

معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
نشست پا اسبی	مابو	۱
ایستادن متمایل به جلو	گونگ بو	۲
ایستادن پا گربه ای	شی بو	۳
استقرار زانو بلند	تی چی	۴
نشست اسبی روی یک پا	پو بو	۵
ایستادن پا ضربدری	چی یه بو	۶
حالتی از گونگ بو که پاها موازی است	خندن بو	۷
نشست سر پنجه ای پا	های بو	۸
ایستادن زانو بالا	دولی بو-توما	۹
استقرار پروانه ای زانو	دن دیه بو	۱۰
یک پا روی زمین	کووای ما	۱۱
نشست کشیده یک پا	چوات سینگ	۱۲
نشست بروی پاشنه ی پا	هوان چن بو	۱۳
چهار زانو نشستن	چی لونگ بو	۱۴
استقرار اژدها	هوان چی چن بو	۱۵
چهار زانو نشستن با نفس آرام	لا او ما	۱۶
نشستن بر روی زمین	تویی فا	۱۷
ضربات پا در ووشو	تن تونه	۱۸
ضربات پاشنه پا به جلو	دینگ تونه	۱۹
ضربه با تیغه پا به جلو		
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
ضربه به پهلو با تیغه	سه چو ایتونه	۲۰
ضربه با روی پا	پی جی یائو	۲۱
ضربه با پاشنه	ین خه تو	۲۲
حرکات پرشی	تن کونگ تونه	۲۳
درو از پشت	خوسانو	۲۴
تعادل پا بالا از پشت	تن خای پینگ خن	۲۵

کشش پا از جلو قلاب کردن پا پشت	جن تیه پینگ فن	۲۶ ۲۷
حرکات پرشی پا از خارج به داخل ضربه پرشی به جلو چرخش از داخل به خارج افت در روش جنوبی پریدن چرخشی پرش پروانه ای روش شکوفه الو روش میمون روش هفت ستاره خط سیر انرژی در بدن	تن کونگ شوان فنگ جا تن کونگ پی تن کونگ بای پن توئه دیه سمبلی توئه شوانزی می خوا یوان چی سینک جینگ لو	۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
روش بوکس تقلیدی روش دستان بلند روش کاربرد سلاح قدرت پنهان در مبارزه روش باد و آتش روش بوکس میمون سلطان بوکس تقلیدی میمون بوکس تقلیدی گوریل ایستادن بر روی یک انگشت روش انگشتان نیزه روش باد به دنبال ابر روش حملات مستقیم دست روش معمای دستان بودا تمرینات منظم کار با تان تی ان تمرینات انرژی حقیقی دستان آهنین راهب	سین یی داخانگ تون بی شیائو خونگ شوای جی یائو فنگ خواه چی تیان داشنگ باجیج چی داشنگ پیکوچی داشنگ بی جی چان جی چوان چیانگ چی می فنگ تونگ بی چون تایجی کنگ سان چیانو یوان چی لوهان چوان	۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴

باز کردن راه تنفس دستان بلند ستاره ای ضربات پنجه ی مار	لیانگ چی داکوی هیسنگ هیسایشی	۵۵ ۵۶ ۵۷
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
فشار دست بلندکوهستان	شان تونگ چی	۵۸
فشار دست امواج ابری فشار دست تابیده	یون شوچی پیه شن چی	۵۹ ۶۰
فنون ناقوس بزرگ ضربات دست راهب به نقاط حساس	داکواپائولو لوهان هسی چی پائو	۶۱ ۶۲
شکستن اجسام تمرینات آرنج چسبیده مشت عمودی ضربه کف دست به بالا	ایرون پالم چی سائو نون موی ونک جیانگ	۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶
ضربه ی کف دست به پایین دفاع دایره های مچ دفاع آرنج به بالا دفاع کف دست به بالا دفاع پیچشی دست دفاع با کف دست دفاع فشاری دست دفاع به سمت خارج دفع انقباضی دست دفاع با سر انگشتان	دای جیانگ هوئن سائو بون سائو تان سائو فوک سائو پک سائو گام سائو فوت سائو جوت سائو بیل سائو	۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
دفاع مچ به سمت بالا ابتدایی ترین تمرینات تنفسی	تارن سائو اییک کان لینگ	۷۷ ۷۸
جارو بی پا لگد اسبی	خوئی تونه تک ما	۷۹ ۸۰
لگد نفوذی کشیده	تان تک	۸۱

