



Manual del Alumno

Matrícula:

Alumno:



耕 武 武 塾

KengWu WuShu

KengWu WuShu (耕武武塾) fue creada por el maestro Jen-Cheng Chen en marzo del año 2008 y el nombre significa literalmente Cultivar (Keng) WuShu (Wu), lo que indica claramente el objetivo principal de la escuela.

WuShu (武塾) significa escuela marcial. El caracter 塾 (Shu, escuela) es diferente al 術 (Shu, técnica), aunque son iguales en la pronunciación, la acentuación es distinta. 塾 (Shu) es una escuela tradicional china, en donde alumnos de diferentes niveles estudian juntos y no es como las escuelas actuales que existe el primer grado, segundo grado, etc.

Por lo tanto, WuShu (武塾 escuela marcial) es distinto a WuShu (武術 literalmente significa técnica marcial o mejor conocido como arte marcial).

Nuestros objetivos:

- Difundir y popularizar el WuShu tradicional chino con métodos actuales.
- Formar instructores calificados para la transmisión del arte marcial chino.
- Ayudar a que la gente mejore y/o mantenga la salud mediante ejercicios tradicionales chinos.

Nuestra enseñanza:

- Mantenimiento de la pureza de lo tradicional utilizando métodos modernos.
- Exposición de todos los conocimientos y técnicas abiertamente sin secretos ni misterios.
- Transmisión de conocimientos y técnicas de forma clara y lógica.

Maestro Jen-Cheng Chen

- Décima novena generación del Tai-Ji estilo Chen.
- Instructor de la escuela de Adam Hsu.
- Maestro Sexto Tuan de la Asociación Mundial de KuoShu.
- Maestro Sexto Tuan de la Asociación WuTan.
- Maestro de WuShu tradicional del programa Wushu Juvenil de Cloud Gate.
- Instructor de WuShu tradicional de los bailarines Cloud Gate.
- Director de la escuela KengWu.



Información de Contacto

Sitio: <http://www.kengwu.com>
Youtube: <https://www.youtube.com/kengwu>
Facebook: <https://www.facebook.com/kengwuWuShu>
FB Group: <http://www.facebook.com/groups/kengwu/>
Patrocinio: <https://www.patreon.com/kengwu>
Cursos Online: <https://www.kengwu.com/cursos/>
Instagram <https://www.instagram.com/kengwukungfuWuShu/>

Director: Jen-Cheng Chen
Celular: +54 9 11 3077-2770
E-Mail: axentchen@kengwu.com

