NOHA ZEPŘEDU

- tření
  - dlouhé tahy od prstů k srdci
  - jedna ruka drží patu
- vytírání
  - prsty mezi palcem a ukazovákem
  - mezirstní prostory
  - nárt vějířem
  - zevní hrana nohy
  - plosku nohy pěstí/dlaní
  - dlaněmi kroužíme kolem kotníků
  - jezdcovým hmatem bérec
  - krouživé vytírání kolene

NOHA ZEZADU

- Tření
  - od prstů směrem k srdci
- Vytírání
  - ploska palci vějířovitě nebo pěstí – hřebenem
  - vytření okrajů paty – prsty na nárt, kroužíme
  - zavrtání do paty
  - jezdcovým hmatem , křížovým hmatem
- Hnětení – odtahování, vlnovité hnětení, spirála
- Tepání
  - pěstí, hrstí, smetání, vějířovitě
- Chvění
  - od paty