

推手 tuī shǒu partner oefeningen

单搭手 dān dā shǒu éénhand oefeningen

按法 1) àn fǎ methode van het duwen

削手 2) xiāo shǒu snijdende hand

黏手 3) nián shǒu klevende hand

里黏肘 4a) lǐ nián zhǒu klevende elleboog binnen /
hand voor het midden
4b) lǐ nián zhǒu klevende elleboog binnen /
hand voor de knie

外黏肘 5) wài nián zhǒu klevende elleboog buiten

双搭手 shuāng dā shǒu tweehand oefeningen

四正形 1) sì zhèng xíng vier rechte zijden

换手法 2) huàn shǒu fǎ methode van het handwisselen

十三中级本手法

shí sān zhōng jí běn shǒu fǎ

de 13 elementaire draaiwijzen

缠头式	1)	chán tóu shì	om het hoofd draaiende hand
中平肘	2)	zhōng píng zhǒu	ellebogen horizontaal in het midden
十字手	3)	shí zì shǒu	gekruiste handen
裹头式	4)	guǒ tóu shì	boven het hoofd draaiende hand
立肘	5)	lì zhǒu	verticale elleboog
搂膝式	6)	lǒu xī shì	knie strijken
小缠腕	7)	xiǎo chán wàn	kleine pols draaiing
大缠腕	8)	dà chán wàn	grote pols draaiing
里黏肘	9a)	lǐ nián zhǒu	klevende elleboog binnen / hand voor het midden
	9b)	lǐ nián zhǒu	klevende elleboog binnen / hand voor de knie
外黏肘	10)	wài nián zhǒu	klevende elleboog buiten
穿手靠	11)	chuān shǒu kào	hand uitstrekken en stoten
通天手	12)	tōng tiān shǒu	tot de hemel reikende handen
倒提壶	13)	dào tí hú	omgekeerd de ketel dragen