

推手 tuī shǒu partner übungen

单搭手 dān dā shǒu einhand übungen

按法 1) àn fǎ methode des drückens

削手 2) xiāo shǒu schneidende hand

黏手 3) nián shǒu klebende hand

里黏肘 4a) lǐ nián zhǒu klebender ellenbogen innen /

4b) lǐ nián zhǒu klebender ellenbogen innen /  
hand vor die mitte  
hand vor dem knie

外黏肘 5) wài nián zhǒu klebender ellenbogen außen

双搭手 shuāng dā shǒu zweihand übungen

四正形 1) sì zhèng xíng vier rechte seien

换手法 2) huàn shǒu fǎ methode des handwechsels

# 十三中级本手法

shí sān zhōng jí běn shǒu fǎ

die 13 elementare drehtarten

缠头式	1)	chán tóu shì	um das haupt drehende hand
中平肘	2)	zhōng píng zhǒu	ellenbogen horizontal zur mitte
十字手	3)	shí zì shǒu	gekreuzte hände
裹头式	4)	guǒ tóu shì	über das haupt drehende hand
立肘	5)	lì zhǒu	vertikale ellenbogen
搂膝式	6)	lǒu xī shì	knie streifen
小缠腕	7)	xiǎo chán wàn	kleine handgelenkdrehung
大缠腕	8)	dà chán wàn	große handgelenkdrehung
里黏肘	9a)	lǐ nián zhǒu	klebender ellenbogen innen / hand vor die mitte
	9b)	lǐ nián zhǒu	klebender ellenbogen innen / hand vor dem knie
外黏肘	10)	wài nián zhǒu	klebender ellenbogen außen
穿手靠	11)	chuān shǒu kào	hand ausstrecken und stoßen
通天手	12)	tōng tiān shǒu	zum himmel reichende hände
倒提壶	13)	dào tí hú	umgekehrt den kessel tragen