

# TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



## 3e kyu

### Dachi

Kake Dachi

10/90 Voet achter standbeen langs; op bal van de voet

### Tsuki

Chudan Hiji Ate  
Chudan Mae Hiji Ate  
Jodan Age Hiji Ate  
Chudan Age Hiji Ate  
Oroshi Hiji Ate  
Ushiro Hiji Ate

Elleboogstoot buitenwaarts naar voren; plexus  
Elleboogstoot buitenwaarts naar boven; plexus  
Elleboogstoot voorwaarts; kin  
Elleboogstoot voorwaarts; plexus  
Elleboogstoot van boven naar beneden; rug/nek  
Achterwaartse elleboogstoot; plexus

### Uke

Jodan Shuto Juyi Uke  
Gedan Shuto Juyi Uke

Dubbele open hand wering hoofdhoogte  
Dubbele open hand wering kruishoogte

### Geri

Jodan Kakato Geri  
Chudan Kakato Geri  
Gedan Kakato Geri

Trap met de hak; kin  
Trap met de hak; plexus  
Trap met de hak; liggende tegenstander

### Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts lopen vanuit sanchin dachi

### Kata

Pinan Kata Sono Yon

### Ippon Kumite

7e en 8e Ippon Kumite

### Kyokushinkai Kumite

4e Kyokushinkai Kumite

### Renraku Waza

2e Renraku Waza Vooruit

### Juyi Kumite

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

# EXAMENEISEN