فنکل خان هفت رزم آوران

قیام (شروع محورساعت ۱۲) ۱- پای چپ به جلو دفاع همزمان تونِی بان چپ و راست ۲- کشش دست راست و حر کت فشاری دست چپ روی سر حریف همزمان با ضربه دورزانکوب راست ۳- پای راست به جلو، بالکوب راست ۴- بالکوب چپ ۵- ضربه فرودی چکشی راست (دورانی فرودی پاشنه پای راست از پهلو) ۶ – ۹۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۲۷۰ درجه، پای راست به جلو، دفاع توبالسین راست و ضربه مشت شمشیری راست ۷ – بالکوب چپ ۸ – دفاع فروبالسین راست (کف دست راست به پائین) ۹ – دفاع فروبالسین چپ، و ضربه تندر راست (ضربه پشت مشت راست به جلو) ۱۰ – ۹۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۱۸۰ درجه، پای چپ به عقب، ضربه پک دور چپ ۱۱- ضربه دوربالکوب راست ۱۲ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۱۵۰ درجه، بالکوب راست ۱۳ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۱۲۰ درجه، بالکوب راست ۱۴ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۹۰ درجه، بالکوب راست ۱۵ – ۴۵ درجه گردش منفی رو به زاویه ۴۵ درجه، سینکوب راست ۱۶ – ۴۵ درجه گردش منفی رو به زاویه صفر درجه، سینکوب راست ۱۷ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۳۳۰ درجه، ورپی رو راست ۱۸ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۳۰ درجه، ورپی رو راست ۱۹ – ۳۰ درجه گردش منفی رو به زاویه ۲۷۰ درجه دفاع برشی پِیتیغ راست (برشی پاشنه پای راست از پشت) ۲۰ – ضربه هُل پیتیغ (فشاری پاشنه از پشت) چپ ۲۱ –پای چپ به جلو رو به زاویه ۹۰ درجه، توبالسین چپ، ضربه مشت شمشیری چپ ۲۲ – بالکوب راست ۲۳ – فروبالسین چپ ۲۴ – فروبالسین راست، تندر چپ ۲۵ – ۹۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۱۸۰ درجه , پای راست عقب، پک دور راست- ۲۶ - ضربه دوربالکوب چپ ۲۷ – ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۲۷۰ درجه، بالکوب چپ ۲۸ – ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۲۴۰درجه، بالکوب چپ ۲۹ - ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۲۷۰ درجه بالکوب چپ – ۳۰- ۴۵ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۳۱۵ درجه ضربه سینکوب چپ ۳۱ – ۴۵ درجه گردش مثبت رو به زاویه صفر درجه ضربه سینکوب چپ ۳۲ – ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۳۰ درجه ضربه ورپی رو چپ ۳۳- ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۶۰ درجه ضربه ورپی رو چپ ۳۴- ۳۰ درجه گردش مثبت رو به زاویه ۹۰ درجه دفاع برشی پیتیغ چپ ۳۵ – ضربه هل پیتیغ راست ۳۶ – گردش مثبت رو به زاویه صفر درجه، پای راست به چلو، دفاع تونی بان راست ۳۷ – دفاع تونی بان چپ ۳۸ – کشش همزمان دست چپ و حرکت فشاری دست راست به سر