

# TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



## 1e kyu

### Tsuki

Ryuto Ken Tsuki Jodan  
Ryuto Ken Tsuki Chudan  
Naka Yubi Ippon Ken Jodan  
Naka Yubi Ippon Ken Chudan  
Oya Yubi Ken Jodan  
Oya Yubi Ken Chudan

Voorwaartse stoot met knokkels in v-vorm naar het hoofd  
Voorwaartse stoot met knokkels in v-vorm naar de plexus  
Voorwaartse stoot met middelste knokkel naar het hoofd  
Voorwaartse stoot met middelste knokkel naar de plexus  
Buitenwaartse cirkelslag met de duimkant van de vuist; hoofd  
Buitenwaartse cirkelslag met de duimkant van de vuist; ribben

### Uke

Tensho Uke  
Haito Uchi Uke

Binnenwaartse wering met open hand; grijpend  
Binnenwaartse wering met open hand; handpalm naar boven

### Geri

Jodan Uchi Haisoku Geri  
Oroshi Uchi Kakato Geri  
Oroshi Soto Kakato Geri

Voorwaartse diagonale trap met de wreef naar het gezicht  
Voorlangs binnenwaarts draaiende trap met de hak naar de neus  
Voorlangs buitenwaarts draaiende trap met de hak naar de neus

Yoko Tobi Geri

Gesprongen trap met de snijkant van de voet

### Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts lopen vanuit kokutsu dachi

### Kata

Gekesai Dai Ichi  
Tsuki No Kata

### Ippon Kumite

1e t/m 10e Ippon Kumite plus twee eigen variaties

### Kyokushinkai Kumite

6e Kyokushinkai Kumite

### Juyi Kumite

10 partijen van 2 minuten  
3 partijen van 2 minuten tegen twee tegenstanders

# EXAMENENEISEN