

Junior Yellow

/

x10 reps

/

x10 reps

/

x10 reps

/

x10 reps

Delayed Sword
Right Hand Shirt Grab

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Alternating Maces
Two Hand Chest Push

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Sword of Destruction
Left Roundhouse Punch

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Deflecting Hammer
Right Step-through Kick

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Captured Twigs
Rear Bear Hug, Arms Pinned

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Sword and Hammer
Right Side, Left Hand Shoulder Grab

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

FORM:
Universal Form One

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Junior Orange

/

x10 reps

/

x10 reps

/

x10 reps

/

x10 reps

Clutching Feathers
Left Hand Hair Grab

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Triggered Salute
Right Hand Chest Push

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Dance of Death
Left Step, Right Punch

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Thrusting Salute
Right Step-through Kick

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Gift of Destruction
Right Hand Aggressive Handshake

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Locking Horns
Right Front Headlock

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Calming the Storm
Right Roundhouse Club

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Lone Kimono
Left Hand Shirt Grab

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

FORM:
Universal Form Two

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--