

Première partie

- 1 Préparation
 - 2 Ouverture du Tai Ji : à droite, à gauche, à droite en pivotant, à gauche en déplacement
 - 3 Saisir la queue de l'oiseau
peng : parer / *lu* : tirer / *ji* : presser / *an* : pousser
 - 4 Simple fouet
 - 5 Elever les mains
 - 6 Poing sous le coude
 - 7 Pas tournant, brosser le genou gauche
 - 8 Jouer du pipa
 - 9 Pas tournant, brosser le genou gauche
 - 10 Pas tournant, brosser le genou droit
 - 11 Pas tournant, brosser le genou gauche
 - 12 Jouer du pipa
 - 13 Frapper du poing à droite
 - 14 Avancer, dévier vers le bas, donner un coup de poing direct
 - 15 Fermeture apparente
- Croiser les mains

Deuxième Partie

- 16 Embrasser le tigre et l'emporter dans la montagne
- 17 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
- 18 Se retourner et mettre le poing sous le coude en marchant
- 19 Reculer et repousser le singe
- 20 Reculer et repousser le singe
- 21 Reculer et repousser le singe
- 22 Vol oblique
- 23 Elever les mains
- 24 La grue blanche déploie ses ailes
- 25 Brosser le genou gauche (diagonale)
- 26 Aiguille au fond de la mer
- 27 Déployer l'éventail depuis le dos
- 28 Se retourner, donner un coup de poing
- 29 Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 30 Fermeture apparente
- 31 Tirer à gauche, pas en avant et saisir la queue de l'oiseau
- 32 Simple fouet
- 33 Mouvoir les mains comme des nuages
- 34 Mouvoir les mains comme des nuages
- 35 Mouvoir les mains comme des nuages
- 36 Simple fouet
- 37 Flatter l'encolure du cheval
- 38 Séparer les jambes (droite)
- 39 Séparer les jambes (gauche)
- 40 Tourner et coup de talon gauche
- 41 Brosser le genou gauche
- 42 Pas tournant, brosser le genou droit
- 43 Pas tournant et coup de poing vers le bas
- 44 Se retourner et frapper du poing
- 45 Frapper du poing
- 46 Pas en avant, dévier, parer et donner un coup de poing
- 47 Coup de talon droit
- 48 Frapper le tigre (gauche)
- 49 Frapper le tigre (droite)
- 50 Pas en avant, coup de talon gauche
- 51 Tourner, coup de talon droit
- 52 Double vent dans les oreilles
- 53 Avancer, donner un coup de talon gauche
- 54 Frapper du poing droit

55 Avancer, parer, dévier en descendant - Avancer, donner un coup de poing

56 Fermeture apparente

Croiser les mains

Troisième partie

- 57 Embrasser le tigre et l'emporter dans la montagne
 - 58 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
 - 59 Double fouet (diagonale)
 - 60 Séparer la crinière du cheval
 - 61 Séparer la crinière du cheval
 - 62 Séparer la crinière du cheval
 - 63 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
 - 64 Double fouet
 - 65 La fille de jade tisse la navette
 - 66 La fille de jade tisse la navette
 - 67 La fille de jade tisse la navette
 - 68 La fille de jade tisse la navette
 - 69 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
 - 70 Double fouet
 - 71 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 72 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 73 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 74 Simple fouet
 - 75 Serpent qui rampe
 - 76 Coq d'or debout sur une patte (gauche)
 - 77 Coq d'or debout sur une patte (droite)
 - 78 Séparer les jambes (droite)
 - 79 Séparer les jambes (gauche)
 - 80 Séparer les jambes (droite)
 - 81 Séparer les jambes (gauche)
 - 82 Vol oblique
 - 83 Elever les mains
 - 84 La grue blanche déploie ses ailes
 - 85 Brosser le genou gauche (diagonale)
 - 86 Aiguille au fond de la mer
 - 87 Déployer l'éventail depuis le dos
 - 88 Se retourner et le serpent blanc darde sa langue
 - 89 Tirer à gauche, frapper vers le haut, avancer d'un pas et donner un coup de poing
 - 90 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
 - 91 Double fouet
 - 92 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 93 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 94 Mouvoir les mains comme des nuages
 - 95 Simple fouet
 - 96 Flatter l'encolure du cheval et percer avec main gauche
 - 97 Tourner le corps et coup de talon droit
 - 98 Pas en avant et coup de poing au bas ventre
 - 99 Saisir la queue de l'oiseau en marchant
 - 100 Double fouet
 - 101 Serpent qui rampe
 - 102 Pas en avant avec coup de poing aux 7 étoiles
 - 103 Reculer et chevaucher le tigre
 - 104 Tourner le corps et balayer le lotus
 - 105 Tendre l'arc et tirer sur le tigre
 - 106 Pas en avant, parer et donner un coup de poing
 - 107 Fermeture apparente
 - 108 Avancer et presser au ventre avec les paumes
- Croiser les mains
- Fermeture du Tai Ji