



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Niveau 4 Groene band



| | |
|-----------|--|
| 1 | Technieken 1 t/m 4 |
| 1. | Calming the Storm - Ronde knuppelslag met rechts |
| 2. | Darting Mace - Dubbele greep aan de rechterpols |
| 3. | Hooking Wings - Poging tot omklemming van voren |
| 4. | Shield and Sword - Linker doorgestapte stoot |
| 2 | Korte vorm 3 |
| 3 | Technieken 5 t/m 8 |
| 5. | Gift in Return - Handklem |
| 6. | Bow of Compulsion - Polsklem op de borst |
| 7. | Obstructing the Storm - Rechter knuppelslag van bovenaf |
| 8. | Twin Kimono Dubbele kledinggreep |
| 4 | Coördinatie set 2 |

| | |
|------------|---|
| 5 | Technieken 9 t/m 12 |
| 9. | Sleeper - Rechter doorgestapte stoot |
| 10. | Spiraling Twig - Hoge omklemming van achteren met armen vrij |
| 11. | Cross of Destruction - Dubbele keelgreep van achteren |
| 12. | Flight to Freedom - Rechter armklem op de rug |
| 6 | Technieken 13 t/m 16 |
| 13. | Begging Hands - Dubbele greep aan de polsen |
| 14. | Thrusting Wedge - Poging tot dubbele keelgreep van voren |
| 15. | Flashing Wings - Rechter doorgestapte stoot |
| 16. | Hugging Pendulum - Rechter doorgestapte sidekick |