

# H.A.B.C. Dun Hong

## Vaardigheidseisen 4<sup>E</sup> KYU (Blauw) KARATE

De karateka's dienen tijdens de vaardigheidstest voor deze graad het volgende te laten zien:

<b>CONDITIE:</b>	Training kunnen volhouden Juiste ademhaling Ontspannen kunnen bewegen Snel kunnen herstellen na zware inspanning
<b><u>KIHON:</u></b>	Commando's begrijpen Basis begrippen Ontsnappen uit houdgreep
<b>UKEMI-WAZA</b>	Val breken links, rechts, voor en achter Judorol
<b>DACHI-WAZA</b>	Fudo Dach Zenkutsu Dach Kokutsu Dach Kiba Dach Shiko Dach Neko Ashi Dach Kake Dach Tsuru Ashi Dach
<b>UKE-WAZA</b>	Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai Uchi Uke Shuto Uke Otooshi Uke Juyi Uke
<b>TSUKI-WAZA</b>	Oi-tsuki (Jodan/Chudan/Gedan) Kyaku-tsuki (jodan/Chudan/Gedan) Tate Tsuki Nukite-Tsuki Teisho
<b>GERI-WAZA</b>	Mae-Geri Kin-Geri Mawashi-Geri (Gedan/Chudan/Jodan) Yoko-Geri (Chudan)

	Mae-Tobi-Geri Ushiro-Geri Hiza-Geri Ura-Mawashi-Geri
<b>UCHI-WAZA</b>	Uraken ganmen Uchi Uraken Hiza Uchi Shuto Uchi (Jodan/Chudan) Empi-Uchi Tetsui
<b>ASHI-WAZA</b>	O-Soto-Gari
<b>GOSHI-WAZA</b>	Harai-Goshi
<b>RENRAKU-WAZA</b>	4
<b>SHIME-WAZA</b>	Hadaka-Jime
<b>KANSETSU-WAZA</b>	Kote-Gaeshi
<b>TAMESI WARA</b>	Minimaal Rood met Tsuki OF Uchi
<b><u>KATA</u></b>	Taikyoku Sono Itchi Sokugi Sono Itchi Pinan Sono Itchi, Ni, San Kihon Kata Shintai-no-kata 1 <sup>e</sup> serie
<b><u>KUMITE</u></b>	Jiyu-kumite, alle richtingen op kunnen bewegen Ipon kumite Tsuki / Geri met O-Soto-Gari/Harai Goshi Sanbon Kumite Tsuki / Geri Kyokushinkai-kumite itchi/ni