لین بوکوئن	۸۲
پیگوا کوئن	۸۳
لی گا	۸۴
وای گا	۸۵
چن نای	۸۶
یونگ	۸۷
یونگ ما	۸۸
دی جونگ	۸۹
تگ	۹۰
جیک تک	۹۱
جوک تک	۹۲
چائو تک	۹۳
دیم تک	۹۴
پای تک	۹۵

مشت زنی کوتاه
مشت قیچی کننده
دفاع ساعد به بالا
دفاع ساعد به بیرون
نشستن به حالت چهار زانو
گارد
گارد اسب
حالت ایستاده آزاد
لگد
لگد از جلو
لگد از پهلو
لگد با پاشنه
لگد با کف پا
لگد چکشی

ردیف

تلفظ چینی

معنی فارسی

بیوتک	۹۶
تان ما	۹۷
پای لین	۹۸
شانک شی	۹۹
چی شی	۱۰۰
پای هائو	۱۰۱
لیانک چی	۱۰۲
یونوهسی	۱۰۳
پائو	۱۰۴
تان پی ین	۱۰۵
هیسایشی	۱۰۶
تانک لانک	۱۰۷
شی فو - سی فو	۱۰۸
سی چوا	۱۰۹
سای هینگ	۱۱۰
سای دای	۱۱۱
سی فو	۱۱۲

لگد تیغه از جلو
ایستادن
توجه
تعظیم کردن
شروع کن
روش دویدن
تنفس دائم
جای مشخص
استقرار
ضربات دست
ضربه سر انگشت
ضربه آخوندک
استاد سبک
هنر جو
هنر جو ارشد
ارشد کلاس
استاد

<p>استاد بزرگ سبک بخش مهم</p>	<p>سی کانک چو فنک</p>	<p>۱۱۳ ۱۱۴</p>
<p>معنی فارسی</p>	<p>تلفظ چینی</p>	<p>ردیف</p>
<p>وارد کردن با تدبیر روش زدن گام برداشتن تک ضربه با دست راست</p>	<p>سه سویی ون کونک چوان شن چین پو تان پی ین یو</p>	<p>۱۱۵ ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰</p>
<p>چپ جهت مختلف نیرو گارد برگشت به حالت او لیه تنفس فنون بزرگ راهب روش مبارزه در شائولین جلو آمدن هر دو دست مسابقه تمرین جم شدن</p>	<p>شو چی یانو یو فن هوان چی وو لانک لوهان تانک شو پوهو شانگ شو زو چن</p>	<p>۱۲۱ ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ ۱۲۵ ۱۲۶ ۱۲۷ ۱۲۸ ۱۲۹ ۱۳۰ ۱۳۱ ۱۳۲ ۱۳۳</p>
<p>معنی فارسی</p>	<p>تلفظ چینی</p>	<p>ردیف</p>
<p>روش حالت جا خالی دادن غلطیدن به عقب هل دادن بزرگ</p>	<p>پای پو پنک لی یو آن داکوای</p>	<p>۱۳۴ ۱۳۵ ۱۳۶ ۱۳۷ ۱۳۸ ۱۳۹</p>

کوچک
سریع
ضربات آرنج
پوشیده - سیاه - سمبل
مستقیم
برهنه - سفید - سمبل
مستقیم
کف دست
وارد کردن مشت
قلاب کردن
چنگ زدن
قطع کردن
ساطور کردن
چسبیدن

