

# NKA / IFK EXAMENEISEN



## NI-DAN

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Stoten / slagen</b> | Toho uchi jodan, keiko uchi, ippon nukite jodan  |
| <b>Weringen</b>        | Hiji uke chudan, shotei morote gedan uke, shuto morote gedan uke   |
| <b>Trappen</b>         | Tobi ushiro geri, tobi ushiro mawashi geri, tobi mawashi geri,<br>age kakato ushiro geri   |
| <b>Kata</b>            | kanku dai, gekisai sho, seienchin, pinan ichi ura  |
| <b>Jiyu kumite</b>     | 20   |
| <b>Tameshiwari</b>     | Seiken en eigen keuze  |
| <b>Oefeningen</b>      | 65 seiken opdrukken / vijf vingers 20 sec vasthouden,<br>150 buikspier oefeningen, 100 squats  |
| <b>Kwalificaties</b>   | De student moet ervaring hebben opgedaan met (inter-)nationale toernooien<br>(vechten of ondersteuning), in combinatie met een goed niveau van<br>techniek en allround vecht mogelijkheid.<br>Kwalificatie als scheidsrechter in WUKO, Clicker en knockdown worden bekeken<br>Van de student wordt het karakter en de algemene mogelijkheden<br>als instructeur in beschouwing genomen |