

1	预备	yù bèi	Preparación de la forma
2	起势	qǐ shì	Apertura de la forma
3	揽雀尾	lǎn què wěi	Agarrar la cola del gorrión
	左棚	zuǒ péng	parada izquierda
	右棚	yòu péng	parada derecha
	捋	lǚ	tirar atrás y abajo rodando
	挤	jǐ	presionar
	按	àn	empujar
4	单鞭	dān biān	Látigo simple
5	提手上势	tí shǒu shàng shì	Levantar las manos y paso al frente
6	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas
7	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
8	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Tocar el laud
9	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
10	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (der)
11	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
12	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Tocar el laud
13	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
14	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
15	如封似闭	rú fēng sì bì	Como sellar, como cerrar
16	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
17	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abrazar al tigre y regresar a la montaña
18	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Puño bajo el codo
19	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (izq)
20	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (der)
21	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (izq)
22	斜飞势	xié fēi shì	Vuelo diagonal
23	提手上势	tí shǒu shàng shì	Levantar las manos y paso al frente
24	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas
25	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
26	海底针	hǎi dǐ zhēn	Aguja al fondo del mar
27	扇通背	shàn tōng bèi	Abanico hacia atrás

28	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girar y golpear con el puño
29	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
30	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Paso y agarrar la cola del gorrión
31	单鞭	dān biān	Látigo simple
32	左右云手(之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Mover las manos como nubes (uno)
33	左右云手(之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Mover las manos como nubes (dos)
34	左右云手(之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Mover las manos como nubes (tres)
35	单鞭	dān biān	Látigo simple
36	高探马	gāo tàn mǎ	Agarrar al caballo
37	右分脚	yòu fēn jiǎo	Patada lateral a la derecha
38	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Patada lateral a la izquierda
39	转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Giro y patada con el talón izquierdo
40	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
41	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (der)
42	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Paso adelante y golpe bajo
43	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girar y golpear con el puño
44	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
45	右蹬脚	yòu dēng jiǎo	Patada con el talón derecho
46	左打虎势	zuǒ dǎ hǔ shì	Golpear al tigre (izq)
47	右打虎势	yòu dǎ hǔ shì	Golpear al tigre (der)
48	回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo	Girar y patear con el talón derecho
49	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Golpear a las orejas
50	左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	Patada con el talón izquierdo
51	转身右蹬脚	zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	Girar y patear con el talón derecho

52	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
53	如封似闭	rú fēng sì bì	Como sellar, como cerrar
54	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
55	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abrazar al tigre y regresar a la montaña
56	斜单鞭	xié dān biān	Látigo simple en diagonal
57	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng	Separar la melena del caballo salvaje (der)
58	左野马分鬃	zuǒ yě mǎ fēn zōng	Separar la melena del caballo salvaje (izq)
59	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng	Separar la melena del caballo salvaje (der)
60	揽雀尾	lǎn què wěi	Agarrar la cola del gorrión
61	单鞭	dān biān	Látigo simple
62	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La dama de jade lanza la canilla
63	揽雀尾	lǎn què wěi	Agarrar la cola del gorrión
64	单鞭	dān biān	Látigo simple
65	左右云手(之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Mover las manos como nubes (uno)
66	左右云手(之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Mover las manos como nubes (dos)
67	左右云手(之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Mover las manos como nubes (tres)
68	单鞭	dān biān	Látigo simple
69	下势	xià shì	La serpiente reptar hacia abajo
70	左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì	El gallo dorado se para en una pierna (izq)
71	右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì	El gallo dorado se para en una pierna (der)
72	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (izq)
73	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (der)
74	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono (izq)
75	斜飞势	xié fēi shì	Vuelo diagonal
76	提手上势	tí shǒu shàng shì	Levantar las manos y paso al frente
77	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas

78	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
79	海底针	hǎi dǐ zhēn	Aguja al fondo del mar
80	扇通背	shàn tōng bèi	Abanico hacia atrás
81	转身白蛇吐信	zhuǎn shēn bái shé tù xìn	Girar, la serpiente blanca saca su lengua
82	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
83	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Paso y agarrar la cola del gorrión
84	单鞭	dān biān	Látigo simple
85	左右云手(之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Mover las manos como nubes (uno)
86	左右云手(之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Mover las manos como nubes (dos)
87	左右云手(之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Mover las manos como nubes (tres)
88	单鞭	dān biān	Látigo simple
89	高探马穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng	Agarrar al caballo y seguir con palma
90	十字腿	shí zì tuǐ	Giro y patada en cruz
91	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Dar paso y golpear a la ingle
92	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Paso y agarrar la cola del gorrión
93	单鞭	dān biān	Látigo simple
94	下势	xià shì	La serpiente reptante hacia abajo
95	上步七星	shàng bù qī xīng	Paso adelante de siete estrellas
96	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Retirarse y montar al tigre
97	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián	Giro y patada de loto
98	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	Tirar el arco y golpear al tigre
99	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avanzar un paso, desviar, parar y golpear
100	如封似闭	rú fēng sì bì	Como sellar, como cerrar
101	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
102	收势	shōu shì	Cerrar
103	还原	huán yuán	Postura inicial