

- チーシー
起勢 qǐshì
バイハー・リャンチー
1 白鶴亮翅 báihè liàngchì
ズオ・ロウシー・アオプー
2 左摟膝拗歩 zuǒ lǒuxī àobù
ズオ・ダンビエン
3 左單鞭 zuǒ dānbiān
ズオ・ピーパシー
4 左琵琶勢 zuǒ pípashì
リュージュシー
5 捋擠勢 lújǐshì
ズオ・バンランチュエイ
6 左搬攔捶 zuǒ bānlánchuí
ズオ・パンリュージュアン
7 左棚捋擠按 zuǒ pénglújǐ' àn
シエシエンカオ
8 斜身靠 xiéshēnkào
ジョウディイチュエイ
9 肘底捶 zhóudǐchuí
ダオ・ジュエンゴン
10 倒卷肱 dàojuǎngōng
ジュアンシエン・トゥエイジャン
11 轉身推掌 zhuǎnshēn tuīzhǎng
ヨウ・ピーパシー
12 右琵琶勢 yòu pípashì
ロウシー・ザイチュエイ
13 摟膝栽捶 lǒuxī zāichuí
バイシャー・トゥーシン
14 白蛇吐信 báishé tǔxìn
パイジアオ・フーフー
15 拍脚伏虎 pāijiǎo fúhǔ
ズオ・ピエシエンチュエイ
16 左撇身捶 zuǒ piēshēnchuí
チュアンチュエン・シアーシー
17 穿拳下勢 chuānquán xiàshì
ドゥリー・チェンジャン
18 獨立撐掌 dúlì chēngzhǎng
ヨウ・ダンビエン
19 右單鞭 yòu dānbiān
ヨウ・ユンシヨウ
20 右雲手 yòu yúnshǒu
ヨウズオ・フェンゾン
21 右左分鬚 yòuzuǒ fēnzōng
ガオタンマー
22 高探馬 gāotànmǎ
ヨウダンジアオ
23 右蹬脚 yòu dēngjiǎo
シュアンフォン・グアンアー
24 雙峰貫耳 shuāngfēng guànrǎo
ズオ・ダンジアオ
25 左蹬脚 zuǒ dēngjiǎo
イエンシヨウ・リアオチュエン
26 掩手撩拳 yǎnshǒu liáoquán
ハイディージェン
27 海底針 háidǐzhēn
シャントンベイ
28 閃通臂 shǎntōngbei
ズオヨウ・フェンジアオ
29 左右分脚 zuǒyòu fēnjiǎo
ロウシー・アオプー
30 摟膝拗歩 lǒuxī àobù
シャンブー・チンダー
31 上步擒打 shàngbù qíndǎ
ルーフォン・スービー
32 如封似閉 rúfēng sībì
ズオ・ユンシヨウ
33 左雲手 zuǒ yúnshǒu
ヨウ・ピエシエンチュエイ
34 右撇身捶 yòu piēshēnchuí
ズオヨウ・チュアンسو
35 左右穿梭 zuǒyòu chuānsuō
トゥエイブー・チュアンジャン
36 退步穿掌 tuìbù chuānzhǎng
シューブー・ヤージャン
37 虛步壓掌 xūbù yāzhǎng
ドゥーリー・トゥオジャン
38 獨立托掌 dúlì tuōzhǎng
マーブーカオ
39 馬步靠 mǎbùkào
ジュアンシエン・ダーリュウ
40 轉身大捋 zhuǎnshēn dàlǚ
リアオジャン・シアーシー
41 撩掌下勢 liáozhǎng xiàshì
シャンブー・チーシン
42 上步七星 shàngbù qīxīng
ドゥーリー・クアーフー
43 獨立跨虎 dúlì kuàhǔ
ジュアンシエン・バイリエン
44 轉身擺蓮 zhuǎnshēn bǎilián
ワンゴン・シャーフー
45 彎弓射虎 wāngōng shèhǔ
ヨウ・バンランチュエイ
46 右搬攔捶 yòu bānlánchuí
ヨウ・パンリュージュアン
47 右棚捋擠按 yòu pénglújǐ' àn
シーズーシヨウ
48 十字手 shízìshǒu
シヨウシー
收勢 shōushì