

H.A.B.C. Dun Hong

Vaardigheidseisen 2^E KYU (Bruin) KARATE

De karateka's dienen tijdens de vaardigheidstest voor deze graad het volgende te laten zien:

CONDITIE:	Training kunnen volhouden Juiste ademhaling Ontspannen kunnen bewegen Snel kunnen herstellen na zware inspanning Aandacht voor spierkracht
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen Basis begrippen Ontsnappen uit houdgreep Ibuki Hara Effectieve Kiai Warming up kunnen verzorgen Technieken kunnen uitvoeren zonder "telefoneren"
UKEMI-WAZA	Val breken links, rechts, voor en achter Judorol
DACHI-WAZA	Fudo Dach Zenkutsu Dach Kokutsu Dach Kiba Dach Shiko Dach Neko Ashi Dach Kake Dach Tsuru Ashi Dach
UKE-WAZA	Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai Uchi Uke Shuto Uke Otoshi Uke Juyi Uke
TSUKI-WAZA	Oi-tsuki (Jodan/Chudan/Gedan) Kyaku-tsuki (jodan/Chudan/Gedan) Tate Tsuki Nukite-Tsuki Teisho

GERI-WAZA

Mae-Geri
Kin-Geri
Mawashi-Geri (Gedan/Chudan/Jodan)
Yoko-Geri (Chudan)
Mae-Tobi-Geri
Ushiro-Geri
Hiza-Geri
Ura-Mawashi-Geri

UCHI-WAZA

Uraken ganmen Uchi
Uraken Hiza Uchi
Shuto Uchi (Jodan/Chudan)
Empi-Uchi
Tetsui

ASHI-WAZA

O-Soto-Gari
Ashi-Barai

GOSHI-WAZA

Harai-Goshi

RENRAKU-WAZA

5 (inclusief improvisatie)

SHIME-WAZA

Hadaka-Jime,
Kata-Ha-jime

KANSETSU-WAZA

Kote-Gaeshi
Ude-Garami

TAMESI WARA

Minimaal Rood met Tsuki

KATA

Taikyoku Sono Itchi
Sokugi Sono Itchi
Pinan Sono Itchi, Ni, San, Yon
Kihon Kata
Tsuki-no-kata
Rohai

KUMITE

Jiyu-kumite, alle richtingen op kunnen bewegen
Ipon kumite Tsuki / Geri links en rechts uitvoeren
Sanbon Kumite Tsuki / Geri
Sanren Kumite Tsuki / Geri
Kyokushinkai-kumite itchi/ni/san/yon