

H.A.B.C. Dun Hong Vaardigheidseisen 3^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
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen Basis begrippen Ontsnappen uit houdgreep Ibuki Hara Effectieve Kiai Warming up kunnen verzorgen
UKEMI-WAZA	Val breken links, rechts, voor en achter Judorol
DACHI-WAZA	Fudo Dachi Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi Kiba Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Kake Dachi Tsuru Ashi Dachi
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
<u>KATA</u>	Taikyoku Sono Itchi Sokugi Sono Itchi Pinan Sono Itchi, Ni, San, Yon Kihon Kata Tsuki-no-kata Basis Rohai
<u>KUMITE</u>	Jiyu-kumite, alle richtingen op kunnen bewegen Ipon kumite Tsuki / Geri met O-Soto-Gari/Harai Goshi Sanbon Kumite Tsuki / Geri Sanren Kumite Tsuki / Geri Kyokushinkai-kumite itchi/ni