

| 1 ^{ère} 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/ | Yòu / Dan bian | 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, la grue blanche déploie ses ailes |
| 6 | 左/右/ 撈膝拗步 | Zuǒ / Yòu / lǎo xī ào bù | un pas en avant brosser le genou gauche, puis à droite |
| 7 | 右/ 手揮琵琶 | Yòu / Shǒu Huī pí pá | Jouer du pipa à droite |
| 8 | 右搬攔捶 | Yòu / Bān lán chuí | Avancer parer et frapper du poing droit |
| 9 | 如封似閉 | Rú fēng sì bì | Fermeture apparente |
| 2 ^{ème} partie | | | |
| 10 | 斜飛勢 | 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/ 倒攆猴 | 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 tisse et lla navette gauche, droite |
| 14 | 左/右/ 野馬分鬃 | Zuǒ / Yòu / Yě Mǎ Fēn Zōng | Séparer la crinière du cheval à gauche puis droite |
| 15 | 云手 | Yún shǒu | Mouvoir les mains comme des nuages (3 pas larges vers la gauche) |
| 16 | 右單鞭 | Yòu / dān biān | Simple fouet à droite |
| 3 ^{ème} partie | | | |
| 17 | 高探馬 | Gāo tàn mǎ | Caresser la crinière du cheval sauvage (regarder vers l'horizon sur le cheval) |
| 18 | 右蹬腳 | Yòu / Dēng jiǎo | Coup de pied talon droit |
| 19 | 雙峰貫耳 | 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 |
| 24 | 白蛇吐信 撒身锤 | Bái shé tǔ xìn, Piě Shēn Chuí | Langue du serpent blanc, Marteau du poing droit et moulin de grain bras gauche sur droit, moulin de grain 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 |
| 4^{ème} partie | | | |
| 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 |