



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 - 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