

TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



4e kyu

Dachi

Heisoku Dachi
Musubi Dachi
Heiko Dachi

50/50 Hakken tegen elkaar; voeten tegen elkaar
50/50 Hakken tegen elkaar; voeten uit elkaar
50/50 Voeten schouderbreedte; recht naar voren

Tsuki

Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Yoko Ganmen Uchi
Shuto Uchi Komi
Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi

Bovenwaartse open hand slag naar sleutelbeen
Open hand slag naar nek tegenstander; als soto uke
Open hand slag voorwaarts naar sleutelbeen
Open hand slag voorwaarts naar nieren
Open hand slag binnenwaarts naar hals

Uke

Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Jodan Uke
Shuto Gedan Barai
Mae Shuto Mawashi Uke

Open hand wering buitenwaarts
Open hand wering binnenwaarts
Open hand wering bovenwaarts
Open hand wering laag
Dubbele open hand wering

Geri

Yoko Geri Jodan
Mawashi Geri Jodan
Ushiro Mawashi Geri Jodan

Trap met snijkant voet op hoofdhoogte
Buitenwaards ronddraaiende trap op hoofdhoogte
Binnenwaards ronddraaiende trap op hoofdhoogte

Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts en achterwaarts lopen vanuit kiba dachi

Kata

Pinan Kata Sono San
Sanchin Kata

Ippon Kumite

5e Ippon Kumite
6e Ippon Kumite

Kyokushinkai Kumite

3e Kyokushinkai Kumite

Renraku Waza

1e Renraku Waza Kompleet

Juyi Kumite

10 partijen van 2 minuten

EXAMENEISEN