

TORI-RYU

KYOKUSHINKAI KARATE



8e kyu

Dachi

Fudo Dachi
Zenkutsu Dachi
Yoi Dachi
Sanchin Dachi

50/50 Voeten schouderbreedte; rustig klaarstaan
50/50 Voorste been gebogen, achterste been gestrekt
50/50 Hakken uit elkaar en weer naar fudo dachi; gefocust klaarstaan
50/50 Hakken naar buiten, knieën naar buiten, bekken kantelen

Tsuki

Seiken Oi Tsuki
Seiken Gyaku Tsuki
Seiken Morote Tsuki
Seiken Ago Uchi

Vuiststoot voorste hand
Vuiststoot tegengestelde hand
Gelijktijdige stoot met twee vuisten
Vuisten van naast het hoofd, naar hoofd tegenstander

Uke

Seiken Uchi Uke
Seiken Soto Uke
Seiken Jodan Uke
Seiken Gedan Barai

Binnenwaartse verdediging met vuist
Buitenwaartse verdediging met vuist
Hoge verdediging met vuist
Lage veegblokkering met vuist

Geru

Mae Geru
Gin Geru
Hiza Geru

Voorwaartse trap; bal van de voet
Trap naar het kruis; met de wreef
Trap met de knie

Kihon kata

Bovenstaande technieken

voorwaarts lopen vanuit zenkutsu dachi

Kata

Taikyoku Kata Sono Ichi
Taikyoku Kata Sono Ni

Juyi Kumite

2 partijen van 2 minuten

EXAMENENEISEN