



Senioren examen
1e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



Afweertechneik	Kake uke
	Chudan haito uchi uke

Stoottechniek	Ryoto ken tsuki (J/C)
	Nakayubi ippon ken uchi (J/C)
	Oyayubi ippon ken uchi (J/C)
	75 stoottechnieken

Traptechniek	Kake geri jodan
	Ushiro mawashi geri
	Yoko tobi geri

Kata	WKB	Yin Yang
	Yantsu	Tekki 2
	Tsuki no kata	Pinan 1 ura

Sparren	26	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up	Jumps
	80	80	30	25

Theorie	Mae, Ura, Sagari en sagari ura
	12 backgrounds with gohon