

NKA / IFK EXAMENEISEN



8E KYU

Standen	Kiba dachi
Stoten	Tate tsuki jodan, chudan, gedan, shita uchi, jun tsuki (jodan, chudan, gedan)
Weringen	Seiken chudan uchi uke, gedan barai
Trappen	Jodan mae geri chusoku
Renraku	1e Chudan mae geri chusoku, seiken gyaku tsuki chudan, mawate 2e Chudan soto uke, seiken mae gedan barai, seiken gyaku tsuki chudan, mawate
Kumite	Yakusoku ippon kumite (vorm door de student of instructeur bepaald)
Kata	Taikyoku sono san
Jiyu kumite	6
Oefeningen	20 seiken opdrukken, 10 vier vingers opdrukken op de knieën, 30 buikspier oefeningen, 10 squats
Opmerking	Studenten worden getest op hun mogelijkheid om te bewegen vanuit kiba dachi (45 en 90 graden)