

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



3e kyu groene band + streep

Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Hiraken tsuki (J/C)
	Hiraken oroshi uchi
	Hiraken mawashi uchi
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Gedan shuto morote uke
	Gedan shotei morote uke
Geri <i>Traptechnieken</i>	Mae kakato geri (J/C/G)
	Age kakato ushiro geri
Kata <i>schijngevecht</i>	Tsuki no kata
Stamina <i>oefeningen</i>	55x push ups
	75x sit-ups
	55x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 10x 60 sec.