

H.A.B.C. Dun Hong

Vaardigheidseisen 5^E KYU (Groen) 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 Kunnen herstellen na inspanning
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen Basis begrippen Ontsnappen uit houdgreep
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 Otooshi Uke Juyi Uke
TSUKI-WAZA	Oi-tsuki (Jodan/Chudan/Gedan) Kyaku-tsuki (jodan/Chudan/Gedan) Tate Tsuki Nukite-Tsuki
GERI-WAZA	Mae-Geri Kin-Geri Mawashi-Geri (Gedan/Chudan/Jodan) Yoko-Geri (Chudan) Mae-Tobi-Geri

	Ushiro-Geri Hiza-Geri
UCHI-WAZA	Uraken ganmen Uchi Uraken Hiza Uchi Shuto Uchi (Jodan/Chudan) Empi-Uchi Tetsui
ASHI-WAZA	O-Soto-Gari
GOSHI-WAZA	Harai-Goshi
RENRAKU-WAZA	3
SHIME-WAZA	NVT
KANSETSU-WAZA	NVT
TAMESI WARA	Minimaal blauw met Tsuki OF Uchi
<u>KATA</u>	Taikyoku Sono Itchi Sokugi Sono Itchi Pinan Sono Itchi, Ni Kihon Kata
<u>KUMITE</u>	Jiyu-kumite, alle richtingen op kunnen bewegen Ipon kumite Tsuki / Geri met O-Soto-Gari/Harai Goshi Sanbon Kumite Tsuki / Geri