



Jeugdexamens
Blauwe band

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

www.kyokusyinyang.nl



Stand	Afweer techniek	Stoot techniek	Trap techniek	kata	
				WKB	Yin Yang
Kiba dachi	Morote uchi uke	Jun tsuki	Sokuto Yoko keage		Kihon kata 2
Shiko dachi	Uchi uke gedan barai	Tettsui G/C/J yoko uchi	Yoko kansetsu geri		Sokugi taikyoku kata 1
	Morote uchi uke	Uraken mawashi uchi			
Moro ashi dachi		Yon hon nukite			Yin Yang standen kata
Tsuru ashi dachi	Shuto mawashi uke	Ippon nukite		Pinan 1	

Sparren x 1 min.	conditie			Theorie
	squat	buik	push up	
10	20	20	15	
10	20	20	16	
12	20	20	17	
12	25	25	18	
12	25	25	20	Nogare

Nogare - ademhalingstechniek