

Deel I

1	Voorbereiding (energie inbrengen)
2	Beginnen (handen omhoog en omlaag)
3	De staart van de vogel grijpen (Peng, Lu, Ji, An)
4	Enkele zweepslag
5	Handen Heffen, opwaarts
6	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels
7	De knie grijpen, ontwortelende draaistap
8	De pipa bespelen
9	De knie grijpen, ontwortelende draaistap (3x)
10	De pipa bespelen
11	De knie grijpen, ontwortelende draaistap
12	Inkomen, afleiden, blokkeren, stoten
13	Net als afsluiten
14	De handen kruisen

Deel II

15	De tijger omarmen en terugkeren naar de bergen
16	Een stoot afwachten onder de elleboog
17	De omgekeerde aap, links en rechts
18	Schuine vlucht
19	Handen heffen
20	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels
21	De knie grijpen, ontwortelende draaistap, links
22	Een naald op de zeebodem
23	Een berg door de arm (bliksem door de rug)
24	Schuin draaien en slaan
25	Een stap zetten, afleiden, blokkeren, stoten
26	Een stap zetten, de staart van het vogeltje grijpen
27	Enkele zweepslag
28	De handen als wolken bewegen, links en rechts
29	Enkele zweepslag
30	hoog strekkend paard
31	De voeten scheiden, links en rechts
32	Draaien, met de zool trappen
33	De knie grijpen, ontwortelende draaistap, links en rechts
34	inkomen, plantend stoten
35	Schuin draaien en slaan
36	Een stap zetten, afleiden, blokkeren, stoten
37	Omdraaien, met de zool trappen, rechts
38	De tijger slaan, links en rechts
39	Omdraaien, met de zool trappen, rechts
40	Dubbele wind door de oren
41	Met de zool trappen, rechts
42	Draaien, met de zool trappen, rechts
43	Een stap zetten, afleiden, blokkeren, stoten
44	Net als afsluiten
45	De handen kruisen

Deel III

46	De tijger omarmen en terugkeren naar de bergen
47	Schuinen enkele zweepslag
48	De gescheiden manen van het wilde paard
49	Een stap zetten, de staart van het vogeltje grijpen
50	Enkele zweepslag
51	De spinster doorboort het spoel (weven)
52	De staart van het vogeltje grijpen
53	Enkele zweepslag
54	De handen als wolken bewegen (3 stappen)
55	Enkele zweepslag, lage uitvoering
56	De gouden kip (haan) op een poot
57	De omgekeerde duwende aap, links en rechts (7 stappen)
58	Schuine vlucht
59	Handen heffen, neerwaarts
60	De witte kraanvleugel spreidt zijn vleugels
61	De knie grijpen, ontwortelende draaistap
62	Een naald op de zeebodem
63	Een berg door de arm
64	De witte slang steekt haar tong uit
65	Een stap zetten, afleiden, blokkeren, stoten
66	Een stap zetten, de staart van het vogeltje grijpen
67	Enkele zweepslag
68	De handen als wolken bewegen (3 stappen)
69	Enkele zweepslag
70	hoog strekkend paard, dan stekende handpalm
71	Draaien, gekruiste benen
72	Inkomen, in de richting van het kruis stoten
73	Een stap zetten, de staart van het vogeltje grijpen (met volgstep)
74	Enkele zweepslag, lage uitvoering
75	Een stap zetten, de zeven-sterren-stoot
76	Wijken, schrijlings de tijger berijden
77	Draaien, de lotussen dubbel heen en weer doen bewegen
78	De boog spannen om de tijger te schieten
79	Een stap zetten, afleiden, blokkeren, stoten
80	Net als afsluiten
81	De handen kruisen, taiji sluiten