

Pratica approssimata			Pratica dettagliata				Pratica raffinata		
			Anni di studio e pratica						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Livelli e tempo minimo						
Livello 1	Livello 2	Livello 3	Livello 4		Livello 5		Livello 6		
Forma lunga tradizionale 103 movimenti									
Tui shou (spingere con le mani)									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>dan tui shou (da fermo - cerchi orizzontali con un braccio solo)</p> <p>shuang tui shou (da fermo - cerchi orizzontali e verticali con due braccia e transizioni)</p> <p>4 energie principali (peng, lu, ji, an) con controtecniche</p> <p>dou gan (bastone vibrante)</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>yong fa tui shou (8 energie - peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, kao) con contro tecniche</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>huo bu tui shou (in movimento)</p> <p>shun bu tui shou (passi dritti)</p> <p>tao bu tui shou (passi incrociati)</p> <p>tui shou libero</p> </div> </div>									
Forma con la spada 67 movimenti									
Forma con la sciabola 13 movimenti									
Forma 49 movimenti									
Forma 16 movimenti									
Forma 13 movimenti									

