

轉掌 *Zhuànzǎng* 'Turning Palms'

1. 下沉轉掌 <i>Xiàchén zhuànzǎng</i> 'Downward sinking palm'
2. 雙托轉掌 <i>Shuāngtuō zhuànzǎng</i> 'Double upholding palm'
3. 合抱轉掌 <i>Hébào zhuànzǎng</i> 'Closed embracing palm'
4. 七星轉掌 <i>Qīxīng zhuànzǎng</i> 'Seven star palm'
5. 雙轉掌 <i>Shuāng zhuànzǎng</i> 'Double palm'
6. 陰陽轉掌 <i>Yīnyáng zhuànzǎng</i> 'Yin yang palm'
7. 外開轉掌 <i>Wàikāi zhuànzǎng</i> 'Outward opening palm'
8. 推轉掌 <i>Tuī zhuànzǎng</i> 'Pushing palm'

母掌 *Mǔzhǎng* 'Mother Palms'

1. 單換掌 <i>Dānhuàn zhǎng</i> 'Single changing palm'
2. 順勢掌 <i>Shùnshì zhǎng</i> 'Following momentum palm'
3. 雙換掌 <i>Shuānghuàn zhǎng</i> 'Double changing palm'
4. 背身掌 <i>Bèishēn zhǎng</i> 'Backing body palm'
5. 磨身掌 <i>Móshēn zhǎng</i> 'Grinding body palm'
6. 轉身掌 <i>Zhuànshēn zhǎng</i> 'Turning body palm'
7. 回身掌 <i>Huíshēn zhǎng</i> 'Returning body palm'
8. 翻身掌 <i>Fānshēn zhǎng</i> 'Overturning body palm'