

Koolituse maht 30 tundi, tase abitreener EKR3 (taotlemiseks lisaks vaja läbida 30 tundi üldainete koolitust http://www.sport.ee/et/event?type=type_event&liik=TR&subm)

Koolituse maksumus 135.- eurot.

Koolituse toimumise koht Tallinn – täpse toimumise koha info saadan hiljem.

Koolituse keel: osa koolitusest toimub vene keeles mida siis vajadusel tõlgitakse eesti keelde ja vastupidi eesti keelest venekeelde (olenevalt koolitusel osalejate keele oskusest).

Koolitus toimub järgnevalt:

17.09.17 kell 10.30-18.30. Õpejõud: Dmitry Simakov –Wushu baastehnikad (terve päev).

NB! Praktiline õppe, treeningu riided ja jalanõud kaasa.

Õismäe Gümnaasium (Õismäe tee 50) aeroobikasaal

23-24.09.17 toimuvad koolitused aadressil: Mustamäe tee 5 ruum 304, E-Katedraal

Koolituskeskus ruumides.

23.09.17 kell 9.00-18.00. Õpejõud: Roman Vlassenko – Wushu kohtunike töö ja Wushu tasemete Duan süsteem (12.00-15.30).

24.09.17 kell 10.00-18.00

WU SHU TREENERITE TASEME KOOLITUSE ÕPPEKAVA JA EELDUSED KUTSEKSAMILE PÄÄSEMISEKS, 3tase

	Wushu 3 tase, abitreener (I tase)	30	
1.	Wushu ja võitluskunstide üldajalugu. Eetika, kultuuri ja filosoofia võitluskunstides.	3	
2.	Hiina keele baas, hääldus ja wushu põhi terminid 1 Duan'i tasemel.	2	
3.	Wushu baastehnikad ja nende õpetamise metoodika (asendid, venitus harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus).	12	
4.	Wushu kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (Taolu ja Sanda), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks. Võistlus alale minek ja lahkumine, võistlus riietus ja varustus (nõuded relvadele, riietele ja jalanõudele), kohtunike märguanded.	2	
5.	Wushu tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 1 Duan'ini	2	
6.	Wushu treeningusaali sisustus ja ohutus nõuded. Oskus näha ohutuse seisukohast probleemseid kohti treeningul.	1	
7.	Hügieen Wushu's: tervisenõuded, puhtuse hoidmine sportlase varustusel ja treening ruumis, isiklik hügieen.	1	
8.	Wushu organisatsioonid – nende toimimise alused ja reeglid, klubi, riiklik föderatsioon, kontinentaalne (EWUF) ja maailma föderatsioon (IWUF) ning Olümpia ja rahvusvaheline spordiliikumine põhiteadmised. Teadmised klubi tasandil, hierarhia e alluvus, üldteadmised organisatsioonide ülessannetwest.	1	
9.			
10.	Mängud Wushu treeningutel. Traditsiooniliste Wushu mängude kasutamine treeningutel.	2	
11.			
12.	Treeningpäevik ja aruandlus Wushus. Treeningute ettevalmistus ja aruandlus, sportlaste treeningpäevikute pidamine ja aruandlus treeneritele.	2	

13.			
14.	Seadusandlus: enesekaitse ja selle piirid	2	
15.			
16.			
17.			
	1. 3 taseme erialase koolituse läbimine (30 tundi) 2. 3 taseme üldainete koolituse läbimine (30 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus 3. Vormikohase taotluse ja CV esitamine kutsetomistavale organisatsioonile (täidetakse elektrooniliselt). 4. <u>Soovituskiri</u> oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis 5. Harrastanud Wushu'd vähemalt 2-3 aastat 6. Kehtiv Esmaabi andja tunnistus (16 tunnine esmakoolitus ja iga 3a 6 tunnine täiendusõpe). 7. Wushu omab 1 Duan taset 8. <u>3 treeningu vaatlust</u> – erinevate treenerite juures (võimalusel erinevates klubides) 9. Kohaliku seaduse koolitus enesekaitse ja selle piirid (1-2 h)		

