



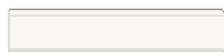
Kenpo Kids

Graderingsmaterial

Vitt till svartvitt juniorbälte

Självförsvarstekniker, former, basics och principer

32 självförsvarstekniker • 7 former • Star Block Set



VITT



GULT



ORANGE



LILA



BLÅTT



GRÖNT



FÖRSTA BRUNT



ANDRA BRUNT



TREDJE BRUNT



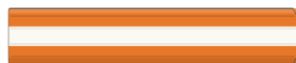
JUNIOR-SVART



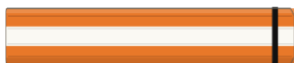
Så använder du materialet

Här finns kraven för varje grad i Kenpo Kids. Teknikförklaringarna är korta minnesstöd till den praktiska undervisningen.

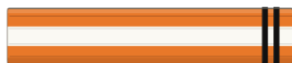
Tre streck på varje färgbälte



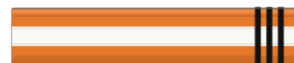
OSTRECKAT



ETT STRECK



TVÅ STRECK



TRE STRECK

Från vitt till grönt innehåller det första och tredje strecket två nya självförsvarstekniker. Det andra strecket innehåller en form, eller Star Block Set på vitt. Nya basics anges på den grad där de introduceras. Tidigare moment fortsätter tränas.

Nästa ostreckade färgbälte tas genom uppvisning av föregående färgs material. Första brunt tas efter grönts tre streck och uppvisning av grönbältesblocket. Andra och tredje brunt innehåller vardera fyra nya självförsvarstekniker och en form. Till junior-svart visas hela systemet upp.

Principen på ett färgbälte gäller också dess tre streck. De tre bruna graderna och junior-svart har varsin princip.

Teknikförklaringarna

Höger fightingställning betyder att höger fot är främst. Träffmålen och de kroppsdelar du kontrollerar avser angriparen. I parövningar markeras träffarna och ledkontrollerna utförs lugnt under instruktörens ledning.

Hitta din grad

Vitt juniorbälte	3
Gult juniorbälte	4
Orange juniorbälte	5
Lila juniorbälte	6
Blått juniorbälte	7
Grönt juniorbälte	8
Första och andra brunt	9
Tredje brunt och junior-svart	10

Vitt juniorbälte



Startgrad.

Princip: Stabil grund. Behåll balansen och en ställning som stödjer rörelsen.

Nya basics: Naturlig ställning; fightingställning; gard.

Vitt med ett streck



Nya basics: Steg framåt och bakåt; inåtblokering; utåtblokering; knivhandsslag; frontspark; jabb; rakt bakre slag.

Delayed Sword – *Rakt höger slag*

Kliv bak till höger fightingställning och blockera inåt med höger arm. Gör en höger frontspark mot skrevet. Sätt ner foten i höger fightingställning och avsluta med ett höger knivhandsslag mot halsen.

Sword of Destruction – *Vänster krok mot huvudet*

Kliv bak till höger fightingställning och blockera utåt med höger arm. Gör en höger frontspark mot skrevet. Sätt ner foten i höger fightingställning och avsluta med ett höger knivhandsslag inåt mot halsen.

Vitt med två streck



Nya basics: Hästställning; uppåtblokering; nedåtblokering; krok.

Set: Star Block Set. Visa blockeringarna i setets ordning med tydliga rörelser och stabil ställning.

Vitt med tre streck



Nya basics: Sidosteg; glidsteg; hammarslag; armbåge; kontrollerande hand.

Lone Kimono – *Vänster hand griper i kragen framifrån*

Kliv bak till höger fightingställning och håll kvar grepphänden med vänster hand. För höger arm uppåt mot angriparens armbåge. Följ med ett höger hammarslag mot underarmen och ett höger knivhandsslag mot halsen.

Obscure Wing – *Vänster hand griper höger axel bakifrån*

Kliv snett bakåt åt höger till hästställning. För höger armbåge bakåt mot revbenen, följ med ett höger hammarslag mot skrevet och avsluta med höger armbåge uppåt mot hakan.

Gult juniorbälte



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Star Block Set och basics från vitbältesblocket.

Princip: Tre sätt att skapa kraft. Kraft genom gravitation: sänk kroppen samtidigt som tekniken utförs. Kroppsvikten bakom tekniken: låt kroppen stödja rörelsen i samma riktning. Rotation skapar kraft: använd vridningen i höfter och överkropp.

