



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 5, blauwe band

Basics

Standen (stances)

Rear Twist Stance (Twirling Wings)

Trappen (kicks)

Back Heel Scoop Kick (Squeezing the Peach)

Diversen (specialized moves)

Frictional Pull (Snapping Twig)

Contour (Leaping Crane)

Manoeuvres

Leap (Leaping Crane)

Shuffle (Swinging Pendulum)

Slagen (strikes)

Extended outward handsword (Parting Wings)

Vertical Middle Knuckle Punch (Parting Wings)

Inward Horizontal Forearm (Thundering Hammers)

Four Finger Thrust (Circling Wing)

Blokkeringen (blocks)

Universal Block (Swinging Pendulum)

Vormen en Sets

Strike Set 1

Finger Set 1

Long Form 2



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 5, blauwe band

Zelfverdedigingstechnieken

- 1. Twirling Wings**
Dubbele schoudergreep van achteren
- 2. Snapping Twig**
Linkerduw op de borstkas
- 3. Leaping Crane**
Rechter doorgestapte stoot
- 4. Swinging Pendulum**
Rechter roundhouse kick
- 5. Crushing Hammer**
Omklemping van achteren, armen vast
- 6. Captured Leaves**
Vingerklem aan rechterhand
- 7. Evading the Storm**
Rechter knuppelslag van bovenaf
- 8. Charging Ram**
Tackle van voren
- 9. Parting Wings**
Poging tot dubbele keelgreep van voren
- 10. Thundering Hammers**
Rechter doorgestapte stoot
- 11. Squeezing the Peach**
Omklemping van achteren, armen vast
- 12. Circling Wing**
Dubbele keelgreep van achteren