



# SAN SHOU 散手



1	预备势	yù bèi shì	préparation
2	关公解带	guān gōng jiě dài	Guan Gong dénoue la ceinture
3	退步下按掌	tùi bù xià àn zhǎng	reculer et presser vers le bas
4	上步双震掌	shàng bù shuāng zhēn zhǎng	avancer et ébranler des 2 paumes
5	右掇劲	yòu lie jìn	« lie » à droite
6	左回劲	zǔo huí jìn	ramener vigoureusement à gauche
7	回头后穿肘	húi tóu hòu chuān zhǒu	le coude perce derrière en tournant la tête
8	上挑肘	shàng tiāo zhǒu	coup de coude au dessus de l'épaule
9	下採肘	xià cǎi zhǒu	le coude fait « cai » vers le bas
10	穿心肘	chuān xīn zhǒu	le coude perce le coeur
11	双开肘	shuāng kāi zhǒu	séparer les 2 coudes
12	背折靠	bēi zhé kào	« kao » en tordant le dos
13	闪战劲	shǎn zhàn jìn	frapper comme la foudre
14	下砸拳	xià zá quán	pilonner vers le bas
15	迎面靠	yíng miàn kào	« kao » de face
16	溅靠	jiàn kào	« kao » qui jaillit
17	挂肘	guà zhǒu	accrocher le coude
18	立肘	lì zhǒu	le coude vertical
19	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	les 2 pics traversent les oreilles
20	左背靠	zǔo bēi kào	« kao » avec le dos à gauche
21	腰拦肘	yāo lán zhǒu	le coude bloque la taille
22	闪战双推掌	shǎn zhàn shuāng tuī zhǎng	effrayer et pousser des 2 paumes
23	前栽靠	qián zài kào	planter « kao » en face
24	侧肩靠	cè jiān kào	« kao » avec le côté de l'épaule
25	黑虎掏心	hēi hǔ tāo xīn	le tigre noir arrache le coeur
26	下採肘	xià cǎi zhǒu	le coude fait « cai » vers le bas
27	旱地拔葱	hàn dì bá cōng	arracher l'oignon de la terre sèche
28	前胸靠	qián xiōng kào	« kao » devant avec la poitrine
29	双合拿	shuāng hé ná	saisie des 2 mains
30	转身掩手肱拳	zhuǎn shēn yǎn shǒu gōng quán	pivoter coup de poing caché par la main
31	背折靠	bēi zhē kào	« kao » en tordant le dos (à G, à D)
32	倒捶	dǎo chuí	marteler vers le bas
33	左撩右斩	zǔo liáo yòu zhǎn	soulever à gauche couper à droite
34	击三拳	jī sān quán	frapper 3 coups de poing
35	转身搬拦拳	zhuǎn shēn bān lán quán	se retourner bloquer et frapper
36	翻身下砸拳	fān shēn xià zá quán	se retourner et pilonner
37	顺水推舟	shùn shuǐ tuī zhōu	pousser le bateau dans le sens de l'eau
38	闪惊掙	shǎn jīng lǚ	« lǚ » qui effraye comme la foudre
39	双带掌	shuāng dài zhǎng	conduire avec les 2 paumes
40	窝底炮	wō dǐ páo	exploser au fond du nid
41	斩手	zhǎn shǒu	la main coupe
42	双开掌	shuāng kāi zhǎng	séparer les 2 paumes
43	金钩挂玉	jīn gōu guà yù	le crochet d'or accroche le jade
44	劈胸掌	pī xiōng zhǎng	la paume fend la poitrine
45	当面炮	dǎng miàn páo	coup de canon en face
46	双扣肘	shuāng kòu zhǒu	frapper des 2 coudes
47	退步后击肘	tùi bù hòu jī zhǒu	reculer et les 2 coudes frappent derrière