

# 入門

1. 予備式 (ユーベイシー)
2. 起勢 (チーシー)
3. 手揮琵琶 (シヨウホイピーパ)
4. 倒卷肱 (ダオジュンゴン)
5. 野馬分鬃 (イエマーフェンゾン)
6. 単鞭 (ダンピエン)
7. 十字手 (シーズーシュウ)
8. 収勢 (シュウーシー)

# 初級

1. 起勢 (チーシー)
2. 野馬分鬃 (イエマーフェンゾン)
3. 倒卷肱 (ダオジュンゴン)
4. 左攬雀尾 (ズオランチュウウエイ)
5. 右攬雀尾 (ヨウランチュウウエイ)
6. 単鞭 (ダンピエン)
7. 十字手 (シーズーシュウ)
8. 収勢 (シュウーシー)