

# KARATESCHOOL YIN YANG

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

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



## zwarte band, 1e Dan

Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Toho uchi
	Age jodan tsuki
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Morote haito uchi uke
Kata <i>schijngevecht</i>	Saifa
	Pinan sono ichi ura
	Pinan sono ni ura
	Pinan sono san ura
	Pinan sono yon ura
	Pinan sono go ura
Renraku <i>combinaties</i>	7) Mawashi geri, ushiro mawashi geri, jodan mae geri, mawashi geri, ushiro mawashi geri
Stamina <i>oefeningen</i>	75x push ups
	150x sit-ups
	75x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 20x 60 sec.
Diploma's	EHBO diploma