



Senioren examen

3e DAN



KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



Standen	Soshin dachi (<i>yin yang</i>)
----------------	----------------------------------

Afweertechiek	Mawashi gedan barai
	juji gedan barai

Stoottechniek	Koken uchi (J/C/G)
	Yama tsuki
	100 stoottechnieken

Traptechniek	Do mawashi (roltrap)
---------------------	----------------------

Kata	WKB	Yin Yang
	Kanku dai	Pinan 4 ura
	Garyu	Pinan 5 ura

Sparren	50	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up	Jumps
	175	175	45	40

Begrip	Alle technieken vanaf 10e kyu begrijpen/ kunnen benoemen
	20 backgrounds with gohon

Leeftijd	ouder dan 25 jaar
	minimaal 12 jaar kyokushin

Opleiding	International Referee
	National coach
	actief in wedstrijden en WKB actieviteiten