

Muodon 3. osa

Liikkeen Yin -osa

Liikkeen Yang -osa

K = I tai II osan kertausta

periaate nro	periaate	nro	liike	lantion loppusuunta	huomioita
60	Kanna tiikeri vuorelle	187	pallo – kanna tiikeri vuorelle	KA	
		188	polvenharjaus vasemmalle	KA	
61	Paina	189	vedä alaspäin ”LOP”	I	
		190	paina – erota ”JAI”	KA	
62	Työnnä	191	vedä taaksepäin	KA	
		192	työnnä	K KA	
63	Yin/Yang -kala	193	vedä taaksepäin	KA	
		194	työnnä vasemmalle	P	
		195	vedä taaksepäin	P	
		196	työnnä oikealle	I	
64	Piiska	197	muodosta piiska – torju - käänny	LU	
		198	piiska kohti kulmaa	LU	
65	Hevosen harjan jakaminen	199	laskeudu – pieni pallo - käänny	KA	
		200	hevosen harjan jakaminen	KA	
		201	laskeudu – pieni pallo - käänny	KO	
		202	hevosen harjan jakaminen	KO	
		203	laskeudu – pieni pallo - käänny	KA	
		204	hevosen harjan jakaminen	KA	
66	Torjunta	205	käänny vasemmalle	KO	
		206	torjunta vasemmalle ”PAN”	P	
67	Torjunta kahdella kädellä	207	käänny vasemmalle (torjuen)	LU	
		208	käänny oikealle (pallo)	I	
		209	torju kahdella kädellä ”kaksois-PAN”	I	
68	Paina	210	vedä alaspäin ”LOP”	KO	
		211	paina – erota ”JAI”	I	
69	Työnnä	212	vedä taaksepäin	I	
		213	työnnä ”ON”	K I	
70	Yin/Yang -kala	214	vedä taaksepäin	I	
		215	työnnä vasemmalle	LU	
		216	vedä taaksepäin	LU	
		217	työnnä oikealle	KO	
71	Piiska	218	muodosta piiska - torju - käänny	LÄ	
		219	piiska	LÄ	
72	Sukkulan heittäminen	220	käänny – ranne piiskan alle	KO	
		221	työnnä kohti kulmaa vas.	KO	
		222	käänny – ota pallo	LU	
		223	työnnä kohti kulmaa oik.	LU	
		224	käänny – ota pallo	LO	
		225	työnnä kohti kulmaa vas.	LO	
		226	käänny – ota pallo	KA	
		227	työnnä kohti kulmaa oik.	KA	

73	Torjunta	228	vedä taaksepäin		KO
		229	torjunta vasemmalle ”PAN”		P
74	Torjunta kahdella kädellä	230	käännä vasemmalle (torjuen)		LU
		231	käännä oikealle (pallo)		I
		232	torju kahdella kädellä ”kaksois-PAN”		I
75	Paina	233	vedä alaspäin ”LOI”		KO
		234	paina – erota ”JAI”		I
76	Työnnä	235	vedä taaksepäin		I
		236	työnnä ”ON”		I
77	Yin/Yang -kala	237	vedä taaksepäin		I
		238	työnnä vasemmalle		LU
		239	vedä taaksepäin		LU
		240	työnnä oikealle		KO
78	Piiska	241	muodosta piiska - torju - käännä		LÄ
		242	piiska		LÄ
79	Pilvikädet	243	käännä oikealle		P
		244	käännä vasemmalle pilvikäsiin	K	LU
		245	työnnä perhosta		LU
		246	Vaihda Käs. Paikkaa – pilvik. oik.		KO
		247	perhonen		KO
		248	VKP - pilvik. vasemmalle – askel (1)		LU
		249	työnnä perhosta		LU
		250	VKP - pilvikäsi oikealle		KO
		251	perhonen		KO
		252	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (2)		LU
		253	työnnä perhosta		LU
		254	VKP – pilvikäsi oikealle		KO
		255	perhonen		KO
		256	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (3)		LU
80	Piiska	258	VKP – pilvik. oik. – piiska - käännä		LÄ
		259	piiska		LÄ
81	Käärme ryömii	260	käärme ryömii		LÄ
		261	kohota vasen käsi		LÄ
82	Kultainen kukko	262	laske vasen käsi		LÄ
		263	kultainen kukko – kohota O käsi		LÄ
		264	oikea jalka maahan		LÄ
		265	kultainen kukko – kohota V käsi		LÄ
83	Astu taaksepäin ja torju apina	266	taivutus - avaa kädet oikealle		LU
		267	torju apina (1)		L
		268	avaa kädet vasemmalle		LO
		269	torju apina (2)		L
		270	avaa kädet oikealle	K	LU
		271	torju apina (3)		L
84	Viisto lento	272	pieni pallo vasemmalle		LO
		273	viisto lento		P
85	Käsien kohotus	274	istu takajalalle - vedä		P
		275	kohota kädet		P
86	Työnnä kyynärpäällä	276	vedä alaspäin		LU
		277	isku oikealla kyynärpäällä		P
		278	torju oikealla kädellä		P
87	Valkoinen	279	käännä vasemmalle – istu takajalalle		LÄ

