

## Jeugd exameneisen gele band

6e kyu gele band	Geel
Dachi <i>Standen</i>	Moro ashi dachi
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Nihon nukite Yonhon nukite (C/J)
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Enkei gyaku tsuki
Geri <i>Trapttechnieken</i>	
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Combinatie voorgaande eisen
Kata <i>schijngevecht</i>	Pinan sono san
Stamina <i>oefeningen</i>	20x push ups 30x sit-ups 30x squats
Kumite vechten	Juji kumite 10x 60sec
Ademhalinstechniek	Ibuki
Basis kennis	Begrip Yin Yang

KARATESCHOOL YIN YANG  
O.L.V. SHIHAN VAN KESSEL 6E DAN

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

