

## Hokutoryu ju-jutsu / Juniorit / Temppukortti

1. Karhunkäynti
2. Rapukäynti
3. Vaaka
4. Kuperkeikka
5. Hartiasilta 5-10 sek.
6. Lankku 10-15 sek.
7. Istumaannousu 5/10kpl
8. Tasakyykky 10-15kpl
9. Kärrynpyörä
10. Pukkihyppy
11. Kottikärykävely
12. Kuperkeikka taaksepäin
13. Päälläseisonta
14. Silta
15. Tasapainokyykky
16. Ravunkääntö neliössä
17. Krokotiilikävely
18. Haarakuperkeikka
19. Etunojapunnerrus 5/10kpl
20. Linkkuveitsiliike 5/10kpl
21. Askelkyykky 10-16kpl
22. Tasaponnistaen hyppy 360 astetta, ei sivuaskelia
23. Käsilläseisonta
24. Arabialainen
25. Pari nelikontin, puvusta kiinnipitäen yli ja takaisin
26. Apina ja Leipäpuu – parinkierto
27. Käsillä kävely 4-6 askelta
28. Niskahyppy
29. Puolivoltti
30. Hartian yli – mato alas