

The 52 Moves In Order

תנועות בסיס (27) BASE MOVES

עמידות STANCES

	Stances	עמידות
1	Closed Stance	עמידה סגורה
2	Open Stance	עמידה פתוחה
3	"A" Stance	עמידת "A"
4	Riding (Sumo or Horse) Stance	עמידת סומן
5	Bow Stance	עמידת עקב
6	Cat (One-legged) Stance	עמידת חתול

תנועות רגליים - FEET

	Feet	תנועות רגליים
1	Rock Around the Clock	סיבוב מסביב לשעון
2	Duck Walk	הליכת ברווז
3	Squish Walk	הליכת מעיכה
4	Heel Lead	עקב מוביל
5	Whole Foot	כל כף הרגל על הרצפה
6	Ball of the Foot	צעד על הבהונות
7	Relevé	רלווה
8	Toes In, Out, Parallel	רגל בפנים, בחוץ, מקביל.

צעדים - Steps

	Steps	צעדים
1	Stepping Back onto the Ball of Your Foot	ללכת אחורה על הבהונות
2	Sink and Pivot Table Wipe	להתכופף, לסובב ולנקות את השולחן.

3	Cross Front	איקס קדימה
4	Cross Behind	איקס לאחור
5	Traveling in Directions	תנועה לכיוונים
6	Lateral Traveling	תנועה לצדדים
7	Cha-cha-cha	צ'ה צ'ה צ'ה
8	Slow Clock	שעון ארוך שעון
9	Fast Clock	שעון מהיר

Kicks - בעיטות

	Steps	צעדים
1	Front Kick	בעיטה קדימה
2	Side Kick	בעיטה המידה
3	Back Kick	בעיטה אחורה
4	Knee Sweep	סיבוב ירך

Core - ליבת הגוף

	Steps	צעדים
1	Pelvic Circles	סיבובי אגן
2	Hip Bumps	מכות אגן
3	Chest Isolations	תנועה בבית החזה
4	Shimmy	שימי- נענוע כתפיים
5	Undulation	גליות
6	Spinal Roll	גלגול עמוד שדרה
7	Head and Eye Movements	תנועות.ראש- עין

גפיים עליונות (18) Upper Extremities

	Arms		זרועות	
1	Blocks	Upward, Outward, Inward, Downward	למעלה, החוצה, פנימה ומטה	בלוקים
2	Punches	Upward, Outward, Across, Downward	למעלה, החוצה, פנימה ומטה	פאנצ'ים
3	Elbow Strikes	Down, Side, Back	מטה, הצידה, אחורה	סטרייקים

ידיים

	Hands	ידיים
1	Chop Cut	חיתול
2	Strikes	סטרייק
3	Pumps	פמפום
4	Touthing	מגע
5	Fist	אגרוף
6	Webbed Spaces	ידיים פרושות
7	Palms Directions	ידיים לצדדים

אצבעות

	Fingers	אצבעות
1	Finger Flicks	פצפוצי אצבעות
2	Creepy Crawlers	זוחלים באצבעות
3	Catching Flies	תפישת זבובים
4	Claw Hand	ידיים טלפיים
5	Spear Finger	אצבע חץ
6	Finger Extensions	הארכת. האצבעות
7	Power Finger Crossover	קיפול אצבע מהעל הקמיצה
8	Balance Finger	קיפול אצבע מעל אצבע