

十三步摇**Shísān bù yáo****Trece pasos en vaivén**

1:	预备式	Yùbèi shì	Ceremonia de preparación
2:	请拳起势	Qǐng quán qǐ shì	Saludo de apertura
3:	半月沉江	Bànyuè chén jiāng	La media luna se hunde el río
4:	孩儿捧花	Háier pěng huā	El niño ofrece la flor
5:	双枝昭阳	Shuāng zhī zhāo yáng	Las ramas gemelas expuestas al sol
6:	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde emerge del agua
7:	双枝昭阳	Shuāng zhī zhāo yáng	Las ramas gemelas expuestas al sol
8:	双龙探海	Shuānglóng tàn hǎi	Los dragones gemelos exploran el
	mar		
9:	双枝昭阳	Shuāng zhī zhāo yáng	Las ramas gemelas expuestas al sol
	(Repetir)		
10:	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde emerge del agua
11:	一枝梅花	Yīzhī méihuā	La rama de la flor del ciruelo
12:	左右镖掌	Zuǒyòu biāo zhǎng	Palmas de dardo izquierda y derecha
13:	左利刀削竹	Zuǒ lì dāo xuē zhú	El cuchillo izquierda pela el bambú
14:	右利刀削竹	Yòu lì dāo xuē zhú	El cuchillo derecho pela el bambú
15:	双枝昭阳	Shuāng zhī zhāo yáng	Las ramas gemelas expuestas al sol
16:	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde emerge del agua
17:	一枝梅花	Yīzhī méihuā	La rama de la flor del ciruelo
18:	左右镖掌	Zuǒyòu biāo zhǎng	Palmas de dardo izquierda y derecha
19:	左右利刀削竹	Zuǒyòu lì dāo xuē zhú	Los cuchillos izquierdo y derecho
	pelan el bambú		
20:	双枝昭阳	Shuāng zhī zhāo yáng	Las ramas gemelas expuestas al sol
21:	右青龙出水	Yòu qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde derecho emerge del
	agua		
22:	左青龙出水	Zuǒ qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde izquierdo emerge
	del agua		
23:	右青龙出水	Yòu qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde derecho emerge del
	agua		
24:	一枝梅花	Yīzhī méihuā	La rama de la flor del ciruelo
25:	白鹤扫翅	Báihè sǎo chì	La grulla blanca alza su ala
26:	青龙滚水	Qīnglong gǔnshuǐ	El dragón verde serpentea/hierve el
	agua		

27:	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	El dragón verde emerge del agua
28:	猛虎洗爪 agua (Repetir dos veces)	Měnghǔ xǐ zhǎo	El tigre fiero lava sus garras en el
29:	白鹤扫翅	Báihè sǎo chì	La grulla blanca alza su ala
30:	青龙滚水 agua	Qīnglong gǔnshuǐ	El dragón verde serpentea/hierve el
31:	回马一鞭 retorna	Huí mǎ yī biān	Un único latigazo del caballo que
32:	狸猫洗脸	Límāo xǐliǎn	El gato leopardo lava su cara
33:	白鹤献爪	Báihè xiàn zhǎo	La grulla blanca enseña las garras
34:	收式请拳	Shōu shì qǐng quán	Saludo de clausura
35:	半月沉江	Bànyuè chén jiāng	La media luna se hunde en el río
36:	收式	Shōu shì	Ceremonia de clausura