	kurki	280	valkoinen kurki levittää O siiven		LÄ
88	Polven harjaus	281	pallo – vedä taaksepäin O kädellä		LU
		282	polvenharjaus vasemmalle		LÄ
89	Neula merenpohjassa	283	kantapää/kantapää – istu takajalalle	K	LÄ
		284	neula merenpohjassa		LÄ
90	Viuhka	285	avaa kädet kohti kulmaa		LU
		286	viuhka		LÄ
91	Käännös ja nyrkinisku	287	käännä		I
		288	lyö O nyrkin selällä		I
		289	työnnä		I
		290	avoin käsi ylös – vedä taaksepäin		KO
		291	lyö O nyrkin selällä		I
		292	työnnä vasemmalla kädellä		I
		293	V jalka O viereen, vedä V kädellä		I
		294	nyrkinisku		I
92	Torjunta kahdella kädellä	295	vedä taaksepäin alas oikealle		KA
		296	viisto lento		KO
		297	pallo		I
		298	torju 2 kädellä ”kaksinkert. PAN”		I
93	Paina	299	vedä alaspäin ”LOP”		KO
		300	paina – erota ”JAI”		I
94	Työnnä	301	vedä taaksepäin		I
		302	työnnä ”ON”		I
95	Yin/Yang -kala	303	vedä taaksepäin		I
		304	työnnä vasemmalle		LU
		305	vedä taaksepäin		LU
		306	työnnä oikealle		KO
96	Piiska	307	muodosta piiska – torju – käännä	K	LÄ
		308	piiska		LÄ
97	Pilvikädet	309	käännä oikealle		P
		310	käännä vasemmalle pilvikäsiin		LU
		311	työnnä perhosta		LU
		312	Vaihda Käs. Paikkaa – pilvik. oik.		KO
		313	perhonen		KO
		314	VKP - pilvik. vasemmalle – askel (1)		LU
		315	työnnä perhosta		LU
		316	VKP - pilvikäsi oikealle		KO
		317	perhonen		KO
		318	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (2)		LU
319	työnnä perhosta		LU		
98	Piiska	320	VKP – pilvik. oik. – piiska - käännä		LÄ
		321	piiska		LÄ
99	Käsi lävistää	322	taputa korkeahevosta		LÄ
		323	käsi lävistää		LÄ
100	Potku kantapäällä	324	käännä vasen käsi		LÄ
		325	käännä kädet ristissä ylhäällä		I
		326	potku kantapäällä		I
101	Torjunta – nyrkinisku alaspäin	327	laskeudu		I
		328	torjunta – paino 50/50		I
		329	nyrkinisku alhaalla suoraan eteen		I
102	Torjunta kahdella	330	vedä taaksepäin alas oikealle		KA
		331	viisto lento		KO

	kädellä	332	pallo		I
		333	torju 2 kädellä ”kaksinkert. PAN”		I
103	Paina	334	vedä alaspäin ”LOP”		KO
		335	paina – erota ”JAP”		I
104	Työnnä	336	vedä taaksepäin		I
		337	työnnä ”ON”	K	I
105	Yin/Yang -kala	338	vedä taaksepäin		I
		339	työnnä vasemmalle		LU
		340	vedä taaksepäin		LU
		341	työnnä oikealle		KO
106	Piiska	342	muodosta piiska – torju - käänny		LÄ
		343	piiska		LÄ
107	Käärme ryömii	344	käärme ryömii		LÄ
	Seitsemän tähteä	345	V nyrkki ylös		LÄ
		346	O nyrkki ristiin, O jalka eteen		LÄ
108	Ratsasta tiikerillä	347	astu taaksepäin - pallo		LÄ
		348	avaa kädet		LÄ
109	Sulje ja käänny	349	sulje oikea käsi		LÄ
		350	sulje vasen käsi		LÄ
		351	käänny		LÄ
110	Pyyhkäise lootusta	352	O käsi kohti O nurkkaa, V olkapäähän		LÄ
		353	pyyhkäise lootusta		LÄ
111	Jännitä jousi ja ammu tiikeri	354	käänny kohti oikeaa nurkkaa		LU
		355	jännitä jousi – ammu tiikeri		LU
112	Torju – vedä ja lyö nyrkillä	356	torju vasemmalle		LO
		357	vedä taaksepäin		LO
		358	lyö O nyrkin selällä, työnnä		LÄ
		359	V jalka O:n viereen, vedä V kädellä		LÄ
		360	nyrkinisku		LÄ
113	Erota – työnnä	361	erota kädet – vedä taaksepäin		LÄ
		362	työnnä		LÄ
114	Kädet ristiin	363	käänny oikealle		P
		364	kädet ristiin alhaalla		P
115	Kohota kädet	365	erota kädet		P
		366	kohota kädet		P
116	Sulkeminen	367	laske kädet - LOPETUS		P