Otras Informaciones

Enlaces interesantes: <https://www.kengwu.com/enlaces/>



Reglamentos del Alumno

- 1- Sigo los reglamentos de KengWu. Entiendo que la práctica de WuShu es para ser mejor persona y no para la formación de un/a peleador/a. Creo que el valor del WuShu en la actualidad es la transformación de técnicas para matar en técnicas para mejorar y salvar vidas.
- 2- Doy soporte a KengWu en sus esfuerzos por la conservación, difusión y actualización del WuShu tradicional. Creo que el WuShu antiguo debe ser actualizado, abierto y sistematizado.
- 3- Practico las artes marciales para descubrir y desarrollar mis propias habilidades. Soy quien debe que esforzarse para lograr mejoras en mi persona.
- 4- Me gusta el WuShu tradicional. Respeto y agradezco a los maestros que me enseñan, pero no idolatro ninguno de ellos. Tampoco creo en los mitos y fantasías para reemplazar los duros entrenamientos, porque WuShu es una ciencia y no una religión.
- 5- Entiendo que el aprendizaje viene del maestro a través de la escuela, pero lo más importante es los entrenamientos que vienen de mí. Desde la antigüedad, nadie ha sido bueno aprendiendo, se hace bueno sólo entrenando. Yo no entreno las formas, sino que las uso para entrenar mi cuerpo.
- 6- Quiero entrenar todos los días, llegar temprano a las clases para los precalentamientos y retirar tarde para intercambio de experiencia con los compañeros. Quiero perseguir así el avance personal y el beneficio grupal.
- 7- Atesoro el legado tradicional de KengWu, la enseñanza combinada de formas, aplicaciones y Gong. Aumentando la Esencia para la circulación de la Energía y la generación del Espíritu. No debo apurarme, ni ser complaciente y menos autoengañarme.
- 8- Sigo el avance planificado por el maestro, las demostraciones y correcciones de los instructores y los consejos de los alumnos avanzados. Entiendo que el verdadero avance es volver una y otra vez sobre los mismos materiales y no en aprender nuevas formas.
- 9- Agradezco la forma de enseñanza abierta, justa y pareja de KengWu, Puedo elegir los estilos que me gustan o acordes a mis condiciones y cambiarlos o dejarlos cuando me parezca.
- 10- Estoy de acuerdo de que si hay diferencia entre los principios de KengWu y los míos, o mis condiciones físicas o conductas no pueden adecuarse después de reiteradas advertencias, KengWu puede rechazar mi inscripción al próximo período o recomendarme para otras escuelas para cumplir mis deseos.
- 11- Siempre atesoraré el WuShu tradicional y respetaré a los otros practicantes. Entiendo que no existe el mejor estilo, sólo está el mejor practicante.
- 12- Sé que el lugar de entrenamiento está para mi uso y lo mantendré limpio y ordenado.
- 13- Estoy de acuerdo con estos reglamentos. Puedo ofrecer opiniones en cualquier momento para mejorar la enseñanza, promoción y administración del WuShu tradicional. Estoy dispuesto a representar KengWu, cuidar de su imagen y mantener sus principios para la promoción del WuShu.



Recomendaciones en Clase

- 1- Mantener un estado anímico tranquilo y relajado.
- 2- Usar ropa deportiva, preferentemente de arte marcial. No usar pantalón corto ni pollera.
- 3- Para proteger los pies, utilizar zapatilla. No usar sandalia, alpargatas o zapato con taco.
- 4- Preparar agua para beber. En caso de que la escuela provee agua, traer vaso o recipiente personal.
- 5- Preparar toalla para secar y/o ropa para cambiar o abrigar.
- 6- Después de entrenar, se recomienda secar la transpiración, cambiar de ropa o poner un abrigo. No es bueno ponerse frente al ventilador o aire acondicionado antes de secarse.
- 7- Preparar bolígrafo y cuaderno de apunte.
- 8- El entrenamiento es para mejorar la salud. Debe avisar de inmediato al instructor si siente cualquier incomodidad.
- 9- En el período de las mujeres, debe considerar el estado. No forzarse mucho ni hacer trabajos como masajes al vientre o de bajar el Qi (Chi).
- 10- No comer por lo menos media hora antes de empezar.
- 11- Venir 15~30 minutos antes de la clase para hacer precalentamiento.
- 12- Durante la clase, debe reponer el agua del cuerpo. Para beber, se debe hacer con sorbos chicos. Tratar de beber agua a temperatura normal o tibia, no es recomendable agua fría.
- 13- Debe seguir la indicación del instructor durante la clase. Ante cualquier duda, puede discutirlo con el instructor en los descansos o después de la clase.
- 14- No sentarse cuando se encuentra agitado/a. Se recomienda caminar hasta que la respiración vuelva a ser normal.
- 15- El instructor puede modificar la secuencia o contenido de las clases según considere necesario.



Linajes del Maestro

Jiao-Men Chang-Quan - 教門長拳 (Puño Largo Islámico)

→ Chang Bing-Zhang (常秉章) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Mei-Hua Chang-Quan - 梅花長拳 (Puño Largo Flor de Ciruelo)

→ Sun Mao-Lin (孫茂林) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Chen-Shi Tai-Ji Quan - 陳式太極拳 (Tai-Ji estilo Chen)

→ Chen Chang-Xing (陳長興) (G14) → Chen Geng-Yun (陳耕耘) (G15) → Chen Yan-Xi (陳延熙) (G16) → Du Yu-Ze (杜毓澤) (G17) → Adam Hsu (徐紀) (G18) → Jen-Cheng Chen (陳仁政) (G19)

Tai-Zu Chang-Quan - 太祖長拳 (Puño Largo del Emperador)

