

七步三战**Qī bù sān zhàn****Sept Pas, Trois Batailles**

- | | | | |
|-----|-------------------------|----------------------|--|
| 1: | 预备式 | Yùbèi shì | Cérémonie de préparation |
| 2: | 起式请拳 | Qǐ shì qǐng quán | Salut d'ouverture |
| 3: | 半月沉江 | Bànyuè chén jiāng | La demi lune s'enfonce dans la rivière |
| 4: | 孩儿捧花 | Hái'ér pěng huā | L'enfant offre la fleur |
| 5: | 双枝昭阳 | Shuāng zhī zhāo yáng | Les branches jumelles se déploient |
| 6: | 双龙探海 | Shuānglóng tàn hǎi | Les dragons jumeaux explorent la mer |
| 7: | 双枝昭阳
(Répétez 7 pas) | Shuāng zhī zhāo yáng | Les branches jumelles se déploient |
| 20: | 青龙出水
(Répétez) | Qīnglóng chūshuǐ | Le dragon vert sort de l'eau |
| 22: | 一枝梅花 | Yīzhī méihuā | La branche de prunier en fleur |
| 23: | 将军出箭
(Répétez) | Jiāngjūn chū jiàn | Le général tire une flèche |
| 25: | 霸王开弓 | Bà wáng kāi gōng | Le roi tyran tend l'arc |
| 26: | 将军出箭 | Jiāngjūn chū jiàn | Le général tire une flèche |
| 27: | 孩儿抱斗 | Hái'ér bào dòu | L'enfant tient la coupe |
| 28: | 收式请拳 | Shōu shì qǐng quán | Salut de fermeture |
| 29: | 半月沉江 | Bànyuè chén jiāng | La demi lune s'enfonce dans la rivière |
| 30: | 收式 | Shōu shì | Cérémonie de fermeture |