

NKA / IFK EXAMENEISEN



7E KYU

Standen	Neko ashi dachi
Stoten / slagen	Tettsui oroshi ganmen, tettsui komekami, tettsui hizo uchi tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan), tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan) in mae kiba dachi
Weringen	Seiken mawashi gedan barai, shuto mawashi uke in kokutsu dachi
Trappen	Mae chusoku keage, teisoku mawashi soto keage, Haisoku mawashi uchi keage, sokoto yoko keage
Ademhaling	Ibuki sankai (als oefening)
Renraku	Stap voorwaarts, seiken gyaku tsuki chudan, mae geri chudan chusoku, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan, mawate
Kata	Pinan sono ichi
Jiyu kumite	6
Oefeningen	25 seiken opdrukken, 15 vijf vingers opdrukken op knieën, 10 sec vasthouden met gestrekte benen, 35 buikspier oefeningen, 20 squats