



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

LONG FORM 1

SALUDO INICIAL

Desde la posición de Atención, mover el pie izquierdo a las 9:00, en Horse Stance de meditación.

SET 1 BLOCK and PUNCH

01. Mover el pie izquierdo atrás a las 6:00 en Neutral bow derecho con Inward block derecho.(Hammering).
02. Cambiar a Forward bow con Straight thrust punch izquierdo.
03. Retroceder el pie derecho a Cat stance 45° con Inward block derecho.
04. Mover el pie derecho atrás a las 6:00 en Neutral bow izquierdo con Inward block izquierdo (Thrusting).
05. Cambiar a Forward bow con Straight thrust punch derecho.
06. Mover el pie derecho a las 3:00 y girar en sentido opuesto a las manecillas del reloj a Neutral bow izquierdo (frente a las 9:00) con Vertical outward block izquierdo.
07. Cambiar a Forward bow con un Straight thrust punch derecho.
08. Mover el pie izquierdo hacia las 3:00 a Neutral bow derecho (frente a las 9:00) con Vertical outward block derecho.
09. Cambiar a forward bow con un Straight thrust punch izquierdo.
10. Mover el pie derecho en cover (reverse bow en transición) con back outward elbow izquierdo.
11. Cambiar a Neutral bow izquierdo (frente a las 3:00) con Upward block izquierdo.
12. Termina cambiando a forward bow con Straight thrust punch derecho.
13. Mover el pie izquierdo atrás a las 9:00 en Neutral bow derecho (frente a las 9:00) con Upward block derecho.
14. Cambia a forward bow con Straight thrust punch izquierdo
15. Mueve el pie derecho hacia las 6:00 a Neutral bow derecho (frente a las 6:00) con downward block derecho (double factor).



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

16. Cambia a forward bow con Straight thrust punch izquierdo.
17. Mueve el pie derecho atrás a las 12:00 en Neutral bow izquierdo (frente a las 6:00) con downward block izquierdo (double factor).
18. Cambia a forward bow con Straight thrust punch derecho.

SET 2 TRIPLE BLOCKS

19. En el lugar pivotea nuevamente a Neutral bow (6:00) con Inward block izquierdo.
20. Inward block derecho.
21. Inward block izquierdo.
22. Mueve atrás el pie izquierdo hacia las 12:00 en Neutral bow derecho (frente a las 6:00) con Inward block derecho.
23. Inward block izquierdo.
24. Inward block derecho.
25. Mueve el pie izquierdo hacia las 3:00 en Neutral bow derecho (frente a las 9:00) con Vertical Outward block derecho.
26. Vertical Outward block izquierdo.
27. Vertical Outward block derecho.
28. Mueve el pie derecho atrás a las 3:00 en Neutral bow izquierdo (frente a las 9:00) con Vertical Outward block izquierdo.
29. Vertical Outward block derecho.
30. Vertical Outward block izquierdo.
31. Paso del pie izquierdo en V y gira el cuerpo a Neutral bow derecho (frente a las 3:00) con Upward block derecho.
32. Upward block izquierdo.
33. Upward block derecho.
34. Mueve el pie derecho atrás a las 9:00 a Neutral bow izquierdo (frente a las 3:00) con Upward block izquierdo.
35. Upward block derecho.



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

36. Upward block izquierdo.
37. Mover el pie derecho hacia las 6:00 a Neutral bow izquierdo (frente a las 12:00) con Downward block izquierdo.
38. Downward block derecho.
39. Downward block izquierdo.
40. Mover el pie izquierdo atrás a las 6:00 a Neutral bow derecho (frente a las 12:00) con right Downward block.
41. Left Downward block.
42. Right Downward block.

SET 3 HANDS ISOLATIONS

43. Mover el pie izquierdo hacia las 9:00 quedando en Horse stance (frente a las 12:00) con Inside downward block izquierdo (palm down).
44. Inside downward block derecho (palm down).
45. Inside downward block izquierdo (palm down).
46. Inside downward block derecho (palm up).
47. Inside downward block izquierdo (palm up).
48. Inside downward block derecho (palm up).
49. Pushdown block izquierdo.
50. Pushdown block derecho.
51. Pushdown block izquierdo.
52. Straight thrust punch derecho hacia las 12:00.
53. Straight thrust punch izquierdo hacia las 12:00.
54. Straight thrust punch derecho hacia las 10:00.
55. Straight thrust punch izquierdo hacia las 2:00.
56. Straight thrust punch derecho hacia las 9:00.
57. Straight thrust punch izquierdo hacia las 3:00.
58. Uppercut derecho hacia las 12:00.
59. Uppercut izquierdo hacia las 12:00.



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

60. Cubrir el puño derecho con la palma izquierda y quedamos en posición de meditación.

TERMINO

Desde la posición Horse stance en meditación, juntar el pie izquierdo a posición de Atención con doble garra de tigre a los costados.