

	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	Shǒuhūi 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 bānlānchuí	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