



# Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



## Niveau 3 Bruine band



<b>1</b>	<b>Technieken 1 t/m 4</b>
<b>1.</b>	<b>Repeated Devastation</b> – Full Nelson
<b>2.</b>	<b>Entangled Wing</b> – Armklem van voren
<b>3.</b>	<b>Defying the Storm</b> – Rechter ronde knuppelslag
<b>4.</b>	<b>Raking Mace</b> – Dubbele kledinggreep, intrekend
<b>2</b>	<b>Technieken 5 t/m 8</b>
<b>5.</b>	<b>Snaking Talon</b> – Links, rechts stotencombinatie
<b>6.</b>	<b>Shield and Mace</b> – Doorgestapte rechter stoot
<b>7.</b>	<b>Retreating Pendulum</b> – Rechter backkick
<b>8.</b>	<b>Tripping Arrow</b> – Omklemming van voren, armen los
<b>3</b>	<b>Technieken 9 t/m 12</b>
<b>9.</b>	<b>Fallen Cross</b> – Dubbele keelgreep van achteren
<b>10.</b>	<b>Returning Storm</b> - Rechter heen en terug ronde knuppelslag
<b>11.</b>	<b>Crossed Twigs</b> – Dubbele polsgreep van achteren

<b>12.</b>	<b>Twist of Fate</b> – Poging tot dubbele keelgreep van voren
<b>4</b>	<b>Technieken 13 t/m 16</b>
<b>13.</b>	<b>Flashing Mace</b> – Rechter doorgestapte stoot
<b>14.</b>	<b>Gift of Destiny</b> – Rechter handgreep
<b>15.</b>	<b>Wings of Silk</b> – Dubbele greep aan de armen van achteren
<b>16.</b>	<b>Gripping Talon</b> – Linker greep aan de rechterpols
<b>5</b>	<b>Technieken 17 t/m 20</b>
<b>17.</b>	<b>Gathering Clouds</b> – Rechter doorgestapte stoot
<b>18.</b>	<b>Destructive Twins</b> – Dubbele keelgreep van voren
<b>19.</b>	<b>Broken Ram</b> – Tackle van voren
<b>20.</b>	<b>Circling the Horizon</b> – Rechter doorgestapte stoot
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Long Form 3</b></li><li>• <b>Stance Set 2</b></li><li>• <b>Blocking Set 2</b></li></ul>