



# HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

## SHORT FORM 2

---

### **SALUDO INICIAL**

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

### **Right Side**

1. Desde la posición Horse stance en meditación, mover el pie adelante a las 12:00 en Neutral bow derecho (frente a las 12:00) con un Inward block derecho y chequeo izquierdo.  
Manteniendo el chequeo, Outward handsword derecho.
2. Avanza el pie izquierdo a las 12:00 en Neutral bow izquierdo, (frente a las 12:00); Inward block izquierdo con chequeo derecho.  
Manteniendo el chequeo, Outward handsword izquierdo.
3. Retroceder el pie izquierdo a Cat stance izquierdo, amartillando los puños a la cadera derecha y la vista hacia la izquierda.
4. Mover el pie izquierdo hacia las 9:00 en Neutral bow izquierdo (frente a las 9:00); Vertical outward block izquierdo simultáneo con Straight thrust punch derecho.
5. Juntar el pie derecho a Cat stance derecho (12:00), amartillando los puños a la cadera izquierda y la vista hacia la derecha.
6. Mover el pie derecho hacia las 3:00 en Neutral bow derecho (frente a las 3:00); Vertical outward block derecho simultáneo con Straight thrust punch izquierdo.
7. Mover el pie izquierdo entre las 6:00 y pivotar en sentido opuesto a las manecillas del reloj, quedando en Forward bow izquierdo (frente las 6:00); Upward block izquierdo simultáneo con un Vertical downward middle knuckle fist derecho.  
Manteniendo la posición de las manos, descender a un Close kneel izquierdo.
8. Mover el pie derecho hacia tu izquierdo (V-step) e inmediatamente hacia las 12:00 y pivotar en el sentido de las manecillas del reloj a Forward bow derecho (frente a las 12:00); Upward block derecho simultáneo con un Vertical downward middle knuckle fist izquierdo.  
Manteniendo la posición de las manos, descender a un Close kneel derecho.



## HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

9. Mover el pie izquierdo hacia las 4:30 en Neutral bow izquierdo (frente a las 4:30); Downward block izquierdo. Puño derecho amartillado a la cadera.
10. Avanzar el pie derecho hacia las 4:30 en Neutral bow derecho (frente a las 4:30); Straight heel palm derecho y mano izquierda en chequeo a las costillas
11. Mover el pie derecho hacia las 7:30 en Neutral bow derecho (frente a las 7:30); Downward block derecho. Puño izquierdo amartillado a la cadera.
12. Avanzar el pie izquierdo hacia las 7:30 en Neutral bow izquierdo (frente a las 7:30); Straight heel palm izquierdo y mano derecha en chequeo a las costillas.
13. Recoger el pie derecho hacia el izquierdo y pivotea en el lugar en sentido de las manecillas del reloj a Cat stance derecho (frente a las 1:30) realizando simultáneamente un Inward block izquierdo y el puño derecho amartillado a la cadera izquierda (palma hacia arriba).
14. Avanzar el pie derecho hacia las 1:30 a Neutral bow derecho con un Extended outward block derecho.  
Manteniendo el bloqueo anterior realizar un Snapping half fist strike izquierdo a la garganta, realizando en la acción un cambio de posición a Forward para regresar al Neutral.
15. Avanzar el pie izquierdo hacia las 10:30 a Cat stance izquierdo (frente a las 10:30) realizando un Inward block derecho y amartillando el puño izquierdo a la cadera derecha (palma hacia arriba).
16. Avanzar el pie izquierdo hacia las 10:30 a Neutral bow izquierdo con un Extended outward block izquierdo.  
Manteniendo el bloqueo anterior realizar un Snapping half fist strike derecho a la garganta, realizando en la acción un cambio de posición a Forward para regresar al Neutral.
17. Mover el pie derecho hacia adelante y a las 3:00 quedando en un Horse stance en 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.