


(1)	1. 起势 qǐ shì	(4)	18. 进步左右棚势 jìn bù zuǒ yòu péng shì	
(2)	2. 左棚势 zuǒ péng shì	(5)	19. 退步左右捋势 tuì bù zuǒ yòu lǚ shì	
	3. 右捋势 yòu lǚ shì		20. 左移步左挤势 zuǒ yí bù zuǒ jǐ shì	
	4. 左挤势 zuǒ jǐ shì		21. 左移步 双 按势 zuǒ yí bù shuāng à n shì	
	5. 双 按势 shuāng à n shì		22. 右移步右挤势 yòu yí bù yòu jǐ shì	
	6. 右採势 yòu cǎi shì		23. 右移步 双 按势 yòu yí bù shuāng à n shì	
	7. 左掇势 zuǒ liè shì		(7)	24. 退步左右採势 tuì bù zuǒ yòu cǎi shì
	8. 左肘势 zuǒ zhǒu shì		(8)	25. 进步左右掇势 jìn bù zuǒ yòu liè shì
	9. 右靠势 yòu kào shì		(9)	26. 右移步右肘势 yòu yí bù yòu zhǒu shì
	(3)		10. 右棚势 yòu péng shì	(10)
11. 左捋势 zuǒ lǚ shì		28. 左移步左肘势 zuǒ yí bù zuǒ zhǒu shì		
12. 右挤势 yòu jǐ shì		29. 左移步左靠势 zuǒ yí bù zuǒ kào shì		
13. 双 按势 shuāng à n shì		(11)	30. 中定左右独立势 zhōng dìng zuǒ yòu dú lì shì	
14. 左採势 zuǒ cǎi shì		(12)	31. 十字手 shí zì shǒu	
15. 右掇势 yòu liè shì		(13)	32. 收势 shōu shì	
16. 右肘势 yòu zhǒu shì		bā fǎ 八法	(四正) 棚·捋·挤·按 sì zhèng péng lǚ jǐ à n	
17. 左靠势 zuǒ kào shì	(四隅) 採·掇·肘·靠 sì yú cǎi liè zhǒu kào			
		wǔ bù 五步	jìn tuì gù pàn dìng 进·退·顾·盼·定 qián jìn hòu tuì zuǒ gù yòu pàn zhōng dìng (前进·后退·左顾·右盼·中定)	