

1 <sup>ère</sup> partie			
1	起势	Qǐ shì	Ouverture
2	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
3	左单鞭	Zuǒ Dan bian	Simple fouet à gauche
4	左手挥琵琶	Zuǒ Shǒu Huī pí pá	Jouer du pipa à gauche
5	掳挤势	Lǔ jǐ shì	Tirer, presser
6	左搬拦捶	Zuǒ Bān lán chuí	Avancer parer et coup de poing à gauche
7	左搬拦锤	Zuǒ lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau à gauche
8	斜身靠	Xié shēn kào	Coup d'épaule en diagonal
9	肘底捶	Zhǒu dǐ chuí	Poing sous le coude
2 <sup>ème</sup> partie			
10	倒卷肱	Dào juǎn gōng	Repousser le singe
11	转身推掌	Zhuǎn shēn tuī zhǎng	Tourner et pousser avec les mains
12	右琵琶势	Yòu pí pá shì	Jouer du pipa à droite
13	搂膝栽捶	Lǒu xī zāi chuí	Brosser le genou et donner un coup de poing vers les bas
3 <sup>ème</sup> partie			
14	白蛇吐信	Bái shé tǔ xìn	Le serpent darde sa langue
15	拍脚伏虎	Pāi jiǎo fú hǔ	Frapper du pied et attraper le tigre
16	左撇身捶	Zuǒ piě shēn chuí	Frapper en revers du poing à gauche
17	穿拳下势	chuān quán xià shì	Transpercer du poing en position du serpent
18	独立撑掌	Dú lì chēng zhǎng	Sur un pied (gauche), lever pied droit) soutenir le ciel

19	右单鞭	Yòu dān biān	Simple fouet à droite
<b>4<sup>ème</sup> partie</b>			
20	右云手	Yòu yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages à droite
21	左右分鬃	Zuǒ yòu fēn zōng	Séparer la crinière du cheval à gauche, puis à droite
22	高探马	Gāo tàn mǎ	Flatter l'encolure du cheval
23	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Coup de talon à droite
24	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Frapper les oreilles du tigre
25	左蹬脚	Zuǒ dēng jiǎo	Coup de talon à gauche
26	掩手撩拳	Yǎn shǒu liáo quán	Coup de poing fouetté couvert par la main
27	海底针	Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer
28	闪通臂	Shǎn tōng bì	Séparer les mains comme un éventail
<b>5<sup>ème</sup> partie</b>			
29	左右分脚	Zuǒ yòu fēn jiǎo	Coup de pied pointé à gauche puis à droite
30	搂膝拗步	Lǒu xī ào bù	Brosser le genou
31	上步擒打	Shàng bù qín dǎ	Avancer (pied gauche), saisir et donner un coup de poing
32	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente
33	左云手	Zuǒ yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages à gauche
34	右撇身锤	Yòu piě shēn chuí	Coup de poing revers à droite
35	左右穿梭	Zuǒ yòu chuān suō	La fille de jade lance la navette à gauche et à droite
36	退步穿掌	Tuì bù chuān zhǎng	Reculer et transpercer avec la main

6 <sup>ème</sup> partie			
37	虚步压掌	Xū bù yā zhǎng	En position du pas vide, presser vers le bas avec la paume
38	独立托掌	Dú lì tuō zhǎng	Sur un pied (gauche, lever en flexion la jambe droite), parer vers le haut
39	马步靠	mǎ bù kào	Donner un coup d'épaule en position du cavalier
40	转身大掬	Zhuǎn shēn dà lǚ	Tourner puis bloquer vers le bas
41	撩掌下势	Liáo zhǎng xià shì	Frapper avec les mains, puis le serpent qui rampe
42	上步十字拳	Shàng bù shí zì quán	Avancer, poings croisés
43	独立跨虎	Dú lì kuà hǔ	Chevaucher le tigre
44	转身摆莲	Zhuǎn shēn bǎi lián	Tourner et balayer le lotus
45	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Bander l'arc et tirer sur le tigre
46	右搬拦锤	Yòu bān lán chuí	Donner un coup de poing à droite
47	右揽雀尾	Yòu lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau à droite
48	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains
	收势	Shōu shì	Fermeture