

SANCHIN BUDOKAI KENPO KARATE

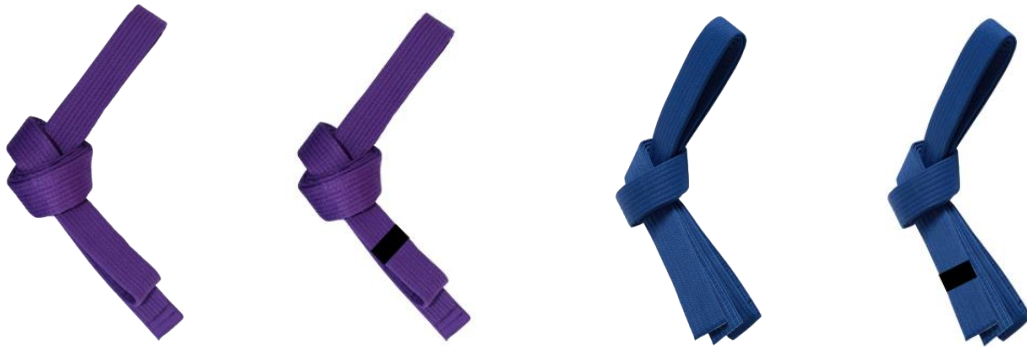
拳
法
唐
手



**LILA TILL BLÅTT BÄLTE
MELLANAVANCERAD NIVÅ**

Graderingsbestämmelser – lila till blått bälte

På den mellanavancerade nivån i Sanchin Budokai fördjupar eleverna sin förståelse för Kenpons tekniska och taktiska mångfald. Genom de lila och blå bältena utvecklas förmågan att integrera självförsvarstekniker, kast, markkontroller och slag i mer komplexa och realistiska scenarier. Arbetet med traditionella former och set intensifieras, vilket stärker rörelseprinciper, kroppsmeکانik och teknisk precision i varje moment.



Lila bälte

Crossing Talon (höger korsande handledsgrepp)

Motgrepp på hans handled, cirkla greppet under hans arm till handledslås. Gå mot klockan 1:30 in i LNB med vänster arm som trycker ner armbågsleden och höger hand som kontrollerar handleden i en armbar. Vänster armbågsslag mot ansikte, vänster hand claw mot haka, vänster nedåtgående armbåge mot ryggrad, avsluta med sandwich av vänster hand sword och höger knä mot ansikte.

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

Kliva bak till LNB, sandwich med vänster back fist mot hals och höger heel palm mot ansikte, vänster hand greppar håret och drar bak huvudet, höger half-fist mot strupen.

Leaping Crane (höger rakt slag)

Kliva fram mot 10:30 till LNB med vänster hand parering, gå till vänster crane stance (stående på vänster ben) med höger middle knuckle mot revben, höger side kick mot främre knä, höger back fist mot njure, höger armbågsslag mot huvudet.

Deflecting Hammer med Extension (höger frontspark mot kroppen)

Kliva bak till RNB med höger low block, vänster hand check, höger inward armbågsslag mot ansikte.

Extension: cirkla med höger underarm runt nacken, greppa axel, ta stort steg bakåt till LNB och sopa motståndarens ben för att fälla.

Alla självförsvarstekniker från både orange bälte med ett streck och lila bälte ska uppvisas.

Long Form One

Stance Set

Lila bälte med ett streck

Shielding Hammer (vänster krok mot huvudet)

Kliva bak till RNB, höger outward block, höger inward hammer fist mot ansikte, glid framåt med höger pressande armbåge mot bröstorg.

Five Swords (höger krok mot huvudet)

Kliva fram till RNB med dubbel open hand block, höger outward chop mot hals, skifta till RFB med vänster heel palm mot ansikte, vrid till RNB med höger uppercut mot mage, sidosteg med vänster fot och vänster chop mot hals, kroka nacken med vänster arm, vrid med höger nedåtgående chop mot halsen.

