

八極健身術

- | | |
|----------|----------|
| 第一式：抬臂繞環 | 第二式：擺臂扭腰 |
| 第三式：舉臂後伸 | 第四式：左右撐掌 |
| 第五式：左右蹬腿 | 第六式：馬步弓捶 |
| 第七式：馬式雙栽 | 第八式：調和呼吸 |

陳氏太極拳

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 01.金剛搗捶 | 02.懶扎衣 | 03.抱虎歸山 |
| 04.單鞭 | 05.白鶴亮翅 | 06.搜膝拗步 |
| 07.如封似閉 | 08.耘手 | 09.掩手捶 |
| 10.撇身捶 | 11.背折靠 | 12.青龍出水 |
| 13.肘底看捶 | 14.倒捲肱 | 15.扇通背 |
| 16.高探馬 | 17.右分腳 | 18.雙風貫耳 |
| 19.左蹬腿 | 20.擊地捶 | 21.懷中抱月 |
| 22.小擒打 | 23.抱頭推山 | 24.前抬 |
| 25.野馬分鬃 | 26.玉女穿梭 | 27.擺蓮腳 |
| 28.金雞獨立 | 29.揪地龍 | 30.上步七星 |
| 31.退步跨虎 | 32.當頭砲 | |