Gult med ett streck



Nya basics: Handflatsslag; rundspark.

Sword and Hammer – *Vänster hand griper höger axel från sidan*

Kliv åt höger till hästställning. Gör ett höger knivhandsslag utåt mot halsen och följ med ett höger hammarslag nedåt mot skrevet.

Thrusting Salute – *Låg höger frontspark*

Kliv bak till vänster fightingställning. Blockera sparkens insida med vänster nedåtblockerings och vrid undan vänster fot. Gör en höger frontspark mot skrevet. Sätt ner foten framåt och avsluta med ett höger handflatsslag mot hakan.

Gult med två streck



Nya basics: Uppercut.

Form: Short Form 1. Grundläggande blockeringar under förflyttning bakåt och vid riktningsbyten.

Gult med tre streck



Nya basics: Parering; backfist; sidspark; scoop kick.

Buckling Branch – *Låg vänster frontspark*

Kliv bak till vänster fightingställning och blockera sparken nedåt med vänster arm. Gör en höger scoop kick, en skopande spark mot skrevet bakifrån. Sätt ner höger fot framåt och följ med en vänster bakre sidspark mot insidan av knät.

Reversing Mace – *Rakt vänster slag*

Kliv bak till höger fightingställning. Led undan slaget med höger inåtparering följt av vänster utåtparering. Kontrollera vänster axel med vänster hand och följ med en vänster backfist mot revbenen. Avsluta med en höger nedåtgående rundspark mot baksidan av knät.

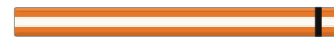
Orange juniorbälte



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Short Form 1 och basics från gulbältesblocket.

Princip: Utgå från där du är. Starta rörelsen från handens eller fotens befintliga läge, utan onödig uppladdning. Rotationen från gult fördjupas i Long Form 1.

Orange med ett streck



Nya basics: Framåttställning; knästående ställning; knä; middle-knuckle strike, slag med utskjutande mittknoge.

Grip of Death – *Nacklås från vänster sida*

Kliv fram och sänk dig till knästående ställning. Gör samtidigt ett vänster hammarslag mot njurpartiet och ett höger mot skrevet. För vänster hand under näsan eller till håret för att styra huvudet. Vrid till vänster framåttställning och följ med höger handflatsslag mot hakan och höger knä mot skrevet.

Clutching Feathers – *Vänster hand griper i håret*

Kliv bak till höger fightingställning och håll fast grepphänden med vänster hand. Gör ett höger slag med den utskjutande mittknogen mot armhålan. Vrid till höger framåttställning med vänster handflatsslag mot käken. För höger arm i en utåtblockerings och följ med höger backfist inåt över näsan.

Orange med två streck



Nya basics: Bakåtspark.

Form: Long Form 1. Blockeringar och kontrningar med slag. Använd ställningsbyten och rotation för att stödja rörelserna.

Orange med tre streck



Nya basics: Vriden ställning; korssteg.

Twirling Wings – *Två händer griper vid axlarna bakifrån*

Kliv med vänster fot till höger vriden ställning och kontrollera med vänster utåtblockerings. Vrid ett halvt varv till vänster fightingställning med höger armbåge mot revbenen. Kontrollera med höger hand och följ med vänster armbåge mot solar plexus, mitt på övre delen av magen.

Repeating Mace – *Rak knuff med vänster hand*

Kliv med vänster fot till höger vriden ställning. Led undan armen med vänster handflata uppåt och greppa handleden. Gör ett höger hammarslag mot njurpartiet och en höger backfist mot revbenen. Greppa axeln med höger hand och följ med en höger rundspark mot vaden.

Lila juniorbälte



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Long Form 1 och basics från orangebältesblocket.

Princip: Kontroll med fria handen. Låt den hand som inte slår skydda eller kontrollera.

Lila med ett streck



Nya basics: Bakåttställning, reverse bow; halvknytnäve.

Obscure Sword – *Vänster hand griper vid höger axel från sidan eller bakifrån*

Håll kvar grepphänden och kliv fram med vänster fot till bakåttställning, reverse bow. Vrid ett halvt varv till höger fightingställning med ett höger knivhandsslag mot halsen. Gör en vänster frontspark mot magen och dra tillbaka benet till höger fightingställning.

Striking Serpent's Head – *Livtag framifrån med armarna fria*

Kliv bak till vänster fightingställning. Gör samtidigt en vänster backfist mot halsen och ett höger handflatsslag mot ansiktet. Vänster hand tar grepp om håret och styr huvudet bakåt. Avsluta med höger halvknytnäve mot strupen.

