

A 108 lépéses Chuan formagyakorlat

1.	Nyitás	<i>Chi-Shi</i>	31.	Lépés Előre és Kapd el a Madár Tollát	<i>Shang Pu Lan Chiao Wei</i>
2.	Kapd el a Madár Tollát (jobb)	<i>Yu Lan Chiao Wei</i>	32.	Húzás	<i>Lü</i>
3.	Védés Ferdén Felfelé (jobb)	<i>Pheng</i>	33.	Tolás	<i>Chi</i>
4.	Húzás	<i>Lü</i>	34.	Lökés	<i>An</i>
5.	Tolás	<i>Chi</i>	35.	Egyenes Ostorcsapás	<i>Tan Pien</i>
6.	Lökés	<i>An</i>	36.	Felhő Kezek I. (jobb)	<i>You Yun Shou</i>
7.	Egyenes ostorcsapás	<i>Tan Pien</i>		Felhő Kezek II. (bal)	<i>You Yun Shou</i>
8.	Emeld a kart és lépj	<i>Thi Shou Sang Shi</i>		Felhő Kezek II. (jobb)	<i>You Yun Shou</i>
9.	A Fehér Főnix Meglebbenti a Szárnyait	<i>Bai He Liang Chi</i>	37.	Egyenes Ostorcsapás	<i>Tan Pien</i>
10.	Térdsöprés és Lépés Előre (bal)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	38.	A Ló Hátának Veregetése	<i>Kao Than Ma</i>
11.	A Hárfa megpendítése	<i>Shou Hui Phi Pha</i>	39.	Elválasztás Jobb Lábbal	<i>You Fen Chiao</i>
12.	Térdsöprés és Lépés Előre I. (bal)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	40.	Elválasztás Bal Lábbal	<i>Zou Fen Chiao</i>
	Térdsöprés és Lépés Előre II. (jobb)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	41.	Fordulás és Rúgás Bal Sarokkal	<i>Chuan Shen Teng Chiao</i>
	Térdsöprés és Lépés Előre III. (bal)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	42.	Térdsöprés és Lépés Előre I. (bal)	<i>Zhuo Lou Hsi Yao Pu</i>
13.	A Hárfa Megpendítése (bal)	<i>Shou Hui Phi Pha</i>	43.	Lépés Előre és Ütés Lefelé	<i>Chin Pu Cai Chui</i>
14.	Térdsöprés és Lépés Előre (jobb)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	44.	Átfordulás és az Ellenfél Ütése Ökölrel	<i>Fun Shen Pan Lan Chui</i>
15.	Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés	<i>Chin Pu Pan Lan Chui</i>	45.	Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés	<i>Chin Pu Pan Lan Chui</i>
16.	Látszólagos Zárás és Keresztező Kezek	<i>Ru Feng Si Pi he Shi Zi Sho</i>	46.	Rúgás Sarokkal (jobb)	<i>You Teng Chiao</i>
17.	Vidd Vissza a Tigrist a Hegyekbe	<i>Pao Hu Gui Shan</i>	47.	Üsd meg a tigrist I. (bal)	<i>Zuo Ta Hu Shi</i>
18.	(Le-)Rántás - Szétválasztás	<i>Cai - Lie</i>		Üsd meg a tigrist II. (jobb)	<i>You Ta Hu Shi</i>
19.	Váll - lökés	<i>Kao</i>	48.	Fordulás és Rúgás Jobb Sarokkal	<i>Chuan Shen You Teng Chiao</i>
20.	Könyök – ütés	<i>Zhou</i>			
21.	Ököl a Könyök Alatt	<i>Zhou Ti Kan Chui</i>	49.	Kétkezes Ütés az Ellenfél Fülére	<i>Shuang Feng Kuan Er</i>
22.	A Majmok Visszaterelése a Hegyekből I.	<i>Zuo Tao Zuan Hou</i>	50.	Rúgás Bal Sarokkal	<i>Zuo Teng Chiao</i>
	A Majmok Visszaterelése a Hegyekből II.	<i>Zuo Tao Zuan Hou</i>	51.	Fordulás és Rúgás Jobb Sarokkal	<i>Chuan Shen You Teng Chiao</i>
	A Majmok Visszaterelése a Hegyekből III.	<i>Zuo Tao Zuan Hou</i>			
23.	Ferdén Repülni	<i>Hsie Fei Shi</i>	52.	Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés	<i>Chin Pu Pan Lan Chui</i>
24.	Emeld a Kart és Lépj	<i>Thi Shou Shang Shi</i>	53.	Látszólagos Zárás és Keresztező Kezek	<i>Ru Feng Si Pi He Shi Zi Sho</i>
25.	A Fehér Főnix Meglebbenti a Szárnyait	<i>Bai He Liang Chi</i>			
26.	Térdsöprés és Lépés Előre (bal)	<i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i>	54.	Vidd a Tigrist a Hegyekbe	<i>Pao Hu Guei Shan</i>
27.	Tű a Tenger Fenekén	<i>Hai Ti Zhen</i>	55.	(Le-)Rántás - Szétválasztás	<i>Cai - Lie</i>
28.	Legyezőnyitás	<i>Shan Thung Pei</i>	56.	Váll - lökés	<i>Kao</i>
29.	Az Ellenfél Ütése Ökölrel	<i>Pie Shen Chui</i>	57.	Könyök – ütés	<i>Zhou</i>
30.	Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés	<i>Chin Pu Pan Lan Chui</i>	58.	Egyenes Ostorcsapás Ferdén	<i>Hsie Tan Pien</i>

