**ALKUVERYTTELY**

1. Jättiläskävely, etu- ja takaperin
2. Kääpiökävely, etu- ja takaperin
3. Pitkät askeleet
4. Sivulaukka
5. Ristiaskeleet
6. Polvennosto, etu- ja takaperin
7. Sotilaskävely, etu- ja takaperin
8. Istumakävely, etu- ja takaperin
9. Karhunkävely, etu- ja takaperin
10. Vainukoira, etu- ja takaperin
11. Mittarimato, kädet ja jalat maassa, vuoronperään eteenpäin
12. Hämähäkkikävely, etu- ja takaperin
13. Ryömintä, etu- ja takaperin
14. Kierintä, jalat ja kädet ilmassa

**PARIJUMPPA**

1. Kottarit, etu- ja takaperin
2. Kottarit nurin, etu- ja takaperin
3. Hyppivä kottari, etu- ja takaperin
4. Perhoskottari, etu- ja takaperin
5. Morsiamen kanto, etu- ja takaperin
6. Palomieskanto, etu- ja takaperin
7. Reppuselkä, etu- ja takaperin
8. Reppuselkä horjuen, etu- ja takaperin
9. Junttakanto, etu- ja takaperin
10. Parikinkkaus, etu- ja takaperin
11. Portsarintyöntö
12. Vetojuhta, etu- ja takaperin
13. Pukkihyppy ja jalkojen välistä ali
14. Etunoja, yli ja ali
15. Siltaanhyppy, toinen etunojassa
16. Pystypunnerrus, toinen pitää jaloista kiinni
17. Sahaus, kädet ristikkäin
18. Luottamus, kaadutaan taaksepäin ja kaveri ottaa kiinni ja työntää takaisin
19. Yhden jalan kyykky
20. Apinanleipäpuu

**VOIMISTELU**

1. Kuperkeikka, etu- ja takaperin
2. Tasapainokuperkeikka, yhdeltä jalalta lähtö
3. Ukemi, kuperkeikka olan kautta
4. Lentokuperkeikka ja jänne hyppy
5. Kuperkeikka takaperin käsille työntö
6. Haarakuperkeikka takaperin
7. Kärrynpyörä
8. Kärrynpyörä yhdellä kädellä
9. Arabialainen
10. Niskahyppy
11. Päähyppy
12. Puolivoltti
13. Arabialainen flippi, kärrynpyörä tasajaloille ja puolivoltti taaksepäin
14. Kinkkaus, etu- ja takaperin
15. Kinkkaus pyörien
16. Kaks vasen kaks oikea, kinkkaus
17. Vuoroloikat
18. Tasaloikka, etu- ja takaperin
19. Luisteluhyppy
20. Askelkyykky, etu- ja takaperin
21. Polvilleen kyykkyyn
22. Sivulaukka karhunkävelytyylillä

**KAMPPAILUT**

1. Varvashippa
2. Pakarahippa
3. Polvihippa
4. Nilkkahippa
5. Olkahippa
6. Jalkapaini
7. Kukkotappelu
8. Yhden jalan paini
9. Kyykkypaini
10. Kyykkypaini, nilkoista kiinni pitäen
11. Käsistä veto
12. Yhden käden veto
13. Kyynärveto
14. Jalanveto
15. Työntökisa
16. Työntö olkapäästä
17. Työntö kontaten
18. Työntö selin
19. Catepillar, työntö selin istuen
20. Härkätaistelu
21. Pantterinkaato
22. Taaksekierto
23. Kilpikonnakääntö
24. Läpimurto, alta pois tulo
25. Etunojataistelu
26. Kyykkypaini
27. Merimiespaini
28. Nassikkapaini, polvillaan
29. Taaksemeno kamppailu
30. Nostokisailu