

## SECTION ONE

- 1) Taijiquan Beginning
- 2) Grasp Sparrow's Tail (R)
- 3) Ward-off (L)
- 4) Grasp Sparrow's Tail (L)
- 5) Ward-off (R)
- 6) Roll-back (L)
- 7) Press, Double-elbow (R)
- 8) Two-hand Push
- 9) Single Whip
- 10) Rising Hands
- 11) White Crane Spreads Wings
- 12) Brush Knee, Twist Step (L)
- 13) Play Lute
- 14) Brush Knee, Twist Step (L)
- 15) Brush Knee, Twist Step (R)
- 16) Brush Knee, Twist Step (L)
- 17) Play Lute
- 18) Embrace Moon
- 19) Turn & Deflect
- 20) Advance, Deflect, Punch
- 21) Withdraw and Push
- 22) Embrace Tiger, Return to Mountain
- 23) Cross Hands

## SECTION TWO

- 24) Turn & Deflect
- 25) Ward-Off, Roll-back, Press, Push
- 26) Turn left, Sidelong Single-Whip
- 27) Block Below Elbow, Strike, Block, Backfist
- 28) Monkey Retreats (R), Monkey Retreats (L)
- 29) Repeat 28
- 30) Diagonal Flying
- 31) Rising Hands
- 32) White Crane Spreads Wings
- 33) Brush Knee, Break Step (L)
- 34) Sea Bottom Probe
- 35) Fan Arms
- 36) Turn, Brush Away Strike
- 37) Advance, Evade
- 38) Step, Ward-off, Roll-back, Press, Push
- 39) Single-Whip
- 40) Cloud Hands (3x)
- 41) Single-Whip
- 42) Pat a High Horse
- 43) Separate Base (R)
- 44) Separate Base (L)
- 45) Turn, Kick Base
- 46) Brush Knee (L and R), Break Step (L)
- 47) Advance, Planting Strike
- 48) White Snake Darts Out Confidently
- 49) Advance, Evade
- 50) Kick Base (R)
- 51) Subvert; Stick-in Step, Strike Tiger (L)
- 52) Strike Tiger (R)
- 53) Dredge Ocean for Moon, Kick Base (R)
- 54) Double Gusts Penetrate Ears
- 55) Kick Base (L)

- 56) Spin into Kick Base (R)
- 57) Block
- 58) Advance, Deflect and Punch
- 59) Withdraw and Push
- 60) Embrace Tiger, Return to Mountain
- 61) Cross Hands

## SECTION THREE

- 62) Turn and Strike
- 63) Ward-Off, Roll-back, Press, Push
- 64) Single Whip
- 65) Separate Wild Horse's Mane (R)
- 66) Separate Wild Horse's Mane (L)
- 67) Separate Wild Horse's Mane (R)
- 68) Grasp Sparrow's Tail (L)
- 69) Ward-Off, Roll-back, Press, Push
- 70) Single Whip
- 71) Jade Lady Threads Shuttle (1)
- 72) Jade Lady Threads Shuttle (2)
- 73) Jade Lady Threads Shuttle (3)
- 74) Jade Lady Threads Shuttle (4)
- 75) Grasp Sparrow's Tail (L)
- 76) Step, Ward-off, Roll-back, Press, Push
- 77) Single Whip
- 78) Cloud-Hands (3x)
- 79) Single Whip
- 80) Snake Creeps Down
- 81) Golden Rooster Stands on One Leg (R)
- 82) Golden Rooster Stands on One Leg (L)
- 83) Subvert, Drive-off Monkey (L)
- 84) Diagonal Flying
- 85) Rising Hands
- 86) White Crane Spreads Wings
- 87) Brush Knee, Twist Step (L)
- 88) Sea Bottom Probe
- 89) Fan Arms
- 90) Turn, Brush Away Strike
- 91) Advance, Evade
- 92) Step, Ward-off, Roll-back, Press, Push
- 93) Single Whip
- 94) Cloud-Hands (3x)
- 95) Single Whip
- 96) Pat a High Horse
- 97) Cross Hands
- 98) Turn, Cross Hands, Kick
- 99) Brush Knee, Point Strike
- 100) Step, Ward-off, Roll-back, Press, Push
- 101) Single Whip
- 102) Snake Creeps Down
- 103) Advance to Seven Stars
- 104) Yielding Step, Ride Tiger
- 105) Turn, Lotus Sweep
- 106) Bend Bow, Shoot Tiger
- 107) Block
- 108) Advance, Evade
- 109) Obstruct Boundary
- 110) Turn, Embrace Tiger, Return to Mountain
- 111) Cross hands Closing