



Jeugdexamen blauwe band

8e kyu blauwe band	Blauw band	Geel	Groen
Dachi <i>Standen</i>		Shiko dachi	Kake ashi dachi
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Tettsui oroshi ganmen uchi Tettsui yoko uchi (G/C/J)	Shuto sakotsu uchi komi	Uraken oroshi ganmen uchi Ushiro hiji ate
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Morote chudan uchi uke	Mae shuto mawashi uke	
Geri <i>Traptechnieken</i>		Jodan uchi heisoku geri	Ushiro geri (G/J)
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Combinatie in Zenkutsu-, sanchin-, kokutsu dachi	Bewegen in kiba dachi	
Kata <i>schijngevecht</i>	Pinan sono ichi	Sokugi taikyoku sono san	Pinan sono ni
Renraku <i>combinaties</i>	2e) Soto uke oi, gedan baria oi, seiken chudan gyaku tsuki		
Stamina <i>oefeningen</i>	15x push ups 20x sit-ups 20x squats	15x push ups 21x sit-ups 21x squats	15x push ups 22x sit-ups 22x squats
Kumite vechten	Juji kumite 6x 60sec	Juji kumite 6x 60sec	Juji kumite 7x 60sec

8e kyu blauwe band	Bruin	Zwart/ 7e kyu
Dachi <i>Standen</i>		
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Tettsui mae uchi (G/C/J)	Shuto yoko ganmen uchi
	Shuto hizo uchi	Shuto sakotus uchi
Uke <i>Afweertechneken</i>	Hiji uke	Mawashi gedan barai
		Juji gedan barai
Geri <i>Traptechnieken</i>	Ushiro mawasi geri chudan	Ushiro mawashi geri (G/J)
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Bewegen in kake ashi dachi	
Kata <i>schijngevecht</i>	Yin Yang Standen kata	Sanchin no kata
Stamina <i>oefeningen</i>	15x push ups	15x push ups
	24x sit-ups	25x sit-ups
	24x squats	25x squats
Kumite vechten	juji kumite 7x 60sec	juji kumite 8x 60sec
Ademhalings- techniek	Nogare, Omate, Ura	

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

[www.kyokusyinyang.nl](http://www.kyokusyinyang.nl)

