

NKA / IFK EXAMENEISEN



SAN-DAN



Kata	Sushi ho, garyu, seipai, pinan sono ni ura De student moet: <ul style="list-style-type: none">- een kata laten zien, geschreven, die minimaal 28 bewegingen bevat- de eigen kata uitvoeren en tot in detail kunnen uitleggen
Jiyu kumite	25
Tamesawari	Seiken en eigen keuze
Oefeningen	70 seiken opdrukken, 150 buikspier oefeningen, 100 squats
Kwalificaties	De student moet een kata scheidsrechter zijn en moet een andere kwaliteit hebben als scheidsrechter, in WUKO of puntensysteem of knock-out. De student moet ook hoofdscheidsrechter zijn en in een van de volgende: WUKO, puntensysteem of knock-out. (Bv. als je hoofdscheidsrechter bent in knock-out, dan moet je scheidsrechter zijn in WUKO of puntensysteem, of andersom).