



Senioren examen
8e kyu

KARATESCHOOL YIN YANG
O.L.V. SHIHAN VAN KESSEL 6E DAN

www.kyokusyinyang.nl



Standen	Kiba dachi
	Shiko dachi

Afweertechneik	Morote uchi uke
	Uchi uke gedan barai

Stoottechniek	Kagi tsuki
	Shita tsuki
	Jun tsuki
	Tate tsuki (J/C/G*)

Traptechniek	Yoko kansetsu geri
	Sokuto yoko keage

Kata	WKB	Yin Yang
	Taikyoku kata 3	Sokugi taikyoku kata 1

Sparren	10	x 1 minuut
----------------	----	------------

Conditie	Squat	buik	push up
	20	20	10

Theorie	Kiai
----------------	------

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