



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

SHORT FORM 3

SALUDO INICIAL

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

Set 1 DESTRUCTIVE TWINS

1. Avanzar el pie derecho a las 12:00 en Neutral bow (frente a las 12:00) con Straight thrust horizontal punch izquierdo a la cara y Uppercut derecho a genitales del oponente.
2. Mover el pie derecho a las 2:00 a Forward bow derecho, realizando un Inward block derecho al exterior del brazo izquierdo del oponente y Outward block izquierdo en combinación.
3. En la posición, Finger front thrust izquierdo (palma abajo) a los ojos del oponente (hacia las 10:00).
4. Pivotear a Horse stance con Straight thrust horizontal derecho hacia abajo (frente a las 10:00).

Set 2 CRASHING WINGS

5. Recoger el pie derecho atrás a Cat stance derecho (frente a las 12:00) con las manos describiendo un círculo hacia el interior y al frente (como doble uppercut) terminado en doble Claw al frente.
6. Mover el pie derecho a las 3:00 en Horse stance (frente a las 12:00) realizando doble Inward overhead Elbow (palmas hacia nosotros).
7. Mover el pie izquierdo hacia el derecho (Cat stance izquierdo) amortillando los puños a la cadera derecha.
8. Sin detenerse, mover el pie izquierdo hacia atrás a las 7:00 en Reverse bow izquierdo (frente a las 9:00).
Pivotear a Neutral bow izquierdo (frente a las 9:00) con un Outward Elbow izquierdo.
9. Termina de girar a un Forward bow izquierdo (frente a las 9:00) con Inward back hammer fist derecho golpeando a genitales del oponente. y amortillando el puño izquierdo a la cadera.



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

Set 3 TWIRLING WINGS

10. Sin pérdida de tiempo amartillar el puño derecho a la cadera izquierdo, recoger el pie derecho al izquierdo (Cat stance derecho con frente a las 12:00). La vista al frente.
11. Mover el pie derecho a las 3:00 y girar a la derecha a Forward bow (frente a las 3:00) Vertical outward block derecho y Inward Elbow izquierdo.
12. Avanzar el pie izquierdo a Forward bow izquierdo (frente a las 3:00) amartillando los puños a la cadera izquierda.

Set 4 CIRCLING WINGS

13. Elbow circular derecho hacia atrás y abajo, pivotar a Forward bow derecho (frente a las 7:30) con Finger front thrust izquierdo (palma hacia abajo) a los ojos y puño derecho a la cadera.
14. Upward Elbow derecho (diagonalmente hacia el interior), continuando la órbita, pivotar a la izquierda a Reverse bow derecho (frente a las 7:30) con Back hammer fist hacia abajo derecho a genitales del oponente, y la mano izquierda en chequeo alto.

Set 5 CROSSING TALON

15. Cambiar en el lugar a Horse stance, recuperando brazo derecho a la horizontal y realizando con izquierda un Claw para tomarnos por la parte superior de nuestra muñeca derecha.
16. Manteniendo la tomada con izquierda, derecha realiza contra tomada con paso del pie izquierdo hacia las 7:30 a Neutral bow con Inward block izquierdo rompiendo el codo derecho del oponente.
17. Realizar Outward Elbow izquierdo al maxilar seguido por un Back knuckle izquierdo al brazo y terminando con un Inward overhead Elbow izquierdo a la columna (frente a las 7:30).



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

Set 6 SCRAPING HOOF

18. Mover el pie izquierdo hacia el derecho a un Horse stance modificado con frente a las 10:30), llevando los codos hacia abajo (rodillas cerradas), clava ambos puños hacia el piso y endereza tus rodillas, espalda y cuello.
19. Cambia a rear bow stance derecho y realizar Rear Scoop kick derecho hacia atrás y al costado (empleando el talón) al interior de la rodilla izquierda del oponente.
20. Sigue con un Side kick derecho a la tibia derecha del oponente y baja raspando la pierna derecha del rival y pisotón (Stomp) al empeine derecho

Set 7 FATAL CROSS

21. Mover el pie derecho a las 10:30 en Neutral bow con doble outward hooking parries y regresa con doble Middle knuckle fist (palmas arriba) a las costillas.
22. Cruzar los puños al centro en un círculo al interior (derecha sobre izquierda) y realizar doble Back Knuckle a las sienes (manteniendo el cruce).
23. Recuperar a la posición anterior, y realiza doble Two finger poke a los ojos (en cuña) y manteniendo el cruce de las manos.

