



JiBenGong Tradicional de Keng-Wu

Entrenamiento	Primera Parte	Segunda Parte
Pre calentamiento	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 Baja	Bian-Zhuang (扁樁) y Fu-Ren (斧刃)	
Extensión	Qian-Cheng (前撐)	Hou-Ba (後拔)
Patada Alta	Li-He (裡合)	Wai-Bai (外擺)
Chan-Si	Shu-Chan (順纏)	Ni-Chan (逆纏)
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)