

一	yī	qǐ shì	起勢	ouverture
二	èr	jìn bù shàng zhā qiāng	進步上扎枪	pas en avant - piquer vers le haut
三	sān	jìn bù xià zhā qiāng	進步下扎枪	pas en avant - piquer vers le bas
四	sì	jìn bù ná zhā qiāng	進步拿扎枪	pas en avant – bloquer - piquer
五	wǔ	shàng bù tiǎo bǎ	上步挑把	avancer - bloquer vers le haut
六	liù	hòu jǔ tuǐ xià zhā qiāng	後舉腿下扎枪	lever la jambe en arrière - piquer vers le bas
七	qī	shàng bù gài bǎ	上步蓋把	avancer - bloquer vers le bas
八	bā	lào bù zhǔāng shēn pī qiāng	繞步裝轉身劈枪	tourner - frapper avec la lance
九	jiǔ	shàng bù lǐ chán qiāng	上步裡纏枪	avancer - bloquer vers l'intérieur
十	shí	dào cǎ bù wài chán qiāng	倒插步外纏枪	reculer - bloquer vers l'extérieur
十一	shí yī	lán ná gōng bù zhā qiāng	攔拿弓步扎枪	bloquer - <i>gong bu</i> - piquer
十二	shí èr	shàng bù bào qiāng	上步抱枪	avancer - cacher la lance
十三	shí sān	shàng bù pī qiāng	上步劈枪	avancer - frapper avec la lance
十四	shí sì	mǎ bù tiǎo qiāng	馬步挑枪	<i>ma bu</i> - lever la lance
十五	shí wǔ	huí shēn ná zhā qiāng	回身拿扎枪	tourner - bloquer - piquer
十六	shí liù	shōu shì	收勢	fermeture