→ Chang Yao-Ting (張耀庭) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Pi-Gua Zhang - 劈掛掌

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Ba-Ji Quan - 八極拳

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Ba-Gua Zhang - 八卦掌

Dong Hai-Chuan (董海川) → Yin Fu (殷福) → Gong Bao-Tian (宮寶田) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

Liu-He Da-Qiang - 六合大槍 (Lanza Grande de Seis Armonías)

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)

San-Cai Jian - 三才劍 (Espada de Tres Niveles)

→ Zhu Guo-Fu (朱國福) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Jen-Cheng Chen (陳仁政)



Contenido de las Clases

Clases de Salud y Longevidad (養生功 Yang-Sheng-Gong)

Tema	Contenido
TaiJi estilo Chen	Inicial de 12 técnicas
	LianHuan de 36 técnicas
	LaoJia de 72 técnicas
QiGong (ChiKung)	BaDuanJin
	QiXieGunGun
	YangQiHuanYuan
Otros	PaiDaiGong (auto-masajes), BaGua, Elongaciones, Respiración, ZhanZhuang, etc.

Clases de WuShu Tradicional (傳統武術 ChuanTong WuShu)

Grupo (Cinturón)	Estilos que puede aprender	Armas que puede aprender
Básico (Blanco y Amarillo)	ChangQuan Islámico	Sable
	ChangQuan Flor de Ciruelo	Espada
	ChangQuan del Emperador	Miao-Dao (sable espiga de arroz)
	TaiJi Quan estilo Chen	Palo de Miao-Dao
Intermedio (Rojo)	BaJiQuan	Palo Lanza
	PiGuaZhang	
Avanzado (Negro)	BaGuaZhang	



Programa de Estudio (WuShu Tradicional)

Niños

Cinturón	Forma	Opcional
Ninguno	Lian Huan Quan (連環拳)	
Blanco	Tan Tui 1 (彈腿 1)	
	Tan Tui 2 (彈腿 2)	
Amarillo	Mai Fu Quan (埋伏拳)	
Verde	Pao Quan 1 (砲拳 1)	
	Pao Quan 2 (砲拳 2)	
Azul	Tai Ji de 12 (太極十二式)	
Marrón	Miao Dao Hua Gun (苗刀化棍)	
Rojo	Shi Zi Tang (十字趟)	
Violeta	Cha Quan (查拳)	
Gris	Mei Hua Chang Quan (梅花長拳)	
Negro	Lian Huan Tui (連環腿)	

En WuShu niños, cuando el alumno aprueba la última forma Lian Huan Tui, pasa a entrenar en WuShu Adultos en el nivel intermedio (cinturón rojo adultos).



Programa de Estudio (WuShu Tradicional)

