

TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



2e kyu

Tsuki

Jodan Hira Ken Tsuki
Chudan Hira Ken Tsuki
Hira Ken Oroshi Uchi
Jodan Haishu
Chudan Haishu
Jodan Age Tsuki

Stoot met middelste vingerkootjes naar gezicht
Stoot met middelste vingerkootjes naar plexus
Diagonale slag met middelste vingerkootjes over het gezicht
Voorlangs kruisende slag met rugkant vlakke hand naar gezicht
Voorlangs kruisende slag met rugkant vlakke hand naar middel
Uppercut

Uke

Jodan Koken Uke
Chudan Koken Uke
Gedan Koken Uke

Blokking met pols; hoog
Blokking met pols; binnenwaarts middel
Blokking met pols; binnenwaarts laag

Geri

Tobi Mae Geri
Tobi Nidan Geri

Gesprongen voorwaartse trap
Gesprongen dubbele voorwaartse trap

Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts en achterwaarts lopen vanuit sanchin dachi

Kata

Pinan Kata Sono Go

Ippon Kumite

9e en 10e Ippon Kumite

Kyokushinkai Kumite

5e Kyokushinkai Kumite

Renraku Waza

2e Renraku Waza Kompleet

Juyi Kumite

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

EXAMENENEISEN