

Alapszám	11				
Megnevezés	Kéz	Ütések száma	Megjegyzés		
Rövid-(tenyér oldalról)	Jobb	11			
Rövid-(tenyér oldalról)	Bal	11			
Rövid-(fonák oldalról)	Jobb	11			
Rövid-(fonák oldalról)	Bal	11			
Hosszú-(tenyér oldalról)	Jobb	11			
Hosszú-(tenyér oldalról)	Bal	11			
Hosszú-(fonák oldalról)	Jobb	11			
Hosszú-(fonák oldalról)	Bal	11			
Hosszú-hosszú	Jobb	22	X		
Hosszú-hosszú	Bal	22	X		
Rövid-hosszú-(tenyér oldali indítással)	Jobb	22	Minden mozdulat csípőmozgással jár!	visszmozgás védekezéssel kezdő pozícióba	Első blokk: 308 db ütés
Rövid-hosszú-(fonák oldali indítással)	Jobb	22	Minden mozdulat csípőmozgással jár!		
Rövid-hosszú-(tenyér oldali indítással)	Bal	22	Minden mozdulat csípőmozgással jár!		
Rövid-hosszú-(fonák oldali indítással)	Bal	22	Minden mozdulat csípőmozgással jár!		
Hosszú-rövid-(tenyér oldali indítással)	Jobb	22	A „rövid” csípőmozgás nélkül!		
Hosszú-rövid-(fonák oldali indítással)	Jobb	22	A „rövid” csípőmozgás nélkül!		
Hosszú-rövid-(tenyér oldali indítással)	Bal	22	A „rövid” csípőmozgás nélkül!		
Hosszú-rövid-(fonák oldali indítással)	Bal	22	A „rövid” csípőmozgás nélkül!		
Redondó – kettes ütéssel – (tenyér oldal)	Jobb	22	Két ütés – egy csípő mozgás!		
Redondó – kettes ütéssel – (fonák oldal)	Jobb	22	Két ütés – egy csípő mozgás!		
Redondó – kettes ütéssel – (tenyér oldal)	Bal	22	Két ütés – egy csípő mozgás!		
Redondó – kettes ütéssel – (fonák oldal)	Bal	22	Két ütés – egy csípő mozgás!		
Redondó – két külön ütéssel – (tenyér oldal)	Jobb	22	Két ütés – két csípő mozgás!		
Redondó – két külön ütéssel – (fonák oldal)	Jobb	22	Két ütés – két csípő mozgás!		
Redondó – két külön ütéssel – (tenyér oldal)	Bal	22	Két ütés – két csípő mozgás!		
Redondó – két külön ütéssel – (fonák oldal)	Bal	22	Két ütés – két csípő mozgás!		
Hatos felső sinowali	X	66			
Abaniko kör	Jobb	88	Fent-Fent Fent-Lent Lent-Fent Lent-Lent		Harmadik blokk: +176 ütés
Abaniko kör	Bal	88	Fent-Fent Fent-Lent Lent-Fent Lent-Lent		
Összesen		726			