

#	Mandarin	Pinyin	Français	Common English Name
L'Homme				
17	十字手	shí zì shǒu	Dompter le tigre et le reconduire à la montagne	Cross Hands
18	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Sur la gauche, posture du vol oblique	Embrace the Tiger and Return to Mountain
19	拦雀尾	lán què wěi	Faire voir le poing sous le coude	Grasp the Sparrow's tail
20	肘底捶	zhǒu dǐ chuí	A droite, renverser et repousser telle singe	Fist Under Elbow
21	左倒撵猴	zuǒ dǎo niǎn hóu	A gauche, renverser et repousser tel le singe	Step Back and Repulse the Monkey, Left
22	右倒撵猴	yòu dǎo niǎn hóu	A droite, renverser et repousser tel le singe	Step Back and Repulse the Monkey, Right
23	左倒撵猴	zuǒ dǎo niǎn hóu	Sur la droite, posture du vol oblique	Step Back and Repulse the Monkey, Left
24	斜飞式	xié fēi shì	Lever les mains en posture pour gagner les devants	Slant Flying
25	提手右靠	tí shǒu yòu kào	La grue blanche déploie ses ailes	Raise Hands and Right Shoulder Stroke
26	白鹤凉翅	bái hè liáng chì	Sur la gauche, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	White Crane Spreads its Wings
27	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	L'aiguille au fond de la mer	Left Brush Knee Twist Step
28	海底针	hǎi dǐ zhēn	(La force) A travers le dos comme un éventail (qui s'ouvre)	Needle at Sea Bottom
29	扇通背	shàn tōng bèi	Rejeter les poings loin du corps }}	Fan Through the Back
30	转身撇身捶	zhuǎn shēn piě shēn chuí	Avancer d'un pas, enlever, intercepter et coup de poing	Turn Body and Hammer with Fist
31	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Saisir la queue du moineau	Step Forward, Deflect, Parry, and Punch
32	棚左	péng zuǒ	Le (coup de) fouet	Ward Off Left (Diagonal)
33	拦雀尾	lán què wěi	Les mains nuages	Grasp the Sparrow's tail
34	单鞭	dān biān	Les mains nuages	Single whip
35	提手右靠	tí shǒu yòu kào	Les mains nuages	Raise Hands and Right Shoulder Stroke
36	白鹤凉翅	bái hè liáng chì	Le (coup de) fouet	White Crane Spreads its Wings
37	高探马	gāo tàn mǎ	Déterminer la hauteur du cheval	Stand High Search for Horse
38	右分脚	yòu fēn jiǎo	Séparer les pieds à droite	Right Separation Kick

#	Mandarin	Pinyin	Français	Common English Name
39	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Séparer les pieds à gauche	Left Separation Kick
40	转身左蹬脚	zhuǎn shēn dèng jiǎo	Pivoter par la gauche et asséner un coup de talon gauche	Turn Body and Left Sole Kick
41	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	Sur la gauche contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Left Brush Knee Twist Step
42	右搂膝拗步	yòu lǒu xī ǎo bù	Sur la droite, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Right Brush Knee Twist Step
43	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Avancer d'un pas et planter le poing	Step Forward and Punch Down
44	转身撇身捶	zhuǎn shēn piě shēn chuí	Se retourner et rejeter les poings loin du corps	Turn Body and Hammer with Fist
45	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avancer d'un pas, enlever, intercepter et coup de poing	Step Forward, Deflect, Parry, and Punch
46	右蹬脚	yòu dèng jiǎo	Asséner un coup de talon droit	Right Sole Kick
47	左打虎式	zuǒ dǎ hǔ shì	Sur la gauche, posture pour frapper le tigre	Left Strike Tiger
48	右打虎式	yòu dǎ hǔ shì	Sur la droite, posture pour frapper le tigre	Right Strike Tiger
49	回身右蹬脚	huí shēn yòu dèng jiǎo	Asséner un coup de talon droit}}	Turn Body and Right Sole Kick
50	双峰灌耳	shuāng fēng guàn ěr	Le double pic s'engouffre dans les oreilles	Twin Fists Strike Opponents Ears
51	左蹬脚	zuǒ dèng jiǎo	Asséner un coup de talon gauche	Left Heel Kick
52	转身右蹬脚	zhuǎn shēn yòu dèng jiǎo	Pivoter et asséner un coup de talon droit	Turn Body and Right Sole Kick
53	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Avancer d'un pas, enlever, intercepter et coup de poing	Step Forward, Deflect, Parry, and Punch
54	如封似闭	rú fēng sì bì	Comme un scellage, semblable à une fermeture	Apparent Close Up