



# EXAMEN JEUGD

## WIT MET 3e MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 20 keer
- Sit-ups: 20 keer

### LENIGHEID

**30 PUNTEN**

- Spreidstand links + rechts bijtrekken
- Doorzakken links + rechts
- Vlinderzit en open duwen
- Eén been voor ander been geplooid naar achter (bijtrekken voor en in midden)
- Spreidzit links + rechts bijtrekken, voorwaarts zo diep mogelijk
- Spagaat links + rechts

### TECHNIEK

**40 PUNTEN**

- Twisting\* heekick
- Twisting\* wefingkick
- Twisting\* crescentkick
- Jab - Cross
- Side kick back fist
- Front kick - jab - cross
- Side kick - back kick
- 

#### TECHNIEKEN VAN 1e EN 2e MEET

(er wordt gevraagd om 3 gekende technieken te laten zien)

- Heekick
- Wefingkick
- Crescentkick
- Back kick
- Jab - Cross
- Back fist - Cross
- Frontkick
- Turnkick
- Sidekick
- Jab
- Cross

*\* Spinning en twisting is hetzelfde*