



Senioren examen
7e kyu

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



Standen	Tsuru ashi dachi
	Moro ashi dachi

Afweertechiek	Shuto mawashi uke
----------------------	-------------------

Stoottechniek	Tettsui komi kami
	Tettsui oroshi ganmen uchi
	Tettsui hizo uchi
	Tettsui yoko uchi (J/C/G*)
25 stoottechnieken	

Traptechniek	Mawashi geri gedan
	Mawashi geri chudan

Kata	WKB	Yin Yang
	Pinan 1	Yin Yang standen kata

Sparren	12	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up
	40	40	15

Theorie	ibuki

* J/C/G: J = Jodan, C = Chudan, G = Gedan