

# NKA / IFK EXAMENEISEN



## 3E KYU

<b>Algemeen</b>	Algemene vragen over karate, de Nederlandse Karate Associatie en de Internationale Federation of Karate
<b>Standen</b>	Kake dachi
<b>Stoten / slagen</b>	Chudan hiji ate, chudan mae hiji ate, age hiji ate (jodan, chudan), ushiro hiji ate, oroshi hiji ate
<b>Weringen</b>	Shuto juji uke (jodan, gedan)
<b>Trappen</b>	Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan), ago geri
<b>Kata</b>	Pinan sono yon / sanchin no kata kiai
<b>Jiyu kumite</b>	8
<b>Oefeningen</b>	45 seiken opdrukken, 15 drie vingers op knieën, vijf vingers 10 sec gestrekte benen, 70 buikspier oefeningen, 60 squats, 15x over band springen op heuphoogte
<b>Opmerking</b>	Studenten worden getest op beweging in kake dachi