

名称/方向	名称の意味	最終形
第一段		
預備式	準備の型	
1. 起勢	始まりの型	
2. 右金剛搗碓	金の杵で打つ	
3. 攬扎衣	衣服を束ねる	
4. 白鶴亮翅	白鶴が翅を広げる	
5. 斜行拗歩	斜めに歩く	
6. 提収	膝を持ち上げて押し出す	
7. 前蹚	前方に素早く踏込む	
8. 掩手肱捶	隠した拳を打ち出す	
9. 双推手	両手で押し出す	
10. 肘底捶	肘の底から拳を打ち出す	