Raining Claw (höger uppercut mot magen)

Kliva bak till RNB, höger nedåtgående underarmsslag mot armen, vänster överhands claw mot ansikte, höger back fist mot huvud, vänster hand check.

Locked Wing (höger hammerlock med vänster handledskontroll)

Motgrepp med höger hand, kliv in i höger reverse bow och slå vänster arm rakt fram för att bryta greppet, vrid till LNB med vänster outward armbåge mot ansikte, vänster heel palm, vänster arm krockar höger arm, justeringssteg bakåt med höger, vrid igen till LNB och bryt armbåge, avsluta med sandwich av höger hammer fist och höger knä mot huvud.

Flight to Freedom (höger hammerlock bakifrån)

Motgrepp med höger hand, kliva bak med vänster ben till höger reverse bow, vänster armbåge utåt som i Locked Wing – men motståndaren blockerar, vrid ut till RNB, höger side kick mot revben, landa i höger twist stance, armar på armbåge, vänster side kick mot knä, bryt arm.

Glancing Salute (höger knuff mot höger axel)

Fäst hans arm med din högra hand, kliva fram till LNB, bryt hans armbåge med vänster arm, hook check med vänster, höger heel palm mot ansikte, greppa nacken bakifrån med höger, höger knä mot magen, landa i RNB med höger armbåge mot huvud.

Blått bälte

Encounter with Danger (tvåhandsknuff med kraft)

Använd rear breakfall för att absorbera kraften, vänster stomp kick mot skrevet, höger side kick mot överkroppen, vänster back kick mot magen.

Charging Mace (fightingteknik)

LNB mot LNB, rör dig framåt med höger ben till höger twist stance med vänster cross och höger palm check, kliv fram i LNB med höger cross, höger spark mot smalben – landa i RNB, greppa nacken med vänster hand och leverera vänster knä mot ansikte – landa i LNB med höger nedåtgående armbåge mot bakhuvudet, greppa ansikte med höger hand och vrid – slå vänster hook mot ansikte, kliv åt vänster med höger spark mot smalben – landa i RNB.

Hammering Mace (fightingteknik)

LNB mot LNB, rör dig framåt med höger ben till höger twist stance med vänster cross och höger palm check, kliv fram i LNB med höger cross, höger spark mot smalben – landa i RNB, vrid till vänster back stance med höger mot vänster benkontroll och höger hammer fist mot ljumsken, höger rak höger mot haka – gå igenom med steg till RNB med vänster back kick mot magen, LNB med höger inward crescent kick mot huvudet.

Dance of Death (höger rakt slag mot ansikte)

Kliva fram till LNB med vänster inward block, höger ridge hand mot ljumsken, höger tan sau check på axel, 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 chop mot ljumsken.

Sleeper (höger rakt slag)

Kliva fram till LNB med vänster inward block, höger ridge hand mot hals och greppa, tryck hans högra arm över med vänster, kliv bakom med höger fot och destabiliserar, gör en triangle choke, vrid till LNB och släng honom till marken, luta dig över och höger slag mot ansikte.

Thundering Hammers (höger rakt slag)

Kliva fram till LNB med vänster inward parry och check, vrid till wide kneel stance med höger underarmsslag mot kropp, höger hand checkar vänster axel, vänster diagonal hammarslag mot njure, höger hammarslag mot bakhuvud.

Alla självförsvarstekniker från både lila bälte med ett streck och blått bälte ska uppvisas.

Short Form Two

Finger Set

Blått bälte med ett streck

Destructive Twins (tvåhandsstrykning framifrån)

Steg fram med höger fot till RNB, leverera en vänster horisontell knytnäve mot ansiktet och en höger uppercut mot ljumskarna. Gör en vänster utåtblockerings för att ”rensa bort” hans armar, vänster eyepoke, greppa hans vänsterarm med din vänsterhand, slå ett högerslag mot revbenen.

