



فنکل خان دو رزم آوران

قیام- ۱- باروسان پای راست عقب، دست راست و چپ با زاویه ۹۰ درجه به سمت جلو- ۲- دست چپ روی مچ دست راست قرار گرفته با گردش مچ دست راست و با کمک دست چپ به سمت چپ و پایین می آوریم (دفاع شخصی مچ دست)- ۳- بالکوب چپ- ۴- مجدداً بالکوب چپ- ۵- بالکوب راست- ۶- دورزانکوب راست (ضربه زانوی دورانی پای راست از پهلو به جلو)- ۷- باروسان پای راست جلو، بالکوب راست- ۸- مجدداً بالکوب راست- ۹- بالکوب چپ- ۱۰- دورزانکوب چپ- ۱۱- گردش مثبت ۱۸۰ درجه از سمت راست، باروسان پای چپ عقب، پُک دور راست (ضربه برشی از داخل به خارج با دست راست)- ۱۲- بالکوب چپ- ۱۳- مجدداً بالکوب چپ- ۱۴- بالکوب راست- ۱۵- دورزانکوب راست- ۱۶- باروسان پای راست عقب- ۱۷- بالکوب راست- ۱۸- مجدداً بالکوب راست- ۱۹- بالکوب چپ- ۲۰- دورزانکوب چپ- ۲۱- ۹۰ درجه گردش مثبت بطرف راست باروسان پای چپ عقب، پُک دور راست- ۲۲- مجدداً پُک دور راست- ۲۳- بالکوب چپ- ۲۴- توپیرو چپ به سمت پایین (ضربه روی پا با پای چپ به سمت جلو پایین (پای حریف))- ۲۵- باروسان پای چپ جلو، بالکوب چپ- ۲۶- بالکوب راست- ۲۷- ورپی رو راست به سمت بالا (سر حریف)- ۲۸- گردش منفی ۱۸۰ درجه از سمت چپ باروسان پای راست عقب، پُک دور چپ- ۲۹- مجدداً پُک دور چپ- ۳۰- بالکوب راست- ۳۱- توپیرو راست به سمت پایین- ۳۲- باروسان پای راست جلو- بالکوب راست- ۳۳- بالکوب چپ- ۳۴- ورپی رو چپ به سمت بالا- ۳۵- پای چپ جمع شده و گردش ۹۰ درجه به چپ، باروسان پای چپ جلو، پُک دور چپ- ۳۶- بالکوب چپ- ۳۷- ورپی رو چپ به سمت بالا- ۳۸- باروسان پای چپ عقب، پُک دور راست- ۳۹- بالکوب راست- ۴۰- ورپی رو راست به سمت بالا- قیام