کوی
فونک
کان چویی
ین
چونک
یانگ
چوان
چانگ
سه چوان
لو
لویوا
تیالود
پنک
نین

۱۴۰
۱۴۱
۱۴۲
۱۴۳
۱۴۴
۱۴۵
۱۴۶
۱۴۷
۱۴۸
۱۴۹
۱۵۰
۱۵۱
۱۵۲
۱۵۳

معنی فارسی

تلفظ چینی

ردیف

خم کردن

گائو

۱۵۴

اژدها

لونگ

۱۵۵

آخوندک

تانگ لانگ

۱۵۶

پلنگ

پائو

۱۵۷

میمون

تاشنگ

۱۵۸

میمون بزرگ

تاشنگ من

۱۵۹

مار

شی

۱۶۰

درنا

هو

۱۶۱

ببر

فو

۱۶۲

مشت

کوئن

۱۶۳

عقاب

یین

۱۶۴

پنجه

چائو

۱۶۵

تیغه

دائو

۱۶۶

پنجه ببر

فو چائو

۱۶۷

پنجه عقاب

بین چائو

۱۶۸

پنجه پلنگ

پائو چائو

۱۶۹

دست مار	شی سو	۱۷۰
دست اژدها	لونگ سائو	۱۷۱
دست برنده	دائو سو	۱۷۲
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
مشت اژدها	لونگ کوئن	۱۷۳
مشت آخوندک	تانگ لانگ کوئن	۱۷۴
مشت میمون	تاشنگ کوئن	۱۷۵
مشت پلنگ	پائو کوئن	۱۷۶
دست باد	سون سائو	۱۷۷
روش درنای سفید	بوک هوک پای	۱۷۸
روش ببر سفید	بوک فوک پای	۱۷۹
مشت های ساطوری	پنگ کوئن	۱۸۰
شمشیر پهن	دائو شو	۱۸۱
شمشیر باریک	جیان شو	۱۸۲
چوب	گوئن شو	۱۸۳
نیزه	چیانگ شو	۱۸۴
شمشیر پهن جنوبی	نان دائو	۱۸۵
چوب جنوبی	نان گوئن	۱۸۶
شمشیر باریک تایچی	تایچی جی ین	۱۸۷
شمشیر دسته بلند	گوئن دائو	۱۸۸
نانجی کوسه چوبه	سن گوئن	۱۸۹
زنجیر	جوچی	۱۹۰
سلاح عصا و حلالی	شانگ گو	۱۹۱
پیچش شمشیر با ضربه	چنتائوگونا	۱۹۲
معنی فارسی	تلفظ چینی	ردیف
دفاع شمشیر به طور	گوادائو	۱۹۳
دورانی از بالا به پایین	جادائو	۱۹۴
ضربه نفوذی نوک شمشیر	لیائودائو	۱۹۵
دفاع از پایین به بالا		
شمشیر		
حرکت چکشی شمشیر به طرف	پی دائو	۱۹۶

<p>پایین ضربه نفوذی به جلو حرکت دورانی مخالف عقربه ساعت ضربه نوم به بالا ضربه با نوک شمشیر حرمت هشت ضربه دورانی چوب ضربه نوک چوب درو کردن با چوب قرار گرفتن چوب پشت سر ضربه چوب به زمین زدن ضربه با ته چوب حرکات دورانی اصطلاحات مربوط به نیزه کج کردن نوک نیزه نفوذ نوک نیزه به جلو</p>	<p>تسی جی ین جی یائوجی ین دین جی ین بونگ جی ین ووئن خوا لو ئن گوئن دی ین گوئن سائو گوئن بی گوئن شوای گوئن جیائو گوئن لن نا چیانگ شو بونگ چیانگ جا چیانگ</p>	<p>۱۹۷ ۱۹۸ ۱۹۹ ۲۰۰ ۲۰۱ ۲۰۲ ۲۰۳ ۲۰۴ ۲۰۵ ۲۰۶ ۲۰۷ ۲۰۸ ۲۰۹ ۲۱۰ ۲۱۱</p>
<p>معنی فارسی</p>	<p>تلفظ چینی</p>	<p>ردیف</p>
<p>حرکت هشت حرکت چکشی نیزه پشت سر آخرین مهره ی ستون فقرات</p>	<p>ووئن چیانگ پی چیانگ فنگ تو تویی کو</p>	<p>۲۱۲ ۲۱۳ ۲۱۴ ۲۱۵</p>
<p>مهره وسطی روی کمر کمر روی پیشانی وسط دو ا برو آخرین مهره ی ستون فقرات روی باسن قفسه سینه ی سمت چپ جناغ سینه چهار سانت بالای ناف</p>	<p>چان کونگ مینگ من تی ان هسین شان کین فنگ وی چونگ چینگ تسو شین وو چونگ وان</p>	<p>۲۱۶ ۲۱۷ ۲۱۸ ۲۱۹ ۲۲۰ ۲۲۱ ۲۲۲ ۲۲۳</p>

ناف
چهار سانت زیر ناف
بیضه های میان پا
محل متعادل نیروی چی

چوپوچینگ
فینگ من
لوکینگ
تان تی ان

۲۲۴
۲۲۵
۲۲۶
۲۲۷