

| | Chinesisch | Pinyin | Englisch | Deutsch |
|---------------|------------------|---------------------------|---|--|
| Teil 1 | | | | |
| 1 | 起势 | Qǐshì | Commencing, Preparation, Beginning | Beginn / Das Qi wecken |
| 2 | 左右野马分鬃 | Zuoyou Yémǎ Fēnzōng | Part the Wild Horse's Mane (left & right) | Die Mähne des Wildpferdes teilen |
| 3 | 白鹤亮翅 | Báihè Liangchì | White Crane Spreads Its Wings, Stork/Crane Cools Its Wings | Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus |
| 4 | 左右搂膝拗步 | Zuoyou Lōuxī Àobù | Brush Knee and Step Forward, Brush Knee and Twist Step (left & right) | Das Knie streifen (links & rechts) |
| 5 | 手挥琵琶 | Shǒuhuī Pípa | Playing the Lute, Strum the Lute, Play Guita | Die Laute / Pipa spielen |
| Teil 2 | | | | |
| 6 | 左右倒卷肱 | Zuoyou Dào juǎn gōng | Reverse Reeling Forearm, Step Back and Repulse Monkey (left & right) | Zurückschreiten und die Arme wirbeln (Rückwärtsgehend den Affen jagen, Den Affen abwehren) |
| | 左揽雀尾 | Zuo Lǎn Què Wěi | Left Grasp Sparrow's Tail, Grasp the Bird's Tail | Den Vogel-Schwanz fangen, links |
| 7 | 棚 掙 擠 按 | Peng Lǚ/Lu Jǐ Àn | Ward Off Rollback Press Push | Heben und abwehren / Blocken Ziehen seitwärts nach hinten schleudern / Ziehen Wegschiegen / Drücken Wegdrücken und gegenhalten / Stoßen Den Vogel-Schwanz fangen, rechts |
| 8 | 右揽雀尾 | You Lǎn què wěi | Right Grasp Sparrow's Tail | Heben und abwehren / Blocken Ziehen seitwärts nach hinten schleudern/ Ziehen Wegschiegen /Drücken Wegdrücken und gegenhalten /Stoßen |
| 9 | 单鞭 | Dān biān | Single Whip | Die einfache Peitsche links |

Teil 3

| | | | | |
|-----------|------|---------------------|--|--|
| 10 | 云手 | Yúnshǒu | Wave Hands Like Clouds, Cloud Hands, Cloud Built Hands, Wave Hands in Clouds | Die Wolkenhände |
| 11 | 单鞭 | Dān biān | Single Whip | Die einfache Peitsche links |
| 12 | 高探马 | Gāo tàn mǎ | High Pat on Horse, Step Up to Examine Horse | Schlag auf das hohe Pferd / Über den Rücken des Pferdes streichen |
| 13 | 右蹬脚 | Yòu dēng jiǎo | Right Heel Kick, Separate Right Foot, Kick with Right Foot | Fersenstoß rechts |
| 14 | 双峰贯耳 | Shuāng fēng guàn ěr | Strike to Ears with Both Fists | Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen, Heißer Wind in den Ohren |

Teil 4

| | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------------------------|---|---|
| 15 | 转身左蹬脚 | Zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo | Turn Body and Left Heel Kick | Umdrehen und Fersenstoß links |
| | 左下势独立 | Zuo Xià shì dúlì | Left Lower Body and Stand on One Leg | Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, links (Die gehockte Peitsche (links)) |
| 16 | 16a. 下势 16b. 左金鸡独立 | Xià shì Zuo Jīn Jī Dú Lì | a) Single Whip Squatting Down, Snake Creeps Down b) Golden Rooster Stands on One Leg, Golden Bird Standing Alone | a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, rechts (Die gehockte Peitsche (rechts)) |
| 17 | 右下势独立 | Yòu Xià shì dúlì | Right Lower Body and Bird Stand on One Leg | a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein Das Webschiffchen schleudern, rechts Das Webschiffchen schleudern, links |
| 18 | 右左玉女穿梭 | Yòuzuǒ yù nǚ chuānsuǒ | Shuttle Back and Forth, Fair Lady Works with Shuttles, (Walking Wood), Four Corners, (right & left) | (Die schöne Dame am Webstuhl rechts, links, Am Webstuhl arbeiten, die schöne Weberin am Webstuhl, Das Weberschiffchen schleudern) |
| 19 | 海底针 | Hǎidǐ zhēn | Needle at Sea Bottom | Die Nadel vom Meeresgrund holen |
| 20 | 闪通臂 | Shǎn tōng bì | Fan Through Back, Fan Penetrates Back | Arme wie Fächer ausbreiten |
| 21 | 转身搬拦捶 | Zhuǎnshēn bānlánchuí | Turn Body, Deflect, Parry, and Punch | Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag) / Drehen, blockieren, parieren und zustoßen Verschließen, Fauststoß |
| 22 | 如封似闭 | Rúfēng sìbì | Appears Closed, Withdraw and Push, as if Closing a Door | Wegdrücken und gegenhalten |
| 23 | 十字手 | Shízì shǒu | Cross hands | Hände kreuzen |
| 24 | 收势 | Shōushì | Closing | Beenden / Schluss |