

H.A.B.C. Dun Hong

Vaardigheidseisen 7^E KYU (geel) KARATE

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

CONDITIE:	Training kunnen volhouden Juiste ademhaling
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen Basis begrippen
UKEMI-WAZA	Val breken links, rechts, voor en achter
DACHI-WAZA	Fudo Dachi Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi Kiba Dachi Shiko Dachi
UKE-WAZA	Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai Uchi Uke
TSUKI-WAZA	Oi-tsuki (Jodan/Chudan/Gedan) Kyaku-tsuki (jodan/Chudan/Gedan)
GERI-WAZA	Mae-Geri Kin-Geri Mawashi-Geri (Gedan/Chudan) Yoko-Geri (Chudan)
UCHI-WAZA	Uraken ganmen Uchi Uraken Hiza Uchi
ASHI-WAZA	Basis O-Soto-Gari
GOSHI-WAZA	NVT
RENRAKU-WAZA	1
SHIME-WAZA	NVT
KANSETSU-WAZA	NVT

KATA

Basis Taikyoku Sono Itchi
Basis Sokugi Sono Itchi
Kihon Kata

KUMITE

Jiyu-kumite licht contact
Ipon kumite Jodan Tsuki
Ipon kumite Chudan Tsuki