Wushu baastehnikad 3 taseme õppes

		Wushu 3 tase, abitreener (I tase)	
		Wushu baastehnikad ja nende õpetamise meetodika (asendid, venitused harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus). Wushu baastreening 武术基本功 Wúshù jīběngōng Spordiala tehniline treening: 1. 基本功训练 Jīběngōng xùnliàn – wúshù baastehnikate treening. 2. 套路训练 Tàolù xùnliàn – treening vormidega. Spetsiaalne kehaline treening: 1. 拍打训练 Pāidǎ xùnliàn – „raudse keha“ treening. Löökide talumine ja löögipindade treening. 3. 站桩 Zhànzhūāng xùnliàn – asendite staatiline treening.	
	2.	抱拳 Bàoquán – käed küljel rusikas alumiste roiete juures (joonis 248 lk 106) 抱拳礼 Bàoquánlǐ – Fist-Palm Salute tervitus kätega wushu's 抱刀礼 Bào dāo lǐ - Salute with Broadsword tervitus dao mõõgaga 持剑礼 Chíjiàn lǐ - t Salute with Sword tervitus jian mõõgaga	
	3.	Painduvuse arendamisest 柔功 Róugōng 1) 肩部柔功 jiānbù róugōng – töö õlaliigese painduvusega; 2) 腿部柔功 tuǐbù róugōng – töö puusaliigese painduvusega; 3) 腰部柔功 yāobù róugōng – töö nimmepiirkonna painduvusega; 4) 胸背柔功 xiōngbèi róugōng – töö ülakeha painduvusega; 5) 柔颈功 róujǐngōng- töö kaela painduvusega; 6) 足踝部柔功 zúhuái bù róugōng – töö hüppeliigese painduvusega. 7) 腕部柔功 wǎnbù róugōng – töö randmeliigese painduvusega; 1.1 Õlaliigese painduvusharjutused 肩部柔功 Jiānbù róugōng 1.1.1 正压肩 Zhèngyājīān – õlgade venitused ette sirutatud kätega 1.1.2 后压肩 Hòuyājīān – õlgade venitused taha sirgete kätega. 1.1.3 侧压肩 Cèyājīān – õla venitused küljele. 1.1.4 正扳肩 Zhèngbānjiān – õlgade venitused ülevalt taha. 1.1.5 后扳肩 Hòubānjiān – õlgade venitused alt üles.	

- 1.1.6 交叉双抡背 *Jiāochāshuānglúnbèi* – vertikaalsed käeringid.
- 1.1.7 侧起背 *Cèqǐbèi* – käte küljele vibutamine.
- 1.1.8 腰伸劈挂 *Yāoshēn pīguà* – käte vibutamine kehapöördega.
- 1.1.9 站胸捆打 *Zhànxiōng kǔndǎ* – horisontaalne käte vibutamine.
- 1.1.10 转肩 *Zhuǎnjiān* – õlgade pööramine.
- 1.1.11 单臂绕环 *Dānbìràohuán* – vertikaalsed ringid ühe käega.
- 1.1.12 作圆绕环 *Zuòyuán ràohuán* – käteringid vasakule ja paremale.
- 1.1.13 双臂绕环 *Shuāngbìràohuán* – käteringid.
- 1.1.14 抡臂 *Lúnbèi* – tuuleveski.

1.2 Puusaliigese liikuvuse suurendamine 腿部柔功 *Tuǐbù róugōng*

- 1.2.1 正压腿 *Zhèngyàtuǐ* – jalavenitus ette.
- 1.2.2 正低压腿 *Zhèngdīyàtuǐ* – jalavenitus ette madalas asendis.
- 1.2.3 正高压腿 *Zhènggāoyàtuǐ* – jalavenitus ette kõrges asendis.
- 1.2.4 正竖劈压 *Zhèngshùpīyā* – jalavenitus külgspageadis.
- 1.2.5 正扳腿 *Zhèngbǎntuǐ* – jala endapoolse venitamine.
- 1.2.6 竖撕腿 *Shùsītuǐ* – jala jala ettevenitus selili asendis partneri abiga.
- 1.2.7 正摆腿 *Zhèngbǎituǐ* – jalavibutus ette.
- 1.2.8 侧压腿 *Cèyàtuǐ* – jalavenitused küljele.
- 1.2.9 侧低压腿 *Cèdīyàtuǐ* – jalavenitused küljele madalas asendis.
- 1.2.10 侧竖劈压 *Cèshùpīyā* – jalavenitused küljele külgspageadis.
- 1.2.11 侧高压腿 *Cègāoyàtuǐ* – jalavenitused küljele püstises asendis.
- 1.2.12 侧扳腿 *Cèbǎntuǐ* – jalatõmbamine küljele.
- 1.2.13 侧摆腿 *Cèbǎituǐ* – jalavibutus küljele.
- 1.2.14 侧竖撕腿 *Cèshùsītuǐ* – jalavenitus küljele.
- 1.2.15 横撕腿 *Héngsītuǐ* – jalgade venitamine harki partneri abiga.
- 1.2.16 后压腿 *Hòuyàtuǐ* – jala venitamine taha.
- 1.2.17 频后压腿 *Pínhòuyàtuǐ* – jalavenitus horisontaalses asendis.
- 1.2.18 后扳腿 *Hòubǎntuǐ* – jala venitamine taha partneri abiga.
- 1.2.19 后撕腿 *Hòusītuǐ* – jala painutamine taha kõhuli asendis.
- 1.2.20 后摆腿 *Hòubǎituǐ* – jalavibutused taga üleval.
- 1.2.21 横叉 *Héngchā* – harkspagaat.

