

NKA / IFK EXAMENEISEN



4E KYU

Algemeen	Algemene vragen over karate, de Nederlandse Karate Associatie en de Internationale Federation of Karate
Standen	Heisoku dachi, heiko dachi
Stoten / slagen	Shuto sakotsu uchi, shuto yoko ganmen uchi, shuto uchi komi, shuto hizo uchi, shuto jodan uchi uchi
Weringen	Shuto jodan uchi uke, shuto jodan uke, shuto chudan uchi uke, shuto chudan soto uke, shuto mae gedan barai / shuto mawashi uke in sanchin dachi
Trappen	Jodan yoko geri, jodan mawashi geri (chusoku, haisoku), jodan ushiro geri
Kata	Sanchin no kata ibuki
Jiyu kumite	8
Oefeningen	40 seiken opdrukken, 10 drie vingers opdrukken op knieën, vijf vingers 10 sec vasthouden met gestrekte benen, 50 buikspier oefeningen, 50 squats, 10x over band springen op heuphoogte
Opmerking	Vanaf deze graad worden de studenten getest op fitheid, uithoudingsvermogen en algemene conditie