

一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	zǔ yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval
三	sān	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
四	sì	zǔ yòu lóu xí ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou gauche - droit - gauche
五	wǔ	shǒu huī pí pa	手挥琵琶	jouer du pipa
		<b>Dì èr duàn</b>	<b>第二段</b>	<b>2<sup>e</sup> partie</b>
六	liù	zǔ yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	reculer en repoussant le singe
七	qī	zǔo lán què wěi	左揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à gauche
八	bā	yòu lán què wěi	右揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à droite
九	jiǔ	dān biān	单鞭	simple fouet
		<b>Dì sān duàn</b>	<b>第三段</b>	<b>3<sup>e</sup> partie</b>
十	shí	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages
十一	shí yī	dān biān	单鞭	simple fouet
十二	shí èr	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
十三	shí sān	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	donner un coup de talon droit
十四	shí sì	shuāng fēn guān er	双峰贯耳	frapper les oreilles du tigre
十五	shí wǔ	zhuǎn shēn zuó dēng jiǎo	转身左蹬脚	donner un coup de talon du pied gauche
		<b>Dì sì duàn</b>	<b>第四段</b>	<b>4<sup>e</sup> partie</b>
十六	shí liù	zǔo xià shì dú lì	左下势独立	le serpent qui rampe à gauche - le coq d'or sur une patte - gauche
十七	shí qī	yòu xià shì dú lì	右下势独立	le serpent qui rampe à droite - le coq d'or sur une patte - droite
十八	shí bā	zǔo yòu chuān sūo	左右穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette à droite puis à gauche
十九	shí jiǔ	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
二十	èr shí	shǎn tōng bì	闪通臂	séparer les mains - comme un éventail
二十一	èr shí yī	zhuǎn shēn bān lán chuí	转身搬拦捶	revers du poing - pas en avant et coup de poing
二十二	èr shí èr	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
二十三	èr shí sān	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
二十四	èr shí sì	shōu shì	收势	fermeture