

KARATESCHOOL YIN YANG

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

www.kyokusyinyang.nl



	6e kyu / Geel
Dachi <i>standen</i>	Moro ashi dachi
Seiken <i>stoottechniek</i>	Jun tsuki (J/C)
Geri <i>schoptechniek</i>	Jodan uchi haisoku geri
Uke <i>afweertechneik</i>	Seiken juji uke gedan Shuto juji uke jodan
Kata <i>schijngevecht</i>	Pinan sono san
Stamina <i>oefeningen</i>	20x push-up 30x sit-up 30x squats
Kumite <i>Vechten</i>	Juji kumite 10x 60 sec.
Ademhalings- techniek	Ibuki
Basis kennis	Begrip Yin Yang