حریف و ضربه دورزانکوب چپ ۳۹ – پای چپ به جلو، بالکوب چپ ۴۰ – بالکوب راست -۴۱- ضربه فرودی چکشی چپ ۴۲ – ۴۵ درجه گردش منفی رو به زاویه ۳۱۵ درجه پای چپ به جلو ضربه دورزانکوب راست ۴۳ – گردش منفی رو به زاویه ۱۳۵ دفاع زانوی دورانی از داخل به خارج ۴۴ – گردش منفی رو به زاویه ۴۵ درجه، هلالی از خارج راست ۴۵ – گردش منفی رو به زاویه ۲۷۰ درجه، ضربه جهشی کمانی چپ ۴۶ – گردش منفی رو به زاویه ۳۱۵ درجه، ضربه برشی ورپیکوب راست ۴۷ – گردش منفی رو به زاویه ۱۸۰ درجه، ضربه چرخی چپ ۴۸ – گردش منفی رو به زاویه ۱۳۵ درجه ضربه سینکوب راست ۴۹ – گردش منفی رو به زاویه ۴۵ درجه ضربه جهشی سینکوب چپ ۵۰ – گردش منفی رو به زاویه صفر درجه، ضربه ورپی رو راست ۵۱ – ضربه چرخشی جهشی ورپی رو راست رو به زاویه صفر درجه ۵۲ – ضربه چرخشی کمانی چپ رو به زاویه صفر درجه- ۵۳- ضربه جهشی فروهلسین راست ۵۴– گردش منفی رو به زاویه ۳۱۵ درجه، ضربه دوربالکوب راست ۵۵- گردش منفی رو به زاویه ۱۳۵ درجه، ضربه پک دور چپ ۵۶ – گردش منفی رو به زاویه صفر درجه، ضربه دوربالکوب راست ۵۷ – پای راست به جلو , ضربه پُکسان راست (ضربه فرودی لبه مشت) ۵۸ – فروبالکوب چپ ۵۹ – فروبالکوب راست ۶۰ – دورزانکوب چپ رو به زاویه ۴۵ درجه ۶۱ – گردش مثبت رو به زاویه ۳۱۵ درجه، دفاع دورانی زانو از داخل ۶۲ – گردش مثبت رو به زاویه ۳۱۵ درجه، هلالی چپ ۶۳ – گردش مثبت رو به زاویه ۹۰ درجه، جهشی کمانی راست ۶۴ – گردش مثبت رو به زاویه ۱۳۵ درجه، ضربه برشی ورپیکوب چپ ۶۵ – گردش مثبت رو به زاویه ۱۸۰ درجه، ضربه چرخی راست ۶۶ – گردش مثبت رو به زاویه ۲۱۵ درجه، ضربه سینکوب چپ ۶۷ – گردش مثبت رو به زاویه ۳۱۵ درجه، ضربه جهشی سینکوب راست ۶۸ – گردش مثبت رو به زاویه صفر درجه، ضربه ورپی رو چپ ۶۹ - ضربه جهشی چرخشی ورپی رو چپ رو به زاویه صفر درجه ۷۰ – ضربه چرخشی هلالی راست رو به صفر درجه ۷۱ – ضربه جهشی فروهلسین چپ ۷۲ – گردش مثبت رو به زاویه ۴۵ درجه، دوربالکوب چپ ۷۳ – گردش مثبت رو به زاویه ۲۱۵ درجه، ضربه پک دور راست ۷۴ – گردش مثبت رو به صفر درجه، ضربه دوربالکوب چپ ۷۵ – پای چپ به جلو، ضربه پُکسان چپ ۷۶ – ضربه فروبالکوب راست ۷۷ – ضربه فروبالکوب چپ ۷۸ – ضربه توپِی رو راست وسط ۷۹ – ضربه ورپی رو چپ وسط با بدن خوابیده ۸۰ – حرکت اغفالی زانوی چپ ۸۱ – ضربه پی دور چپ ۸۲– گردش منفی، ضربه جهشی فروپیتیغ رو به صفر درجه ۸۳ – پای راست به طرف جلو رو به زاویه ۱۸۰ درجه، توبالسین راست ۸۴ – بالکوب چپ ۸۵ – ضربه توپی رو چپ وسط ۸۶ – ضربه ورپی رو راست وسط با بدن خوابیده ۸۷ – حرکت اغفالی زانوی راست ۸۸ – ضربه پی دور راست ۸۹ – گردش مثبت ضربه جهشی فروپیتیغ چپ رو به زاویه ۱۸۰ درجه ۹۰ – رو به زاویه صفر درجه پای چپ به عقب، نشست ضربه بالکوب چپ – قیام