

1.gyakorlat:

Kh.: szögállás csípőretartás;

1-3 ütem: szökdelés 3x;

4. ütem: terpeszállás csípőre tartással;

2.gyakorlat:

1. ütem: karkeresztezés a test előtt

2. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba

4-5. ütem: karhúzás hátra 2x

3.gyakorlat:

1. ütem: bal térdhúzás;

2. ütem: terpeszállás;

3. ütem: mint az 1. ütem ellenkezőleg;

4. ütem: ua. mint a 2. ütem;

4.gyakorlat:

1-2.ütem: ereszkedés guggolótámaszba, térdugózás 2x;

3-4. ütem: térdnyújtással törzshajlítás előre talajérintés, 2x;

5.gyakorlat:

1.ütem: ugrás terpeszállásba törzsfordítással balra karlendítés oldalsó középtartásba;

2. ütem: bal oldalsó középtartásban taps

3. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;

6.gyakorlat:

1. ütem: bal térdemelés, bal könyökérintéssel;

2. ütem: lábleengedés, karemelés magastartásba;

3. ütem: 1. ütem ellenkezőleg

4. ütem: ua, mint a 2.ü;

7.gyakorlat:

1-3. ütem: jobb oldalsó támadó állás, balkar magastartás, jobbkar hajlítva a test előtt, törzshajlítás jobbra 3x

4. ütem: emelkedés terpeszállásba oldalsó középtartás;

5-7. ütem: 1-3. ütem ellenkezőleg;

8.gyakorlat:

1. ütem: bal támadóállás, karemeléssel magastartásba térdugózással

2. ütem: kar leengedés oldalsó középtartásba;

3. ütem: mint az 1. ütem;

4. ütem: ereszkedés guggoló támaszba;

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

9.gyakorlat:

1. ütem: ugrás terpeszállásba, csípőre tartással törzsdöntés előre;

2. ütem: törzsemeléssel és törzsfordítás balra, balkar nyújtással oldalsó középtartásba;

3. ütem: mint az 1.ütem

4. ütem: a 2. ütem ellenkezőleg

10.gyakorlat:

1. ütem: terpeszállás, csípőre tartás

2. ütem: felugrás, lábzáras, karlendítéssel magas-tartásba, érkezés hajlított állásba

3. ütem: szögállás, oldalsó középtartás

4. ütem: karleengedés alapállásba.