1.3 Nimmepiirkonna paindumise arendamine 腰部柔功 *Yāobù róugōng*

- 1.3.1 蛟龙出水 *Jiāolóng chūshuǐ* – Draakon tõuseb merepõhjast.
- 1.3.2 前伸腰 *Qiánchēnyāo* – ettepainutus keha sirutusega.
- 1.3.3 反转腰 *Fǎnzhuǎnyāo* – keharing taha painutusega.
- 1.3.4 转腰 *Zhuǎnyāo* – kehapööre vastu sammuga.
- 1.3.5 前俯腰 *Qiánfǔyāo* – ettepainutused.
- 1.3.6 甩腰 *Shuǎiyāo* – vetruvad poolkummardused.
- 1.3.7 下腰 *Xiàyāo* – sild.
- 1.3.8 双旋腰 *Shuāngxuányāo* – horisontaalsed keharingid koos kätega.
- 1.3.9 反腰 *Fǎnyāo* – vertikaalne keharing koos kätega.
- 1.3.10 拧腰 *Nǐngyāo* – horisontaalne kehapööre käetorkega ja sirutusega.

1.4 Lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamine

胸背部柔功 *Xiōngbèibù róugōng*

- 1.4.1 顶天立地 *Dǐngtiānlìdì* – käed hoiavad maad ja taevast.
- 1.4.2 舒背绕胸 *Shūbèiràoxiōng* – "rindkere avamine ja sulgemine".
- 1.4.3 伸踏开胸 *Chēntàkāixiōng* – rindkere "avamine" nõjatudes seinale.
- 1.4.4 肘下腰 *Zhǒuxiàyāo* – sild küünarvartel.

1.5 Kael liikuvuse arendamine 柔颈功 *Róujǐngōng*

- 1.5.1 白鹤饮水 *Báihè yǐnshuǐ* – toonekurg joob vett.
- 1.5.2 乌龟伸颈 *Wūguī shēn jǐn*, - kilpkonn sirutab pead.

