

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*)

