

一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	yòu lán què wěi	右揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à droite
三	sān	zuǒ dān biān	左单鞭	simple fouet à gauche
四	sì	tí shǒu	提手	les mains levées
五	wǔ	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
六	liù	lǒu xī àò bù	搂膝拗步	brosser le genou
七	qī	pǐe shēn chuí	撇身捶	revers de poing
八	bā	lǚ jǐ shì	捋挤势	tirer - presser
九	jiǔ	jìn bù bān lān chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
十	shí	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
		Dì èr duàn	第二段	2^e partie
十一	shí yī	kāi hé shǒu	开合手	ouvrir - fermer les mains
十二	shí èr	yòu dān piān	右单鞭	simple fouet à droite
十三	shí sān	zhóu dǐ chuí	肘底捶	le poing sous le coude
十四	shí sì	zhuǎn shēn tuī zhǎng	转身推掌	tourner - pousser les mains
十五	shí wǔ	yù nǚ chuān sūo	玉女穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette
十六	shí liù	yòu zuǒ dēn jiǎo	右左蹬脚	coup de talon - à droite - à gauche
十七	shí qī	yán shǒu hóng chuí	掩手肱捶	coup de poing fouetté
十八	shí bā	yě mǎ fēn zōng	野马分鬃	séparer la crinière du cheval
		Dì sān duàn	第三段	3^e partie
十九	shí jiǔ	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages
二十	èr shí	dú lì dǎ hǔ	独立打虎	sur un pied - frapper le tigre
二十一	èr shí yī	yòu fēn jiǎo	右分脚	séparer les pieds à droite
二十二	èr shí èr	shuāng fēng guān ěr	双峰贯耳	frapper les oreilles du tigre
二十三	èr shí sān	zuǒ fēn jiǎo	左分脚	séparer les pieds à gauche
二十四	èr shí sì	zhuǎn shēn pāi jiǎo	转身拍脚	tourner - taper le pied
二十五	èr shí wǔ	jìn bù zāi chuí	进步栽捶	pas en avant - coup de poing vers le bas

二十六	èr shí liù	xíe fēi shì	斜飞势	le vol oblique
二十七	èr shí qī	dān piān xià shì	单鞭下势	simple fouet - en bas
二十八	èr shí bā	jīn jī dú lì	金鸡独立	le coq d'or sur une patte
二十九	èr shí jiǔ	tù bù chuān zhǎng	退步穿掌	reculer - la main qui transperce
		Dì sì duàn	第四段	4^e partie
三十	sān shí	xū bù yā zhǎng	虚步压掌	pas vide - écraser avec la main
三十一	sān shí yī	dú lì tuō zhǎng	独立托掌	sur un pied - parer vers le haut
三十二	sān shí èr	mǎ bù kào	马步靠	cavalier - coup d'épaule
三十三	sān shí sān	zhuǎn shēn dà lǚ	转身大捋	tourner - bloquer vers le bas
三十四	sān shí sì	xīe bù qín dǎ	歇步擒打	avancer – saisir – coup de poing
三十五	sān shí wǔ	chuān zhǎng xià shì	穿掌下势	transpercer - vers le bas
三十六	sān shí liù	shàng bù qī xīng	上步七星	avancer – former les sept étoiles
三十七	sān shí qī	tù bù kuà hǔ	退步跨虎	reculer – chevaucher le tigre
三十八	sān shí bā	zhuǎn shēn bǎi lián	转身摆莲	tourner - balayer le lotus
三十九	sān shí jiǔ	wān gōng shè hù	弯弓射虎	tirer à l'arc sur le tigre
四十	sì shí	zuǒ lǎn què wěi	左揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à gauche
四十一	sì shí yī	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
四十二	sì shí èr	shōu shì	收势	fermeture