

Méthode
Ancêtre
maître
A. SIAO

Hu yao zhen

胡耀真

simple jian yi dong gong

簡易動工

(21)

page 2

sheng jiang gong

1. 昇降工

vers haut vers bas

gauche monter droite descendre
zuo sheng you jiang

左昇右降

you sheng zuo jiang inverse

右昇左降

derrière monte devant descendre
hou sheng qian jiang

後昇前降

expansion concentration pratique

kai he gong

2. 開合工

• tourner rou boule
gong

tourner
feminate

3. 揉球工

surface mo mur
gong

cerdes espance
si on touche
un mur

4. 揉球工

chercher poisson
mo yu gong

à la surface
de l'eau

5. 摸魚工

retirer
shou fa gong

retirer de la plante des pieds

6. 收拳工

remonter derrière → centre du dos

refermer concentrer → poing
zhua guan gong

passer centre "tatchong" devant et repasser

7. 抓拳工

- ① 上 Shang haut devant
- ② 下 Xian en bas
- ③ 下 Xia

- ④ 左右 Zuo You lateral G.D.
- ⑤ 後 Hou derrière des
- ⑥ 大開合 Da Kai He grand kaithe vers le haut