

|            |            |           |            |
|------------|------------|-----------|------------|
| 1. 预备式     | 2. 起势      | 3. 揽雀尾    | 4. 单鞭      |
| 5. 提手上势    | 6. 白鹤亮势    | 7. 左搂膝拗步  | 8. 手挥琵琶    |
| 9. 左右搂膝拗步  | 10. 手挥琵琶   | 11. 左搂膝拗步 | 12. 进步搬拦捶  |
| 13. 如封似闭   | 14. 十字手    | 15. 抱虎归山  | 16. 肘底看捶   |
| 17. 左右倒撵猴  | 18. 斜飞式    | 19. 提手上势  | 20. 白鹤亮翅   |
| 21. 左搂膝拗步  | 22. 海底针    | 23. 闪通背   | 24. 撇身捶    |
| 25. 进步搬拦捶  | 26. 上步揽雀尾  | 27. 单鞭    | 28. 云手     |
| 29. 单鞭     | 30. 高探马    | 31. 左右分脚  | 32. 转身左蹬脚  |
| 33. 左右搂膝拗步 | 34. 进步栽捶   | 35. 翻身撇身捶 | 36. 进步搬拦捶  |
| 37. 右蹬脚    | 38. 左打虎    | 39. 右打虎   | 40. 回身右蹬脚  |
| 41. 双峰贯耳   | 42. 左蹬脚    | 43. 转身右蹬脚 | 44. 进步搬拦捶  |
| 45. 如封似闭   | 46. 十字手    | 47. 抱虎归山  | 48. 斜单鞭    |
| 49. 左右野马分鬃 | 50. 揽雀尾    | 51. 单鞭    | 52. 玉女穿梭   |
| 53. 揽雀尾    | 54. 单鞭     | 55. 云手    | 56. 单鞭     |
| 57. 下势     | 58. 左右金鸡独立 | 59. 左右倒撵猴 | 60. 斜飞式    |
| 61. 提手上式   | 62. 白鹤亮翅   | 63. 左搂膝拗步 | 64. 海底针    |
| 65. 闪通背    | 66. 转身白蛇吐信 | 67. 进步搬拦捶 | 68. 上步揽雀尾  |
| 69. 单鞭     | 70. 云手     | 71. 单鞭    | 72. 高探马带穿掌 |
| 73. 十字腿    | 74. 进步指裆捶  | 75. 上步揽雀尾 | 76. 单鞭     |
| 77. 下势     | 78. 上步七星   | 79. 退步跨虎  | 80. 转身摆莲脚  |
| 81. 弯弓射虎   | 82. 进步搬拦捶  | 83. 如封似闭  | 84. 十字手    |
| 85. 收势     |            |           |            |