

推手基本動作 1~15		Exercices de base de <i>tuishou</i> 1-15	
1	左、右轉腰(後腿)	Tourner la taille à gauche et à droite	
2	右、左轉腰(前腿)	Tourner la taille à droite et à gauche	
3	向後彎腰	Pencher vers l'arrière à partir de la taille	
4	向前彎腰	Pencher vers l'avant à partir de la taille	
5	左、右單腿跪化 (原型)	« Spiraler » en flexion complète sur une jambe à droite et à gauche	
6	單手平圓推手	Cercles horizontaux d'une main	
7	向後擗手彎腰	Pencher vers l'arrière à partir de la taille: main en position <i>Péng</i>	
8	向前擗手彎腰	Pencher vers l'avant à partir de la taille: main en position <i>Péng</i>	
9	擗履 - (原型)	<i>Péng Lú</i> – (Forme originale)	
10	按發勁	Expression de l'énergie <i>Àn</i> (pousser)	
11	擠發勁- (原型)	Expression de l'énergie <i>Jǐ</i> (presser) (Forme originale)	
12	雙手立圓推手	Cercles verticaux avec deux mains (<i>Àn, Lú</i>)	
13	擗履按擠	<i>Péng, Lú, Àn, Jǐ</i> : Quatre techniques de mains du <i>tuishou</i>	
14	大履推手法	Technique <i>Dà Lú du tuishou</i> (<i>Cai, Lie, Zhou, Kao</i>)	
15	八法	Technique <i>Bā fǎ du tuishou</i> (<i>Péng, Lú, Àn, Jǐ / Cai, Lie, Zhou, Kao</i>)	