

1 <sup>ère</sup> partie			
1	起势	Qǐ shì	Ouverture
2	右揽雀尾	Yòu lǎn què wěi	Presser à droite, moulin de grain, pivoter à droite, presser et saisir la queue de l'oiseau à droite
3	左单鞭	Zuǒ dān biān	Simple fouet à gauche
4	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Les mains levées comme un éventail
5	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
6	左/右/ 搂膝拗步	Zuǒ / yòu / lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche
7	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Jouer du pipa, puis lever la main gauche au-dessus de la tête, petit ballon à droite et grand circuit des deux mains à gauche
8	进步搬拦捶	Jìnbù bān lán chuí	Coup de poing
9	如封似闭	Rú fēng sì bì	Tourner à droite, séparer les mains et fermeture apparente
10	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains
11	左揽雀尾	Zuǒ lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau à gauche
12	右单鞭	Yòu dān biān	Simple fouet à droite
13	右下鸡	Yòu Xià shì	Le serpent qui rampe à droite
14	金鸡独立	Zuǒ / Yòu / Jin ji du li	Le coq d'or se tient sur la patte, à gauche puis à droite
2 <sup>ème</sup> partie			
15	左/右/倒卷肱	Zuǒ / Yòu / dǎo juǎn gōng	Repousser le singe à gauche puis à droite
16	右/海底针	Yòu / Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer à droite
17	左闪通背	Zuǒ / Shǎn tōng bèi	Séparer les mains en éventail à gauche
18	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
19	肘底看捶	Zhǒu dǐ kàn chuí	Se retourner poing droit sous coude gauche
20	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			
21	玉女穿梭第三段	Yòu / Zuǒ / Yù nǚ chuānsuō dì sān duàn	La fille de jade jette la navette à droite puis à gauche

22	左雲手	Zuǒ Yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (3 pas larges) vers la gauche
23	右高探馬	Yòu Gāo tàn mǎ	Caresser la crinière du cheval sauvage à droite (regarder au loin sur le cheval)
24	右分脚	Yòu Fèn jiǎo	Coup de pied pointé à droite
25	左分脚	Zuǒ Fèn jiǎo	Coup de pied pointé à gauche
26	左右打虎	Zuǒyòu dǎ hǔ	Reculer d'un pas, frapper le tigre
27	右蹬脚	Yòu / dēng jiǎo	Coup de pied (talon) à droite
28	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Frapper les oreilles du tigre
29	斜飞势	Xié fēi shì	Se tourner et vol oblique
30	右迎面掌	Yòu yíng miàn zhǎng	Paume au visage à droite
<b>4<sup>ème</sup> partie</b>			
31	十字擺脚	Shízì bǎi jiǎo	Se retourner et coup de pied gauche frappé avec le plat de la main, simultanément tirer le coude gauche vers l'arrière
32	攢膝左栽捶	lǒu xī zuǒ zāi chuí	Brosser le genou (gauche) et frapper la terre avec le poing droit
33	左海底针	Zuǒ hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer à gauche
34	右闪通背	Yòu Shǎn tōng bèi	Séparer les mains en éventail à droite
35	右雲手	Yòu yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (3 pas larges) vers la droite
36	左高探馬	Zuǒ gāo tàn mǎ	Caresser la crinière du cheval sauvage à gauche (regarder au loin sur le cheval)
37	回身指裆捶	Huíshēn zhǐ dāng chuí	Coup de poing au bas ventre à droite
38	左下势	zuǒ Xià shì	Serpent qui rampe à gauche
39	上步七星	Shàng bù qī xīng	Disperser les 7 étoiles (mains ouvertes)
40	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ	Reculer et chevaucher le tigre
41	左迎面掌	Zuǒ / yíng miàn zhǎng	Frapper au visage de la paume gauche
42	转身摆莲	Zhuǎn Shēn bǎi lián	Tourner et balayer le lotus
43	彎弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Attraper le tigre
44	退步搬拦捶	Tuì bù bān lán chuí	Parer et frapper du poing
45	收势	Shōu shì	Fermeture