

**La posture de méditation debout :**

**ZHAN ZHUANG :** séparer les pieds

**Les formes de main : SHOUXING**

**Le poing :** *Quanfa*

**La paume :** *Zhangfa*

Dos de la main : parer *Peng*

Paume en tranchant : fendre *Kan*

Plat de la paume : pousser *Tui*

Pointe des doigts : transpercer *Ci*

Doubles paumes en décalé : tirer *Lu*

**La main en crochet :** *Goufa*

Main suspendue : accrocher *Gua*

Frappe du poignet : cogner *Da*

**Les postures de base : BUXING**

Le pas de l'arc ( pas avant ) : *Gongbu*

Le pas du cavalier : *Mabu*

Le pas suspendu : *Dulibu*

Le pas vide : *Xubu*

Le pas croisé : *Xiebu*

Le pas rasant : *Pubu*

**Les déplacements de base : BUFA**

Le pas avancé : *Shangbu*

Le pas reculé : *Tuibu*

Le pas de coté : *Cebu*

Le pas central : *Zhongbu*

**Les techniques de jambes : TUIFA**

Le coup de pied claqué à droite puis à gauche : *You Tsa Jiao et Zuo Tsa Jiao*

Le coup de pied tourbillon : *Xuang Feng Jiao*

Le coup de talon latéral : *Deng Yi Gen*

Le coup de pied du double lotus : *Bai Lian Tui*

Double coup de pied en l'air : *Ti Er Qi*