

	预备	yù bèi	Preparación de la forma
1	起势	qǐ shì	Apertura de la forma
2	云手 (一)	yún shǒu (yī)	Mover las manos como nubes (uno)
3	单鞭	dān biān	Látigo simple
4	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Puño bajo el codo
5	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas
6	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
7	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Tocar el laud
8	倒撵猴	dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono
9	左打虎势	zuǒ dǎ hǔ shì	Golpear al tigre (izq)
10	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Separar la melena del caballo salvaje
11	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Dar paso y golpear a la ingle
12	转身白蛇吐信	zhuǎn shēn bái shé tù xìn	Girar, la serpiente blanca saca su lengua
13	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Paso, parar, bloquear y golpear
14	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Paso y agarrar la cola del gorrión
15	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
16	收势	shōu shì	Cerrar
	还原	huán yuán	Postura inicial