

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



1e kyu bruine band + streep

Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Keiko uchi
	Haito uchi (J/C/G)
	Morote haito uchi (J/C)
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Chudan haito uchi uke
	Osae uke
Geri <i>Traptechnieken</i>	Yoko tobi geri
	Mawashi tobi geri
	Ushiro tobi geri
	Ushiro mawashi geri
Kata <i>schijngevecht</i>	Gek sai sho
	Yantsu
Renraku <i>combinaties</i>	5) Oi tsuki, gyaku tsuki, oi tsuki, shita tsuki
	6) Mawashi geri voorste been, oi tsuki, gyaku tsuki, mawashi geri achterste been
Stamina <i>oefeningen</i>	65x push ups
	100x sit-ups
	65x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 15x 60 sec.