Zeige Dein Abducken!

Zeige Deine Abwehrhaltung!

Zeige Deine Ausweichbewegung!

Zeige und erkläre Deng Tui!

Zeige und beschreibe, wie man eine richtige Faust macht!

Zeige und erkläre Gong Bu!

Zeige und erkläre Gou!

Jemand bedrängt Dich!

Zeige Deine Grenze!

Zeige Deine Handgelenkbefreiung!

Zeige Deine selbstbewusste Körpersprache!

Zeige und erkläre Li He Tui!

Zeige und erkläre Ma Bu!

Zeige und erkläre Pu Bu!

Zeige und erkläre Quan!

Zeige Deine Schutzhaltung!

Zeige und erkläre Tan Tui!

Zeige Deine Befreiungstechnik gegen die Umklammerung von hinten!

Zeige und erkläre Wai Bai Tui!

Zeige Deine Vermeidungsbewegung, wenn Dich jemand würgen will!

Zeige und erkläre Xie Bu!

Zeige und erkläre Xu Bu!

Zeige und erkläre Zhang!

Zeige und erkläre Zheng Ti Tui!

Zeige und erkläre Zuo Pan!