



## Senioren examen

5e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG

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

[www.kyokusyinyang.nl](http://www.kyokusyinyang.nl)



<b>Afweertechiek</b>	Shotei uke (J/C/G)
	Chudan hiji uke

<b>Stoottechniek</b>	Shotei (J/C/G) uchi
----------------------	---------------------

<b>Traptechniek</b>	Ushiro <i>kakato</i> geri chudan
---------------------	----------------------------------

<b>Kata</b>	<b>WKB</b>	<b>Yin Yang</b>
	Pinan 3	Sokugi kata 2

<b>Sparren</b>	14	x 1 minuut
----------------	----	------------

<b>Conditie</b>	<b>Squat</b>	<b>buik</b>	<b>push up</b>
	50	50	20

<b>Theorie</b>	Dojo kun