	<p>1.5.3 pea liikumise ja pilgu treening.</p> <p>1.6 Liikuvuse arendamine hüppeliigese piirkonnas 足踝部柔功 Zúhuáibùróugōng</p> <p>1.6.1 跪压 Guìyà – põia venitus põlvedel istudes.</p> <p>1.6.2 坑压 Kēngyà – surumine ettekallutamisega.</p> <p>1.6.3 扑压 Pū yà – venitused 扑步 pūbù asendis.</p> <p>1.7 Randmeliigese liikuvuse arendamine 腕部柔功 Wànbù róugōng</p> <p>1.7.1 挑腕 Tiāowàn – randme fikseerimine.</p> <p>1.7.2 立掌·勾竖 Lìzhǎng-gōushù – peopesa ja konksu järjestikune vahetamine.</p> <p>1.7.3 童子拜佛 Tóngzǐ bàifó - väike laps palvetab Buddha poole.</p>	
4.	<p>2.1 Asendid 基本步形 Jīběn bùxíng</p> <p>2.1.1 并步 Bìngbù – jalad koos asend.</p> <p>2.1.3 开立步 Kāilìbù – õlgadelaiune asend.</p> <p>2.1.4 夹马步 Jiāmǎbù, 扣步 kòubù – liivakellaasend (咏春 yǒngchūn'i põhiasend).</p> <p>2.1.5 丁字步 Dīngzìbù – T- tähe kujuline asend</p> <p>2.1.6 垫步 Diàn bù – punktsamm.</p> <p>2.1.7 后垫步 Hòudiàn bù – tahapoolse punktsamm.</p> <p>2.1.8 丁步 Dīngbù – naelsamm.</p> <p>2.1.9 独立步 Dúlìbù – kureasend, ühe jala peal seisu asend.</p> <p>2.1.10 弓步 Gōngbù – vibuasend.</p> <p>2.1.13 扑步 Pūbù – kükkis asend.</p> <p>2.1.15 马步 Mǎbù – ratsanikuasend.</p> <p>2.1.16 半马步 Bàn mǎbù – pool-ratsanikuasend.</p> <p>2.1.19 虚步 Xūbù – kassiasend.</p>	
5.	<p>2.2 Põhisammud ehk liikumised 基本步法 Jīběn bùfǎ</p> <p>2.2.1 基步 Jībù – plaksuga hüpe</p> <p>2.2.2 形步 Xíngbù, aga ka 蹬泥步 tāngníbù või 虎形步 hǔxíngbù – lohistav samm.</p> <p>2.2.3 盖步 Gāibù – kõrvale astumine.</p> <p>2.2.4 踏步 Tàbù – löögiga samm.</p> <p>2.2.5 纵步 Zòngbù või 垫步 diàn bù – lendav samm.</p> <p>2.2.6 跃步 Yuèbù – sammhüpe.</p> <p>2.2.7 跨跳步 Kuàtiàobù – lihtne sammhüpe.</p> <p>2.3 Asendid ja liikumised võitluses SANDA</p> <p>2.3.1 实战式 Shízhànshì – võitlusasend, kaitseasend.</p> <p>2.3.2 进步 Jìnbù – poolsammudega ette liikumine.</p> <p>2.3.3 退步 Tuìbù – taha liikumine poolsammu kaupa.</p> <p>2.3.4 闪步 Shǎnbù või 侧步 cèbù – kõrvalepõige ehk poolsammuga liikumine paremale või vasakule.</p>	
6.	<p>3. Kätetehnikad 手法 Shǒufǎ</p> <p>3.2 Baasvormid käe ja rusikaga 基本拳和掌形 Jīběn quán hé zhǎng xíng</p> <p>3.2.1 拳 Quán – rusikas.</p> <p>1) 拳背 quánbèi – rusika selg;</p> <p>2) 拳面 quánmiàn – rusika eesmine osa;</p> <p>3) 拳轮 quánlún – rusika väliskülg;</p> <p>4) 拳心 quánxīn – rusika keskosa ehk põhimik;</p> <p>5) 拳眼 quányǎn – rusika sisekülg. Joonis 212.</p> <p>1) 立拳 lìquán – rusikas vertikaalasendis; Joonis 213</p> <p>2) 平拳 píngquán – rusikas horisontaalasendis. Joonis 214</p> <p>3.2.10 柳叶拳 Liǔyèzhǎng – painduv leht või ka lihtsalt 掌 zhǎng ehk peopesa.</p> <p>1) 掌背 zhǎngbèi – peopesa selg;</p>	

