

TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



6e kyu

Dachi

Tsuri Achi Dachi

100/o Voet op kniehoogte optillen (yoko geri)

Tsuki

Seiken Uraken Shomen Ganmen Uchi

Seiken Uraken Sayu Ganmen Uchi

Seiken Uraken Hizo Uchi

Seiken Uraken Ganmen Oroshi Uchi

Seiken Uraken Mawashi Uchi

Nihon Nukite

Yohon Nukite

Vuisten naast elkaar; voorwaartse zweepslag naar de neus

Knokkels zijwaarts op neus tegenstander

Knokkels zijwaarts naar de nieren; vuisten wisselen onder/boven

Zweepslag voorwaarts rugkant vuist

Zweepslag zijwaarts rugkant hand

Stoot met twee dubbele gestrekte, gesloten vingers

Stoot met vier gestrekte, gesloten vingers

Uke

Seiken Jodan Juyi Uke

Seiken Gedan Juyi Uke

Dubbele vuist blokkering (hoog)

Dubbele vuist blokkering (laag)

Geri

Kansetsu Geri

Yoko Geri

Gedan Mawashi Geri

Voorwaartse stampende trap naar de knie

Voorwaartse trap met snijkant van de voet

Low kick

Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts en achterwaarts lopen vanuit zenkutsu dachi

Kata

Pinan Kata Sono Ichi

Ippon Kumite

1e Ippon Kumite

2e Ippon Kumite

Kyokushinkai Kumite

1e Kyokushinkai Kumite

Juyi Kumite

6 partijen van 2 minuten

EXAMENEISEN