

	预备	yù bèi	Preparación de la forma
1	起势	qǐ shì	Apertura de la forma
2	揽雀尾	lán què wěi	Agarrar la cola del gorrión
	左棚	zuǒ péng	parada izquierda
	右棚	yòu péng	parada derecha
	捋	lǚ	tirar atrás rodando
	挤	jǐ	presionar
	按	àn	empujar
3	单鞭	dān biān	Látigo simple
4	云手 (三个)	yún shǒu (sān gè)	Mover las manos como nubes (tres)
5	单鞭	dān biān	Látigo simple
6	高探马	gāo tàn mǎ	Agarrar al caballo
7	右分脚	yòu fēn jiǎo	Patada lateral a la derecha
8	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Patada lateral a la izquierda
9	转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Giro y patada con el talón izquierdo
10	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
11	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Tocar el laud
12	高探马穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng	Agarrar al caballo y seguir con palma
13	转身十字腿	zhuǎn shēn shí zì tuǐ	Giro y patada en cruz
14	左打虎势	zuǒ dǎ hǔ shì	Golpear al tigre (izq)
15	右打虎势	yòu dǎ hǔ shì	Golpear al tigre (der)
16	回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo	Girar y patear con el talón derecho
17	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Golpear a las orejas
18	左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	Patada con el talón izquierdo

19	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girar y golpear con el puño
20	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Dar paso y golpear a la ingle
21	如封似闭	rú fēng sì bì	Cierre aparente
22	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
23	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abrazar al tigre y regresar a la montaña
24	斜单鞭	xié dān biān	Látigo simple en diagonal
25	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Puño bajo el codo
26	右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì	El gallo dorado se para en una pierna
27	左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì	El gallo dorado se para en una pierna
28	倒撵猴	dào niǎn hóu	Paso atrás y rechazar al mono
29	斜飞势	xié fēi shì	Vuelo diagonal
30	提手上势	tí shǒu shàng shì	Levantar las manos y paso al frente
31	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas
32	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
33	海底针	hǎi dǐ zhēn	Aguja al fondo del mar
34	扇通臂	shàn tōng bèi	Abanico hacia atrás
35	转身白蛇吐 信	zhuǎn shēn bái shé tù xìn	Girar, la serpiente blanca saca su lengua
36	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Paso adelante y golpe bajo
37	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Separar la melena del caballo salvaje
38	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La dama de jade lanza la canilla
39	揽雀尾	lán què wěi	Agarrar la cola del gorrión
40	单鞭	dān biān	Látigo simple

41	下势	xià shì	La serpiente reptando hacia abajo
42	上步七星	shàng bù qī xīng	Paso adelante de siete estrellas
43	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Retirarse y montar al tigre
44	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián	Giro y patada de loto
45	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	Tirar el arco y golpear al tigre
46	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Paso, parar, bloquear y golpear
47	如封似闭	rú fēng sì bì	Cierre aparente
48	十字手	shí zì shǒu	Cruzar las manos
49	收势	shōu shì	Cerrar
	还原	huán yuán	Postura inicial