



Jeugdexamens  
Gele band band



	Stand	Afweer techniek	Stoot techniek	Trap techniek	kata	
					WKB	Yin Yang
	Kake ashi dachi	Osae uke	Nihon nkite 25 stoottechnieken	Sokutu yoko geri chudan	Pinan 2	Sokugui kata 2

	Sparren	conditie			Theorie
	x 1 min.	squat	buik	push up	
	15	30	30	25	lbuki