



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 7, oranje band

Basics

Standen (stances)

Wide Kneel Stance (Dance of Death)
Front Twist Stance (Buckling Branche)
Fighting Horse Stance (Stance Set 1)

Blokkeringen (blocks)

Inside Downward Palm Up (Thrusting Salute)

Stoten (punches)

Vertical Middle-Knuckle Punch (Clutching Feathers)
Uppercut Punch (Five Swords)

Slagen (strikes)

Heel Palm Strike (Grip of Death)
Inward Vertical Forearm Strike (Glancing Salute)
Upward Forearm Strike (Lone Kimono)
Overhead Outward Elbow Strike (Scraping Hoof)
Underhand Reverse Handword (Dance of Death)

Trappen (kicks)

Scoop Kick (Buckling Branche)
Back Kick (Kicking Set 1)

Voet manoeuvres (Foot Manoeuvres)

Front Switch (Stance Set 1)
Rear Switch (Stance Set 1)
Hop (Gift of destruction)

Vormen en Sets

Stance Set 1
Kicking Set 1

Short Form 1 (left & right)



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Oefenstof voor niveau 7, oranje band

Zelfverdedigingstechnieken

- 1. Clutching Feathers**
Linker haargreep
- 2. Triggered Salute**
Rechter doorgestapte duw tegen de linker schouder
- 3. Dance of Death**
Links, rechts stotencombinatie
- 4. Thrusting Salute**
Rechter doorgestapte Ball Kick en een rechter Roundhouse Punch
- 5. Gift of Destruction**
Rechter Handgreep
- 6. Locking Horns**
Hoofdklem van voren
- 7. Lone Kimono**
Linker kledinggreep
- 8. Glancing Salute**
Rechter doorgestapte duw tegen de rechter schouder
- 9. Five Swords**
Rechter doorgestapte Roundhouse Punch
- 10. Buckling Branche**
Linker doorgestapte Ball Kick en een linker stoot
- 11. Scraping Hoof**
Full Nelson
- 12. Grip of Death**
Hoofdklem van de zijkant