



EXAMEN JEUGD GEEL MET 3e MEET

FYSIEK

30 PUNTEN

- Pompen: 25 keer
- Sit-ups: 25 keer
- Dead sprong 30 seconden

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

30 PUNTEN

- Side kick + turn kick (zelfde been) + back fist
- Schuine crescent kick + turn kick
- Heel kick + side kick + turn kick (zelfde been)
- Jab + reach hand
- Counter op turn kick geven (eigen oefening)
- Counter op front kick > downward block + cross

TECHNIEKEN VAN WIT MET 1e TOT 3e MEET

(er wordt gevraagd om 5 gekende technieken te laten zien)

- Twisting* heeltkick - Twisting* wefingkick - Twisting* crescentkick
- Front kick - Turnkick - Sidekick
- Back kick - Heeltkick - Wefingkick - Crescentkick
- Jab - Cross - Back fist

** Spinning en twisting is hetzelfde*

SPARREN

10 PUNTEN

- 1 ronde van 2 minuten