

JIBENGONG	CHIPENKON	EJERCITACION BASICA
ASOCIACION ARGENTINA DE WUSHU LONGHUQUAN www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar		

Por: JOSE LUIS ARNEDO
 Presidente y Director Técnico de la
 Asociación Argentina de Wushu Longhuquan
 E-MAIL: info@wushulonghuquan.com.ar
 PÁGINA WEB: www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar

PATADAS BASICAS (TUEI FA)

1- Zheng Ti Tuei frente	Chen Ti Tui	Pierna que sube de
2- Ce Ti tuei costado	Tse Ti Tui	Pierna que sube de
3- Li Hou Tuei adentro	Li Jou Tui	Pierna circular hacia
4- Wai Bai tuei afuera.	Guai Pai Tui	Pierna circular hacia
5- Dan Pai Jiao palmada	Pai Chiao	Patada frontal con
6- San Bu Dan Pai Jiao palmada y tres pasos	San Pu Tan Pai Chiao	Patada frontal con
7- Ji Xia Li He Tuei	Chi Xia Li Jou Tui	Idem 3 con Palmada
8- Ji Xia Wai Bai Tuei	Chi Xia Guai Pai Tui	Idem 4 con Palmada
9- Hou Liao Tuei con arco	Jou Liao Tui	Patada hacia atras
10- Dan Tuei combinada con golpe de puño cruzado	Tan Tui	Patada que tiembla
11- Deng Tuei combinada con golpe de palma cruzada.	Ten Tui	Patada que tiembla
12- Tce Chuai Tuei	Se Chuai Tui	Patada lateral
13- Hou Sao Tuei	Juo Sao Tui	Barrida por detrás
14- Qiang Sao Tuei	hian Sao Tui	Barrida por delante
15- Suang Sheng Li Hou Tuei adentro con giro.	Suan Xen Li Jou Tui	Patada hacia

JIBENGONG	CHIPENKON	EJERCITACION BASICA
ASOCIACION ARGENTINA DE WUSHU LONGHUQUAN www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar		

16- Xuang Feng Gai que eleva el cuerpo cayendo lateralmente.	Chuan Fen Gai	Patada con salto
17- Chan Tuei pierna delantera combinando Tse Chuai Tuei, con pico atras y palma arriba.	Chan Tui	Barrida corta con
18- Li He Pai Jiao adentro que pega en palma a los costados.	Li Jou Pai Chiao	Circular hacia
19- Bai Lian Pai Jiao hacia afuera.	Pai Lien Pai Chiao	Idem Anterior y pega
20- Shu Cha izquierda adelante	Chu Cha	Spagat con pierna
21- Heng Cha 180 grados	Heng Cha	Apertura Frontal de
22- Pi Cha	Picha	Idem 20.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO (PING HENG)

1- Ti Xi Ping Heng cintura con pierna izquierda levantada y flexionada	Ti Chi Pin Heng	Manos en la
2- Chao Tian Deng levanta de costado a la altura de la sien y se agarra con la mano desde arriba.	Chao Tain Ten	Pierna que se
3- Tce Kong Duei Ping Heng pero se deja en tension a la misma altura.	Se kon Tui Pinheng	Idem anterior
4- Kou Duei Ping Heng flexiona hasta Ding Bu y engancha atras de la rodilla con golpe de puño al costado y bloqueo arriba.	Ku Tui Pinheng	Pierna que
5- Wang Yue Ping Heng de espada y queda el cuerpo cruzado a la pierna levantada atras.	GuanChuePinheng	Ej. Elemental
6- Yang Shi Ping Heng	Yang Chi Pingheng	Paloma atras.
7- Yang Shen Ping Heng anterior, cuerpo inclinado hacia atras y pierna estirada arriba por delante.	Yang Chen Pingheng	Al revés de la
8- Pan Tuei Bandun Ping Heng en muslo delantero	BanDuiBandunPinheng	Idem 4 pero

JIBENGONG	CHIPENKON	EJERCITACION BASICA
ASOCIACION ARGENTINA DE WUSHU LONGHUQUAN www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar		

