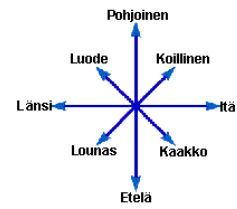


# Muodon 1. osa

Liikkeen Yin -osa

Liikkeen Yang -osa



periaate nro	periaate	nro	liike	Lantion loppusuunta	huomioita
1	Aloitus	1	aloitus	P	
2	Avaus	2	kädet eteenpäin	P	
		3	kädet laskevat	P	
		4	avaus oikealle ja ylös (takinheitto)	P	
3	Torjunta	5	käänny ja laskeudu oikealle	Ko	
		6	käänny vasemmalle (pallo)	P	
		7	torju vasemmalla kädellä ”PAN”	P	
4	Torjunta kahdella kädellä	8	käänny vasemmalle (torjuen)	Lu	
		9	käänny oikealle (pallo)	I	
		10	torju kahdella kädellä ”kaksinkertainen PAN”	I	
5	Paina	11	vedä alaspäin ”LOI”	Ko	
		12	paina – erota ”JAI”	I	
6	Työnnä	13	vedä taaksepäin	I	
		14	työnnä ”ON”	I	
7	Yin/Yang -kala	15	vedä taaksepäin	I	
		16	työnnä vasemmalle	Lu	
		17	vedä taaksepäin	Lu	
		18	työnnä oikealle	Ko	
8	Piiska	19	muodosta piiska - torju - käänny	Lä	
		20	piiska	Lä	
9	Käsien kohotus	21	käänny oikealle – paino takajalalla	P	
		22	kohota kädet (O varpaat ylhäällä)	P	
10	Työnnä kyynärpäällä	23	vedä alas (O varpaat ylhäällä)	Lu	
		24	isku O kyynärpäällä	P	
		25	torju oikealla kädellä	P	
11	Valkoinen kurki	26	käänny vasemmalle – paino takajalalla	Lä	
		27	valkoinen kurki levittää oikean siiven	Lä	
12	Polven harjaus	28	pallo – vedä taaksepäin O kädellä	Lu	
		29	polvenharjaus vasemmalle	Lä	
13	Pipan soittaja	30	kantapää/kantapää – paino taakse	Lä	
		31	pipan soittaja (V varpaat ylhäällä)	Lä	
14	Polven harjaus	32	pallo – vedä taaksepäin O kädellä	Lu	
		33	polvenharjaus vasemmalle	Lä	
15	Polven harjaus	34	pallo – vedä taaksepäin V kädellä	Lo	
		35	polvenharjaus oikealle	Lä	
16	Polven harjaus	36	pallo – vedä taaksepäin O kädellä	Lu	
		37	polvenharjaus vasemmalle	Lä	
17	Pipan soittaja	38	kantapää/kantapää – paino taakse	Lä	
		39	pipan soittaja (V varpaat ylhäällä)	Lä	
18	Polven harjaus	40	pallo – vedä taaksepäin O kädellä	Lu	
		41	polvenharjaus vasemmalle	Lä	
19	Torjunta ja nyrkinisku	42	O käsi nyrkkiin	Lä	
		43	vedä taaksepäin	Lo	
		44	lyö O nyrkin kämmenselällä	Lä	
		45	työnnä vasemmalla kädellä (paino eteen)	Lä	
		46	V jalka O viereen, vedä V kädellä	Lä	
		47	nyrkinisku	Lä	
20	Erota - työnnä	48	erota – vedä taaksepäin	Lu	
		49	työnnä	Lä	
21	Kädet ristiin	50	käänny oikealle	P	
		51	kädet ristiin	P	