



## فنکل خان پنج رزم آوران

- قیام- پیشروی به ساعت ۱۲- ۱- پای راست جلو ، فروبان چپ - ۲- پای چپ به جلو ، فروبان راست -  
۳- فروبالسان چپ (مشت مستقیم چپ جمع به طرف پایین)- ۴- توبالسان چپ (مشت مستقیم چپ جمع  
به طرف داخل)- ۵- بالکوب راست- ۶- زانکوب راست- ۷- پای راست جلو، بالکوب راست- ۸- بالکوب چپ-  
۹- فربالکوب راست (مشت دورانی از زیر با دست راست)- ۱۰- دوربالکوب چپ (مشت دورانی از خارج  
چپ)- ۱۱- کشش هردو دست به طرف چپ، بُن روب چپ (زیر پا کشی با ساق پای چپ)- ۱۲- اُرپک چپ  
(ضربه برشی مورب از بالا با لبه خارجی مشت چپ)- ۱۳- فروبالسان راست- ۱۴- ۹۰ درجه گردش مثبت  
رو به زاویه ۹۰ درجه با سرش به سمت چپ، پای راست جلو، تو نی بان راست (دفاع از داخل به خارج با لبه  
داخلی ساعد دست راست)- ۱۵- با سرش به سمت راست فروبان چپ- ۱۶- فروبالسان راست- ۱۷- توبالسان  
راست- ۱۸- بالکوب چپ- ۱۹- زانکوب چپ- ۲۰- پای چپ به جلو، بالکوب چپ- ۲۱- بالکوب راست-  
۲۲- فربالکوب چپ- ۲۳- دوربالکوب راست- ۲۴- کشش هر دو دست به سمت راست و بن روب راست-  
۲۵- اُرپک راست- ۲۶- فروبالسان چپ- ۲۷- ۱۸۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۲۷۰ درجه، زانوی پای  
چپ بالا، پُک دور چپ- ۲۸- پای چپ به جلو، بالکوب راست- ۲۹- نشست و جا خالی- ۳۰- بالکوب راست-  
۳۱- توپی رو راست- ۳۲- پای راست به جلو، بالکوب راست- ۳۳- دو ضربه پیاپی بالکوب راست-  
۳۴- زانکوب چپ- ۳۵- سینکوب پرشی راست- ۳۶- پای راست به جلو، بالکوب چپ- ۳۷- پیکوب چپ-  
۳۸- پای چپ به جلو، بالکوب چپ- ۳۹- چرخشی پرنده راست (ضربه چرخشی پرنده دورانی پاشنه از پهلو  
پای راست)- ۴۰- پای راست به عقب ، دورسا چپ- ۴۱- بالکوب راست- ۴۲- تونی بان راست (دفاع از داخل  
با لبه ساعد راست)- ۴۳- بالکوب چپ- ۴۴- وربان چپ (دفاع پهلو با زیر ساعد چپ)- ۴۵- بالکوب راست-  
۴۶- ورپی کوب راست- ۴۷- ۹۰ درجه گردش منقب رو به زاویه ۱۸۰ درجه، پای راست به جلو، دورسا  
راست- ۴۸- بالکوب چپ- ۴۹- نشست جا خالی- ۵۰- بالکوب چپ- ۵۱- تو پی رو چپ- ۵۲- پای چپ  
جلو- ۵۳- دو ضربه پیاپی بالکوب چپ- ۵۴- زانکوب راست- ۵۵- سینکوب پرشی چپ- ۵۶- پای چپ به  
جلو بالکوب چپ- ۵۷- پی کوب راست - ۵۸- پای راست به جلو، بالکوب راست- ۵۹- چرخشی پرنده چپ-  
۶۰- پای چپ به عقب، دفاع دورسا راست- ۶۱- بالکوب چپ- ۶۲- تو نی بان چپ- ۶۳- بالکوب راست-  
۶۴- وربان راست- ۶۵- بالکوب چپ- ۶۶- ور پی کوب چپ- ۶۷- ۱۸۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه صفر  
درجه، زانوی پای راست بالا پُک دور راست- ۶۸- پای راست به جلو، بالکوب چپ- ۶۹- سینکوب چپ-  
۷۰- سینکوب پرشی راست- قیام