

Позиции и шаги:

Столбы:

Чжан Чжуан - «Стояние в столбе», общий термин ушу
站桩 zhàn zhuān

У Цзи - «Позиция Беспредельности», столб покоя
无极 wújí

Хунь Юань Чжуан - «Столб Хуньюань», столб Тайцзи
混元桩 hùn yuán zhuān

Сантishi - «Позиция Трех Тел», столб Синьи
三体势 sāntǐshì (三體勢)

Лян И - «Позиция Двух Начал», столб Багуа
两儀 liǎng yí

Стойки:

Ма Бу «верхом на лошади» 马步 mǎ bù

Бань Ма Бу - половинный шаг «верхом на лошади» 半马步 bàn mǎ bù

Гун Бу - «лукообразный шаг» 弓步 gōng bù

Пу Бу - «стелющийся шаг» 仆步 pū bù

Ду Ли Бу - «одинок стоящий шаг» (шаг на одной ноге) 独立步 dú lì bù

Сюй Бу - «пустой шаг» 虚步 xū bù

Коу Бу - шаг носком внутрь 扣步 kòu bù

Бай Бу - шаг носком наружу 摆步 bǎi bù

Пять шагов (五步 wǔ bù):

Шаг вперед Jìn bù (進步)

Шаг назад Tùi bù (退步)

Шаг влево Zǔo gù (左顾)

Шаг вправо Yòu pàn (右盼)

Центральная позиция, равновесие Zhōng dìng (中定)