

KARATESCHOOL YIN YANG

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



www.kyokusyinyang.nl

9e kyu oranje band + Streep

Dachi <i>Standen</i>	Musubi dachi
	Heiko dachi
	Heisoku dachi
	Kokutsu dachi
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Seiken shita tsuki
	Seiken tate tsuki (J/C/G)
	Seiken kagi tsuki
	Hiji ate (J/C)
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	(Seiken/shuto) chudan soto uke
	(Seiken/shuto) chudan uchi uke
Geri <i>Traptechnieken</i>	Mae keage
	Yoko keage
	Uchi mawashi keage
	Soto mawashi keage
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Kokutsu dachi
Kata <i>schijngevecht</i>	Taikyoku sono san
Stamina <i>oefeningen</i>	20x push up
	45x sit-ups
	20x squats
Kumite vechten	Ippon kumite