



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Niveau 3 Bruine band



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

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