



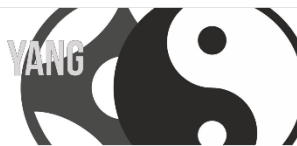
Jeugdexamens

Witte band

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



	Stand	Afweer techniek	Stoot techniek	Trap techniek	Sparren	conditie		
					x 1 min.	squat	buik	push up
	Fudo dachi		Seiken (oi) chudan tsuki	Kin geri	1	5	5	1
	Yoi dachi		Seiken morote chudan tsuki	Mae <i>chusoku</i> keage	2	5	5	2
	Uchi hachi dachi		Seiken (oi) gedan tsuki	mae geri <i>chusoku</i> geri jodan	3	5	5	3
	Zenkutsu dachi	Mae gedan barai	Seiken morote gedan tsuki	mae geri <i>chusoku</i> geri chudan	4	5	5	5
	Heiko dachi	Seiken chudan soto uke	Seiken morote jodan tsuki	Hiza ganmen keage	5	6	6	6
	Heisoku dachi							
	Musubi dachi	Seiken jodan uke	Seiken (oi) jodan tsuki	Hiza <i>ganmen</i> geri	5	8	8	8
	Seiza		Seiken (gyaku) J/C/G* tsuki					

* J/C/G = J = Jodan *hoge zone*, C = Chudan *middenzone*, G = Gedan *lage zone*

Theorie

	tot 10 tellen	1 - ichi, 2- ni, 3 - san, 4 - shi, 5 - go, 6 - roku, 7 - shichi, 8 - hachi, 9 - ku, 10 - ju
	Obi knopen	plaatje bij plaatje, 2x om de buik, bovenste gaat onder alle banden door, bovenste leg je op de onderste en steek je onderlangs omhoog, trek de uiteindes naar de zijkant.
	kyokushin	Uiterste, Waarheid, Samenwerking
	Dojo / Yin Yang	Trainingszaal / Naam van de karateschool
	5 karate regels	Karakter, Zelfbeheersing, Etiquette, Eerlijkheid, Doorzettingsvermogen