Grupo (Cinturón)	Nivel	Chang-Quan Islámico	Chang-Quan Flor de Ciruelo	TaiJi estilo Chen	Ba-Ji Quan	Pi-Gua Zhang	Ba-Gua Zhang	Armas
Ninguno	Inicial	JiBenGong Básico y Lian-Huan-Chuan (連環拳)						
Básico (Blanco)	1	Tan-Tui (彈腿)						
	2	Mai-Fu-Quan (埋伏拳)						
Básico (Amarillo)	3	Pao-Quan (礮拳)	Shi-Zi-Tang (十字趟)	Lian-Huan (連環)				Sable Espada MiaoDao Palo de MiaoDao
	4	Cha-Quan (查拳)	Mei-Hua Chang-Quan (梅花長拳)	Lao-Jia (老架) Giros				
	5	JiBenGong Intermedio y Lian-Huan-Tui (連環腿)						
Intermedio (Rojo)	6	Tan-Tui con Tuo-Bu (拖步彈腿)	Mai-Fu con Tuo-Bu (拖步埋伏)	Lian-Huan (連環) Vueltas	Ba-Fang Chui (八方捶)	Li-Zhang / Xing-Zhang (立掌 / 行掌)		Palo
	7	Pao-Quan con Tuo-Bu (拖步礮拳)	Shi-Zi-Tang con Tuo-Bu (拖步十字趟)	Lao-Jia (老架) Extensiones	Xiao-Ba-Ji (小八極)	Zhuan-Zhang / Pi-Gua-Jia (轉掌 / 劈掛架)		
	8	Cha-Quan con Tuo-Bu (拖步查拳)	Mei-Hua-Chang Quan con Tuo-Bu (拖步梅花長拳)	Lian-Huan (連環) Fa-Jin	Liu-Zhou Toui (六肘頭)	Pi-Gua Jin-Jie (劈掛進階)		
	9	JiBenGong Avanzado, Lian-Huan-Zhang (連環掌)						
Avanzado (Negro)	10	Tan-Tui con Altibajo (起伏彈腿)	Mai-Fu con Altibajo (起伏埋伏)	Lao-Jia (老架) Cuadrado	Da-Ba-Ji (大八極)	Pi-Gua Zhang (劈掛掌)	Ba-Gua Nei-Xiu Zhang (八卦內修掌)	Lanza
	11	Pao-Quan con Altibajo (起伏礮拳)	Shi-Zi-Tang con Altibajo (起伏十字趟)	Pao-Chui (礮捶)	Liu-Da-Kai (六大開)	Pi-Gua-Jia Fa-Jin (劈掛架)	Ba-Gua Zhang (八卦掌)	
	12	Cha-Quan con Altibajo (起伏查拳)	Mei-Hua-Chang Quan con Altibajo (起伏梅花長拳)	Pao-Chui (礮捶) Acentuado en Fa-Jin	Ba-Da-Shi (八大勢)	Pi-Gua Zhang Fa-Jin (劈掛掌)	Ba-Gua Lian-Huan Zhang (八卦連環掌)	



El nivel Inicial (LianHuan Quan) es la etapa de prueba. En esta etapa, el alumno nuevo puede ver si le gusta la escuela: la forma de enseñanza, contenido de los estilos, lugar, ambiente, maestro, compañeros, etc. Una vez que el alumno aprueba esta etapa, significa que se identifica con esta escuela y así comienza su entrenamiento marcial en la categoría Básica.

El nivel 1 (TanTui) y el nivel 2 (MaiFu) son obligatorios para todos los alumnos y sirven para acostumbrar y reglamentar el cuerpo a los movimientos tradicionales chinos.

TanTui es la primera forma del estilo ChangQuan Islámico y es la ortografía del arte marcial chino. MaiFu es la primera forma del estilo ChangQuan Flor de Ciruelo y sirve para practicar la fluidez y enraizamiento.

A partir del nivel 3, el alumno puede elegir el estilo a seguir entre ChangQuan Islámico, ChangQuan Flor de Ciruelo o TaiChi estilo Chen. También puede acompañar con entrenamiento de armas cortas.

El alumno puede cambiar libremente de estilo con previa discusión con el instructor o maestro.

El nivel 5 (LianHuan Tui) es un filtro para ver si el alumno está capacitado para recibir entrenamientos de la categoría Intermedia.

A partir del nivel 6, el alumno puede elegir seguir avanzando en el/los estilo/s aprendido/s usando el método tradicional de “tres giros y nueve vueltas” (volviendo a las mismas formas avanzando en profundidad en vez de diversidad) o aprender dos estilos nuevos: BaJi Quan (PaChi Chuan) y PiGua Zhang (PiKua Chang).

También en este nivel el alumno puede optar por entrenamiento de armas largas.

El nivel 9 (LianHuan Zhang) es un filtro para ver si el alumno está capacitado para recibir entrenamientos de la categoría Avanzada.

A partir del nivel 10, el alumno tiene un estilo más para elegir: BaGua Zhang (PaKua Chang).



