

中国名称	pinyin	内容
第一段		
預備式	yù bèi shì	準備の型
1. 起勢	qǐ shì	始まりの型
2. 右金剛搗碓	yòu jīn gāng dǎ o duì	金の杵で打つ
3. 攬扎衣	lǎ n zā yī	衣服を束ねる
4. 白鶴亮翅	bái hè liàng chì	白鶴が翅を広げる
5. 斜行拗歩	xié xíng ào bù	斜めに歩く
6. 提収	tíshōu	膝を持ち上げて押し出す
7. 前蹬	qián tēng	前方に素早く踏込む
8. 掩手肱捶	yǎ n shǒ u gōng chuī	隠した拳を打ち出す
9. 双推手	shuāng tuī shǒ u	両手で押し出す
10. 肘底捶	zhǒu dǐ chuī	肘の底から拳を打ち出す
第二段		
11. 倒卷肱	dào juǎ n gōng	肘を巻き込みながら後方に退く
12. 退歩压肘	tuì bù yā zhǒu	肘を押さえつけて後方に退く
13. 左・右野馬分鬃	zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng	馬のタテガミを分ける
14. 左・右金鷄獨立	zuǒ yòu jīn jī dú lì	金の鷄が左右の片足で立つ
15. 右六封四閉	yòu liù fēng sì bì	閉じる型
16. 左單鞭	zuǒ dān biān	右手で鞭を持ち上げ、左に構える
第三段		
17. 雲手	yún shǒ u	両手で雲を押し出す
18. 高探馬	gāo tàn mǎ	高みから相手を探る
19. 右・左擦脚	yòu zuǒ cā jiǎ o	足で蹴り上げる
20. 蹬一根	dēng yì gēn	右踵で蹴
21. 披身捶	pī shēn chuī	体を右に回して相手を打つ
22. 背折靠	bèi zhé kào	背面を用いて後方を攻める
23. 青龍出水	qīng lóng chū shuǐ	青い龍が水から出る
24. 白猿獻果	bái yuán xiàn guǒ	白猿が果物を捧げ出す
25. 左六封四閉	zuǒ liù fēng sì bì	閉じる型
26. 右單鞭	yòu dān biān	左手で鞭を持ち上げ、右に構える
第四段		
27. 双震脚	shuāng zhèn jiǎ o	両足を持ち上げてから踏み下ろす
28. 玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	美女が機織をしている
29. 獸頭勢	shòu tóu shì	獸の頭を抱え込む
30. 雀地竜	què dì lóng	龍が地を這う
31. 上歩七星	shàng bù qī xīng	前に踏み込み七つの力を集めて跳ね返す
32. 退歩跨虎	tuì bù kuà hǔ	後方に退き虎に跨る
33. 轉身擺蓮	zhuǎ n shēn bǎ i lián	体を回し蓮の花のように円く蹴り上げる
34. 当头炮	dāng tóu pào	大砲のように力強く打ち出す
35. 左金剛搗碓	zuǒ jīn gāng dǎ o duì	金の杵で打つ
36. 収式	shōu shì	収める型