DOLNÍ KONČETINA – ZEPŘEDU		
Kolena je možno podložit válcem či smotaným ručníkem.		
Celá DK		
Tření	Plochami dlaní	Vnější ruka výš, prsty proti sobě nahoru, po stranách dolů, zesilujeme nad kolenem
	Obtahováním	Začínáme nad kolenem, směrem dolů až ke kotníku
Nárt a prsty		
Roztírání	Částí dlaně	2. ruka podpírá chodidlo a prsty
	Špetkou	
	Oběma palci	Celý nárt spirálovitě a tahy nahoru a dolů
Kotníky		
Roztírání	Částí dlaně	Jeden kotník, poté druhý, následně oba dohromady palci
	Špetkou	
	Palci + 8 hmat	
Bérec		
Tření	Obtahováním	
Roztírání	Částí dlaně	
	Palcem	Ostatní prsty na vnitřní straně, kroužíme od kosti
Koleno		
Roztírání	Částí dlaně	Při nataženém i pokrčeném koleni, zesílení na vnitřní a vnější straně
	Špetkou	
	Palci + 8 hmat	
	Vidlicí	DK natažená v koleni, 1. ruka nad, 2. ruka pod kolenem, palce v opozici
Stehno		
Tření	Vytírání přes ruku	
	Obtahováním	ITB – od kolene po kyčel
Hnětení	Uchopováním a odtahováním	
	Vlnovité	
	Finské	Spirály a slalom
	Pomalým válením	DK pokrčená v koleni, ze stran, z horní a dolní strany
Roztírání	Částí dlaně	ITB – od kolene po kyčel
Tepání	Smetání	Celé stehno
	Vějířovité	

	Kombinovaný hmat	“Zadělávání těsta“
Chvění	Rychlé válení	DK pokrčená v koleni, ze stran, z horní a dolní strany
Celá DK		
Chvění	Vytřásání celé DK	Nahoru a dolů, do stran
Pohyby v kloubech	Kotník	Flexe, extenze, rotace na obě strany
	Koleno + kyčel	Flexe, extenze, rotace na obě strany
Tření	Obtahováním	Začínáme nad kolenem, směrem dolů až ke kotníku
	Plochami dlaní	