Objetivos de Entrenamiento

Cinto	Nivel	Estilo	Forma	Principales Objetivos de Entrenamiento
Ninguno	Inicial	KengWu	LianHuanQuan	Estructura básica de las ocho posiciones.
Blanco	1	CQ Islámico	TanTui	Estructurar el cuerpo de acuerdo a los movimientos tradicionales del KungFu.
	2	CQ Flor de Ciruelo	MaiFu Quan	Fluidez en los cambios de técnicas y enraizamiento.
Amarillo	3	CQ Islámico	Pao Quan	Resistencia, pasos y cambio de direcciones.
	3	CQ Flor de Ciruelo	ShiZiTang	Potencia en Cruz
	3	TaiChi estilo Chen	TaiChi LianHuan	Estructura básica del TaiChi estilo Chen
	4	CQ Islámico	Cha Quan	Presencia de la mente en todos los movimientos.
	4	CQ Flor de Ciruelo	Mei Huan Quan	Soltura y rebote en los golpes.
	4	TaiChi estilo Chen	TaiChi LaoJia	Presencia de Chan-Si en los movimientos.
	5	KengWu	LianHuanTui	Poder realizar los golpes en movimiento.
	6	CQ Islámico	TanTui con Tuo Bu	Combinación, cambio de direcciones y capacidad de realizar las técnicas con Tuo Bu
	6	CQ Flor de Ciruelo	MaiFu Quan con Tuo Bu	Enraizamiento y capacidad de realizar las técnicas con Tuo Bu
	6	TaiChi estilo Chen	TaiChi LianHuan	Capacidad de hacer Chan-Si con todo el cuerpo empezando por los pies.
	6	BaJi Quan	BaFangChui	Son ocho puños en ocho direcciones que da la estructura básica de BaJi Quan
	6	PiGua Zhang	Las ocho palmas	Cuatro palmas estáticas y cuatro palmas lineales para la estructura básica de PiGua Zhang



Exámenes (WuShu Tradicional)

- Los exámenes se realizan, salvo excepciones, en la última semana de cada mes.
- Los exámenes pueden ser solicitados por los alumnos o recomendados por los instructores.
- Se debe abonar el derecho de examen.
- Para rendir TanTui, el alumno debe contar con la remera de la escuela y para rendir MaiFu Quan, debe tener el pantalón.
- Los examinadores son de una a tres personas, de nivel superior en el mismo estilo que el examinado.
- Los examinadores son designados por el instructor a cargo.
- Las calificaciones son:
 - A: Aprobado superando la expectativa
 - B: Aprobado
 - C: Aprobado con reservas
 - D: Desaprobado con posibilidad de mejorar
 - F: Desaprobado
- La calificación se divide dos tipos: Parciales y General
- Cuando hay una o más calificaciones parciales con "D", entonces la calificación general máxima es "D".
- Cuando hay una o más calificaciones parciales con "F", entonces la calificación general es "F".

Calificación General:

A y B: El alumno pasa a entrenar inmediatamente al nivel siguiente.

C: El alumno debe entrenar un mes más en el mismo nivel para pasar al siguiente nivel. Tiene la posibilidad de rendir de nuevo la próxima semana para levantar esta calificación (puede bajar también) y pasar al siguiente nivel.

D: El alumno debe volver a rendir examen el siguiente mes. El derecho de examen se mantiene. Si el alumno no ha vuelto a rendir dentro de los tres meses, pierde el derecho de examen.

F: El alumno debe volver a rendir examen. Debe volver a abonar el derecho de examen.

Se entregará el cinturón de acuerdo al avance de nivel.

En WuShu Adultos, los exámenes no son obligatorios a excepción del nivel Inicial. Se puede seguir aprendiendo a pesar de no haber rendido examen, pero no podrá pasar de Grupo (Básico a Intermedio o Intermedio a Avanzado). Esto es para el caso de que el alumno entrene simplemente por hacer un deporte saludable y no desee la parte marcial.



Ayudante / Instructor

Uno de los objetivos principales de Keng-Wu es formar instructores calificados para la transmisión correcta del arte marcial chino.

Enseñar no simplemente es la transmisión del conocimiento, sino que incluye la capacidad de adecuar el material, los tiempos, las correcciones, las explicaciones y las demostraciones de acuerdo a la respuesta de cada alumno.

Enseñando se puede aprender mucho y creemos que es parte de la formación de un artista marcial completo. Keng-Wu ofrecerá a sus alumnos todas las posibilidades para capacitarse como un transmisor calificado de conocimientos y técnicas.

Detallamos a continuación los diferentes instructores dentro de la escuela, sus funciones y obligaciones.

