

- 1 卧似一张弓， (wò sì yī zhāng gōng),
Couché comme un arc,
 - 2 站似一棵松， (zhàn sì yī kē sōng)
Debout comme un sapin,
 - 3 不动不摇坐如钟， (bú dòng bú yáo zuò rú zhōng)
Sans bouger sans pencher, assis comme une pendule
 - 4 走如一阵风。 (zǒu rú yī zhèn fēng)。
Marcher comme un coup de vent.
 - 5 南拳和北腿， (nán quán hé běi tuǐ),
Poing du sud et pied du nord,
 - 6 少林武当功， (shào lín wǔ dāng gōng),
kung fu Shaolin et Wu Dang,
 - 7 太极八卦连环掌， (tài jí bā gùa lián huán zhǎng),
Taiji Bagua et Lian Huan Zhang,
 - 8 中华有神功。 (zhōng huá yǒu shén gōng)。
En Chine, il y a des kung fu incroyables.
- Reprendre 1- 8
- 9 棍扫一大片， (gùn sǎo yī dà piàn),
Le bâton balaye une grande surface,
 - 10 枪扎一条线， (qiāng zá yī tiáo xiàn),
La lance pique sur une ligne
 - 11 身轻好似云中燕， (shēn qīng hǎo sì yún zhōng yàn),
Le corps est léger comme une hirondelle dans les nuages,
 - 12 我们豪气冲云天。 (wǒ mén háo qì chōng yún tiān) 。
Notre courage, va jusqu'au ciel.
 - 13 外练筋骨皮， (wài lian jīng gǔ pí),
L'extérieur pratique sur l'os, le tendon et la peau,
 - 14 内练一口气， (nèi lian yī kǒu qì),
L'intérieur pratique sur le qi ,
 - 15 刚柔并进不低头， (gāng róu bìng jìn bú dī tóu),
Quand le dur et le souple attaquent ensemble, on ne baisse pas la tête,
 - 16 我们心中有天地。 (wǒ mén xīn zhōng yǒu tiān dì)。
Dans notre cœur, y a le ciel et la terre.

Reprendre 1- 8

- 17 清风剑在手， (qīng fēng jiàn zài shǒu),
Qing feng épée dans la main,
- 18 双刀就看走， (shuāng dāo jiù kàn zǒu),
Double sabre on regarde le déplacement du pied,
- 19 行家功夫一出手， (háng jiā gōng fū yī chū shǒu),
Les spécialistes du kung fu sortent leurs mains,
- 20 他就知道有没有。 (tā jiù zhī dào yǒu mǎi yǒu) 。
On sait s'il en a, s'il n'en a pas (du kung fu).
- 21 手似两扇门， (shǒu sì liǎn shàn mén),
Les mains comme 2 portes,
- 22 脚下是一条根， (jiǎo xià shì yī tiáo gēn),
Les pieds enracinés,
- 23 四方水土养育了我们中华武术魂。 (sì fāng shuǐ tǔ yǎng yù liǎo wǒ mén zhōng huá wǔ shù hún)。
L'eau et la terre des 4 directions ont nourri notre esprit de Wushu chinois.
- 24 东方一条龙， (dōng fāng yī tiáo lóng) ,
A l'est, y a un dragon,
- 25 儿女是英雄， (ér nǚ shì yīng xióng),
Ses fils et ses filles sont des héros,
- 26 天高地远八面风， (tiān gāo dì yuǎn bā miàn fēng),
Le ciel est haut, la terre est loin, le vent souffle dans 8 directions,
- 27 中华有神功。 (zhōng huá yǒu shén gōng)。
En Chine, il y a des kung fu incroyables.

Reprendre 24 – 27

- 28 中华有神功。 (zhōng huá yǒu shén gōng)。
En Chine, il y a des kung fu incroyables.