

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



5e kyu gele band + streep

Dachi <i>Standen</i>	Moro ashi dachi
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Shotei uchi (J/C/G) Age hiji ate (J/C) Oroshi hiji ate Jun tsuki (J/C/G)
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Seiken juji uke (J/G) Shuto juji uke (J/G) Shotei uke (J/C/G)
Geri <i>Traptechnieken</i>	Oroshi uchi kakato geri Oroshi soto kakato geri
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Moro ashi dachi
Kata <i>schijngevecht</i>	Pinan sono yon
Stamina <i>oefeningen</i>	45x push ups 65x sit-ups 45x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 5x 60 sec.