

NKA / IFK EXAMENEISEN



2E KYU

Algemeen	Algemene vragen over karate, begrip van karate warming up, oefeningen en ze kunnen demonstreren
Stoten / slagen	Hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken oroshi uchi, hiraken mawashi uchi, haisho (jodan, chudan), age jodan tsuki
Weringen	Koken uke (jodan, chudan, gedan)
Trappen	Tobi nidan geri, tobi mae geri (3 methoden)
Renraku	Glijd achterwaarts seiken mae gedan barai, glijd voorwaarts seiken ago uchi, glijd voorwaarts seiken gyaku tsuki chudan, stap, mae geri chudan, mawashi geri jodan, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku tsuki chudan, mawate, vuisten gehele tijd gesloten houden
Kata	Pinan sono go, gekisai dai
Jiyu kumite	9
Oefeningen	50 seiken opdrukken, 10 twee vingers opdrukken op de 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