



KENPO KIDS

Vitt till blått juniorbälte i Kenpo Karate

Här hittar du alla tekniker man behöver kunna för de första bältena i Kenpo Karate för juniorer. Ett tips är att söka på tekniknamnen på Youtube – det finns många bra instruktionsfilmer där! Skriv bara teknikens namn inom citationstecken, ex. "Delayed Sword" + Kenpo, och sök!

Vitt juniorbälte med ett streck



Delayed Sword (rakt höger slag)

Kliva bak till höger fightingställning, höger inåtblokering, höger frontspark mot skrevet, sätt ner i höger fightingställning, höger knivhandsslag mot halsen.

Sword of Destruction (vänster krok mot huvudet)

Kliva bak till höger fightingställning, höger utåtblokering, höger frontspark mot skrevet, sätt ner i höger fightingställning, höger knivhandsslag mot halsen.



Vitt juniorbälte med två streck

Star Block Set

Vitt juniorbälte med tre streck



Lone Kimono (vänsterhandsfattning i kragen framifrån)

Kliva bak till höger fightingställning, vänster hand håller kvar motståndarens hand, höger uppåtblokering mot armbågen, höger hammarslag mot underarmen, höger knivhandsslag mot halsen.

Obscure Wing (vänsterhandsgrepp på höger axel bakifrån)

Kliva höger mot klockan 4 till hästställning, höger bakre armbåge mot revbenen, höger hammarslag mot skrevet, höger armbåge mot hakan.

Sword and Hammer (vänsterhandsgrepp på höger axel bakifrån eller från sidan)

Kliva höger mot klockan 3 till hästställning, höger knivhandsslag mot halsen, höger hammarslag mot skrevet.



Gult juniorbälte

Alla ovanstående vitbältestekniker ska uppträsa.

Gult juniorbälte med ett streck



Thrusting Salute (låg högerspark)

Kliva bak i vänster fightingställning, vänster nedåtblockering mot insidan av sparken, och flytta undan vänster fot, höger frontspark mot skrevet, sätt ner i höger fightingställning, höger handflatsslag mot käken.

Buckling Branch (vänster frontspark)

Kliva bak i vänster fightingställning, vänster nedåtblockering mot sparken, höger spark mot skrevet bakifrån, sätt ner framåt i höger fightingställning, vänster bakre sidspark mot insidan av knät.



Gult juniorbälte med två streck

Short Form 1

Gult juniorbälte med tre streck



Reversing Mace (rakt vänsterslag)

Kliva bak till höger fightingställning, höger inåtblockering följt av vänster utåtblockering mot vänsterslag, greppa vänster axel med vänster hand, vänster back fist mot revbenen, höger nedåtgående rundspark mot baksidan av knät.

Grip of Death (vänstersidigt nacklås)

Kliva fram i högerställning, vänster hammarslag mot njuren och höger hammarslag mot skrevet, vänster hand under näsan eller greppa håret, vrida till vänster framåtställning, höger handflatsslag mot hakan.

Escaping Ram (livtag bakifrån, över armarna)

Böj ryggen bakåt, nicka bakåt, stöt med höften bakåt och skjut armarna rakt fram samtidigt som du tar ett vänstersteg, titta över höger axel, höger bakåtspark mot solar plexus.



Orange juniorbälte

Alla ovanstående gulbältestekniker ska uppvisas.

Orange juniorbälte med ett streck



Twirling Wings (tvåhandsfattning på axlarna bakifrån)

Vänster fot kliver in i höger vriden ställning, vänster utåtblokering (och kontroll), vrid 180 grader till vänster fightingställning, höger armbåge mot revbenen, höger kontroll, vänster armbåge mot solar plexus.

Repeating Mace (vänster rak knuff)

Kliva med vänster fot till höger vriden ställning, tan sau med vänster hand och greppa handleden, höger hammarslag mot njuren, höger back fist mot revbenen, greppa axeln med höger hand, höger rundspark mot vaden.



Orange juniorbälte med två streck

Long Form 1

Orange juniorbälte med två streck



Obscure Sword (kraggrepp bakifrån med vänster utsträckt arm på höger sida)

Fäst hans hand, kliva fram med vänster fot till reverse bow, vrid 180 grader till höger fightingställning med höger knivhandsslag mot halsen, vänster frontspark mot magen, ta tillbaka benet till höger fightingställning.

Striking Serpent's Head (björnkram med fria armar, framifrån)

Kliva bak till vänster fightingställning, "macka" med vänster back fist mot hals och höger handflatsslag mot ansikte, vänster hand greppar håret och drar bak huvudet, höger halvknytnäve mot strupen.

Crossing Talon (höger korsande handledsgrepp)

Motgrepp på hans handled, cirkla greppet under hans arm till handledslås. Gå mot klockan 1:30 in i vänster fightingställning med vänster arm som trycker ner armbågsleden och höger hand som kontrollerar handleden i ett armlås. Vänster armbågsslag mot ansikte, vänster klohand mot hakan, vänster nedåtgående armbåge mot ryggen.



Lila juniorbälte

Alla ovanstående orangebältestekniker ska uppträffas.

Lila juniorbälte med ett streck



Shielding Hammer (vänster krok mot huvudet)

Kliva bak till höger fightingställning, höger utåtblokering, höger hammarslag mot ansiktet, glid framåt med höger pressande armbåge mot bröstorg.

Five Swords (höger krok mot huvudet)

Kliva fram till höger fightingställning med dubbel öppenhandsblockering, höger knivhandsslag mot hals, skifta till höger framåttställning med vänster handflatsslag mot ansikte, vrid till höger fightingställning med höger uppercut mot mage, sidosteg med vänster fot och vänster knivhandsslag mot halsen, kroka nacken med vänster arm, vrid med höger nedåtgående knivhandsslag mot halsen.



Lila juniorbälte med två streck

Short Form 2

Lila juniorbälte med tre streck



Locked Wing (höger hammerlock med vänster handledskontroll)

Motgrepp med höger hand, kliv in i höger bakåttställning och slå vänster arm rakt fram för att bryta greppet, vrid till vänster fightingställning med vänster armbåge mot ansiktet, vänster handflatsslag, vänster arm krockar höger arm, justeringssteg bakåt med höger, vrid igen till vänster fightingställning och bryter mot armbågen, avsluta med "macka" av höger hammarslag och höger knä mot huvud.

Encounter with Danger (tvåhandsknuff med kraft)

Använd bakåttfall för att absorbera kraften, vänster stampspark mot skrevet, höger sidspark mot överkroppen, vänster bakåttspark mot magen.

Dance of Death (höger rakt slag mot ansikte)

Kliva fram till vänster fightingställning med vänster inåtblokering, höger omvänd knivhand mot skrevet, höger tan sau på axeln, vänster hand greppar bakom höger knä, kliv genom med höger fot och fäll honom med single leg, håll kvar benet, höger back fist mot fria benet, höger knivhand mot skrevet.



Blått juniorbälte

Alla ovanstående lilabältestekniker ska uppträffas.