

TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



7e kyu

Dachi

Kiba Dachi
Kokutsu Dachi
Neko Achi Dachi

50/50 Zijwaarts; laag; voeten evenwijdig
70/30 Voorste voet op bal van de voet
90/10 Voorste voet op bal van de voet; dichtbij

Tsuki

Seiken Ura Tsuki
Seiken Jun Tsuki
Seiken Tate Tsuki
Seiken Tetsui Komi Kame
Seiken Tetsui Oroshi Ganmen Uchi
Seiken Tetsui Hizo Uchi

Onderhandse vuiststoot
Zijwaartse vuiststoot vanuit Kiba Dachi
Korte vuiststoot
Hamervuist naar zijkant hoofd (als soto uke)
Hamervuist van boven naar voorhoofd
Hamervuist naar nieren

Uke

Morote Uke
Seiken Uchi Uke / Gedan Barai
Shuto Mawashi Uke

Dubbel blok met vuisten
Dubbele wering
Open hand verdediging (mae/mawashi/shuto uke)

Geru

Mae Geru Jodan
Mae Keage
Mawashi Soto Keage
Mawashi Uchi Keage
Yoko Keage

Voorwaartse trap; bal van de voet naar de kin
Opzwaaiende voorwaartse trap; gestrekt been; bal van de voet
Buitenwaartse zwaaiende cirkeltrap
Binnenwaarts zwaaiende cirkeltrap
Opzwaaiende zijwaartse trap; gestrekt been; buitenkant van de voet

Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts en achterwaarts lopen vanuit zenkutsu dachi

Kata

Taikyoku Kata Sono San

Juyi Kumite

4 partijen van 2 minuten

EXAMENENEISEN