

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



8e kyu blauwe band

Dachi <i>Standen</i>	Kiba dachi
	Tsuru ashi dachi
	Kumite no kamae
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Uraken ganmen uchi
	Uraken sayo ganmen uchi
	Uraken hizo uchi
	Uraken mawasi uchi
	Uraken oroshi ganmen uchi
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	(seiken/shuto) uchi uke/gedan barai
	Morote chudan uchi uke
Geri <i>Traptechnieken</i>	Kansetsu geri
	Yoko geri (C/J)
	Mawashi geri (G/C/J)
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Kiba dachi
Kata <i>schijngevecht</i>	Sokugi taikyoku sono ichi
	Sokugi taikyoku sono ni
	Sokugi taikyoku sono san
Renraku <i>combinaties</i>	1) Mae geri, chudan tsuki gyaku
	2) Soto uke oi, gedan tsuki oi, chudan tsuki gyaku
Stamina <i>oefeningen</i>	30x push up
	50x sit-ups
	30x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 2x 60 sec.