

H.A.B.C. Dun Hong

VAARDIGHEIDSEISEN 1^e KYU (BRUINE BAND)

Niveau: 19

Voor deze band dient een examen te worden afgelegd, waarbij de examencommissie bestaat uit de drie hoogst gegradueerde leraren van de vereniging. Deze commissie kijkt naar de **kwantitatieve** uitvoering van het examen en of men voldoende inzicht heeft. De vereiste uitvoering is voor het merendeel links en rechts werpen. Zie ook het examenreglement.

Indien men aantoonbaar voldoende wedstrijdervaring heeft opgedaan, is men voor de serie Nage-no-Kata vrijgesteld.

Men moet minimaal laten zien op een examen:

Nage-no-Kata:	1 serie naar keuze
Ashi-waza:	O-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai / Sasae-tsuri-komi-ashi en nog 4 andere beenworpen naar keuze
Goshi-waza:	Uki-goshi / Tsuri-komi-goshi / Harai-goshi / Uchi-mata en nog 4 andere heupworpen naar keuze
Kata-waza:	Ippon-seoi-nage / Kata-guruma en nog 2 andere schouderworpen naar keuze
Te-waza:	Uki-otoshi / Tai-otoshi + en nog 2 andere technieken naar keuze
Sutemi-waza:	Yoko-otoshi / Uki-waza + nog 4 andere yoko-sutemi's 2 ma-sutemi technieken
Renraku-waza	7 combinaties naar keuze
Gaeshi-waza:	7 overnames naar keuze
Hikomi-waza:	5 technieken naar keuze
Kwalitatieve toevoeging:	3 worpen naar keuze in 3 richtingen werpen
Osae-waza:	Kami-sankaku-gatame / Tate-shiho-gatame / Kesa-gatame en nog 9 andere houdgreep technieken naar keuze
Shime-waza	10 verwurgingen naar keuze
Ude-kansetsu-waza:	10 armklemmen naar keuze
Keer- en kantel technieken:	12 technieken naar keuze uit tenminste vier posities
Passeertechnieken:	6 technieken naar keuze
Sankaku-technieken:	6 technieken naar keuze
Bevrijdingen houdgreep:	7 bevrijdingen naar keuze
Yaku-Soku-Geiko:	bewegen over de mat en van hieruit links en rechts werpen; voor het ne-waza geldt dat uke en tori moeten bewegen op de mat en vanuit een staande positie verschillende beginsituaties behoren te tonen