



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 2, bruine band

Vormen en Sets

Kicking Set 2

Staff Form 1

Zelfverdedigingstechnieken

- 1. Obscure Claws**
Linker schoudergreep vanaf 4:30 uur
- 2. Encounter with Danger**
Dubbele duw vanaf 12:00 uur
- 3. Circling Destruction**
Linker doorgestapte stoot vanaf 12:00 uur
- 4. Detour from Doom**
Rechter roundhouse kick vanaf 12:00 uur
- 5. Squatting Sacrifice**
Omklemming met armen los, vanaf 6:00 uur
- 6. Escape from Death**
Rechter verwurging vanaf 6:00 uur
- 7. Brushing the Storm**
Rechter knuppelslag van bovenaf, vanaf 3:00 uur
- 8. Menacing Twirl**
Linker greep naar de band, vanaf 6:00 uur
- 9. Leap from Danger**
Dubbele duw, vanaf 6:00 uur
- 10. Circles of Protection**
Rechter doorgestapte overhead-punch, vanaf 12:00 uur
- 11. Circle of Doom**
Rechter doorgestapte trap



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 2, bruine band

12. Broken Gift

Rechter handgreep vanaf 12:00 uur

13. Heavenly Ascent

Dubbele verwurging met gestrekte armen, vanaf 12:00 uur

14. Capturing the Storm

Rechter knuppelslag van bovenaf, vanaf 12:00 uur

15. Conquering Shield

Linker kledinggreep met gestrekte arm, vanaf 12:00 uur

16. Taming the Mace

Rechter doorgestapte stoot vanaf 12:00 uur, met je rug tegen een muur

17. Twirling Sacrifice

Full Nelson

18. Cross of Death

Dubbele gekruiste verwurging, vanaf 12:00 uur

19. Securing the Storm

Rechter ronde knuppelslag vanaf 12:00 uur

20. Intercepting the Ram

Tackle vanaf 12:00 uur

21. Kneel of Compulsion

Rechter doorgestapte stoot, vanaf 3:00 uur

22. Clipping the Storm

Rechter doorgestapte steek met een knuppel

23. Glancing Wing

Linker doorgestapte opstoot vanaf 12:00 uur

24. The Back Breaker

Rechter doorgestapte stoot, vanaf 3:00 uur