

第一段

方向

1. 起式	(1)並脚直立 (2)開步站立	南
2. 右金剛搗碓	(1)轉体 掙 (2)轉身右 掙 (3)擦脚平推 (4)虚步撩掌 (5)拳拳提膝 (6)震脚 砸 拳	南西
3. 攬扎衣	(1)左轉托拳 (2)分掌划弧 (3)擦脚合臂 (4)馬步立掌	南西
4. 右六封四閉	(1)轉体旋腕 (2)下 掙 掙 擠 (3) 掙 刁上托 (4)虚步双按	南
5. 左單鞭	(1)轉体推収 (2)轉身提勾 (3)屈膝擦脚 (4)馬步立掌	南
6. 搬攔肘(左右)	(1)轉体変拳 (2)轉体横撃 (3)划弧翻拳 (4)轉体横撃	南
7. 護心捶	(1)轉体栽拳 (2)跌轉輪撃 (3)馬步合臂	左回り東
8. (左)白鶴亮翅	(1)擦脚挿掌 (2)収脚分掌	東
9. 斜行拗步	(1)轉体繞臂 (2)踏脚擦步 (3)左轉提勾 (4)馬步展臂	東南
10. 堤収	(1)扣脚合手 (2)収脚収手 (3)提膝推按	東
11. 前擋	(1)擦步右掙 (2)轉体旋掌 (3)馬步分掌	東北
12. 右掩手肱捶	(1)提膝刁収 (2)擦步合臂 (3)轉身旋臂 (4)弓步發拳	南東
13. 披身捶	(1)轉身撩拳 (2)外旋拳拳	南東
14. 背折靠	(1)轉腰折腕 (2) 掙 腰折靠 ※56式には分解名称無し	南東
15. 青龍出水	(1)轉腰繞臂 (2)轉体旋臂 (3)撩弾収拳 (4)馬步發拳	南西
16. 斬手	(1)擺脚翻掌 (2)踏脚切掌	右回り北
17. 劈架子	※56式には分解名称無し	右回り東
18. 翻花舞袖	※56式には分解名称無し	東
19. 左掩手肱捶	(1)擦步合臂 (2)轉身旋臂 (3)弓步發拳	東北
20. 左六封四閉	(1)下 掙 掙 擠 (2)虚步刁托 (3)擦脚翻掌 (4)虚步双按	南東
21. 右單鞭	(1)轉体推収 (2)轉身提勾 (3)屈膝擦脚 (4)馬步立掌	南西

第二段

方向

22. 雲手(右)	(1)収脚旋掌 (2)開歩推掌 (3)挿歩旋掌 (4)開歩旋掌 (5)旋掌平擺 (6)提膝橫擊	南西
23. 雲手(左)	(1)踏震旋掌 (2)開歩推掌 (3)挿歩旋掌 (4)開歩旋掌	右回り 北西
24. 高探馬	(1)軀体旋掌 (2)馬歩分掌 (3)軀身推掌	西
24. 右連珠炮	(1)軀身掙棚 (2)撤歩刁托 (3)跟歩前推 (4)撤歩刁托 (5)跟歩前推	西
26. 左連珠炮	(1)撤歩左掙 (2)退歩刁托 (3)跟歩前推 (4)撤歩刁托 (5)跟歩前推	西
27. 閃通背	(1)屈膝分掌 (2)弓歩穿掌 (3)拧腰旋掌 (4)軀身推劈	右回り 西

第三段

方向

28. 指檔捶	(1)軀身旋掌 (2)擦歩合臂 (3)軀身旋臂 (4)弓歩發拳	右回り 南東
29. 白猿獻果	(1)軀体左掙 (2)軀体棚臂 (3)提膝出拳	東
30. 双推手	(1)落脚旋掌 (2)虚歩双推	東
31. 中盤	(1)軀身搓掌 (2)翻轉搓掌 (3)翻轉搓掌 (4)翻轉穿掌 (5)繞臂擦脚 (6)馬歩提手	東
32. 前招	※56式には分解名称無し	東
33. 後招	※56式には分解名称無し	東
34. 右野馬分鬃	(1)軀体繞臂 (2)提膝繞臂 (3)馬歩穿掌	北東
35. 左野馬分鬃	(1)提膝旋掌 (2)馬歩穿掌	南東
36. 擺蓮跌又	(1)軀身旋臂 (2)軀身掙按 (3)収脚擺掌 (4)独立擺脚 (5)震脚踏又	東
37. 左・右金鷄獨立	(1)提膝穿掌 (2)落脚踏按 (3)擦脚擺掌 (4)収脚収掌 (5)提膝穿掌	東

第四段

方向

38.倒卷肱	(1)馬歩展臂 (2)退歩推掌 (3)退歩推掌	東
39. 退歩压肘	(1)轉身旋掌 (2)轉体擺掌 (3)退歩横擊	東
40. 擦脚	(1)轉身右捋 (2)歇歩暈臂 (3)分掌拍脚	南
41. 蹬一根	(1)轉身暈腕 (2)撩掌踹脚	右に回り 北東
42. 海底翻花	(1)屈膝旋臂 (2)提膝翻臂	北東
43. 擊地捶	(1)落脚落拳 (2)提膝举拳 (3)弓歩栽拳	左に回り 北東
44. 翻身二起	(1)翻身举拳 (2)騰起拍脚	左に回り 西
45. 双震脚	(1)落脚分展 (2)屈蹲按掌 (3)落踏按掌	西
46. 蹬脚	※56式には分解名称無し	南
47. 玉女穿梭	(1)落脚穿掌 (2)騰插架推	西
48. 順 <small>鸞</small> 肘	(1)擦脚合臂 (2)馬歩頂肘	右に回り 南
49. 裏 <small>鞭</small> 炮	(1)跳轉繞劈 (2)馬歩分擊	右に回り 北
50. 雀地竜	※56式には分解名称無し	東
51. 上歩七星	(1)馬歩穿拳 (2)虚歩架拳 (3)旋腕外撐 (4)変拳翻轉	東
52. 退歩跨虎	(1)撤歩分掌 (2)丁歩举掌	左に回り 北
53. 轉身擺蓮	(1)轉身旋掌 (2)提膝分掌 (3)落脚擺掌 (4)独立拍脚	左に回り 西
54. 当頭炮	(1)落脚推掌 (2)轉身収拳 (3)轉体棚擊	左に回り 南
55. 左金剛搗碓	(1)変掌平 <small>捋</small> (2)虚歩撩掌 (3)震脚 砸 拳	南
56. 収勢	(1)屈蹲十字手 (2)落掌並立	南