

Yang-style 56-Step Sword

Instructional Names of Movements

- | | | |
|----------|--------------------|--------------------------------|
| 1. 弓步前指 | Gōng bù qián zhǐ | |
| 2. 丁步截剑 | Dīng bù diǎn jiàn | |
| 3. 独立反刺 | Dúlì fǎn cì | |
| 4. 提膝点剑 | Tí xī diǎn jiàn | |
| 5. 仆步扫剑 | Pū bù sǎo jiàn | [Alt. 仆步横扫 Pū bù héng sǎo] |
| 6. 左右平带 | Zuǒ yòu píng dài | |
| 7. 虚步撩剑 | Xū bù liāo jiàn | |
| 8. 仆步压剑 | Pū bù yā jiàn | [Alt. 仆步穿剑 Pū bù chuān jiàn] |
| 9. 虚步捧剑 | Xū bù pěng jiàn | |
| 10. 跳步下刺 | Tiào bù xià cì | |
| 11. 转身平刺 | Zhuǎn shēn píng cì | |
| 12. 回身平斩 | Huí shēn píng zhǎn | |
| 13. 虚步撩剑 | Xū bù liāo jiàn | |
| 14. 虚步反刺 | Xū bù fǎn cì | |
| 15. 左右下截 | Zuǒ yòu xià jié | |
| 16. 独立抡劈 | Dúlì lūn pī | [Alt. duli xia pi jian] |
| 17. 退步回抽 | Tuì bù huí chōu | |
| 18. 独立上刺 | Dúlì shàng cì | |
| 19. 撤步平刺 | Chè bù píng cì | |
| 20. 左弓步刺 | Zuǒ gōng bù cì | |
| 21. 转身斜带 | Zhuǎn shēn xiē dài | |
| 22. 缩身斜带 | Suō shēn xiē dài | |
| 23. 提膝捧剑 | Tí xī pěng jiàn | |
| 24. 跳步平刺 | Tiào bù píng cì | |
| 25. 仰身云剑 | Yǎng shēn yún jiàn | [Alt. 仰身云斩 Yǎng shēn yún zhǎn] |
| 26. 并步平刺 | Bìng bù píng cì | |
| 27. 弓步拦剑 | Gōng bù lán jiàn | |
| 28. 进步反刺 | Jìn bù fǎn cì | |
| 29. 反身回劈 | Fǎn shēn huí pī | |
| 30. 歇步压剑 | Xiē bù yā jiàn | |
| 31. 虚步点剑 | Xū bù diǎn jiàn | |

32. 独立托架	Dúlì tuō jià	
33. 弓步挂劈	Gōng bù guà pī	
34. 虚步抡劈	Xū bù lūn pī	
35. 撤步反击	Chè bù fǎn jī	
36. 弓步撩剑	Gōng bù liāo jiàn	
37. 提膝捧剑	Tí xī pěng jiàn	
38. 独立下刺	Dúlì xià cì	
39. 弓步回抽	Gōng bù huí chōu	
40. 虚步回抽	Xū bù huí chōu	
41. 并步击剑	Bìng bù jī jiàn	
42. 回身平斩	Huí shēn píng zhǎn	
43. 盖步截剑	Gài bù jié jiàn	[Alt. 跨步截按 Gài bù jié àn]
44. 虚步回抽	Xū bù huí chōu	
45. 并步上刺	Bìng bù <u>shàng cì</u>	[Alt. 并步刺 <u>Bìng bù píng cì</u>]
46. 丁步回抽	Dīng bù huí chōu	
47. 转身下刺	Zhuǎn shēn xià cì	
48. 弓步削剑	Gōng bù xiāo jiàn	
49. 弓步抡劈	Gōng bù lūn pī	
50. 跳步上刺	Tiào bù shàng cì	
51. 转身撩剑	Zhuǎn shēn liāo jiàn	
52. 弓步撩剑	Gōng bù liāo jiàn	
53. 丁步回抽	Dīng bù huí chōu	
54. 转身平抹	Zhuǎn shēn píng mǒ	
55. 并步平刺	Bìng bù píng cì	
56. 提剑还原	Tí jiàn huán yuán	

From Li Deyin Youtube instructional videos and baike.baidu.com (杨式 56 式太极剑)