

فنکل خان یک رزم آوران



- قیام- ۱- باروسان پای راست عقب (استقرار کامل پای راست عقب) ، دورسا چپ (دفاع ساعد دست چپ)-
- ۲- بالکوب راست (ضربه مشتمل مستقیم با دست راست)- ۳- زانکوب راست (ضربه زانو با پای راست)-
- ۴- پای راست به طرف جلو ، استقرار باروسان(استقرار کامل)، دورسا راست- ۵- بالکوب چپ- ۶- زانکوب چپ-
- ۷- گردش ۹۰ درجه بطرف چپ، باروسان پای چپ جلو، فروبان چپ (دفاع پایین با دست چپ)-
- ۸- بالکوب راست- ۹- بالکوب چپ- ۱۰- زانکوب چپ- ۱۱- باروسان پای چپ عقب، دورسا راست-
- ۱۲- بالکوب چپ- ۱۳- بالکوب راست- ۱۴- زانکوب راست- ۱۵- گردش ۹۰ درجه بطرف راست، باروسان پای راست جلو، فروبان راست- ۱۶- بالکوب چپ- ۱۷- سینکوب چپ (ضربه سینه پای چپ)- ۱۸- باروسان پای چپ جلو، دورسا چپ- ۱۹- بالکوب راست- ۲۰- سینکوب راست- ۲۱- گردش ۹۰ درجه بطرف راست، باروسان پای راست جلو، فروبان راست- ۲۲- بالکوب چپ- ۲۳- بالکوب راست- ۲۴- سینکوب راست- ۲۵- باروسان پای راست عقب، دورسا چپ- ۲۶- بالکوب راست- ۲۷- بالکوب چپ- ۲۸- سینکوب چپ- ۲۹- گردش ۹۰ درجه بطرف چپ، فروبان چپ- ۳۰- بالکوب راست- قیام