

第一段

チーシー

- 1 起勢 qǐshì
ランチュエウエイ
- 2 攬雀尾 lǎnquèwěi
ダンビエン
- 3 单鞭 dānbiān
ティーショウ・シャンシー
- 4 提手上勢 tíshǒu shàngshì
バイハー・リャンチー
- 5 白鶴亮翅 báihè liàngchì
ロウシー・アオブー
- 6 搂膝拗步 lōuxī àobù
ショウフェイ・ピーパ
- 7 手挥琵琶 shǒuhuī pípa
バンランチュエイ
- 8 搬拦捶 bānlánchuí
ルーフォン・スービー
- 9 如封似闭 rúfēng sībì

第二段

シエフェイシー

- 10 斜飞势 xiéfēishì
ジョウディーチュエイ
- 11 肘底捶 zhóudǐchuí
ダオジュエンゴン
- 12 倒卷肱 dàojuǎngōng
ズオヨウ・チュアンズオ
- 13 左右穿梭 zuǒyòu chuānsuō
ズオヨウ・イエマー・フェンゾン
- 14 左右野马分鬃 zuǒyòu yémǎ fēnzōng

第三段

ユンシヨウ

- 15 云手 yúnshǒu
ダンビエン
- 16 单鞭 dānbiān
ガオタンマー
- 17 高探马 gāotànmǎ
ヨウ・ダンジアオ
- 18 右蹬脚 yòu dēngjiǎo
シュアンフォン・グアンアー
- 19 双峰贯耳 shuāngfēng guànrǎo
ズオ・フェンジアオ
- 20 左分脚 zuǒ fēnjiǎo
ジュアンシェン・ダンジアオ
- 21 转身蹬脚 zhuǎnshēn dēngjiǎo
ハイディージェン
- 22 海底针 háidǐzhēn
シャントンベイ
- 23 闪通臂 shǎntōngbei

第四段

バイシャー・トゥーシン

- 24 白蛇吐信 báishé tǔxìn
ヨウ・パイジアオ
- 25 右拍脚 yòu pāijiǎo
ズオヨウ・フーフーシー
- 26 左右伏虎势 zuǒyòu fúhǔshì
ヨウ・シアーシー
- 27 右下势 yòu xiàshì
ジンジー・ドゥーリー
- 28 金鸡独立 jīnjī dúlì
ジーダンチュエイ
- 29 指裆捶 zhǐdāngchuí
ランチュエウエイ
- 30 攬雀尾 lǎnquèwěi
ダンビエン
- 31 单鞭 dānbiān
ズオ・シアーシー
- 32 左下势 zuǒ xiàshì
シャンブー・チーシン
- 33 上步七星 shàngbù qīxīng
トゥエイブー・クアーフー
- 34 退步跨虎 tuìbù kuàhǔ
ジュアンシェン・バイリエン
- 35 转身摆莲 zhuǎnshēn bǎilián
ワンゴン・シャーフー
- 36 弯弓射虎 wāngōng shèhǔ
バンランチュエイ
- 37 搬拦捶 bānlánchuí
ルーフォン・スービー
- 38 如封似闭 rúfēng sībì
シーズーショウ
- 39 十字手 shízìshǒu
ショウシー
- 40 收势 shōushì

