

#	Mandarin	Pinyin	Français	Common English Name
La Terre				
1	预备	yùbèi	Posture préparatoire	Preparation Form
2	起式	qǐshì	Posture de départ	Beginning
3	棚左	péng zuǒ	Saisir la queue du moineau	Ward Off Left
4	拦雀尾	lán què wěi	Le (coup de) fouet	Grasp the Sparrow's tail
5	单鞭	dān biān	Lever les mains en posture pour gagner les devants	Single whip
6	提手右靠	tí shǒu yòu kào	La grue blanche déploie ses ailes	Raise Hands and Right Shoulder Stroke
7	白鹤凉翅	bái hè liáng chì	Sur la gauche, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	White Crane Spreads its Wings
8	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	Agiter les mains sur le Pipa	Left Brush Knee Twist Step
9	手挥琵琶	shǒu huī pí pá	Sur la gauche, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Hand Strums the Lute
10	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	Sur la droite, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Left Brush Knee Twist Step
11	右搂膝拗步	yòu lǒu xī ǎo bù	Sur la gauche, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Right Brush Knee Twist Step
12	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	Agiter les mains sur le Pipa	Left Brush Knee Twist Step
13	手挥琵琶	shǒu huī pí pá	Sur la gauche, contraindre par l'avancée qui enserre le genou	Hand Strums the Lute
14	左搂膝拗步	zuǒ lǒu xī ǎo bù	Avancer d'un pas, enlever, intercepter et coup de poing	Left Brush Knee and Push
15	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Comme un scellage, semblable à une fermeture	Step Forward, Deflect, Parry, and Punch
16	如封似闭	rú fēng sì bì	Croiser les mains	Apparent Close Up