

H.A.B.C. Dun Hong

Vaardigheidseisen 6^E KYU (oranje) 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
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen Basis begrippen
UKEMI-WAZA	Val breken links, rechts, voor en achter
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
GERI-WAZA	Mae-Geri Kin-Geri Mawashi-Geri (Gedan/Chudan/Jodan) Yoko-Geri (Chudan)
UCHI-WAZA	Uraken ganmen Uchi Uraken Hiza Uchi Shuto Uchi (Jodan/Chudan)

ASHI-WAZA

O-Soto-Gari

GOSHI-WAZA

Harai-Goshi

RENRAKU-WAZA

2

SHIME-WAZA

NVT

KANSETSU-WAZA

NVT

TAMESI WARA

Minimaal geel met Tsuki

KATA

Taikyoku Sono Itchi
Sokugi Sono Itchi
Basis Pinan Sono Itchi
Kihon Kata

KUMITE

Jiyu-kumite licht contact
Ipon kumite Tsuki / Geri met O-Soto-Gari
Sanbon Kumite Tsuki