

# H.A.B.C. Dun Hong

## Vaardigheidseisen 1<sup>E</sup> KYU (Bruin) 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 Aandacht voor spierkracht
<b><u>KIHON:</u></b>	Commando's begrijpen Basis begrippen Ontsnappen uit houdgreep Ibuki Hara Effectieve Kiai Warming up kunnen verzorgen Technieken kunnen uitvoeren zonder "telefoneren" Begrip van sen-no-sen, tai-no-sen en go-no-sen
<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 Otoshi 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 Ashi-Barai
<b>GOSHI-WAZA</b>	Harai-Goshi
<b>RENRAKU-WAZA</b>	5 (inclusief improvisatie)
<b>SHIME-WAZA</b>	Hadaka-Jime, Kata-Ha-jime
<b>KANSETSU-WAZA</b>	Kote-Gaeshi Ude-Garami Waki-gatame Ude-osae-gatame
<b>TAMESI WARU</b>	Zwart met Tsuki / Uchi OF Geri
<b><u>KATA</u></b>	Taikyoku Sono Itchi Sokugi Sono Itchi Pinan Sono Itchi, Ni, San, Yon Kihon Kata Tsuki-no-kata Sanchin kata Tensho Kata Rohai
<b><u>KUMITE</u></b>	Jiyu-kumite, met open handen

Ipon kumite Tsuki / Geri links en rechts uitvoeren

Sanbon Kumite Tsuki / Geri

Sanren Kumite Tsuki / Geri

Kyokushinkai-kumite itchi/ni/san/yon

Kumite met wapens