

H.A.B.C. Dun Hong

VAARDIGHEIDSEISEN 5^e KYU (GELE BAND)

Niveau: 7

Alle judoka's dienen in ieder geval te laten zien tijdens de vaardigheidstest:

Ukemi:	Zijwaartse val links en rechts Achterwaartse val met doorrollen en met blijven liggen Voorwaartse val Koprol links en rechts Koprol links en rechts met blijven liggen
Ashi-waza:	O-soto-gari / Ko-uchi-gari / O-uchi-gari
Goshi-waza:	O-goshi / Goshi-goruma / Kubi-nage
Kata-waza:	Ippon-seoi-nage
Te-waza:	Tai-otoshi
Renraku-waza:	1 techniek naar keuze
Gaeshi waza:	1 techniek naar keuze
Osae-waza:	Kesa-gatame / Kata-gatame / Tate-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame
Shime-waza:	3 technieken naar keuze
Kansetsu-waza:	3 technieken naar keuze * Voor judoka's t/m 11 jaar vrijstelling van shime- en kansetsu waza
Keer- en kanteltechnieken:	2 technieken naar keuze
Bevrijdingen houdgreep:	1 techniek naar keuze