

H.A.B.C. Dun Hong

VAARDIGHEIDSEISEN 3^e KYU (GROENE BAND)

Niveau: 13

Voor deze band en hoger dient een examen te worden afgelegd, waarbij de examencommissie meer kijkt naar de kwalitatieve uitvoering van het examen en of men inzicht heeft.

Men moet minimaal laten zien op een examen:

Ukemi:	Judorol over bok en nog 7 andere valbreektechnieken naar keuze
Ashi waza:	O-soto-gari / Okuri-ashi-barai / Hiza-guruma en nog 3 andere beentechnieken naar keuze
Goshi waza:	Goshi-guruma / Tsuru-komi-goshi / Harai-goshi en nog 3 andere heuptechnieken naar keuze
Kata waza:	Kata-guruma en nog 2 andere technieken naar keuze
Te waza:	Sukui-nage en nog 2 andere armtechnieken naar keuze
Sutemi waza:	Yoko-otoshi en nog 2 andere yoko sutemi's naar keuze Tomoe nage

***** Voor de judoka's t/m 11 jr. geldt een vrijstelling van sutemi-waza*****

Renraku-waza:	3 combinaties naar keuze
Gaeshi waza:	3 overnames naar keuze
Hikomi waza:	1 techniek naar keuze
Osae waza:	Kuzure kami shiho gatame / Kesa gatame / Yoko shiho gatame en nog 5 andere houdgrepen naar keuze
Shime-waza	7 verwurgingen naar keuze
Kansetsu waza:	7 armklemmen naar keuze

*** Voor de judoka's t/m 11 jr. geldt een vrijstelling van shime- en kansetsu waza***

Keer-/ kanteltechnieken:	6 technieken naar keuze
Passeertechneken:	3 technieken naar keuze
Sankaku technieken:	3 technieken naar keuze
Bevrijdingen houdgreep:	4 bevrijdingen naar keuze
Yaku soku geiko:	Elementair bewegen over de mat en links en rechts werpen

voor het ne-waza geldt: uke en tori dienen op de mat te bewegen en vanuit een staande positie verschillende beginsituaties demonstreren.