Ayudante

- Cualquier alumno puede ser ayudante.
- Ayuda en la coordinación en las clases.
- Guía los JiBenGong del grupo básico.
- Coordina el tiempo de las clases.
- El ayudante de nivel 2 puede asistir evaluaciones del nivel Inicial pero no influye en el resultado.

Monitor

- Alumnos con dos o más formas aprobadas del nivel 3 en adelante.
- Puede tomar evaluaciones de los niveles Inicial, 1 y 2.

Instructor

- Alumnos del grupo intermedio (a partir del nivel 6).
- Incluye todas las funciones de un Ayudante y:
- Puede tomar evaluaciones de hasta el nivel 4.
- Puede guiar la clase en la escuela.

Instructor Avanzado

- Alumnos del grupo avanzado (a partir del nivel 10)
- Incluye todas las funciones de un Instructor y:
- Puede tomar evaluaciones de hasta el nivel 8.
- Puede ser designados para representar a la escuela para dar charlas y seminarios.



Zhong-Dao (重道), Zun-Shi (尊師), Ai-Tong-Xue (愛同學)

Cada vez que empezamos y terminamos las clases, hacemos este saludo para recordar que lo más importante no reside en el aprendizaje de las técnicas un estilo sino que está en la formación de una mejor persona.

Zhong-Dao (重道)

El Dao (Tao) por sobre todas las cosas. El Dao (Tao) es el camino, es la ley que rige sobre todas las cosas. Dicho en manera simple, es Dios, sea cual sea la religión.

Zun-Shi (尊師)

Respeto a los maestros. Con “maestros” no nos referimos sólo a los que nos han enseñado, sino también a todos los maestros y ancestros de nuestros y de otros estilos.

Ai-Tong-Xue (愛同學)

Amor a los compañeros. No sólo a los compañeros quienes practican con nosotros, sino a todos los practicantes de otros estilos marciales, sin discriminación.

Xie-Xie Lao-Shi (謝謝老師)

Después de cada clase, nos despedimos del maestro con el saludo tradicional chino, cubrir la palma izquierda sobre el puño derecho y decimos xie-xie (gracias) lao-shi (maestro) para agradecer su esfuerzo en enseñarnos.



Esquemas



Ba-Shi (八式)

Ocho Posiciones

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Qi Ma Shi 騎馬式	1.	
Gong Jian Shi 弓箭式	2.	
Xu Shi 虛式	3.	
Pu Tui Shi 撲腿式	4.	
Du Li Shi 獨立式	5.	
Zuo Pan Shi 坐盤式	6.	
San Qi Shi 三七式	7.	
Si Liu Shi 四六式	8.	



JiBenGong Tradicional de Keng-Wu

Entrenamiento	Primera Parte	Segunda Parte
Precalentamiento	Calentamiento (熱身), Elongación (拉筋), Tambaleo (悠腿), Giros (輪轉), Aflojar (鬆身)	
Patada Media	Ti-Tui (踢腿) y Deng-Tui (蹬腿)	Ti-Tui (踢腿) y Ce-Chuai (側踹)
Ataque de Mano	Da-Quan (打拳)	Pi-Zhang (劈掌)
Patada Alta	Li-He (裡合)	Wai-Bai (外擺)
Chan-Si	Shu-Chan (順纏)	Ni-Chan (逆纏)
Patada Baja	Bian-Zhuang (扁樁) y Fu-Ren (斧刃)	
Extensión	Qian-Cheng (前撐)	Hou-Ba (後拔)
Fa-Jin	Si-Liu-Gong-Chui (四六弓捶)	Wu-Long-Pan-Da (烏龍盤打)
Patada Voladora	Er-Qi-Jiao (二起腳)	Xuan-Feng-Tui (旋風腿)



Lian-Huan Quan (連環拳)

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Gong Bu Zhi Chui (弓步直捶)	1.	
Gong Bu Jia Da (弓步架打)	2.	
Ma Shi Pi Zhang (馬式劈掌)	3.	
Gong Shi Li Zhang (弓式立掌)	4.	
Gong Bu Heng Chui (弓步橫捶)	5.	
San Qi Shang Jia (三七上架)	6.	
Gong Bu Xia Da (弓步下打)	7.	
Huan Bu Pi Zhang (換步劈掌)	8.	



