

H.A.B.C. Dun Hong

VAARDIGHEIDSEISEN 4^e KYU (ORANJE BAND)

Niveau 10.

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

Ukemi-waza:	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 Judorol links en rechts
Ashi-waza:	O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - De-ashi-barai - Okuri-ashi-barai
Goshi-waza:	O-goshi - Gosh-guruma - Kubi-nage - Uki-goshi - Harai-Goshi
Kata-waza:	Ippon-seoi-nage / Seoi-nage
Te-waza:	Tai-otoshi / Rio-ashi-dori
Yoko-sutemi-waza:	Tani-otoshi + nog 1 techniek naar keuze
Ma-sutemi-waza:	Tomoe-nage
Renraku-waza	2 technieken naar keuze
Gaeshi-waza:	2 technieken naar keuze
Osae-waza:	Kesa-gatame / Kata-gatame / Tate-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame / Kami-shiho-gatame / Mune-gatame
Shime-waza	5 technieken naar keuze
Kansetsu waza:	5 technieken naar keuze
**** Voor judoka's t/m 10 jr vrijstelling van shime- en kansetsu-waza en sutemi-waza****	
Keer-/ kanteltechnieken:	3 technieken naar keuze
Passeertechnieken:	2 technieken naar keuze
Sankaku-technieken:	2 technieken naar keuze
Bevrijdingen houdgreep:	3 technieken naar keuze