

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
ZÁDA					
-plochou dlaní -obtahováním -břišky prstů	-vlnovité	-částí dlaně -4 prsty -8 prsty -palcem -pěstí - 4 prsty (meziž.prost.) - palcem (pod lopatkou)	-tleskáním -pleskáním -smetáním -vějířovité	-konečky prstů	
HRUDNÍK					
-plochou dlaní	-vlnovité -stlačováním hrudníku	-částí dlaně -4 prsty -8 prsty - 4 prsty (meziž.prost.)	-tleskáním -pleskáním -smetáním -vějířovité	-vidlicí -vytrásáním hrudníku	
BŘICHO					
-plochou dlaně -hřbetem ruky -obtahováním	-vlnovité	-špetkou	-smetáním -konečky prstů	dlaní - do stran - „pérování“	
DOLNÍ KONČETINA ZE ZADU					
Celá končetina					
-plochou dlaní -obtahováním					
Chodidlo					
-obtahováním		-částí dlaně -palci -pěstí			
Achillova šlacha					
-nůžkovým hmatem -kolíbkou	-vlnovité -vlnovité palci				
Lýtka					
-vytíráním přes ruku	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské		-smetáním -vějířovité	-vidlicí	
Stehno					
-vytíráním přes ruku -obtahováním	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské	-částí dlaně	-smetáním -sekáním	-vidlicí	
Hýždě					
-plochou dlaně	-vlnovité	-8 prsty	-pěstmi	-vidlicí	

	-pěstmi				
DOLNÍ KONČETINA ZEPŘEDU					
Celá končetina					
-plochou dlaní -obtahováním				-vytrásáním	-pohyby v kloubu hlezenním, kolenním a kyčelním
Nárt a prsty					
		-částí dlaně -špetkou -palci			
TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
Kotníky					
		-částí dlaně -špetkou -palci			
Bérec-zevní plocha					
-obtahováním		-částí dlaně -palcem			
Koleno					
		-částí dlaně -špetkou -palci -vidlicí oběma rukama proti sobě			ohýbání a natahování
Stehno					
-vytíráním přes ruku -obtahováním	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské - pom.válení	-částí dlaně	-smetání -vějířovité -kombinované tepání s chvěním tzv. zadělávání těsta	-rychlým válením	
HORNÍ KONČETINA					
Celá končetina					
-plochou dlaně				- vytrásáním	pohyby v kloubu zápěstním,loke tním a ramenním
Prsty					
		-palci -nůžkovým hmatem -všemi prsty			

Hřbet ruky a prsty					
		-částí dlaně -špetkou -palci			
Dlaň					
	-vlnovité	-částí dlaně -palci -pěstí			
Zápěstí					
		-částí dlaně -špetkou -palci -vidlicí mezi palci a ukazováky s prostředníky			
Předloktí					
-vytíráním přes ruku	-vlnovité -finské -pomalé válení		-smetáním -vějířovité	-rychlé válení	
Loket					
		-částí dlaně -špetkou -palci osmičkový hmat			

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
Paže					
-vytíráním přes ruku	-uchopováním a odtahováním -vlnovité -finské -pomalé válení		-smetáním -vějířovité	-rychlým válením	
Rameno					
-vytíráním přes ruku	-vlnovité vidlicemi -finské	-částí dlaně -špetkou -4 prsty	-vějířovité	-vidlicí	
ŠÍJE					
-plochou dlaní -vytíráním přes ruku -střídavý pohyb plochou dlaní	-vlnovité	-částí dlaně -špetkou -4 prsty -palci	-smetáním -vějířovité		