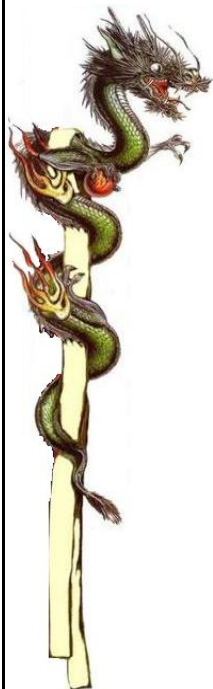


PROGRAMA PARA OPTAR A

CINTURÓN VERDE



Nº	DEFENSA	ATAQUE
1	Destructive Twins	Estrangulamiento o toma de solapa con ambas manos tirando
2	Crossed Twigs	Agarre de muñecas con ambas manos por detrás
3	Conquering Shield	Toma de solapa derecha con mano izquierda
4	Wings of Silk	Candado a los brazos por detrás
5	Swinging Pendulum	Patada circular derecha
6	Gift in Return	Apretón de mano con mano derecha
7	Cross of Destruction	Estrangulamiento posterior con ambas manos
8	Twin Kimono	Agarre frontal de solapa con ambas manos
9	Hooking Wings	Empujón bajo o intento de toma de cintura con ambas manos
10	Sleeper	Puño derecho directo avanzando
11	Spiraling Twig	Abrazo de oso por detrás, brazos libres
12	Flight to Freedom	Candado al brazo derecho / chequeo al codo izquierdo
13	Begging Hands	Agarre de muñecas con ambas manos
14	Flashing Wings	Puño derecho directo avanzando
15	Repeated Devastation	Full Nelson
16	Entangled Wing	Llave frontal al brazo derecho
17	Defying the Storm	Bastón circular derecho
18	Raking Mace	Toma de solapa acercando al oponente
19	Thrusting Wedge	Empujón alto con ambas manos
20	Shield and Mace	Puño derecho directo avanzando

SET Y FORMAS

Finger Set I - Set de Dedos 1

Coordination Set II – Set de Coordinación 2

Short Form III - Forma Corta 3



TEORÍA

Velocidades – La defensa personal y sus insert y grafting (formulation) – Ocho consideraciones

¿Qué enseña Short Form III?

¿Qué contiene Short Form III?



INTERNATIONAL GTF KENPO STUDIO