

1. Rozpoczęcie Tai Chi.
2. Złapać ptaka za ogon (na lewo).
3. Złapać ptaka za ogon.
4. Prosty bat.
5. Podnieść ręce i wstać.
6. Bocian rozwija skrzydła.
7. Musnąć kolano.
8. Grać na skrzypcach.
9. Musnąć kolano, obrócić się na pięcie (na lewo).
10. Musnąć kolano, obrócić się na pięcie (na prawo).
11. Musnąć kolano.
12. Grać na skrzypcach.
13. Musnąć kolano, obrócić się na pięcie (na lewo).
14. Rąbnąć pięścią.
15. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
16. Pozorne zbliżenie.
17. Skrzyżowanie rąk.
18. Unieść tygrysa na górę.
19. Skośny prosty bat.
20. Podprowadzić pięść pod łokieć.
21. Krok w tył i odepchnąć małpę.
22. Krok w tył i odepchnąć małpę.
23. Krok w tył i odepchnąć małpę.
24. Przekątny lot.
25. Podnieść ręce i wstać.
26. Bocian rozwija skrzydła.
27. Musnąć kolano.
28. Igła na dnie morza.
29. Przeniesienie ręki jak wachlarz.
30. Obrócić się, rąbnąć pięścią.
31. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
32. Krok naprzód, złapać ptaka za ogon.
33. Prosty bat.
34. Poruszać rękami jak chmury.
35. Prosty bat.
36. Głaskać konia.
37. Oddalenie prawej nogi.
38. Oddalenie lewej nogi.
39. Obrócić się i kopnąć piętą.
40. Musnąć kolano, obrócić się na pięcie (na lewo).
41. Musnąć kolano, obrócić się na pięcie (na prawo).
42. Krok naprzód i uderzyć pięścią w dół.
43. Obrócić się i rąbnąć pięścią.
44. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
45. Kopnąć prawą nogą.
46. Uderzyć tygrysa (na lewo).
47. Uderzyć tygrysa (na prawo).
48. Kopnąć prawą nogą.
49. Uderzyć uszy przeciwnika pięściami.
50. Kopnąć lewą nogą.
51. Obrócić się i kopnąć prawą nogą.
52. Rąbnąć pięścią.
53. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
54. Pozorne zbliżenie.
55. Skrzyżowanie rąk.
56. Unieść tygrysa na górę.
57. Prosty bat horyzontalny.
58. Rozdzielić grzywę dzikiego konia (na prawo).
59. Rozdzielić grzywę dzikiego konia (na lewo).
60. Rozdzielić grzywę dzikiego konia (na prawo).
61. Rozdzielić grzywę dzikiego konia (na lewo).
62. Rozdzielić grzywę dzikiego konia (na prawo).
63. Złapać ptaka za ogon (na lewo).
64. Złapać ptaka za ogon.
65. Prosty bat.
66. Młoda dziewczyna uderza wrzecionem (na lewo).
67. Młoda dziewczyna uderza wrzecionem (na prawo).
68. Młoda dziewczyna uderza wrzecionem (na lewo).
69. Młoda dziewczyna uderza wrzecionem (na prawo).
70. Złapać ptaka za ogon (na lewo).
71. Złapać ptaka za ogon.
72. Prosty bat.
73. Poruszać rękami jak chmury.
74. Prosty bat.
75. Pełzanie węża.
76. Złoty kogut stoi na lewej nodze.
77. Złoty kogut stoi na prawej nodze.
78. Krok w tył i odepchnąć małpę.
79. Krok w tył i odepchnąć małpę.
80. Krok w tył i odepchnąć małpę.
81. Przekątny lot.
82. Podnieść ręce i wstać.
83. Bocian rozwija skrzydła.
84. Musnąć kolano.
85. Igła na dnie morza.
86. Przeniesienie ręki jak wachlarz.
87. Obrócić się, rąbnąć pięścią.
88. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
89. Krok naprzód, złapać ptaka za ogon.
90. Prosty bat.
91. Poruszać rękami jak chmury.
92. Prosty bat.
93. Głaskać konia.
94. Skrzyżować ręce i przebić przeciwnika.
95. Obrócić się i kopnąć prawą nogą.
96. Rąbnąć pięścią.
97. Odbić, krok naprzód, złapać ptaka za ogon.
98. Prosty bat.
99. Pełzanie węża.
100. Wstać w kierunku Wielkiej Niedźwiedzicy.
101. Cofnąć się, żeby wsiąść na tygrysa.
102. Obrócić się i kopnąć horyzontalnie.
103. Zastrzelić tygrysa z łuku.
104. Rąbnąć pięścią.
105. Odbić, krok naprzód i uderzyć pięścią.
106. Pozorne zbliżenie.
107. Skrzyżowanie rąk.
108. Zakończenie Tai Chi.