

- 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.*