

# TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



## 5e kyu

### Dachi

Moro Achi Dachi

50/50 Schouderbreedte ; voorwaartse stand

### Tsuki

Jodan Shotei Uchi  
Chudan Shotei Uchi  
Gedan Shotei Uchi  
Jodan Hiji Ate

Slag met handpalm naar gezicht  
Slag met handpalm naar de borst  
Slag met handpalm naar het kruis  
Elleboogstoot voorwaarts naar plexus

### Uke

Jodan Shotei Uke  
Chudan Shotei Uke  
Gedan Shotei Uke

Open hand blokkering hoog  
Open hand blokkering midden  
Open hand blokkering laag

### Geri

Mawashi Geri Chudan  
Ushiro Geri Chudan

Draaiende trap; wreef  
Achterwaartse stampende trap; hak

### Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts lopen vanuit kiba dachi

### Kata

Pinan Kata Sono Ni

### Kyokushinkai Kumite

2e Kyokushinkai Kumite

### Renraku Waza

1e Renraku Waza Vooruit

### Juyi Kumite

8 partijen van 2 minuten

# EXAMENEISEN