



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 3, bruine band

Vormen en Sets

Stance Set 2
Blocking Set 2

Long Form 3

Zelfverdedigingstechnieken

1. Repeated Devastation
Full Nelson
2. Entangled Wing
Polsklem
3. Defying the Storm
Rechter ronde knuppelslag
4. Raking Mace
Dubbele revergreep
5. Snaking Talon
Links, rechts stotencombinatie
6. Shield and Mace
Rechter doorgestapte stoot
7. Retreating Pendulum
Rechter backkick
8. Tripping Arrow
Omklemming van voren, armen vrij
9. Fallen Cross
Verwuring van achter
10. Returning Storm
Rechter ronde knuppelslag die terugkomt



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 3, bruine band

11. **Crossed Twigs**
Dubbele polsgreep van achter
12. **Twist of Fate**
Dubbele hoge duw van voren
13. **Flashing Mace**
Rechter doorgestapte stoot
14. **Gift of Destiny**
Handklem
15. **Wings of Silk**
Dubbele armklem van achter
16. **Gripping Talon**
Linker greep naar de rechterpols
17. **Gathering Clouds**
Rechter doorgestapte stoot
18. **Destructive Twins**
Verwuring van voren
19. **Broken Ram**
Tackle van voren
20. **Circling the Horizon**
Rechter doorgestapte stoot