

第一段	第二段	
チーシー	ユンショウ	ダンイーゲン
1 起勢	22 雲手(右)	41 蹬一根
ヨウ・ジンガンダオトゥエイ	ユンショウ	ハイディー・ファンファー
2 右 金剛搗碓	23 雲手(左)	42 海底翻花
ランザーイー	ガオタンマー	ジーディーチュエイ
3 攪扎衣	24 高探馬	43 擊地捶
ヨウ・リョウフェンスービー	ヨウ・リエンジューパオ	ファンシェン・アーチャー
4 右 六封四閉	25 右連珠炮	44 翻身二起
ズオ・ダンビエン	ズオ・リエンジューパオ	シュアンジェンジアオ
5 左單鞭	26 左連珠炮	45 雙震脚
バンランチュエイ	シャントンベイ	ダンジアオ
6 搬攔捶	27 閃通背	46 蹬脚
フーシンチュエイ		ユーニュー・チュアンスオ
7 護心捶	第三段	47 玉女穿梭
バイハー・リャンチー	ジーダンチュエイ	シュンランジョウ
8 白鶴亮翅	28 指腦捶	48 順鸞肘
シエシン・アオブー	バイイエン・シエングオ	グオビエンパオ
9 斜行拗歩	29 白猿獻果	49 裏鞭炮
ティーショウ	シュワントウエイショウ	チュエディーロン
10 提收	30 雙推手	50 雀地龍
チエンタン	ジョンパン	シャンブー・チーシン
11 前蹬	31 中盤	51 上歩七星
ヨウ・イエংশョウゴンチュエイ	チエンジャオ	トゥエイブー・クァーフー
12 右 掩手肱捶	32 前招	52 退歩跨虎
ピーシェンチュエイ	ホウジャオ	ジュアンシェン・バイリエン
13 披身捶	33 後招	53 轉身擺蓮
ベイジャーカオ	ヨウ・イエマー・フェンゾン	ダントウパオ
14 背折靠	34 右 野馬分鬃	54 當頭炮
チンロン・チューシュエイ	ズオ・イエマー・フェンゾン	ズオ・ジンガンダオトゥエイ
15 青龍出水	35 左 野馬分鬃	55 左 金剛搗碓
ザンショウ	バイリエン・ディエチャー	ショウシー
16 斬手	36 擺蓮跌叉	56 收勢
ファンファー・ウーシオウ	ズオヨウ・ジンジー・ドゥーリー	
17 翻花舞袖	37 左右 金鷄獨立	
ハイディー・ファンファー		
18 海底翻花	第四段	
ズオ・イエংশョウゴンチュエイ	ダオジュエンゴン	
19 左 掩手肱捶	38 倒卷肱	
ズオ・リョウフォンズービー	トゥエイブー・ヤージョウ	
20 左 六封四閉	39 退歩壓肘	
ヨウ・ダンビエン	ツァージアオ	
21 右單鞭	40 擦脚	