9- Tce kong Tuei Ping Heng
Tension

TCe kong Tui Pinheng

Ce Chuai en

POSICIONES (BU XING)

1- Gong Bu	GumPu	Posición de Flecha
2- Ma Bu	MaPu	Posición del jinete
3- Xu Bu	Shu Pu	Posición del gato
4- Pu Bu	Pu Pu	Paso agazapado
5- Xie Bu	Shi Pu	Paso de descanso
6- Ban Ma Bu lateral	Pan MaPu	Posición del jinete
7- Zuo Ban	Suo Pan	Paso sentado
8- Bing Bu juntos	BinPu	Posición de pies
9- Cha Bu	Cha Pu	Paso cruzado
10- Gai Bu	Gai Pu	Cruzado por delante

DESPLAZAMIENTOS (BU FA)

1- Ta Bu hacia adelante.	TaBu	Paso pateando
2- Ji Bu	JiBu	Paso atacando
3- Yue Bu	Yiue Bu	Paso saltando

JIBENGONG	CHIPENKON	EJERCITACION BASICA
ASOCIACION ARGENTINA DE WUSHU LONGHUQUAN www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar		

BU FA 2DA PARTE

1- Suang Yiao Brazos1,2,3,4	Suanyiao (Yi, Er, San, Su)	Giros de
2- Mabu-GongBu a Paso de Jinete	Mabu-GongBu	Paso de Arco
3- Pubu QuangChang giro de palmas	Pubu ChuanChaun	Paso bajo con
4- Lum Bi-ZhaQuan-Lum Bai Zhang	Giro de brazos con palmas y puño que aplasta	
5- WuBuQuan basicos.	Wu Bu Chuan	Cinco pasos
6- Shin Bu circulos	Chin Bu	Correr en

PATADAS CON SALTO (TIAO YUE - DENG GONG FA)

1- Er Ji Jiao Salto	Ar Chi Chiao	Patada Frontal con
2- Suang Fei Jiao	Suan Feng Jiao	Patada frontal Doble.
3- Teng Kong Zheng Ti Tui a la frente	Idem	Patada frontal recta
4- Xuang Feng Jiao hacia adentro (torbellino)	Chuan Feng Jiao	Patada con salto
5- Ten Gong Bailian Jiao salto.	Pailen	Patada hacia afuera con
6- Ten kong Suan Feng Jiao frente con piernas juntas.		Patada doble de
7- Ten Kong Tce Chuai pico atras y palma arriba		Patada lateral con
8- Ten Kong Fei Jiao con salto		Patada hacia arriba

JIBENGONG	CHIPENKON	EJERCITACION BASICA
ASOCIACION ARGENTINA DE WUSHU LONGHUQUAN www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar		

5- Za Quan
aplasta

Zha Chuan

Puño que

6- Jia Quan
arriba

Chia Chuan

Puño hacia

Changquan Zhang Fa (Técnicas de palma)

1- Tui Zhang
palma

Empuje con la

2- Liang Zhang
palma

Mostrar la

3- Chuan Zhang
con la palma, bloquea y pega a la garganta.

Atravesar

4- Liao Zhang
ascendente a los testiculos

Palma

5- Kan Zhang
corta como cuchillos

Palma que

6- Tiao Zhang
palma hacia arriba la cabeza.

Levantar la

7- Cha Zhang
la palma

Atravesar con

8- Pai Zhang
la palma

Golpear con

9- Dan Pai Zhang
una sola palma

Golpear con

10- Shuang Pai Zhang
ambas palmas

Golpear con

11- Lun Bi Pai Zhang
rotando los brazos

Golpear

12-An Zhang
pega hacia abajo

Palma que

10- Wu Hua Shou
flores danzantes

Manos como

Changquan Zhou Fa (Técnicas de codo)

1- Ding Zhou
directo al costado

Codazo

2- Pan Zhou
envuelve circular

Codazo que

3- Li Ge Zhou
adentro

Bloqueo hacia

4- Wai Ge Zhou
/ adentro.

Bloque hacia afuera

5- Jia Zhou

Bloqueo arriba.