



# LEXIQUE - JI BEN GONG

Voici un rapide passage en revue des techniques de base utilisées en Kung-Fu Wushu.

## Les techniques de mains : 手形 (shouxing)

Poing : 拳 (quan)

Paume : 掌 (zhang)

Crochet : 勾 (gou)

Coup de poing direct : 冲拳 (chongquan)

Coup de paume direct : 推掌 (tuizhang)

## Les pas : 步法 (bufa)

Arc et flèche : 弓步 (gongbu)

Cavalier : 马步 (mabu)

Pas vide : 虚步 (xubu)

Pas assis : 歇步 (xiebu)

Pas rasant : 扑步 (pubu)

## Les techniques de jambes : 腿法 (tuifa)

### A) Jambes tendues :

Coup de pied droit : 正踢腿 (zhengtitui)

Coup de pied de côté : 侧踢腿 (cetitui)

Coup de pied croisé : 十字腿 (shizitui)

Coup de pied arrière : 后撩腿 (houliaotui)

Coup de pied circulaire intérieur extérieur : 外摆腿 (waibaitui)

Coup de pied circulaire extérieur intérieur : 里合腿 (lihetui)

### B) Jambes déployées :

Jambe élastique : 弹腿 (tantui)

Coup de talon : 蹬腿 (dengtui)

Coup de pied chassé : 侧踹腿 (cechuitui)

Coup de pied droit claqué sous la main : 单拍脚 (danpaijiao)

## Les sauts : 跳跃 (tiaoyue)

1er Saut : 腾空飞脚 (tengkongfeijiao)

2eme saut (hurricane) : 旋风脚 (xuanfengjiao)

3eme saut (lotus) : 腾空外摆莲  
(tengkongwaibailian)

Papillon : 旋子 (xuanzi)

Roue sans les mains : 侧空翻 (cekongfan)

Vrille : 转体 (zhuanti)