



法国精武学院



八法五步

bā fǎ wǔ bù (Long Jiao Er)

8 portes 5 pas nouvel enchainement

N = NORD – S = SUD – E = EST - O = OUEST

一	yī	yù bèi shì	預備勢	Préparation	
二	èr	qǐ shì	起勢	Ouverture	S
		zuǒ shì bā fǎ	左勢八法	A gauche 8 portes	
三	sān	péng	棚		E
四	sì	lǚ	捋		E
五	wǔ	jǐ	挤		E
六	liù	àn	按		E
七	qī	cǎi	採		E
八	bā	liè	捌		E
九	jiǔ	zhǒu	肘		E
十	shí	kào	靠		E
		yòu shì bā fǎ	右勢八法	A droite 8 portes	
十一	shí yī	péng	棚		O
十二	shí èr	lǚ	捋		O
十三	shí sān	jǐ	挤		O
十四	shí sì	àn	按		O
十五	shí wǔ	cǎi	採		O
十六	shí liù	liè	捌		O
十七	shí qī	zhǒu	肘		O
十八	shí bā	kào	靠		O
十九	shí jiǔ	yòu yé mǎ fēn zōng	右野马分鬃	Séparer la crinière du cheval D	S

二十	èr shí	zuǒ yé mǎ fēn zōng	左野马分鬃	Séparer la crinière du cheval G	S
二十一	èr shí yī	zuǒ pí pa shì	左琵琶势	Jouer du pipa G	Avancer S
二十二	èr shí èr	yòu pí pa shì	右琵琶势	Jouer du pipa D	Reculer S
二十三	èr shí sān	zuǒ dào juǎn gōng	左倒卷肱	Repousser le singe G	Reculer S
二十四	èr shí sì	yòu dào juǎn gōng	右倒卷肱	Repousser le singe D	Reculer N
二十五	èr shí wǔ	zuǒ gù dān biān	左顾单鞭	Simple fouet G	E
二十六	èr shí liù	yòu gù dān biān	右顾单鞭	Simple fouet D	O
二十七	èr shí qī	zuǒ yǎn shǒu gōng chuí	左掩手肱捶	Couvrir la main et coup de poing G	S
二十八	èr shí bā	yòu yǎn shǒu gōng chuí	右掩手肱捶	Couvrir la main et coup de poing D	S
二十九	èr shí jiǔ	zuǒ bān lán chuí	左搬拦捶	Coup de poing G	E
三十	Sān shí	yòu bān lán chuí	右搬拦捶	Coup de poing D	O
三十一	Sān shí yī	zuǒ dāng tóu pào	左当头炮	Coup de canon dans la tête G	S
三十二	Sān shí èr	yòu dāng tóu pào	右当头炮	Coup de canon dans la tête D	S
三十三	Sān shí sān	shōu shì	收势	Fermeture	S