

NKA / IFK EXAMENEISEN



5E KYU

Standen	Moro ashi dachi
Stoten / slagen	Shotei uchi (jodan, chudan, gedan), jodan hiji ate
Weringen	Shotei uke (jodan, chudan, gedan)
Trappen	Chudan mawashi geri (haisoku, chusoku), ushiro geri (3 methoden chudan of gedan)
Renraku	1e Chudan ushiro geri, seiken gyaku tsuki chudan, mawate 2e Mae geri chudan, yoko geri chudan, ushiro geri chudan, seiken gyaku tsuki chudan, mawate
Kata	Pinan sono san
Jiyu kumite	7
Oefeningen	35 seiken opdrukken, 15 vier vingers opdrukken op knieën, vijf vingers 10 sec vasthouden gestrekte benen, 45 buikspier oefeningen, 40 squats
Opmerking	Studenten worden getest op hun mogelijkheid om in moro ashi dachi te bewegen