Crossed Twigs (bakifrån, tvåhands handledsgrepp)

Steg fram med vänster fot till LNB, vrid kroppen mot angriparen och dra hans armar över varandra. Leverera en höger armbåge mot hans haka, följt av en höger nedåtgående armbåge mot ryggraden. Avsluta med dubbla heelpalms mot njurarna och ett vänsterknä mot magen.

Conquering Shield (framifrån, vänster stel armkragegrepp)

Fånga angriparens vänstra arm med din vänstra hand, leverera en höger inward block mot hans vänstra armbåge för att bryta greppet. Följ upp med en höger front snap kick mot insidan av hans högra ben. När du landar, slå ett rakt högerslag mot hans haka, tryck ner hans arm med armbågen och leverera sedan en höger uppåtgående armbåge mot hans haka, höger claw hand mot ansiktet.

Wings of Silk (grepp om båda armarna bakifrån)

Double palm strike bakåt mot skrevet, stampa med vänster fot, fånga hans vänstra arm med din vänstra arm, höger obscure elbow mot hakan simultant med höger scoop kick bakåt mot skrevet, snurra ut till RNB åt vänster, bryt hans arm.

Swinging Pendulum (framifrån, höger roundhouse kick)

Steg bak med vänster fot till RNB och vrid 45 grader, leverera en höger inward block mot låret, följt av en vänster hand check. Glid fram med en höger inward hammer fist mot skrevet, följt av en höger obscure elbow mot hakan.

Gift in Return (framifrån, höger handskakning)

Steg fram med vänster fot till LNB, motgreppa hans hand med andra handen, glid fram och tryck hela greppet in i hans skrev. Vrid 90 grader och sparka höger knife edge kick mot angriparens vänstra knä, följt av en vänster knä mot ljumskarna.

Cross of Destruction (bakifrån, tvåhandsstrykning)

Tryck hakan mot bröstet, greppa angriparens handleder med båda händerna. Steg mot 9:00 med vänster fot till hästställning. Skjut höger fot bakåt mot 7:30 till vänster neutral båge mot 1:30. Kors angriparens vänstra arm över huvudet, korsa hans vänstra arm över hans högra. Dra höger arm mot höger höft. Leverera en höger front thrusting ball kick mot insidan av angriparens högra knä. Plantera höger fot framåt mot 1:30 till höger neutral båge. Dra med vänster arm och tryck med höger arm för att vrida angriparens armar och bryta hans armbågar.

Twin Kimono (framifrån, tvåhands kraggrepp med tryck)

Håll fast angräparns händer med din vänsterhand, leverera en höger uppåtgående blockering mot hans armar för att bryta armarna samtidigt som du stegar bak med vänster fot till RNB, leverera en vänster backnuckle mot revbenen, följt av höger hammer fist mot armarna och en sword hand mot halsen.

Hooking Wings (framifrån, låg tvåhandsknuff)

Steg bak med vänster fot till RNB, använd båda händerna för att blockera hans armar utåt. Leverera en höger frontspark mot skrevet, följt av en höger hammer fist mot tinningen, höger back fist mot ansiktet, glid fram med höger upward elbow mot hakan, höger claw hand mot ansiktet.

Sleeper with Extension (höger rakt slag)

Kliva fram till LNB med vänster inward block, höger ridge hand mot hals och greppa, tryck hans högra arm över med vänster, kliv bakom med höger fot och destabiliserar, gör en triangle choke, vrid till LNB och släng honom till marken, luta dig över och höger slag mot ansikte. Vrid honom åt hans vänstra sida, tryck i vänster knä i njurarna, sparka höger spark i skrevet och avsluta med höger palm strike mot bakhuvudet.

Detta häfte innehåller graderingskrav för de mellanavancerade bältesnivåerna i kampsporten *Kenpo Karate*, enligt stilen *American Kenpo Karate* inom *Gorak's Kenpo Karate System*, så som den utövas vid Sanchin Budokai.

Detta inkluderar följande bälten:

- Lila bälte.
- Lila bälte med ett streck.
- Blått bälte.
- Blått bälte med ett streck.



kenpokarate.se

