

NKA / IFK EXAMENEISEN



1 E KYU

Stoten / slagen	Ryutoken tsuki (jodan, chudan), nakayubi ippon ken (jodan, chudan), oyayubi ippon ken (jodan / chudan)
Weringen	Kake uke jodan, shuto haito uchi uke
Trappen	Jodan uchi haisoku geri, oroshi uchi kakato geri, oroshi soto kakato geri, tobi yoko geri
Renraku	1e Seiken oi tsuki, seiken gyaku tsuki, seiken oi tsuki, shita tsuki 2e Voorste been mawashi geri jodan, seiken oi tsuki chudan, seiken gyaku tsuki chudan, achterste been mawashi geri jodan, mawate
Zelfverdediging	Door instructeur of student bepaald
Kata	Yantsu, tsuki no kata
Jiyu kumite	10
Oefeningen	55 seiken opdrukken, 15 twee vingers opdrukken op knieën, vijf vingers 15 sec vasthouden met gestrekte benen, 100 buikspier oefeningen, 70 squats, 20x over band springen op heuphoogte
Opmerking	De student moet fysiek in staat zijn om alle technieken uit te voeren, dat wil zeggen niet gewond of geblesseerd. Elke blijvende fysieke beperking moet vergezeld gaan van een doktersverklaring