

NKA / IFK EXAMENEISEN



9E KYU

Algemeen	Geschiedenis van het Kyokushinkai en de Internationale federation of Karate
Standen	Sanchin dachi, kokutsu dachi en musubi dachi
Stoten	Seiken ago uchi, seiken gyaku tsuki jodan, chudan, gedan
Weringen	Seiken chudan uchi uke, seiken chudan soto uke
Trappen	Chudan mae geri chusoku
Ademhaling	Nogare
Sanbon	Seiken oi tsuki jodan, chudan, gedan
Kumite	Seiken jodan uke, seiken soto uke, seiken mae gedan barai, seiken gyaku tsuki chudan, seiken mae gedan barai
Renraku	Seiken gyaku tsuki (chudan of jodan), mae geri chudan chusoku, mawate
Kata	Taikyoku sono ni
Jiju kumite	5
Oefeningen	15 seiken opdrukken, 25 buikspier oefeningen
Opmerking	Studenten worden getest op hun mogelijkheid om bovenstaande technieken uit te voeren in kokutsu dachi en vanuit het lopen in sanchin dachi