



Senioren examen

2e DAN

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



Afweerteknik	Shotei morote uke (J/G)
	Morote shuto gedan barai

Stoottekniek	Toho uchi
	Keiko uchi
	100 stoottechnieken

Traptekniek	Age ushiro kakato geri
--------------------	------------------------

Kata	WKB	Yin Yang
	Gekisai sho	Tekki 3
	Seienchin	Pinan 3 ura

Sparren	40	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up	Jumps
	150	150	40	35

Begrip	17 backgrounds with gohon
	alle technieken sagari ura tm 2e dan

Leeftijd	ouder dan 20 jaar
	minimaal 7 jaar kyokushin

Opleiding	national referee
	regionale trainer