

纏絲功 *Chánsīgōng* 'Silk Reeling Skills'

| |
|-------------------------------------------|
| 1. 腕 <i>Wàn</i> 'Wrist' |
| 2. 雙腕 <i>Shuāngwàn</i> 'Double wrist' |
| 3. 肘 <i>Zhǒu</i> 'Elbow' |
| 4. 雙肘 <i>Shuāngzhǒu</i> 'Double elbow' |
| 5. 肩 <i>Jiān</i> 'Shoulder' |
| 6. 雙肩 <i>Shuāngjiān</i> 'Double shoulder' |
| 7. 臂 <i>Bì</i> 'Arm' |
| 8. 雙臂 <i>Shuāngbì</i> 'Double arm' |

十三式 *Shísānshì* 'Thirteen Postures'

| |
|--------------------------|
| 棚 <i>Péng</i> 'Ward-off' |
| 捋 <i>Lǚ</i> 'Roll-back' |
| 擠 <i>Jǐ</i> 'Press' |
| 按 <i>Àn</i> 'Push' |
| 采 <i>Cǎi</i> 'Pluck' |
| 裂 <i>Liè</i> 'Split' |
| 肘 <i>Zhǒu</i> 'Elbow' |
| 靠 <i>Kào</i> 'Lean' |
| 進 <i>Jìn</i> 'Advance' |
| 退 <i>Tuì</i> 'Retreat' |
| 左 <i>Zuǒ</i> 'Left' |
| 右 <i>Yòu</i> 'Right' |
| 定 <i>Dìng</i> 'Settle' |