



Senioren examen

3e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG

O.L.V. SHIHAN VAN KESSEL 6E DAN

[www.kyokusyinyang.nl](http://www.kyokusyinyang.nl)



<b>Afweertechiek</b>	Shuto juji uke (J/G)
----------------------	----------------------

<b>Stoottechniek</b>	Hiji (J/C) ate
	Age hiji ate (J/C)
	Mae hiji ate (J/C)
	Ushiro hiji ate
	Ororashi hiji ate

<b>Traptechniek</b>	Mae katato geri (J/C/G)
---------------------	-------------------------

<b>Kata</b>	<b>WKB</b>	<b>Yin Yang</b>
	Sanchin no kata	

<b>Sparren</b>	22	x 1 minuut
----------------	----	------------

<b>Conditie</b>	<b>Squat</b>	<b>buik</b>	<b>push up</b>
	60	60	25