

Programa Cinturón Purpura

Self Defense:

1. ALAS ROTATIVAS

"Twirling Wings"

Agarre del cuello o de los hombros por detrás con las dos manos, brazos rígidos.

2. RAMITA CHASQUEANTE

"Snapping Twig"

Empujón al pecho frontal con la mano izquierda.

3. GRULLA BRINCADORA

"Leaping Crane"

Golpe de puño directo frontal derecho avanzando.

4. PÉNDULO OSCILANTE

"Swinging Pendulum"

Patada circular frontal derecha.

5. MARTILLO DEMOLEDOR

"Crushing Hammer"

Abrazo de oso por detrás, brazos sujetos.

6. HOJAS CAPTURADAS

"Captured Leaves"

Candado a los dedos por el lado derecho.

7. EVADIENDO LA TORMENTA

"Evading the Storm"

Palo de arriba abajo frontal derecho avanzando.

8. CARNERO ATACANTE

"Charging Ram"

Embestida frontal.

9. SEPARANDO LAS ALAS

"Parting Wings"

Empujón frontal con las dos manos.

10. MARTILLOS TRONADORES

"Thundering Hammers"

Golpe de puño directo frontal derecho avanzando.

11. EXPRIMIENDO EL MELOCOTÓN

"Squeezing the Peach"

Abrazo de oso por detrás, brazos sujetos.

12. ALA CIRCULAR

"Circling Wing"

Estrangulación por la espalda con las dos manos, brazos doblados.

13. CALMANDO LA TORMENTA

"Calming the Storm"

Palo circular frontal derecho avanzando.

14. LANZANDO LA MAZA

"Darting Mace"

Presión de la muñeca derecha frontal con las dos manos.

15. ALAS ENGANCHADAS

"Hooking Wings"

Empujón bajo frontal con las dos manos.

16. ESCUDO Y ESPADA

"Shield and Sword"

Golpe de puño directo frontal izquierdo avanzando.

17. REVERENCIA OBLIGADA

"Bow of Compulsion"

Presión de la muñeca frontal contra el pecho del adversario.

18. DORMILON

"Sleeper"

Golpe de puño directo frontal derecho avanzando.

Abrazo de oso por detrás, brazos libres.

19. CRUZ DE DESTRUCCIÓN

"Cross of Destruction"

Estrangulación por detrás con las dos manos.

20. VUELO A LA LIBERTAD

"Flight to Freedom"

Presa de martillo por detrás.

FORMA: Forma corta 2

SET: Set de posiciones 1 y 2