	<p>2) 掌心 zhǎngxīn – peopesa keskkoh; 3) 掌指 zhǎngzhǐ – sõrmed (kooshoitult); 4) 掌根 zhǎnggēn – peopesapõhimik. Joonis 223.</p> <p>3.2.13 勾手 Gōushǒu – konks.</p> <p>1) 勾顶 gōudǐng – konsu pealmine osa; 2) 勾背 gōubèi – konsu selg; 3) 勾尖 gōujiān (鹤举 hèjǔ) – konsu teravik. Joonis 226.</p>	
7.	<p>3.3 Käelöögid 拳法 Quánfǎ</p> <p>3.3.1 冲拳 Chōngquán – otselöök randmepöördega (või ilma). 1) 立拳 lìquán – rusikas vertikaalasendis; Joonised 244–245. 2) 平拳 píngquán – rusikas horisontaalasendis. Joonised 246–247.</p> <p>3.3.2 夹拳 Jiāquán – blokeeriv liigutus käega või rusikaga üles. 3.3.3 劈拳 Pīquán – raiuv löök rusikaga. 双劈拳 shuāng Pīquán – kahekordne raiuv löök rusikatega</p>	
8.	<p>3.4 Peopesa-/käetehnikad 掌法 Zhǎngfǎ</p> <p>3.4.1 击掌 Jīzhǎng (推掌 tuīzhǎng) – otse löök/ tõuge peopesapõhimikuga. 3.4.2 搂手 Lǒushǒu – väljast sisse haare. 3.4.3 按掌 Ànzhǎng – kätega suruv liigutus alla. 3.4.10 挑掌 Tiāozhǎng – käe randmest ette fi kseerimine. 3.4.11 亮掌 Liàngzhǎng – käe randmest fikseerimine pea kohal.</p>	
9.	<p>3.5 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad 肘法 Zhǒufǎ</p>	
10.	<p>4. Jalgade baastehnikad 基本腿法 Jīběn tuǐfǎ</p> <p>1) 伸举形腿法 shēnjǔxíng tuǐfǎ – jalalöögid kõverdatud põlvega; 2) 直摆形腿法 zhíbǎixíng tuǐfǎ – löögid sirutatud jalaga; 3) 扫转腿法 sǎozhuǎn tuǐfǎ – niitmised; 4) 击响腿法 jīxiǎng tuǐfǎ – plaksuga/laksuga löögid; 5) 劈叉腿法 pīchā tuǐfǎ – löögid venitamise/hargitamise.</p>	
11.	<p>4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala 伸举形腿法 Shēnjǔxíng tuǐfǎ</p> <p>4.1.1 单腿 Dāntuǐ – otselöök. 4.1.2 蹬腿 Dēngtuǐ – otselöök kannaga. 4.1.3 侧踹腿 Cèchuàituǐ – külglöök. 4.1.4 垫腿 Diàntuǐ – punktiga löök.</p>	
12.	<p>4.2 Löögid sirge jalaga 直摆形腿法 Zhíbǎixíng tuǐfǎ</p> <p>4.2.1 正踢腿 Zhèngtītuǐ – ette jalavibutus (löök). 4.2.2 斜踢腿 Xiétītuǐ – löök vastasõla juurde. 4.2.3 侧踢腿 Cètītuǐ – sirge löök küljele. 4.2.4 后撩踢 Hòuliáotuí – löök taha sirge jalaga. 4.2.5 后挑腿 Hòutiāotuí – jalalöök taha, vibutusega. 4.2.6 倒踢腿 Dàotītuǐ – kaarega löök taha. 4.2.7 外摆腿 Wàibǎituǐ (摆莲腿 bǎiliántuí) – väljapoole jalaring. 4.2.8 离合腿 Lìhétuǐ – sissepoole jalaring (löök).</p>	
	<p>4.3 Niitmistehnikad 扫转腿法 Sǎozhuǎn tuǐfǎ</p>	
13.	<p>4.4 Plaksuga löögid 击响腿法 Jīxiǎng tuǐfǎ</p>	

	4.5 Spagaadid 劈叉腿法 Pīchà tuǐfǎ 4.5.1 横叉 Héngchà – spagaat keskele. 4.5.2 竖叉 Shùchà – spagaat ette.	
14.		
	5. Tasakaal 平衡 Píng héng 1) 直立踢膝平衡 zhílìtīxīpíng héng – püstised tasakaalutehnikad üleštõstetud põlvega; 2) 直立举腿平衡 zhílìjǔtuǐpíng héng – püstised tasakaalutehnikad üleštõstetud jalaga; 3) 屈膝半蹲平衡 qūxībàndūnpíng héng – poolkükis tasakaalutehnikad; 4) 屈膝全蹲平衡 qūxīquándūnpíng héng – kükis tasakaalutehnikad; 5) 前俯 qiánfǔ, 后仰 hòuyǎng, 侧倾 cèqīng, 拧身 nǐngshēn 平衡 píng héng –tasakaalutehnikad, kus keha kaldub ette, taha või küljele.	
15.		
	5.1 Püstised tasakaalutehnikad üleštõstetud põlvega 直立踢膝平衡 Zhílìtīxī píng héng 5.1.1 前踢膝平衡 Qiántīxīpíng héng (独立步 dúlìbù) – tasakaalutehnikad ettepoole tõstetud jalaga. 5.1.2 侧踢膝平衡 Cètīxīpíng héng – väljapoole pööratud põlvega tasakaalutehnikad.	
16.		
17.	5.2 Püstised ehk vertikaalsed tasakaalutehnikad üles tõstetud jalaga 直立举腿平衡 Zhílìjǔtuǐ píng héng	
18.	5.3 Poolkükis tasakaalutehnikad 屈膝半蹲平衡 Qūxībàndūn píng héng	
19.	5.4 Kükis tasakaalutehnikad 屈膝全蹲平衡 Qūxīquándūn píng héng	
20.	5.5 Tasakaalutehnikad ette, taha või küljele kaldu ülakehaga 前俯 Qiánfǔ, 后仰 hòuyǎng, 侧倾 cèqīng, 拧身平衡 nǐngshēn píng héng	
21.	6. Hüppetehnikad 跳跃动作 Tiàoyuè dòngzuò.	
22.	6.1 Hüpped sirge kehaga 直体跳跃 Zhítǐ tiàoyuè	
23.	6.2 Pöördega hüpped 转体跳跃 Zhuǎntǐ tiàoyuè	
24.	6.3 Hüpped keha ümberpööramisega 旋翻跳跃 Xuànfān tiàoyuè	
25.	6.4 Pikad hüpped 远穿跳跃 Yuǎnchuān tiàoyuè.	
	7. Akrobaatika 跌扑滚翻 Diēpū gǔnfān 1.3.7 下腰 Xià yāo – sild. 7.1 前滚翻 Qián gǔnfān – kukerpall ette ehk trel ette. 7.2 后滚翻 Hòu gǔnfān – kukerpall taha ehk trel taha. 7.4 鲤鱼打挺 Lǐyú dǎtǐng – selili lamangust püstihüpe ehk kaartõus.	
26.		
	Hiina keele nõuded, Lisanduvad tehnikate all olevad terminid.	

