

1 <sup>ère</sup> partie			
1	起勢	Qǐ shì	Ouverture
2	右/ 攬雀尾	Yòu / lǎn què wěi	Parer à gauche, pivoter à droite et saisir la queue de l'oiseau à droite
3	右/ 单鞭	yòu / dān biān	Se tourner vers la gauche, simple fouet à droite
4	右/ 提手上勢	yòu / tí shǒu shàng shì	Lever les mains vers le haut avec force
5	白鶴亮翅	Bái hè liàng chì	Pivoter vers la gauche et la grue blanche déploie ses ailes
6	左/右/ 撻膝拗步	Zuǒ / Yòu / Lǎo Xī ào Bù	un pas en avant brosser le genou gauche, puis à droite
7	左/ 手揮琵琶	Zuǒ / Shǒu Huī pí pá	Jouer du pipa à gauche
8	右搬拦捶	Yòu / Bān lán chuí	Avancer parer et frapper du poing droit
9	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente
2 <sup>ème</sup> partie			
10	斜飞勢	Yòu / Xié fēi shì	Se tourner vers la droite et vol oblique de la paume droite
11	肘底捶	Zhǒu dǐ chuí	Se retourner vers la gauche, ballon, poing droit sous coude gauche
12	右/左/ 倒撵猴	Yòu / Zuǒ / Dào Niǎn Hóu	Reculer en repoussant le singe (droite, gauche)
13	左/右/ 玉弩穿梭	Zuǒ / Yòu / Yù nǚ chuān suō	Se retourner puis la fille de jade jette la navette gauche, droite
14	左/右/ 野马分鬃	Zuǒ / Yòu / Yě Mǎ Fēn Zōng	Séparer la crinière du cheval à gauche puis droite
3 <sup>ème</sup> partie			
15	云手	Yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (3 pas larges vers la gauche)
16	右单鞭	Yòu / dān biān	Simple fouet à droite
17	高探马	Gāo Tàn Mǎ	Caresser la crinière du cheval sauvage (regarder au loin sur le cheval)
18	右蹬脚	Yòu / Dēng Jiǎo	Coup de pied talon droit
19	双峰贯耳	Shuāng Fēng Guàn ěr	Frapper les oreilles (avec les 2 poings simultanément)

20	左/ 分脚	Zuǒ / Fèn jiǎo	Coup de pied pointé à gauche
21	右/ 转蹬脚	Yòu / Zhuàn Dēng jiǎo	Croiser mains et pieds, pivoter (tour à 360°), et coup de pied talon droit
22	海底针	Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer
23	闪通背	Shǎn Tōng Bèi	Séparer les mains en éventail
<b>4<sup>ème</sup> partie</b>			
24	撇身捶	Piě Shēn Chuí	Marteau du poing droit de haut vers le bas, Moulin de grain bras gauche sur droit, puis bras droit sur gauche
25	上步拍脚	Shàng bù pāi jiǎo	Fouetter le coup de pied droit de la main droite
26	左/右/ 披身伏虎	Zuǒ / Yòu / Pī Shēn fú hǔ	Attraper le tigre à gauche, puis à droite
27	右/ 下势	Yòu / She Shen Xià shì	Le serpent qui rampe, à droite
28	左/右 /金鸡独立	Zuǒ / yòu / Jīnjī dúlì	Se relever et le coq d'or se tient sur la patte gauche puis la droite
29	右/ 指裆捶	Yòu / zhǐ dāng chuí	Coup de poing à droite au bas-ventre
30	右/ 揽雀尾	Yòu / Lǎn Què Wěi	Saisir la queue de l'oiseau à droite
31	右/ 单鞭	Yòu / Dān biān	Simple fouet droite
32	左/ 下势	Zuǒ / Xià shì	Serpent qui rampe à gauche
33	上步七星	Shàng Bù Qī Xīng	Disperser les 7 étoiles (poings fermés)
34	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ	Reculer et chevaucher le tigre
35	转身摆莲脚	Zhuǎn Shēn bǎi Lián	Tourner et balayer le lotus
36	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Bander l'arc et tirer sur le tigre
37	搬拦捶	Jìnbù Bān lán chuí	Avancer, parer et frapper du poing droit
38	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente
39	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains
40	收势	Shōu shì	fermeture