

Názvy pohybů v sestavě Chanquan

Část I

1. Úvodní postavení (nohy u sebe)
2. Odtlačení dlaněmi (nohy u sebe)
3. Úder dlaní zesponu (nohy u sebe)
4. Zvednutá dlaň s nataženou paží v oddechovém postoji
5. Krok vpřed a kop s tlesknutím
6. Postoj luku a odtlačení dlaní
7. Uchopení a držení v postoji luku
8. Pružící noha a odtlačení dlaní
9. Úder pěstí v levém postoji luku
10. Bijící pěst (nohy u sebe)
11. Krok vpřed a kop s tlesknutím
12. Zvednuté koleno a úder pěstí
13. Skok "lotos, kymácející se ve větru"
14. Krok vpřed a pružící noha
15. Postoj "prozkoumání moře"
16. Bijící pěst (nohy u sebe)
17. Úder pěstí v postoji jezdce na koni
18. Postoj luku a odtlačení dlaní
19. Obloukový kop ven s tlesknutím
20. Úder pěstí po oblouku ve vysokém prázdném postoji
21. Skok "letící stopa ve vzduchu"
22. Zvednuté koleno s odtlačení dlaní
23. Krok vpřed a skok "noha - vichr"
24. Postoj jezdce na koni a úder "rána kladivem"
25. Krok "jízda na draku" a otáčející se dlaně
26. Krok vpřed a kop s tlesknutím
27. Kroužící paže a plácnutí do země v postoji sluly
28. Kroužící paže a bijící pěst
29. Odtlačení dlaní (nohy u sebe)
30. Krok vpřed a přímo švihající noha
31. Ruka-háček v prázdném postoji
32. Zvednuté koleno a blýskající se dlaň

Část II

33. Provléknutá dlaň v postoji sluly
34. Odtlačení dlaní a kop patou
35. Velký skok
36. Plácnutí do země oběma dlaněmi v postoji sluly
37. Odtlačení dlaní a noha, kopající do strany
38. Velké dvojité uchopení, úder a blok v postoji jezdce na koni

39. Odražení úderu loktem v postoji jezdce na koni
40. Blok a úder v postoji luku
41. Blýskající se dlaň v bočním postoji luku

Část III

42. Obcházející pěst a odtlačení loktem v postoji luku
43. Úder pěstí v rovnovážném postoji opice
44. Blýskající se dlaň v oddechovém postoji
45. Pronikající dlaň v překříženém kroku vzad
46. Zvednutá dlaň s nataženou paží v oddechovém postoji
47. Úder pěstí a pružící noha
48. Úder pěstí v překříženém kroku vzad
49. Obloukový kop dovnitř s tlesknutím
50. Dřep a plácnutí do země
51. Odsekávající dlaň v postoji sluhy

Část IV

52. Kroužící paže a bijící pěst
53. Zvednuté koleno a úder pěstí zesponu
54. Pronikající krok a beduínský skok
55. Krok vpřed a kop s plesknutím
56. Postoj luku a úder dlaní zesponu
57. Postoj luku a obcházející loket
58. Podepření pažemi a podmet vnějším kruhem
59. Kroužící paže a bijící pěst
60. Blýskající se dlaň v prázdném postoji
61. Pozdrav ve vysokém prázdném postoji
62. Ukončení sestavy