

PURPLE BELT @ HOME WORKSHEET

Hand Strikes (each □ = 50 repetitions)

Tiger Claw Strike (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Tiger Claw Strike (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Ridgehand Strike (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Ridgehand Strike (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Cross Hand Shuto (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Cross Hand Shuto (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Spear Hand Poke (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)
Spear Hand Poke (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(1,000)

Kicks (each □ = 25 repetitions)

Crescent Kick (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Crescent Kick (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Reverse Crescent Kick (R)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Reverse Crescent Kick (L)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)

Blocking Set (each □ = 10 repetitions)

8 Pt. Soft Blocks w/footwork	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(100)
------------------------------	---	-------

Techniques (each □ = 10 repetitions right and left-handed)

DM#2	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
DM#5	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
DM#18	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo G	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo H	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo I	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo B with extension	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo C with extension	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Kempo D with extension	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Stabbing Knife #1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Side Club #2	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Slashing Knife #1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)
Gun #1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(500)

Forms (each □ = 1 repetition facing 4 directions)

PINAN TWO	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(25)
KATA ONE	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(25)

Line Drill (each □ = 2 minutes continuous)

Purple Belt Line Drill (#3)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(40min)
-----------------------------	---	---------

Scripture Memory (each □ = 5 repetitions)

Ephesians 6:10-11	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	(100)
-------------------	---	-------