

Practica aproximada			Practica detallada				Practica refinada		
			Años de estudios y practica						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Niveles y tiempo mínimo						
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4		Nivel 5		Nivel 6		
Forma larga tradicional 103 movimientos									
Tui shou (empujar con manos)									
dan tui shou (paso fijo - círculos horizontales con una sola mano)									
shuang tui shou (paso fijo - círculos horizontales y verticales con dos manos y transiciones)									
4 energías principales (peng, lu, ji, an) con contra técnicas									
dou gan (bastón vibrante)									
yong fa tui shou (8 energías - peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, kao) con contra técnicas									
huo bu tui shou (en movimiento)									
shun bu tui shou (pasos rectos)									
tao bu tui shou (pasos cruzados)									
tui shou libre									
Forma con la espada 67 movimientos									
Forma con el sable 13 movimientos									
Forma 49 movimientos									
Forma 16 movimientos									
Forma 13 movimientos									

