



## Senioren examen

6e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG

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

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



<b>Standen</b>	Kake ashi dachi
----------------	-----------------

<b>Afweertechiek</b>	Osae uke
	Seiken juji uke (J/G)

<b>Stoottechniek</b>	Uraken shomen ganmen uchi
	Uraken oroshi ganmen uchi
	Uraken sayo ganmen uchi
	Uraken hizo uchi
	Uraken mawashi uchi
	Ippon nukite
	Nihon nukite
Yon hon nukite (J/C)	

<b>Traptechniek</b>	Sokuto yoko geri chudan
---------------------	-------------------------

<b>Kata</b>	<b>WKB</b>	<b>Yin Yang</b>
	Pinan 2	kihon 2

<b>Sparren</b>	15	x 1 minuut
----------------	----	------------

<b>Conditie</b>	<b>Squat</b>	<b>buik</b>	<b>push up</b>
	45	45	20