

手型	• 掌 • 拳 • 鈎手	
手の練習(手法)	• 冲拳 • 推掌 • 架拳 • 亮掌	chōngquán tuī zhǎng jiàquán liàng zhǎng
歩型	• 弓歩 • 馬歩 • 虚歩 • 僕歩 • 歇歩	gōngbù mǎbù xūbù púbù xiēbù
歩法	• 扣脚 • 擺脚	kòujiǎo bǎijiǎo/
脚の練習	• 正踢腿 • 斜踢腿 • 里合腿 • 外擺腿 • 側踢腿 • 纏腿 • 掃腿 • 踹脚 • 二起脚 • 旋風脚	zhèngtītǔ xiétītǔ lǐhétǔ wàibǎitǔ cètītǔ chántǔ sǎotǔ 前掃腿 後掃腿 chuàijiǎo èrqǐjiǎo èrqǐjiǎo
脚の屈伸と手法	• 蹬踢 推掌 • 彈踢 冲拳	dēngtītūīzhǎng tántītūīchōngquán

五歩拳 wǔ bù quán

並歩 抱拳	bìngbù bàoquán
1. 弓歩 冲拳	gōngbù chōngquán
2. 彈踢 冲拳	tántītūīchōngquán
3. 馬歩 架打	mǎbù jiādǎ
4. 歇歩 蓋打	xiēbù gàidǎ
5. 提膝僕歩穿掌	tíxīfūbù chuānzhǎng
6. 虚歩 挑掌	xūbù tiǎozhǎng
並歩 抱拳	bìngbù bàoquán