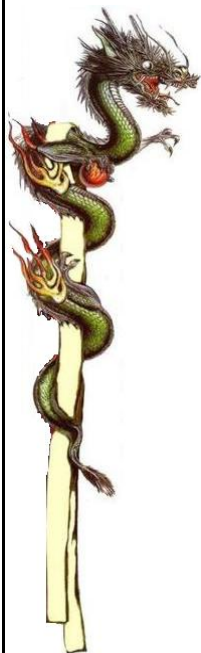


## PROGRAMA PARA OPTAR A

# CINTURÓN CAFE 3ER GRADO



| Nº | DEFENSA                   | ATAQUE                                                                                |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Blinding Sacrifice        | Agarre frontal con ambas manos o estrangulamiento                                     |
| 2  | Circling Fans             | Combinación de puño izquierdo y derecho                                               |
| 3  | Falcons of Force          | Toma de hombros por ambos lados / 2 oponentes                                         |
| 4  | The Bear and the Ram      | Puño derecho desde el frente/ abrazo de oso por atrás con brazos libres / 2 oponentes |
| 5  | Glancing Spear            | Toma de muñeca izquierda con mano derecha                                             |
| 6  | Raining Lance             | Cuchillazo a la cabeza con mano derecha                                               |
| 7  | Dominating Circles        | Agarre de solapa derecha con mano derecha                                             |
| 8  | Desperate Falcon          | Agarre frontal de ambas muñecas                                                       |
| 9  | Tripping Arrow            | Abrazo de oso frontal, brazos libres                                                  |
| 10 | Fallen Cross              | Estrangulamiento posterior con ambas manos                                            |
| 11 | Returning Storm           | Palo circular derecho y de revés                                                      |
| 12 | Flashing Mace             | Puño derecho directo                                                                  |
| 13 | Hugging Pendulum          | Patada lateral derecha penetrante                                                     |
| 14 | Courting the Tiger        | Tomada de hombro y muñeca por ambos lados / 2 oponentes                               |
| 15 | Gathering Clouds          | Puño derecho directo                                                                  |
| 16 | Thrust into Darkness      | Puño posterior derecho por el lado izquierdo                                          |
| 17 | Gripping Talon            | Agarre de muñeca derecha con mano izquierda                                           |
| 18 | Snaking Talon             | Empujón con ambas manos                                                               |
| 19 | Circling the Horizon      | Puño derecho directo                                                                  |
| 20 | Retreating Pendulum       | Patada frontal derecha penetrante                                                     |
| 21 | Alternating Mace (Ikka)   | Empujón con ambas manos                                                               |
| 22 | Captured Twigs (Ikka)     | Abrazo de oso por detrás con brazos apresados                                         |
| 23 | Grasp of Death (Ikka)     | Candado al cuello con brazo derecho                                                   |
| 24 | Checking the Storm (CKF)  | Ataque descendente con palo a la cabeza                                               |
| 25 | Sword and Hammer (Ikka)   | Agarre de hombro con mano izquierda                                                   |
| 26 | Darting Leaves            | Puño frontal derecho cruzado                                                          |
| 27 | Scraping Hoof (Complem.)  | Intento de toma Nelson                                                                |
| 28 | Crossing Talon (Complem.) | Toma de muñeca derecha con mano derecha                                               |

## SET Y FORMAS

Star Block Set II – Bloque Estrella 2

Stance Set II - Set de Posiciones 2

Long Form III – Forma Larga 3



## TEORÍA



Principios fundamentales – Relación de sistemas en artes marciales: nombre y referencia

¿Qué enseña la Long Form III?

¿Qué contiene la Long Form III?

INTERNATIONAL GTF KENPO STUDIO

