



EXAMEN 2e KYU

BLAUW MET BRUINE MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| • Touwspringen: 3x 2 minuten | • Halve sit-ups: 2x 25 keer |
| • Pompen: 3x 30 keer | • Dead sprongs: 50 seconden |
| • Sit-ups: 2x 25 keer | • Leg raise: 50 keer |

LENIGHEID

20 PUNTEN

- Hals-, arm- en heuprotatie
- 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 Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

40 PUNTEN

A. 'SEMI CONTACT'-TECHNIEKEN

- Front kick: downward block + cross
- Turn kick: inside block + twisting heel kick face
- Side kick: met lichaam achteruit liggen en met voorste been gestrekt een kick in de maagstreek geven
- Jab: inside block + back fist (direct dezelfde vuist) + cross body
- Schijnbeweging veeg onder + heel kick face + side kick body
- Linkse side kick + rechtse back kick + turn kick body
- side kick + back fist + cross (blitsen)
- side kick + knie optrekken en schuine crescent kick (één tijd)

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- Jab + cross + back fist + reach hand
- Veeg binnenkant voet (tegenstander uit evenwicht brengen) jab + jab + hook body
- Jab + cross + crescent kick (achterste been) + hook body
- Front kick + turn kick + back fist + cross + hook + uppercut
- Links + rechts turn kick (body) + jab - hook (één tijd) + cross body

SPARREN

10 PUNTEN

Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper
Verhouding vuist- en beentechnieken moet in evenwicht zijn.
Alle gekende technieken moeten verwerkt zitten in de rondes.

- 2 rondes semi contact van 2 minuten tegen zwarte band
- 2 rondes light contact van 2 minuten tegen zwarte band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 min 30 seconden

MENTALE INGESTELDHEID

10 PUNTEN

- manier en inzet bij het trainen
- sportiviteit op trainingen en eventuele wedstrijden
- omgang met clubleden en trainers
- zelfdiscipline (trainen thuis, voeding, leefgewoonten)
- voorbereiding en inzet voor het examen