Täiendav terminoloogia:

3. Numbrid

一 1 - yī
二 2 - èr
三 3 - sān
四 4 - sì
五 5 - wǔ
六 6 - liù
七 7 - qī
八 8 - bā
九 9 - jiǔ
十 10 - shí
零 0 - líng
百 100 - bǎi
千 1000 - qiān
万 10000 - wàn

4. Inimkeha kirjeldavad terminid

手 shǒu – käsi, käelaba
拳 quán – rusikas
掌 zhǎng – peopesa
勾 (勾手) gōu (gōushǒu) – käelabast moodustatud konks (sõrmeotsad koos)
指 zhǐ – sõrm
臂 bì – käsivars
肘 zhǒu – küünarnukk
肩 jiān – õlg
头 tóu – pea
脖子 bózi – kael
腰 yāo – vöökoht
背 bèi – selg
胸 xiōng – rind
腹 fù – kõht
胯 kuà – puus, reis
膝 xī – põlv
腿 tuǐ – jalg

脚 jiǎo – jalalaba

眼 yǎn – silm

口 kǒu – suu

5. Liigutusi kirjeldavad terminid

摆 bǎi – suure amplituudiga ringikujuline liigutus

踢 tī – kõrged jalalöögid

冲 chōng – otse tõukuv liigutus

插 chā – otse torkav sõrm

穿 chuān – otse lööv rusikas

踹 chuài – jalalөөк küljele

击 jī – löömine

推 tuī – kätega lükkamine

跳 tiào – hüppamine

翻 fān – pööramine

转 zhuǎn – pööre

摔 shuāi – kukkumine, heitmine

跌 diē – langemine

站 zhàn – seismine

卧 wò – lamamine

坐 zuò – istumine

挽 wǎn – väändumine

曲腹 qūfù – väändumine

伸直 shēnzhí – püsti tõusmine

近 jìn – pingestamine

松 sōng – lõdvestamine

开始 kāishǐ – alustamine

停 tíng – lõpetamine

动 dòng – liikumine

步 bù – peatumine

打 dǎ – löömine

6. Üldised terminid

武术 wǔshù – sõjakunst e võitluskunst

功夫 gōngfu – energia ja aeg **mida kasutatakse**

mingi võimekuse arendamiseks

勾 gōu - konks

上 shàng – üles

下 xià – alla

快 kuài – kiiresti

慢 màn – aeglaselt

开 kāi – avatult

合 hé – kinniselt

训练 xùnliàn – treeningprotsess, treeningssessioon

练 liàn – treenima

学 xué – õppimine

用 yòng – kasutamine

自然 zìrán – loomulik

呼吸 hūxī – hingamine

套路 tàolù – vorm, rutiin

规定 guīdìng – standard, reeglitele vastama

自选 zìxuǎn – iseloodud

段 duàn – osa vormist

小组 xiǎozǔ – väike osa vormist

半 bàn – pool

拳 quán – rusikas

柔功 róugōng – paindumus

步 bù – osa

停止 tíngzhǐ – lõpuni

教练 jiàoliàn – treener

师傅 shīfu – õpetaja wushu's

老师 lǎoshī – õpetaja

学生 xuéshēng – õpilane

裁判 cáipàn – kohtunik

式 shì – vorm (positsioon)

