



Senioren examen

10e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



Standen	Fudo dachi
	Seiza
	Yoi dachi
	Zenkutsu dachi
	Heisoku dachi
	Musubi dachi
	Hieko dachi
	Uchu hachi dachi

Afweertechiek	Mae gedan barai
	Seiken jodan uke

Stoottechniek	Seiken oi tsuki (J/C/G*)
	Morote tsuki (J/C/G)

Traptechniek	Hiza <i>ganmen</i> geri
	Kin geri
	Mae geri J/C <i>chusoku</i>

Kata	WKB	Yin Yang

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

Conditie	Squat	buik	push up
	20	20	10

Theorie	Obi knopen
	tot 10 tellen in het Japans
	Betekenis Kyokushin
	Dojo / Yin Yang

* J/C/G: J = Jodan, C = Chudan, G = Gedan