

**BOOSTEZ VOTRE BIEN-ÊTRE !
HARDER, BETTER, FASTER, STRONGER.**

ENSEMBLE



MOUVEMENTS DE BASE « JI BEN GONG » & CIE

LEXIQUE DE BASE

Arts Martiaux = **WU SHU**

Start = **KAI SHI**

Uni forme de Wushu = **WUSHU YIFU**

0 = **LING**

4 = **SI**

8 = **BA**

Prêt = **UPPE**

Stop = **TING**

Ceinture = **YAO DAI**

1 = **YI**

5 = **WU**

9 = **JIU**

Saluez ! = **CHING LI**

Merci = **XIE XIE**

Salle d'entraînement = **WUSHU GUAN**

2 = **ER**

6 = **LIU**

10 = **SHI**

Bonjour = **NI HAO**

Au revoir = **ZAI JIAN**

Élève de Wushu = **WUJIA**

3 = **SAN**

7 = **QI**

Energie = **QI**

TECHNIQUES DE MAINS 手形 SHOUXING

Poing : 拳 (**QUAN**)

Paume : 掌 (**ZHANG**)

Crochet : 勾 (**GOU**)

Coup de poing direct : 冲拳 (**CHONG QUAN**)

Coup de paume direct : 推掌 (**TUI ZHANG**)

LES POSITIONS DE BASE 步法 BUFA

Arc et flèche
弓步 (**GONG BU**)



Cavalier
马步 (**MA BU**)



Pas vide
虚步 (**XU BU**)



Pas croisé
歇步 (**XIE BU**)



Pas rasant
扑步 (**PU BU**)



06 88 21 06 27



kungfu-academy.com



[/KungfuWushuAcademy](https://www.facebook.com/KungfuWushuAcademy)



[/kfwacademy](https://twitter.com/kfwacademy)



info@kungfu-academy.com



[/kungfu_wushu_academy](https://www.instagram.com/kungfu_wushu_academy)

LES TECHNIQUES DE JAMBES 腿法 TUIFA

Jambes tendues

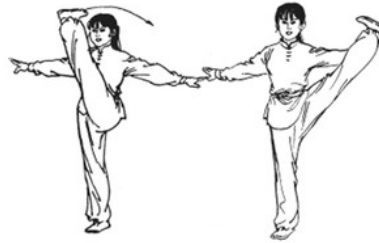
Jambe tendue devant
正踢腿 (ZHENG TI TUI)



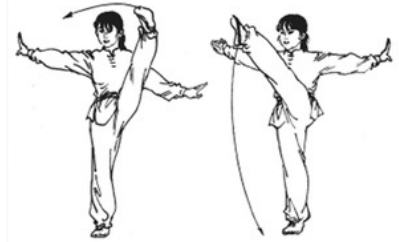
Jambe tendue sur le côté
侧踢腿 (CE TI TUI)



½ cercle jambe tendue vers extérieur
外摆腿 (WAI BAI TUI)

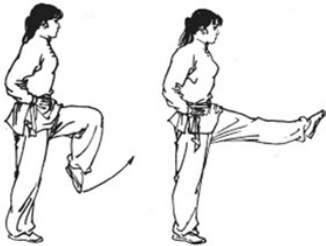


½ cercle jambe tendue vers intérieur
里合腿 (LI HE TUI)



Jambes pliées

Direct | Pointe de pieds
弹腿 (TAN TUI)



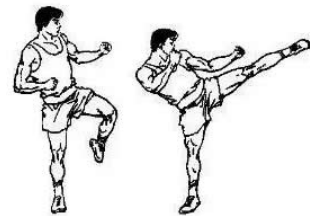
Direct | Talon
蹬腿 (DENG TUI)



Latéral
侧踹腿 (CE CHUAI TUI)



Circulaire
鞭腿 (BIAN TUI)



SAUT + COUP DE PIEDS 跳跃 TIAOYUE

1st level
腾空飞脚 (TENG KONG FEI JIAO)



2nd level (Tornade)
旋风脚 (XUAN FENG JIAO)



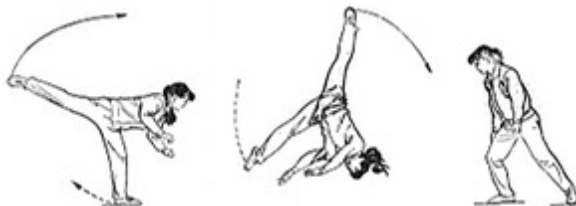
3rd level (Lotus)
腾空外摆莲 (TENG KONG WAI BAI LIAN)



4th level (Papillon)
旋子 (XUAN ZI)



5th level Roue sans les mains
侧空翻 (CE KONG FAN)



6th level Spin
转体 (ZHUAN TI)

Comme un saut papillon mais avec un 360° spin avant de se réceptionner



06 88 21 06 27



kungfu-academy.com



[/KungfuWushuAcademy](https://www.facebook.com/KungfuWushuAcademy)



[/kfwacademy](https://twitter.com/kfwacademy)



info@kungfu-academy.com



[/kungfu_wushu_academy](https://www.instagram.com/kungfu_wushu_academy)