

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



zwarte band, 4e Dan

Kata <i>schijngevecht</i>	Sushi ho
	Maak je eigen kata
Stamina <i>oefeningen</i>	75x push ups
	150x sit-ups
	75x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 50x 60 sec.
Diploma's	International refree