

脚の練習	正踢腿	zhèng tī tu ĭ
	斜踢腿	xié tī tu ĭ
	里合腿	l ĭ hé tu ĭ
	外擺腿	wàib ǎ itū ĭ
	側踢腿	ce tītūi
	纏腿	chán tu ĭ
手の練習	冲拳	chōngquán
	推掌	tuī zh ǎ ng
脚の屈伸と手法	蹬踢 推掌	dēngtī tuī zh ǎ ng
	弹踢 冲拳	tán tī chōngquán

## 五步拳 wǔ bù quán

並步 抱拳	bìng bù bào quán
1. 弓步 冲拳	gōng bù chōngquán
2. 弹踢 冲拳	tán tī chōngquán
3. 馬步 架打	m ǎ bù jià d ǎ
4. 歇步 蓋打	xiē bù gài d ǎ
5. 提膝僕步穿掌	tí xī fū bù chuān zh ǎ ng
6. 虚步 挑掌	xū bù ti ǎ o zh ǎ ng
並步 抱拳	bìng bù bào quán

## 他

•掃腿	s ǎ otū ĭ	前掃腿	qián s ǎ otū ĭ
		後掃腿	hòu s ǎ otū ĭ
•二起脚	erqǐjiao		
•旋風脚	èr q ĭ j i ǎ o		
•踹脚	chuài j i ǎ o		