预备 yùbèi – valmistuma

分段 fēnduàn – osa haaval

半套 bàntào – poolik vorm

整套 zhěngtào – terve vorm

超套 chāotào – poolteist vormi

武术地毯 wǔshù dìtān – wǔshù vaip, wǔshù harjutuspaik

速度 *sùdù* – kiirus
节奏 *jiézòu* – rütm
高 *gāo* – kõrge
低 *dī* – madal
平 *píng* – horisontaalne
立 *lì* – vertikaalne
级 *jí* – õpilase tasemed
段 *duàn* – meistri tasemed
站桩功 *zhànzhūāngōng* - asendite staatiline treening
站桩训练 *zhànzhūāng xùnliàn* – asendite staatiline treening
短平 *duǎnpíng* - lühikeste relvadega võistlemine
超套训练 *chāotào xùnliàn* - 1,5x vormi esitus
摔跤训练 *shuājiāo xùnliàn* – maadlus tehnikate, sh heidete treening
擒拿训练 *qíná xùnliàn* – haarete ja lukkude treeningud
刻苦训练 *kèkǔ xùnliàn* – spetssealse vastupidavuse treeningud
功力训练 *gōnglì xùnliàn* – spetsiaalsed jõu treeningud
静坐训练(气功) *jìngzuò xùnliàn (qìgōng)* – meditatsioon, jõu e energia treening
拍打训练 *pāidǎ xùnliàn* – „raudse keha“ treening. Löökide talumine ja löögi pindade treening
轻功训练 *qīngōng xùnliàn* – hüpete treening
用法训练 *yòngfǎ xùnliàn* – wushu tehnikate rakendus treening (enesekaitse ja võitlus tehnikate praktiline harjutamine)
基本功训练 *jī běngōng xùnliàn* – wushu baastehnikate treening.
套路训练 *tàolù xùnliàn* – treening vormidega
对练训练 *duìliàn xùnliàn* – paaris *taolu*'d ja teised võitlustehnikate harjutused partneriga
气功 *Qìgōng* – energia e sisemise jõu kontroll

难度训练 *nándù xùnliàn* – kõrgemakeerukus astmega elementide treening
柔功训练 *róugōng xùnliàn* – painduvuse treening
跳跃动作 *tiàoyuè dòngzuò* – hüppetehnikate harjutamine
跌扑惯法 *diē pū guànfǎ* – akrobaatika
散打 *sǎndǎ* – vabavõitlus täiskontakt
擒拿 *qíná* – vabavõitlus kergekontakt
推手 *tuīshǒu* – tõukavad käed
狮子 *shīzi* – lõvi
龙 *lóng* – draakon
7. Tehnikaid kirjeldavad terminid
步形 *bùxíng* – kehaasend, hoiak
肩法 *jiānfǎ* – pilgu kasutamine, tehnikad
步法 *bùfǎ* – sammud, liikumisviisid
手型 *shǒuxíng* – käetehnikad, käe ja rusika vormid
拳法 *quánfǎ* – rusikatehnikad
掌法 *zhǎngfǎ* – peopesatehnikad
肘法 *zhǒufǎ* – küünarnukitehnikad
眼法 *yǎnfǎ* – vaatamisviis
身法 *shēnfǎ* – kehatöö
肩法 *jiānfǎ* - pea liikumise arendamine tehnikad
腿法 *tuǐfǎ* – jalalöökide sooritamine
跳跃法 *tiàoyuèfǎ* – hüppamistehnikad
扫转型腿法 *sǎozhuǎnxíng tuǐfǎ* – niitmistehnikad
直摆形腿法 *zhíbǎixíng tuǐfǎ* – sirge jalaga löömine
伸举形腿法 *shénjǔxíng tuǐfǎ* – jalalöögid
kõverdatud põlvega
击响腿法 *jī xiǎng tuǐfǎ* – plaksuga löögid
劈叉腿法 *pīchā tuǐfǎ*– spagaati minek
平衡 *pínghéng* – tasakaalutehnikad