



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Niveau 8 Gele band



1	Block set
2	Technieken 1 t/m 5
1.	Delayed Sword - Rechter doorgestapte kledinggreep/duw/stoot
2.	Alternating Maces - Rechts doorgestapte dubbele duw
3.	Sword of Destruction - Linker doorgestapte roundhouse punch
4.	Deflecting Hammer - Rechter doorgestapte thrusting ball kick
5.	Captured Twigs - Omklemming van achter, armen vast
3	Basics (standen) <ul style="list-style-type: none"> - gevechtstand (neutral bow stance) - paardstand (horse stance) - katstand (catstance) Korte vorm 1 (alleen voor 10 jaar en ouder)
4	Basics 2 <ul style="list-style-type: none"> - vuist maken - blok naar binnen (inward block)

	<ul style="list-style-type: none"> - blok naar boven (upward block) - blok naar beneden (downward block) - blok naar buiten (extended outward block) - duw naar beneden (pushdown) - trap naar voren (ballkick) - trap opzij (sidekick) - trap naar achteren (back kick) - ronde trap (roundhouse kick) - horizontale stoot - verticale stoot
5	Technieken 6 t/m 10
6.	Grasp of Death - Rechter hoofdklem
7.	Checking the Storm - Rechter doorgestapte knuppelslag
8.	Mace of Agression - Dubbele intrekkende kledinggreep
9.	Attacking Mace - Rechter doorgestapte stoot
10.	Sword and Hammer - Linker schoudergreep van schuin achter
6	Groet en band knopen, generale repetitie