

H.A.B.C. Dun Hong

Vaardigheidseisen 8^E KYU (gele slip) KARATE

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

<u>CONDITIE:</u>	Training kunnen volhouden
<u>KIHON:</u>	Commando's begrijpen
UKEMI-WAZA	Val breken links, rechts, voor en achter
DACHI-WAZA	Fudo Dachi Zenkutsu Dachi
UKE-WAZA	Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai
TSUKI-WAZA	Oi-tsuki (Jodan/Chudan/Gedan)
GERI-WAZA	Basis Mae-geri
UCHI-WAZA	Uraken ganmen uchi
ASHI-WAZA	NVT
GOSHI-WAZA	NVT
RENRAKU-WAZA	NVT
SHIME-WAZA	NVT
KANSETSU-WAZA	NVT
<u>KATA</u>	NVT
<u>KUMITE</u>	Jiyu-kumite gecontroleerd