

# NKA / IFK EXAMENEISEN



## 1OE KYU

<b>Algemeen</b>	Correcte wijze van opvouwen en dragen van karategi en knopen v/d band De betekenis van kyokushinkai, dojo etiquette en voorschriften Algemene strek- en rek oefeningen
<b>Standen</b>	Yoi dachi, fudo dachi, zenkutsu dachi en uchi hachi ji dachi
<b>Stoten</b>	Seiken morote tsuki: jodan, chudan, gedan, seiken oi tsuki: jodan, chudan, gedan
<b>Weringen</b>	Seiken, jodan uke, seiken mae gedan barai
<b>Trappen</b>	Hiza ganmen geri, kin geri
<b>Ippon kumite</b>	1e Seiken oi tsuki jodan, seiken jodan uke, kin geri 2e Seiken oi tsuki chudan, seiken mae gedan barai, hiza geri
<b>Kata</b>	Taikyoku sono ichi
<b>Jiju kumite</b>	5
<b>Oefeningen</b>	10 seiken opdrukken, 20 buikspier oefeningen, 4 in 1 rek oefeningen
<b>Opmerking</b>	Studenten worden getest op hun mogelijkheid om bovenstaand technieken uit te voeren in fudo dachi en vanuit het lopen in zenkutsu dachi. De vuisten moeten de gehele tijd gesloten zijn