



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor 1^e dan, zwarte band

Vormen en Sets

Finger Set 2
Two Men Set

Katsudo Staff Form

Zelfverdedigingstechnieken

- 1. Fatal Cross**
Poging tot een lage greep of duw met 2 handen, vanaf 12:00 uur
- 2. Twirling Hammers**
Doorgestapte linker stoot vanaf 12:00 uur
- 3. Defensive Cross**
Rechter snapping ballkick, vanaf 12:00 uur
- 4. Dance of Darkness**
Rechter doorgestapte ballkick, gevolgd door een rechter stoot vanaf 12:00 uur
- 5. Marriage of the Rams**
Greep aan beide schouders door 2 aanvallers, vanaf 3:00 en 9:00 uur
- 6. The Ram and the Eagle**
Doorgestapte rechter stoot vanaf 12:00 uur en linker kledinggreep vanaf 6:00 uur
- 7. Escape from the Storm**
Rechter knuppelslag van bovenaf, vanaf 3:00 uur
- 8. Circling Windmills**
Dubbele duw, gevolgd door een rechter stoot, vanaf 12:00 uur
- 9. Destructive Kneel**
Doorgestapte rechter stoot vanaf 12:00 uur
- 10. Bowing to Buddha**
Rechter roundhouse kick vanaf 12:00 uur, terwijl je zit
- 11. Reversing Circles**
Linker Roundhouse kick, gevolgd door een roundhousepunch, vanaf 12:00 uur



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor 1^e dan, zwarte band

12. Reprimanding the Bears

Rechter stoot vanaf 12:00 uur en bearhug (armen vrij) vanaf 6:00 uur

13. Circling the Storm

Rechter doorgestapte steek met een knuppel, vanaf 12:00 uur

14. Unfolding the Dark

Linker doorgestapte stoot vanaf 4:30 uur

15. Unwinding Pendulum

Rechter trap-stoot combinatie, vanaf 12:00 uur

16. Piercing Lance

Rechter messteek vanaf 12:00 uur, handen hoog

17. Escape from Darkness

Rechter doorgestapte stoot vanaf 7:30 uur

18. Capturing the Rod

Rechter pistoolaanval op de borst, vanaf 12:00 uur

19. Prance of the Tiger

Rechter doorgestapte opstoot vanaf 3:00 uur

20. Broken Rod

Rechter pistoolaanval laag op de rug, vanaf 6:00 uur

21. Entwined Maces

Links-rechts stotencombinatie, vanaf 12:00 uur, linker voet voor

22. Defying the Rod

Rechter pistoolaanval op de borst, vanaf 12:00 uur

23. Fatal Deviation

Rechts-links stotencombinatie, vanaf 12:00 uur, rechter voet voor

24. Twisted Rod

Rechter pistoolaanval op de borst, vanaf 12:00 uur