Nombre	Notas	Instr./Fecha
Hui Shen Pu Tui (回身仆腿)	9.	
Si Liu Jia Da (四六架打)	10.	
Du Li Shang Jia (獨立上架)	11.	
Zuo Pan Pi Zhang (坐盤劈掌)	12.	
Qi Shen Zhong Ti (起身中踢)	13.	
Bao Suo Ce Chuai (抱鎖側踹)	14.	
Shang Bu Lian Ji (上步連擊)	15.	
Zhuan Shen Ding Zou (轉身頂肘)	16.	



Shi-Lu Tan Tui (十路彈腿)

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Primera Línea	1.	
Segunda Línea	2.	
Tercera Línea	3.	
Cuarta Línea	4.	
Quinta Línea	5.	
Sexta Línea	6.	
Séptima Línea	7.	
Octava Línea	8.	
Novena Línea	9.	
Décima Línea	10.	

Otras Notas:



Mai-Fu Quan (埋伏拳)

N	Nombre	PinYin	Fecha	Instr.	N	Nombre	PinYin	Fecha	Instr.
1	並步雙捶	Bing Bu Shaung Chui			25	立式撩掌	Li Shi Liao Zhang		
2	採手砍掌	Cai Shou Kan Zhang			26	指路行步	Zhi Lu Xing Bu		
3	立式挑掌	Li Shi Tiao Zhang			27	盤式磨肘	Pan Shi Mo Zhou		
4	弓式採打	Gong Shi Cai Da			28	採手衝捶	Cai Shou Chong Chui		
5	立式踢打	Li Shi Ti Da			29	立式踢打	Li Shi Ti Da		
6	闌掌後踢	Chuang Zhang Hou Ti			30	連環踢打	Lian Huan Ti Da		
7	弓式穿掌	Gong Shi Chuan Zhang			31	二起踢打	Er Qi Ti Da		
8	虛式亮掌	Xu Shi Liang Zhang			32	四六衝捶	Si Liu Chong Chui		
9	弓式砍掌	Gong Shi Kan Zhang			33	採手掃陽	Cai Shou Sao Ti		
10	立式正踢	Li Shi Zheng Ti			34	指路行步	Zhi Lu Xing Bu		
11	截手裡合	Jie Shou Li He			35	盤式劈肘	Pan Shi Pi Zhou		
12	斧刃仆式	Fu Ren Pu Shi			36	挑掛衝捶	Tiao Gua Chong Chui		
13	弓式架打	Gong Shi Jia Da			37	弓式採打	Gong Shi Cai Da		
14	截手正踢	Jie Shou Zheng Ti			38	立式踢打	Li Shi Ti Da		
15	四六衝捶	Si Liu Chong Chui			39	四六衝捶	Si Liu Chong Chui		
16	盤式亮掌	Pan Shi Liang Zhang			40	立式亮捶	Li Shi Liang Chui		
17	立式側踹	Li Shi Ce Chuai			41	擺挑衝捶	Huo Tiao Chong Chui		
18	虛式棚掌	Xu Shi Peng Zhang			42	盤式劈肘	Pan Shi Pi Zhou		
19	採手栽捶	Cai Shou Zai Chui			43	架手側踹	Jia Shou Ce Chuai		
20	弓式鉤攢	Gong Shi Gou Lou			44	弓式雙分	Gong Shi Shuang Fen		
21	虛式鉤攢	Xu Shi Gou Lou			45	弓式截掌	Gong Shi Jie Zhang		
22	連環採打	Lian Huan Cai Da			46	虛式刁手	Xu Shi Diao Shou		
23	立式踢打	Li Shi Ti Da			47	虛式雙勒	Xu Shi Shuang Le		
24	闌掌後踢	Chuan Zhang Hou Ti			48	並步藏花	Bing Bu Cang Hua		

<http://www.kengwu.com> 2011-10-17 KengWu Esquemas MaiFuQuan