

		qǐ shì	起势	ouverture
一	yī	juǎn gōng shì	卷肱势	repousser le singe
二	èr	lǒu xī ào bù	搂膝拗步	brosser le genou
三	sān	yé mǎ fēn zōng	野马分鬃	séparer la crinière du cheval
四	sì	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages
五	wǔ	jīn jī dú lì	金鸡独立	le coq d'or sur une patte
六	liù	dēng jiǎo	蹬脚	coup de talon
七	qī	lán què wěi	揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
八	bā	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
		shōu shì	收势	fermeture