

MODERN MANO MANO - 20 PERUSISKUA

1. SUORA LYÖNTI
2. RYSTYLYÖNTI SUORAAN
3. VASTAKKAINEN KÄMMENSYRJÄLYÖNTI
4. KÄMMENSYRJÄLYÖNTI 1
5. YLÄKOUKKU
6. KÄMMENSYRJÄLYÖNTI 2
7. RYSTYLYÖNTI SIVULTA

8. KYYNÄRPÄÄLYÖNTI ETEEN SIVULTA
9. KYYNÄRPÄÄLYÖNTI ETEEN EDESTÄ
10. KYYNÄRPÄÄLYÖNTI YLÖSPÄIN

11. KÄMMENPOHJALYÖNTI
12. SORMENPÄÄLYÖNTI
13. SUORA LYÖNTI (KESKILINJA)
14. ALAKOUKKU
15. KYYNÄRPÄÄLYÖNTI ALASPÄIN

16. ETUPOTKU
17. KIERTOPOTKU
18. SIVUPOTKU
19. TAKAPOTKU
20. POLVIPOTKU