



Senioren examen

1e DAN

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



Afweertechiek	Morote haito uchi uke
	Morote kake uke
	Haito uchi (J/C/G)
	Morote haito uchi (J/C)

Stoottechniek	100 stoottechnieken
----------------------	---------------------

Trapttechniek	Mawashi tobi geri
	Ushiro tobi geri
	Ushiro mawashi tobi geri

Kata	WKB	Yin Yang
	Tensho	Pinan 2 ura
	Saiha	
	Taikyoku kata 1 ura	
	Taikyoku kata 2 ura	
	Taikyoku kata 3 ura	

Sparren	30	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up	Jumps
	100	100	35	30

Begrip	15 backgrounds with gohon
---------------	---------------------------

Leeftijd	minimaal 4 jaar kyokushin
-----------------	---------------------------

Opleiding	regional referee
	monitor
	Warming up verzorgen
	een groep/klas leiden