



Senioren examen  
4e kyu

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

www.kyokusyinyang.nl



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

<b>Afweertechiek</b>	Shuto gedan barai
	Shuto jodan uke
	Shuto chudan soto uke
	Shuto chudan uchi uke
	Shuto jodan uchi uke
	Mae mawashi uke

<b>Stoottechniek</b>	Shuto yoko ganmen uchi
	Shuto hizo uchi
	Shuto sakotsu uchi
	Shuto sakotsu
	Shuto jodan uchi uchi

<b>Traptechniek</b>	<i>Sokuto</i> Yoko geri jodan
	Mawashi geri jodan
	Ushiro <i>kakato</i> geri jodan
	Ushiro <i>haisoku</i> mawashi uchi keage

<b>Kata</b>	<b>WKB</b>	<b>Yin Yang</b>
	Pinan 4	Sokugi taikyoku kata 3

<b>Sparren</b>	19	x 1 minuut
----------------	----	------------

<b>Conditie</b>	<b>Squat</b>	<b>buik</b>	<b>push up</b>
	55	55	25

<b>Theorie</b>	Begrijpen van Dojo kun
	Wedstrijdreglementen