

# NKA / IFK EXAMENEISEN



## SHO-DAN

<b>Stoten / slagen</b>	Morote haito uchi (jodan, chudan), haito uchi (jodan, chudan, gedan)
<b>Weringen</b>	Meerdere Beenblokkeringen, morote kake uke jodan, osae uke
<b>Trappen</b>	Kake geri kakato (jodan, chudan), kake geri chusoku (jodan, chudan) ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)
<b>Kata</b>	Tensho, saiha, taikyoku sono ichi ura, taikyoku sono ni ura, taikyoku sono san ura
<b>Jiyu kumite</b>	15
<b>Renraku</b>	Gedan mawashi geri, jodan ushiro mawashi geri, jodan mae geri chusoku, jodan mawashi geri, jodan ushiro mawashi geri, mawate
<b>Tameshiwari</b>	Seiken en eigen keuze
<b>Oefeningen</b>	60 seiken opdrukken, 10 één vinger opdrukken op de knieën, 15 sec vasthouden, 150 buikspier oefeningen, 100 squats.