



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Niveau 5 Blauwe band



1	Technieken 1 t/m 4
1.	Twirling Wings - Dubbele schoudergreep van achteren
2.	Snapping Twig – Linker duw op de borstkas
3.	Leaping Crane - Rechter doorgestapte stoot
4.	Swinging Pendulum - Rechter roundhouse kick
2	Finger set 1
3	Technieken 5 t/m 8
5.	Crushing Hammer - Omklemming van achteren, armen vast
6.	Captured Leaves - Vingerklem aan rechterhand
7.	Evading the Storm - Rechter knuppelslag van bovenaf

8.	Charging Ram - Tackle van voren
4	Strike set 1
5	Technieken 9 t/m 12
9.	Parting Wings - Poging tot dubbele keelgreep van voren
10.	Thundering Hammers - Rechter doorgestapte stoot
11.	Squeezing the Peach - Omklemming van achteren, armen vast
12.	Circling Wing - Dubbele keelgreep van achteren
6	Lange vorm 2