A 108 lépéses Chuan formagyakorlat

- | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|------|---|-------------------------------------|
| 59. | A Vadló Sörényének Szétválasztása I. (jobb) | | 79. | Emeld a Kart és Lépj | <i>Thi Shou Shang Shi</i> |
| | A Vadló Sörényének Szétválasztása II. (bal) | <i>You Ye Ma Fen Cung</i> | 80. | Fehér Főnix Meglebbenti Szárnyait | <i>Bai He Liang Chi</i> |
| | A Vadló Sörényének Szétválasztása III. (jobb) | | 81. | Térdsoprés és Lépés Előre (bal) | <i>Zuo Lou Hsi Yao Pu</i> |
| 60. | Kapd el a Madár Tollát | <i>Lan Chiao Wei</i> | 82. | Tű a Tenger Fenekén | <i>Hai Ti Lao Chen</i> |
| 61. | Védés Ferdén Felfelé | <i>Pheng</i> | 83. | Legyezőnyitás | <i>Shan Thung Pei</i> |
| 62. | Húzás | <i>Lü</i> | 84. | A Fehér Kígyó Kiölti a Nyelvét | <i>Chuan Shen Pai She Thu Hsing</i> |
| 63. | Tolás | <i>Chi</i> | 85. | Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés | <i>Chin Pu Pan Lan Chui</i> |
| 64. | Lökés | <i>An</i> | 86. | Kapd el a Madár Tollát | <i>Lan Chiao Wei</i> |
| 65. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> | 87. | Húzás | <i>Lü</i> |
| 66. | Szép Hölgy Dolgozik a Szövőszéken I. (bal) | <i>Zuo Yu Nu Chuan Suo</i> | 88. | Tolás | <i>Chi</i> |
| | Szép Hölgy Dolgozik a Szövőszéken II. (jobb) | <i>You Yu Nu Chuan Suo</i> | 89. | Lökés | <i>An</i> |
| | Szép Hölgy Dolgozik a Szövőszéken III. (bal) | <i>Zuo Yu Nu Chuan Suo</i> | 90. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> |
| | Szép Hölgy Dolgozik a Szövőszéken IV. (jobb) | <i>You Yu Nu Chuan Suo</i> | 91. | Felhő Kezek | <i>Yun Shou</i> |
| 67. | Kapd el a Madár Tollát | <i>Lan Chiao Wei</i> | 92. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> |
| 68. | Védés Ferdén Felfelé | <i>Pheng</i> | 93. | A Ló Hátának Veregetése (és a Pálma Elvitele) | <i>Kao Than Ma</i> |
| 69. | Húzás | <i>Lü</i> | 94. | Keresztező Lábak | <i>Shi Zi Pai Chiao</i> |
| 70. | Tolás | <i>Chi</i> | 95. | Lépés Előre és Ütés az Ellenfél Alhasi Területére | <i>Chin Pu Zhi Tang Chui</i> |
| 71. | Lökés | <i>An</i> | 96. | Lépés Előre és Kapd el a Madár Tollát | <i>Xhang Pu Lan Chiao Wei</i> |
| 72. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> | 97. | Húzás | <i>Lü</i> |
| 73. | Felhő Kezek | <i>Yun Shou</i> | 98. | Tolás | <i>Chi</i> |
| 74. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> | 99. | Lökés | <i>An</i> |
| 75. | A Kígyó a Földre Lapul | <i>Hsia Shi</i> | 100. | Egyenes Ostorcsapás | <i>Tan Pien</i> |
| 76. | Az Aranykakas Egy Lábon Áll I. (jobb) | <i>You Chin Chi Tu Li</i> | 101. | A Kígyó a Földre Lapul | <i>Hsia Shi</i> |
| | Az Aranykakas Egy Lábon Áll II. (bal) | <i>You Chin Chi Tu Li</i> | 102. | Lépés a Hét Csillag Alakzatba | <i>Shang Pu Chi Hsing</i> |
| 77. | A Majmok Visszaterelése a Hegyekből I. (jobb) | <i>You Tao Zuan Hou</i> | 103. | Hátrálás és a Tigris Meglovaglása | <i>Tui Pu Khua Hu</i> |
| | A Majmok Visszaterelése a Hegyekből II. (bal) | <i>Zuo Tao Zuan Hou</i> | 104. | Fordulás Körbe és Lótuszsöprés Lábbal | <i>Chuan Shen Shuang Pai Lien</i> |
| | A Majmok Visszaterelése a Hegyekből III. (jobb) | <i>You Tao Zuan Hou</i> | 105. | Nyilazd le a Tigris | <i>Wan Kung She Fu</i> |
| 78. | Ferdén Repülni | <i>Hsie Fei Shi</i> | 106. | Lépés Előre, Védés Lefelé, Hárítás és Ütés | <i>Chin Pu Pan Lan Chui</i> |
| | | | 107. | Látszólagos Zárás és Keresztező Kezek | <i>Ru Feng Si Pi he Shi Zi Sho</i> |
| | | | 108. | Zárás | <i>Sho Shi</i> |