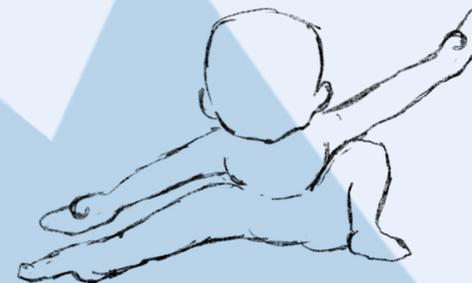
Der einfachste und erste Stand ist Mǎbù (馬步), auch Pingma (平馬) genannt und wird mit Reiterstand übersetzt. Hier wird das Becken bis auf die Knie gesenkt und die Beine sind mehr als Hüftbreit auseinander. Beide Füße zeigen in Blickrichtung und die Hände befinden sich am Hüftknochen. Die Schulterblätter werden zusammengedrückt, sodass im Rücken Spannung entsteht.



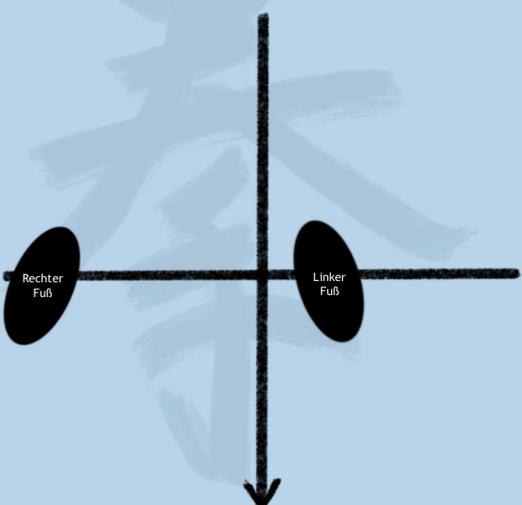
## GongBu



Der zweite Stand ist der „Pfeil- und Bogenstand“, Gōngbù (弓步). „Dēngshānbù“ (登山步) ist eine weitere Bezeichnung für diese Fußposition und kann auch mit „bergsteigender Stand“ übersetzt werden. Hier werden die Füße zwar wieder in dieselbe Richtung gestellt, jedoch werden die Beine unterschiedlich positioniert. Das vordere Bein hat einen 90 Grad Winkel und kennzeichnet den Bogen. Der gesamte Körper richtet sich zur Seite des vorne stehenden Beines aus. Das hintere Bein symbolisiert den Pfeil und ist komplett gestreckt.

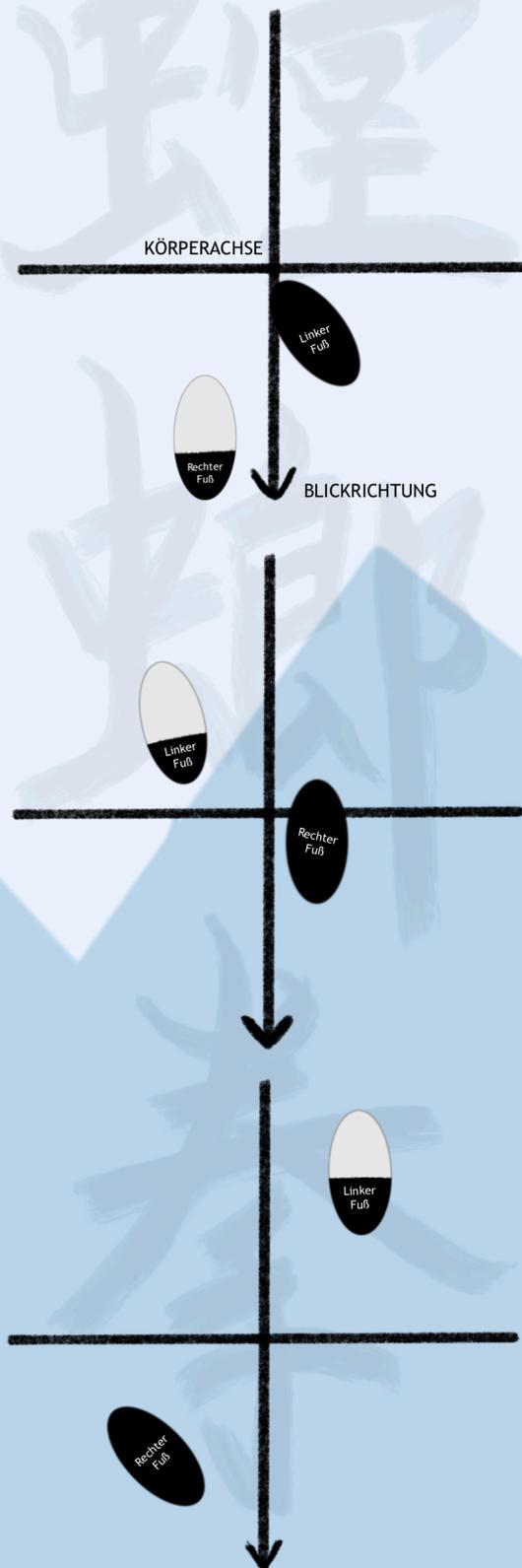


## PuBu



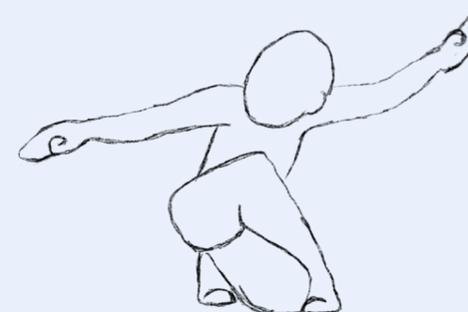
Der „flache Stand“ wo die Körpermitte weit zum Boden geführt und durch ein gestrecktes Bein das Gleichgewicht gehalten wird, ist unter dem Namen Pubu (仆步) bekannt. Aber auch hier gibt es weitere Bezeichnungen: Fúhǔbù (伏虎)- „unterwerfe den Tiger“- Stand oder Pingbu (平步) - „hockender Stand“.

# Stände des Gongfu



## XuBu

Xūbù (虛步) ist ein Stand, der einen festen Stand auf dem Vorderbein vortäuscht. Das gesamte Körpergewicht befindet sich jedoch auf dem hinteren Standbein. Dabei ist die Position des hinteren Beins vergleichbar mit dem hinsetzen auf einem Stuhl. Das Bein hat einen starken Winkel im Knie und das Gesäß wird gesenkt. Er wird auch als “falscher” oder “lügender” Stand bezeichnet: Xuánjībù (玄機步).



## XieBu

Xíe Bu (蟹步) ist ein tiefer Stand, der als Letzter zu den fünf Grundständen zählt. Der übersetzte “Krabbenstand” kann sich auch hinter den Schriftzeichen 坐盤步 verstecken. Dieser Stand ist auch unter dem Namen „Zuòpánbù“ bekannt und bedeutet dann „sitzender Stand“.



## QilinBu

Ein wichtiger Stand ist der Qilinbu (麒麟步), der hauptsächlich in Kampfsituationen genutzt wird. Benannt nach dem bedeutendsten Fabelwesen der chinesischen Mythologie, neben dem Drachen und dem Phoenix. Seine Fortbewegung wurde immer als `leichtfüßig` beschrieben, daraus lässt sich die Namensgebung herleiten. Die Prinzipien der fünf Grundstände sind hier zu einem Stand vereint.