

Muodon 2. osa

Liikkeen Yin -osa

Liikkeen Yang -osa

K = 1. osan kertausta

Periaate nro	periaate	nro	liike	lantion loppusuunta	huomioita
22	Kanna tiikeri vuorelle	52	pallo – kanna tiikeri vuorelle	KA	
		53	polvenharjaus vasemmalle	KA	
23	Paina	54	vedä alaspäin ”LOI”	I	
		55	paina – erota ”JAI”	KA	
24	Työnnä	56	vedä taaksepäin	KA	
		57	työnnä ”ON” K	KA	
25	Yin/Yang -kala	58	vedä taaksepäin	KA	
		59	työnnä vasemmalle	P	
		60	vedä taaksepäin	P	
		61	työnnä oikealle	I	
26	Käännös	62	avaa kädet (ympyrä)	LU	
		63	työnnä kohti kulmaa	LU	
27	Nyrkki kyynärp. alle	64	istu takajalalle	LÄ	
		65	nyrkki kyynärpään alle	LÄ	
28	Astu taaksepäin ja torju apina	66	avaa kädet oikealle	LU	
		67	torju apina (1)	L	
		68	avaa kädet vasemmalle	LO	
		69	torju apina (2)	L	
		70	avaa kädet oikealle	LU	
		71	torju apina (3)	L	
		72	avaa kädet vasemmalle	LO	
		73	torju apina (4)	LÄ	
		74	avaa kädet oikealle	LU	
		75	torju apina (5)	LÄ	
29	Viisto lento	76	pieni pallo vasemmalle	LO	
		77	viisto lento	P	
30	Käsien kohotus	78	istu takajalalle - vedä	P	
		79	kohota kädet	P	
31	Työnnä kyynärpäällä	80	vedä alaspäin	LU	
		81	isku oikealla kyynärpäällä	P	
		82	torju oikealla kädellä	P	
32	Valkoinen kurki	83	käännä vasemmalle – istu takajalalle	LÄ	
		84	valkoinen kurki levittää O siiven K	LÄ	
33	Polven harjaus	85	pallo – vedä taaksepäin O kädellä	LU	
		86	polvenharjaus vasemmalle	LÄ	
34	Neula merenpohjassa	87	kantapää/kantapää – istu takajalalle	LÄ	
		88	neula merenpohjassa	LÄ	
35	Viuhka	89	avaa kädet kohti kulmaa	LU	
		90	viuhka	LÄ	
36	Käännös ja nyrkinisku	91	käännä	I	
		92	lyö O nyrkin selkäpuolella	I	
		93	työnnä	I	
		94	nyrkki ylös – vedä taaksepäin	KO	
		95	lyö O nyrkin kämmenselällä	I	
		96	työnnä vasemmalla kädellä K	I	
		97	V jalka O viereen, vedä V kädellä	I	
		98	nyrkinisku	I	
37	Torjunta	99	vedä taaksepäin alas oikealle	KA	

	kahdella kädellä	100	viisto lento	KO	
		101	pallo	I	
		102	torju 2 kädellä "kaksinkert. PAN"	I	
38	Paina	103	vedä alaspäin "LOI"	KO	
		104	paina – erota "JAI"	I	
39	Työnnä	105	vedä taaksepäin	I	
		106	työnnä "ON"	K	I
40	Yin/Yang -kala	107	vedä taaksepäin	I	
		108	työnnä vasemmalle	LU	
		109	vedä taaksepäin	LU	
		110	työnnä oikealle	KO	
41	Piiska	111	muodosta piiska – torju - käänny	LÄ	
		112	piiska	LÄ	
42	Pilvikädet	113	käänny oikealle	P	
		114	käänny vasemmalle pilvikäsiin	LU	
		115	työnnä perhosta	LU	
		116	Vaihda Käs. Paikkaa – pilvik. oik.	KO	
		117	perhonen	KO	
		118	VKP - pilvik. vasemmalle – askel (1)	LU	
		119	työnnä perhosta	LU	
		120	VKP - pilvikäsi oikealle	KO	
		121	perhonen	KO	
		122	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (2)	LU	
		123	työnnä perhosta	LU	
		124	VKP – pilvikäsi oikealle	KO	
		125	perhonen	KO	
		126	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (3)	LU	
		127	työnnä perhosta	LU	
		128	VKP – pilvikäsi oikealle	KO	
		129	perhonen	KO	
		130	VKP – pilvik. vasemmalle – askel (4)	LU	
		131	työnnä perhosta	LU	
		43	Piiska	132	VKP – pilvik. oik. – piiska - käänny
133	piiska			LÄ	
44	Taputa kork. hevosta	134	taputa korkeaa hevosta	LÄ	
		135	kaksi kehää – työnnä oik. kädellä	LO	
45	Potku oikealle ja vasemmalle	136	kädet ristiin	LO	
		137	potku oikealla jalalla	LU	
		138	laskeudu	LU	
		139	työnnä vasemmalla kädellä	LU	
		140	kädet ristiin	LU	
		141	potku vasemmalla jalalla	LO	
46	Potku kantapäällä	142	käännös ja kädet ristiin	I	
		143	potku V kantapäällä	I	
47	Polven harjaus	144	vas. kyynärp. kosk. polvea - laskeudu	I	
		145	polvenharjaus vasemmalle	I	
		146	pallo vasemmalle	K	KO
		147	polvenharjaus oikealle	I	
48	Nyrkinisku alaspäin	148	torju V käsivarrella	KA	
		149	nyrkinisku alaspäin	I	
49	Torjunta ja nyrkinisku	150	käänny	LÄ	
		151	lyö O nyrkin selkäpuolella	LÄ	
		152	työnnä V kädellä	LÄ	
		153	nyrkki ylös – vedä taaksepäin	LO	
		154	lyö O nyrkin selkäpuolella	LÄ	
		155	työnnä V kädellä	LÄ	
		156	V jalka O:n viereen, vedä V kädellä	K	LÄ
		157	nyrkinisku	LÄ	
50	Viisto lento	158	vedä taaksepäin alas oikealle	LU	
		159	viisto lento	LO	
51	Potku kantapäällä	160	kädet ristiin	LÄ	
		161	potku V kantapäällä	LÄ	

52	Puoli-Buddha	162	puoli-Buddha	LÄ	
		163	työnnä	LÄ	
53	Lyö tiikeriä	164	suuri pallo	KA	
		165	lyö tiikeriä vasemmalle	KA	
		166	suuri pallo	LU	
		167	lyö tiikeriä oikealle	LU	
		168	VKP – käänny (V varpaat ylhäällä)	LO	
54	Potku kantapäällä	169	kädet ristiin	LO	
		170	potku O kantapäällä	LÄ	
		171	käänny kädet ylhäällä	LU	
55	Lyö korville	172	laskeudu – isku polvella	LU	
		173	lyö korville	LU	
		174	kädet ristiin	P	
56	Potku kantapäällä	175	potku V kantapäällä	LÄ	
		176	käänny – kädet ristiin	LÄ	
		177	potku O kantapäällä	LÄ	
		178	O kyynärp. koskettaa polvea	LÄ	
57	Torjunta ja nyrkinisku	179	lyö O nyrkin kämmenselällä	LÄ	
		180	työnnä	LÄ	
		181	V jalka O viereen, vedä V kädellä	LÄ	
		182	nyrkinisku	K	LÄ
		183	erota kädet – vedä taaksepäin	LU	
58	Erota – työnnä	184	työnnä	LÄ	
		185	käänny oikealle	P	
59	Kädet ristiin	186	kädet ristiin	P	