



Katsudo Kenpo

Action Kenpo Karate Studio Nieuwegein

活動拳法



Niveau 6 Paarse band



1	Technieken 1 t/m 6
1.	Crossing Talon - Rechter polsgreep
2.	Repeating Mace - Linker doorgestapte stoot
3.	Shielding Hammer - Linker Roundhouse Punch
4.	Striking Serpents Head - Poging tot omklemming van voren
5.	Locked Wing - Rechter armklem op de rug
6.	Obscure Wing - Linker intrekkende schoudergreep van achter
2	Lange vorm 1
3	Basics <ul style="list-style-type: none">- Downward Looping Roundhouse Kick- Inward Overhead Elbow Strike- Dipping Outward Elbow Strike- Back Elbow Strike- Back Hammerfist

	- Upward Elbow Strike
4	Technieken 7 t/m 12
7.	Reversing Mace - Linker doorgestapte stoot
8.	Thrusting Prongs - Omklemming van voren, armen vast
9.	Twisted Twig - Polsklem
10.	Obscure Sword - Linker duwende schoudergreep van achter
11.	Raining Claw - Rechter Uppercut Punch
12.	Crashing Wings - Omklemming van achteren, armen vrij
5	Coordination set 1
6	Korte vorm 2