Set 8 GRIP OF DEATH

24. Avanzar con el pie izquierdo a las 10:30, quedando en Close kneel izquierdo (frente a las 10:30), describiendo el path del corazón hacia afuera y abajo, terminando en doble Back hammerfist hacia el interior (palmas hacia arriba izquierdo a genitales y derecho a riñón).
25. Mano derecha toma el pelo del oponente y tira su cabeza hacia atrás, cambiando a Forward bow derecho (frente a las 4:30) con Straight heel palm izquierdo frontal a la barbilla.
Nuestro brazo derecho queda doblado a la espalda.



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

Set 9 LOCKED WING

26. Mover el pie izquierdo por detrás del derecho hacia las 4:30 en rear Twist y contra tomada del brazo derecho. Continuar el giro en sentido opuesto a las manecillas del reloj, quedando en Neutral bow izquierdo - frente a las 4:30), realizando un Outward Elbow izquierdo.
27. Círculo de tu brazo izquierdo en sentido opuesto a las manecillas del reloj y realiza uppercut izquierdo atrapando el brazo del oponente.
28. Paso atrás del pie derecho a las 4:30 (Forward bow izquierdo - frente a las 10:30) manteniendo el brazo derecho a la espalda y el izquierdo a la horizontal frente a nosotros.
29. Realiza Knee kick derecho con doble heel palm simultáneo en sandwich y bajando el pie derecho al frente a las 10:30 en Forward bow y extendiendo tus brazos detrás de ti con las manos en shape of the crane (dedos apuntan hacia arriba).

Set 10 CROSSED TWIG

30. Avanzar el pie izquierdo a las 10:30 en Reverse bow derecho (frente a las 10:30) y contra tomada a ambas manos. Pivotar en sentido de las manecillas del reloj a Forward bow derecho (frente a las 4:30), manteniendo la tomada de las muñecas golpea horizontalmente hacia el exterior con un Outward Elbow derecho al maxilar del oponente. Continúa tirando el brazo derecho del oponente hacia abajo y a la derecha (la mano izquierda aún mantiene la tomada) cruzando los brazos del oponente.
31. En la posición, tu brazo derecho continúa el movimiento en una figura de 8 y golpeando con un Inward overhead Elbow derecho entre los omoplatos.
32. Doble golpe de Heel palm simultáneo con Knee thrust kick izquierdo (en sandwich).



HECTOR JOFRE'S KENPO SYSTEMS

Set 11 WINGS OF SILK

33. Bajar el pie izquierdo atrás a las 10:30 a un Horse stance, los puños a los costados (frente a la 1:30). En la posición realizar un Stomp izquierdo y dejando caer tu mano izquierda en tomada y agarre a la rodilla izquierda del oponente. Claw derecho ascendente a genitales simultáneo con Back scoop kick derecho.
34. Mover el pie derecho a las 10:30 y luego el izquierdo a las 10:30 (girando en sentido opuesto a las manecillas del reloj), amartillando el puño izquierdo a la cadera y Uppercut derecho rompiendo el codo. (Frente a las 1:30 y en posición Neutral bow para todas las técnicas)

Set 12 CONQUERING SHIELD

35. Con la mano izquierda en chequeo al hombro derecho realizando un Inward block derecho al codo. Completa la acción con un Front kick derecho a la rodilla. Todas las acciones son realizadas hacia la 1:30.
36. Bajar el pie derecho al frente a las 1:30 (en Neutral bow) y realizar un Inward overhead Elbow derecho tirando al oponente hacia abajo.

Upward Elbow derecho a la barbilla para retornar con un Overhead Claw derecho a la cara. La mano izquierda está en chequeo a la zona media.

Set 13 STRIKING SERPENT'S HEAD

37. Paso atrás del pie derecho a las 7:30 a Neutral bow izquierdo (frente a la 1:30), con un Heel palm derecho hacia el interior simultáneo con un Looping overhead strike izquierdo (en hook) al mastoideo.
38. Tomar con izquierda del pelo y tirar su cabeza hacia atrás y realizando un Snapping half fist derecho a la tráquea. Cambia a Forward bow al momento de golpear el Half fist para después volver a Neutral bow.
39. Abrir la mano izquierda y mover el pie derecho a las 3:00 en Horse stance (frente a las 12:00) 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.