Lila med två streck



Nya basics: Kattställning; snurrande bakåtspark.

Form: Short Form 2. Förflyttning framåt med blockeringar och slag samt tydliga övergångar mellan ställningarna.

Lila med tre streck



Nya basics: Klohand.

Crossing Talon – *Höger hand griper din högra handled tvärs över*

Ta ett motgrepp och cirkla handen under angriparens arm till handledskontroll. Kliv snett fram åt höger till vänster fightingställning. Kontrollera handleden med höger hand och armbågen med vänster arm. Följ med vänster armbåge mot ansiktet, klohand mot hakan och armbåge nedåt mot ryggen. Avsluta med vänster knivhand och höger knä mot huvudet.

Shielding Hammer – *Vänster krok mot huvudet*

Blockera utåt med höger arm och följ med ett höger hammarslag inåt mot näsan. För höger armbåge framåt mot bröstkorgen samtidigt som vänster hand gör ett handflatsslag med klohand mot ansiktet.

Blått juniorbälte



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Short Form 2 och basics från lilabältesblocket.

Princip: Vinklar och avstånd. Placera dig så att du kan försvara dig och nå med din teknik.

Blått med ett streck



Nya basics: Bakåtfall; sidofall; säker uppresning.

Five Swords – *Höger krok mot huvudet*

Kliv fram till höger fightingställning och möt slagarmen med båda händerna. Följ med höger knivhand mot halsen och vänster handflata mot kinden. Vrid till höger vriden ställning med höger uppercute mot njurpartiet. Vrid tillbaka med vänster knivhand mot halsen, kontrollera huvudet och avsluta med höger knivhand nedåt mot halsen.

Locked Wing – *Höger arm låst bakom ryggen och vänster handled kontrollerad*

Ta ett motgrepp med höger hand och kliv till höger bakåtfällning. För vänster arm framåt för att frigöra den. Vrid till vänster fightingställning med vänster armbåge och handflata mot ansiktet. Haka vänster arm om angriparens högra arm. Justera steget bakåt och vrid till armbågskontroll. Avsluta med höger hammarlag och höger knä mot huvudet.

Blått med två streck



Nya basics: Universalblockering; fingerstöt.

Form: Long Form 2. Förflyttningar, blockeringar, kontroller och slag som följer på varandra.

Blått med tre streck



Nya basics: Omvänd knivhand, ridge hand.

Swinging Pendulum – *Höger rundspark*

Kliv bak med vänster fot till höger fightingställning och vrid undan kroppen ungefär 45 grader. Blockera inåt med höger arm mot låret och kontrollera med vänster hand. Glid fram med ett höger hammarlag mot skrevet och följ med höger armbåge uppåt mot hakan.

Dance of Death – *Rakt höger slag mot ansiktet*

Kliv fram till vänster fightingställning och blockera inåt med vänster arm. Gör en höger omvänd knivhand mot skrevet och kontrollera axeln med höger hand. Greppa bakom höger knä med vänster hand. Kliv igenom med höger fot och fäll genom att lyfta benet och rubba balansen. Håll kvar benet och markera höger backfist mot det fria benet samt höger knivhand mot skrevet.

Grönt juniorbälte



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Long Form 2 och basics från blåbältesblocket.

Princip: Rörelseekonomi. Använd så små och direkta rörelser som uppgiften tillåter.

Grönt med ett streck



Nya basics: Försvara sig på marken mot sparkar och ta sig upp.

Alternating Maces – *Tråbandsknuff framifrån*

Kliv bak till höger fightingställning med höger inåtblokering. Gör ett rakt vänsterslag mot magen medan höger hand förs upp vid vänster tinning. Följ med en höger backfist mot angriparens högra tinning.

Attacking Mace – *Rakt höger slag*

Kliv bak till vänster fightingställning med vänster inåtblokering. Vrid till vänster framåttställning och gör ett rakt högerslag mot revbenen. Greppa handleden med höger hand och dra ned armen. Gör en höger rundspark mot skrevet, landa i höger fightingställning och följ med ett rakt vänsterslag mot njurpartiet samtidigt som du kontrollerar benet.

Grönt med två streck



Nya basics: Ta sig ur mount och side control.

Form: Short Form 3. En form som sammanför försvar mot olika grepp. Visa tydliga övergångar och bibehållen balans.

