



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 1, bruine band

Vormen en Sets

Striking Set 2

Form 4

Zelfverdedigingstechnieken

1. Glancing Spear

Greep aan de linker pols met rechts vanaf 12:00 uur

2. Thrust into Darkness

Rechter doorgestapte stoot vanaf 7:30 uur

3. Circling Fans

Rechts-links stotencombinatie vanaf 12:00 uur, rechtervoet voor

4. Rotating Destruction

Rechter snapping ballkick en linker spinning backkick vanaf 12:00 uur

5. Falcons of Force

Greep aan beide schouders door 2 aanvallers, vanaf 3:00 en 9:00 uur

6. The Bear and the Ram

Doorgestapte rechter stoot vanaf 12:00 uur en omklemming met armen vrij vanaf 6:00 uur

7. Raining Lance

Rechter messteek van bovenaf, vanaf 12:00 uur

8. Desperate Falcons

Greep aan beide polsen, vanaf 12:00 uur

9. Leap of Death

Doorgestapte rechter stoot vanaf 12:00 uur

10. Protecting Fans

Rechts-links stotencombinatie vanaf 12:00 uur, linkervoet voor

11. Deceptive Panther

Rechter snapping ballkick laag, en roundhouse kick hoog, vanaf 12:00 uur



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 1, bruine band

12. **Courting the Tiger**
Rechter handgreep vanaf 12:00 uur
13. **Gathering of the Snakes**
Doorgestapte linker stoot vanaf 12:00 uur en rechter stoot vanaf 6:00 uur
14. **Glancing Lance**
Rechter doorgestapte messteek vanaf 12:00 uur
15. **Dominating Circles**
Greep aan de rechterschouder, met rechts, vanaf 12:00 uur
16. **Destructive Fans**
Linker tegengestelde stoot vanaf 9:00 uur
17. **Unfurling Crane**
Links-rechts stotencombinatie vanaf 12:00 uur, linker voet voor
18. **Grasping Eagles**
Rechter kledinggreep vanaf 12:00 uur, linker armgreep vanaf 6:00 uur
19. **Parting of the Snakes**
Doorgestapte rechter stoot vanaf 12:00 uur, poging vanaf 6:00 uur
20. **Thrusting Lance**
Rechter doorgestapte lage messteek vanaf 12:00 uur
21. **Blinding Sacrifice**
Greep of verwurging met 2 handen, vanaf 12:00 uur
22. **Snakes of Wisdom**
Greep aan beide schouders, vanaf 3:00 en 9:00 uur
23. **Entwined Lance**
Rechter doorgestapte messteek hoog, vanaf 12:00 uur
24. **Falling Falcon**
Rechter kledinggreep, vanaf 12:00 uur