

# H.A.B.C. Dun Hong

## VAARDIGHEIDSEISEN 2<sup>e</sup> KYU (BLAUWE BAND)

**Niveau: 16.**

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 voldoende inzicht heeft.  
De uitvoering van de te demonstreren technieken dient zowel links als rechts te zijn.

Men moet minimaal laten zien op een examen:

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Ukemi:</b>                   | <b>Koreaanse val / losse val / brugval<br/>en nog 8 andere valbreektechnieken naar keuze</b>  |
| <b>Ashi-waza:</b>               | <b>O-soto-gari / Ko-uchi-maki-komi / Okuri-ashi-barai / Sasae-tsuru-komi-ashi en nog 4 andere beentechnieken naar keuze</b>   |
| <b>Goshi-waza:</b>              | <b>Uchi-mata / Hane-goshi / Uki-goshi / Tsuru-komi-goshi<br/>en nog 4 andere heuptechnieken naar keuze</b>  |
| <b>Kata-waza:</b>               | <b>Kata-guruma / Hidari-kata-seoi<br/>en nog 2 andere schouderworpen naar keuze</b>   |
| <b>Te-waza:</b>                 | <b>Sukui-nage / Te-guruma<br/>en nog 2 andere armtechnieken naar keuze</b>  |
| <b>Sutemi-waza:</b>             | <b>Yoko-tomoe / Yoko-wakare en 3 andere yoko-sutemi's naar keuze<br/>Sumi-gaeshi en nog 1 andere ma-sutemi naar keuze</b>   |
| <b>Renraku-waza</b>             | <b>5 combinaties</b>  |
| <b>Gaeshi-waza:</b>             | <b>5 overnames</b>  |
| <b>Hikomi-waza:</b>             | <b>3 technieken naar keuze</b>  |
| <b>Kwalitatieve toevoeging:</b> | <b>1 worp naar keuze uit 3 verschillende richtingen</b>   |
| <b>Osae waza:</b>               | <b>Kesa-gatame / Mune-gatame / Kuzure-kesa-gatame / Yoko-shiho-gatame en nog 5 houdgrepen naar keuze</b>  |
| <b>Shime-waza</b>               | <b>9 verwurgingen</b>   |
| <b>Kansetsu-waza:</b>           | <b>9 armklemmen</b>   |
| <b>Keer-/kantel technieken:</b> | <b>9 technieken naar keuze</b>  |
| <b>Passeertechnieken:</b>       | <b>5 technieken naar keuze</b>  |
| <b>Sankaku technieken:</b>      | <b>5 technieken naar keuze</b>  |
| <b>Bevrijdingen houdgreep:</b>  | <b>6 technieken naar keuze</b>  |
| <b>Yaku Soko Geiko:</b>         | <b>bewegen over de mat en van hieruit links en rechts werpen<br/>voor ne-waza geldt dat uke en tori op de mat bewegen en vanuit een<br/>staande positie verschillende beginsituaties behoren te tonen</b> |