

# NKA / IFK EXAMENEISEN



## 6E KYU

Standen	Tsuru ashi dachi
Stoten / slagen	Uraken ganmen uchi, uraken sayu ganmen uchi, uraken hizo uchi, uraken ganmen oroshi uchi, uraken mawashi uchi, nihon nukite (me tsuki), yonhon nukite (jodan & chudan)
Weringen	Seiken juji uke (jodan, gedan)
Trappen	Gedan mawashi geri (haisoku, chusoku), kansetsu geri (sokuto), chudan yoko geri (sokuto).
Renraku	1e Gedan mawashi geri (chusoku of haisoku), seiken gyaku tsuki chudan, mawate 2e Chudan mae yoko geri, seiken gyaku tsuki chudan, mawate
Kata	Pinan sono ni
Jiyu kumite	7
Oefeningen	30 seiken opdrukken, 10 vier vingers opdrukken op knieën, vijf vingers 10 sec vasthouden met gestrekte benen, 40 buikspier oefeningen, 30 squats
Opmerking	Studenten worden getest op hun mogelijkheid om in tsuriashi dachi te bewegen en zijwaartse trappen uit te voeren