



Senioren examen
2e kyu

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

www.kyokusyinyang.nl



Afweertechiek	Koken uke (J/C/G)
----------------------	-------------------

Stoottechniek	Haishu uchi (J/C)
	Seiken age tsuki

Traptechniek	Uchi oroshi kakato geri
	Soto oroshi kakato geri
	Uchi haisoku geri
	Usu mawashi geri
	Mae tobi geri
Nihon mae tobi geri	

Kata	WKB	Yin Yang
	Pinan 5	Tekki 1
	Gekisai dai	

Sparren	24	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up
	70	70	30