

## Les trois positions des mains:

- 1) quán, 拳 (Poing)
  - a) lì quán, 立拳 (poing vertical)
  - b) píng quán, 平拳 (poing horizontal)
- 2) zhǎng, 掌 (main ouverte ou paume)
  - a) lì zhǎng, 立掌 (paume verticale)
  - b) píng zhǎng, 平掌 (paume horizontale)
- 3) gōu shǒu, 勾手 (main en crochet)
  - a) lǒu gōu, 搂勾 (crochet pour pousser vers le côté)
  - b) liāo gōu, 撩勾 (crochet qui remonte vers le haut, pour frapper avec le poignet)
  - c) shuāng fèn gōu shǒu, 双分勾手 (doubles crochets qui tirent vers l'arrière)

## Coups avec le poing et la main:

- 1) chōng quán, 冲拳 (coup de poing direct)
- 2) pī quán, 劈拳 (coup de poing en marteau, vertical vers le bas)
- 3) lún pī quán, 抡劈拳 (coups de poings successifs en marteaux)
- 4) qiē, 切 (coup horizontal de l'extérieur vers l'intérieur)
- 5) guàn quán, 贯拳 (coup de poing en crochet)
- 6) chūan zhǎng, 穿掌 (paume "qui traverse")
  - 6a) shàng chūan zhǎng, 上穿掌 (pique des doigts vers le haut en passant par dessus l'autre main)
  - 6b) xià chūan zhǎng, 下穿掌 (main traverse vers le bas en position Pu Bu)
  - 6c) chūan chōu zhǎng, 穿抽掌 (frappe de la paume horizontale, l'autre main tire simultanément)
- 7) fǎn miàn zhǎng, 反面掌 (coup du revers de la main)
- 8) fǎn bèi quán, 反背拳 (coup du revers du poing)
- 9) tuī zhǎng, 推掌 (pousser vers l'avant avec le tranchant de la main)
- 10) pī xiōng zhǎng, 劈胸掌 (frapper direct vers l'avant avec le tranchant de la main)
- 11) liāo zhǎng, 撩掌 (coup de la paume en remontant vers le haut)
- 12) dǐng zhǒu, 顶肘 (coup de coude)
- 13) fǎn pī quán, 反劈拳 (coup de poing en marteau de revers)
- 14) sǎo quán, 扫拳 (coup de poing circulaire à 45 degrés vers le bas)
- 15) chōng tiān quán, 冲天拳 (uppercut)
- 16) shuāng fèn chōng quán, 双分冲拳 (coups de poings doubles opposées, comme dans Tan tui #1)
- 17) píng chōng quán, 平冲拳 (coup de poing direct de profil, comme à la fin des formes Tan tui)
- 18) cì zhǎng, 刺掌 (pique des doigts, paume vers le bas)

## Techniques de parades:

- 1) jià, 架 (parade de l'avant bras au-dessus de la tête)
- 2) guà, 掛 (parade de l'avant bras qui monte vers le haut en pliant le coude)
- 3) yā, 压 (appuyer vers le bas du revers du bras)
- 4) ná, 拿 (agripper)
- 5) guǎi, 拐 (parade du coude de l'extérieur vers l'intérieur)
- 6) gé, 格 (parade de l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur)
- 7) lǒu, 搂 (tasser vers le côté avec la main ou le crochet)
- 8) tuō, 托 (tenir dans la main, paume vers le haut)
- 9) àn, 按 (appuyer vers le bas avec la main)