



# Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



## Oefenstof voor niveau 4, groene band

### Vormen en Sets

Coordination Set 2

Short Form 3

### Zelfverdedigingstechnieken

- 1. Calming the Storm**  
Rechter ronde knuppelslag
- 2. Darting Mace**  
Dubbele polsklem aan de rechter pols
- 3. Hooking Wings**  
Lage dubbele duw
- 4. Shield and Sword**  
Linker doorgestapte stoot
- 5. Gift in Return**  
Rechter handklem
- 6. Bow of Compulsion**  
Polsklem tegen de borst
- 7. Obstructing the Storm**  
Rechter doorgestapte knuppelslag van boven
- 8. Twin Kimono**  
Dubbele duwende kledinggreep
- 9. Sleeper**  
Rechter doorgestapte stoot
- 10. Spiraling Twig**  
Omklemming van achteren, armen vrij



# Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

## 活動拳法



### Oefenstof voor niveau 4, groene band

#### 11. Cross of Destruction

Dubbele wurggreep van achteren

#### 12. Flight to Freedom

Armklem van achteren

#### 13. Begging Hands

Dubbele polsgreep van voren

#### 14. Thrusting Wedge

Dubbele hoge duw van voren

#### 15. Flashing Wings

Rechter doorgestapte stoot

#### 16. Hugging Pendulum

Rechter doorstotende sidekick