

預備勢

1. 並步直立
2. 屈膝按掌

第一勢 換掌

1. 鴻雁出群
2. 扣步沉掌
3. 擺步外推
4. 葉底藏花

第二勢 穿掌

1. 牧童指路
2. 回身穿掌
3. 上步俯穿
4. 葉底藏花

第三勢 抱掌

1. 獅子抱球
2. 上步仰穿
3. 翻轉抱掌
4. 葉底藏花

第四勢 撞掌

1. 閉門推月
2. 引手撞肘
3. 進步雙撞
4. 葉底藏花

第五勢 托塌掌

1. 金童獻書
2. 回身撩掌
3. 上步推穿
4. 轉身掖掌
5. 提膝挑掌
6. 踏步前劈
7. 葉底藏花

第六勢 雙撐掌

1. 烏龍盤柱
2. 圈步旋掌
3. 開步按掌
4. 歇步插掌
5. 順步撩擊
6. 左右挂掌
7. 葉底藏花

第七勢 上下掌

1. 鷓子鑽天
2. 上步順劈
3. 回身挑穿
4. 轉身反背
5. 上步橫肘
6. 轉身斬掌
7. 葉底藏花

第八勢 平展掌

1. 大鵬展翅
2. 片掌撩踢
3. 鋪步穿掌
4. 弓步探掌
5. 提膝壓掌
6. 轉身撲掌
7. 葉底藏花

收勢

1. 鴻雁出群
2. 並步收式