

1. **Ouverture (l'énergie monte)**  
qi shi (tsi sheu)
2. **Pression avec la main gauche**  
zuo ji shou (tzouo ti sho)
3. **Attraper la queue du paon**  
lan que wei (lan tsue wei)
4. **Simple fouet**  
dan bien (tan bien)
5. **Mains de nuages (x3)**  
yun shou (yun sho)
6. **Simple fouet en oblique**  
xié dan bien (hsié tan bien)
7. **Poing sous le coude**  
zhou di chui (zho di tcheui)
8. **Repousser le singe en reculant (x3)**  
dao nian hou (dao nien ro)
9. **Brosser le genou et pousser (x3)**  
lou xi ao bu (lo xi ao pou)
10. **Peigner la crinière du cheval (x3)**  
yé ma fen zong (yé ma fun tzong)
11. **Attraper la queue du paon**
12. **Simple fouet**
13. **Fermeture (rassembler l'énergie)**  
shou shi (sho sheu)