Grönt med tre streck



Nya basics: Fotsvep; bensvep.

Captured Twigs – *Livtag bakifrån över armarna*

Kliv åt vänster till hästställning och gör ett höger hammarslag nedåt mot skrevet för att lossa greppet. Följ med höger armbåge uppåt mot hakan.

Mace of Aggression – *Trå händer griper i kragen framifrån*

Håll kvar händerna med vänster hand och kliv in till höger fightingställning med ett rakt högerslag med lodrät knytnäve mot ansiktet. Pressa ned angriparens armbågar. Följ med höger armbåge inåt och sedan utåt mot bröstorg och hals.

Första brunt



Uppvisning: Visa självförsvarsteknikerna, Short Form 3 och basics från grönbältesblocket.

Princip: Timing. Gör rörelsen vid rätt tillfälle i förhållande till motståndarens rörelse.

Andra brunt



Princip: Rörelsekedjor. Låt varje rörelse förbereda nästa med bibehållen balans och kontroll.

Form: Naifanchi Shodan. En form längs en linje i sidled med stabil hästställning och kompakta blockeringar och slag.

Leaping Crane – *Rakt höger slag*

Kliv snett fram åt vänster till vänster fightingställning och parera med vänster hand. Gör ett höger slag med mittknogen mot revbenen och en höger sidspark mot det främre knät. Följ med höger backfist mot njurpartiet och höger armbåge mot huvudet, med vänster handflata som stöd på motsatt sida.

Begging Hands – *Båda handlederna grips framifrån*

För armbågarna framåt för att lossa greppet. Gå till höger kattställning och ta motgrepp. Gör en höger frontspark mot skrevet och sätt tillbaka foten. Följ med vänster frontspark mot skrevet, landa i vänster fightingställning och avsluta med båda handflatorna mot magen.

Thundering Hammers – *Rakt höger slag*

Kliv fram till vänster fightingställning med vänster inåtparering och kontroll. Sänk dig till bred knästående ställning med höger underarm mot kroppen. Kontrollera vänster axel med höger hand. Följ med vänster diagonalt hammarslag mot njurpartiet och höger hammarslag mot bakhuvudet.

Crashing Wings – *Livtag bakifrån med armarna fria*

Sänk dig till hästställning och för båda armbågarna nedåt mot angriparens armar. Kliv bakom höger ben med vänster fot och för vänster armbåge mot hakan så att överkroppen förs bakåt. Vrid till vänster fightingställning och följ med ett hammarslag mot magen för att fullfölja fällningen.

Tredje brunt



Princip: Teknikernas släktskap. Upptäck hur samma grundrörelser används i olika försvar.

Form: Thesis Form. Skapa och visa en egen form med ett tydligt Kenpotema, till exempel en princip eller en grupp besläktade försvar. Rörelser, riktningar och övergångar ska hänga ihop.

Twin Kimono – *Två händer griper i kragen och trycker framåt*

Håll kvar händerna med vänster hand. Kliv bak med vänster fot till höger fightingställning och för höger arm uppåt mot angriparens armar. Följ med vänster backfist mot revbenen, höger hammarslag mot armarna och höger knivhand mot halsen.

Raining Claw – *Höger uppercut mot huvudet*

Blockera nedåt med höger arm samtidigt som vänster hand gör ett handflatsslag med klohand mot ansiktet. Låt vänster hand kontrollera och följ med höger backfist mot ansiktet.

Parting Wings – *Tvåbandsknuff på nära håll*

Kliv bak till vänster fightingställning och för båda armarna utåt med knivhänder mot insidan av angriparens armar. Vrid till vänster framåtställning. Följ med höger knivhand inåt mot revbenen, vänster knivhand utåt mot halsen och höger mittknoge mot solar plexus.

Hugging Pendulum – *Höger sidspark med glidsteg framåt*

Glid snett bakåt till höger fightingställning med höger nedåtblokering. Gå fram till vänster vriden ställning och kontrollera höger axel med din vänstra axel. Gör en höger sidspark mot vänster knä för att rubba balansen. Följ med höger backfist och höger handflatsslag mot ansiktet.

Svartvitt juniorbälte



Princip: Anpassning. Anpassa teknik, avstånd och timing till situationen.

Uppvisning: Visa hela systemets självförsvarstekniker, Star Block Set, former och basics. Den egna formen ingår.

Former: Short Form 1, Long Form 1, Short Form 2, Long Form 2, Short Form 3, Naifanchi Shodan och Thesis Form.