

	第一段	SECTION 1	SECTION 1
1	起勢	Commencing from	Ouverture
2	斜飛勢	Diagonal flying	Vol diagonale
3	斜飛勢	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
4	黃蜂入洞	Wasp returns to nest	L'abeille rentre à la ruche
5	哪吒探海	Naza explores the sea bottom	Les démons de la nuit recherchent la mer
6	金雞獨立	Golden rooster stands on one leg	Le coq d'or se tient sur une patte
7	力勢華山	Turn body and split mountain	Fendre le mont Hua
8	靈貓捕蝶	The cat chases the butterfly	Le chat sauvage attrape le papillon
9	坐馬觀花	Viewing flowers from horseback	Observer les fleurs à cheval
	第二段	SECTION 2	SECTION 2
10	野馬分鬃	Parting the wild horse's mane	Caresser la crinière du cheval
11	雛燕凌空	Swallow flies high	L'hirondelle vole haut
12	黃蜂入洞	Bee returns to the hive	L'abeille rentre à la ruche
13	猛虎扑食	Tiger pounces on prey	Le tigre saute sur sa proie
14	螳螂捕蟬	Praying mantis catches cicada	La mante religieuse capture la cigale
15	勒馬回頭	Lead horse to turn head	Mener le cheval à tourner la tête
16	鷂子翻身	Sparrow hawk spins in the air	Le faucon tournoie dans le ciel
17	坐馬觀花	Viewing flowers from horseback	Observer les fleurs à cheval
	第三段	SECTION 3	SECTION 3
18	舉鼎推山	Pushing the mountain	Pousser la montagne
19	神龍回首	Dragon turns its head	Le dragon tourne la tête
20	揮鞭策馬	Spurring on the horse	Eperonner sur le cheval
21	立馬揚鞭	Raising the whip high	Fouetter vers le haut
22	懷中抱月	Embracing the moon	Etreindre la lune
23	迎風擦衣	Striking against the wind	Combattre le vent
24	翻花舞袖	Sweeping sleeves in the wind	Balayer les feuilles sous le vent
25	霸王楊旗	The general raises the flag	Le général lève le drapeau
26	抱扇過門	Holding the fan in front of the chest	Protéger le souffle

	第四段	SECTION 4	SECTION 4
27	野马分鬃	Parting the wild horse's mane	Caresser la crinière du cheval
28	雏燕凌空	Swallow flies high	L'hirondelle vole haut
29	黄蜂入洞	Bee returns to the hive	L'abeille rentre à la ruche
30	猛虎扑食	Tiger pounces on prey	Le tigre saute sur sa proie
31	螳螂捕蝉	Praying mantis catches cicada	La mante religieuse capture la cigale
32	勒马回头	Lead horse to turn head	Mener le cheval à tourner la tête
33	鸽子翻身	Sparrow hawk spins in the air	Le faucon tournoie dans le ciel
34	坐马观花	Viewing flowers from horseback	Observer les fleurs à cheval
	第五段	SECTION 5	SECTION 5
35	顺鸾肘	Elbow strikes in horseback	Coups de coude à cheval
36	裹鞭炮	Firecracker explodes	L'étoile explose
37	前招势	Parry forward	Parer devant
38	双震脚	Double foot stomp	Double coup de pied
39	龙虎相交	Dragon fights the tiger	Le dragon et le tigre combattent
40	玉女穿梭	Fair lady shuttle push	La fille de jade lance la navette
41	天女散花	Sky goddess releases the flowers	La déesse disperse les fleurs
42	霸王杨旗	The general raises the flag	Le général lève le drapeau
43	行步过门	Bagua walking	L'impératrice pousse la porte du palais
	第六段	SECTION 6	SECTION 6
44	七星手	Holding the big dipper	Aller vers les 7 L'étoiles
45	揽扎衣	Grasp the sparrow's tail - right	Saisir la queue de L'oiseau - droite
46	捋挤势	Rollback, press, push	Recul, appuyez, poussez
47	苏秦背剑	Shu Qin carries a sword behind her back	L'empereur porte l'épée dans le dos
48	搂膝拗步	Brush knee	Brosser le genou
49	单鞭下势	Snake creeps down	Le serpent qui rampe
50	挽弓射虎	Pull the bow to shoot the tiger	Tirez à l'arc sur le tigre
51	白鹤亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
52	收势	Conclusion form	Fermeture