



examen 1e DAN/Black Belt

Om de graad van 1e DAN Black Belt WAKO Belgium te verkrijgen moet de kandidaat onderstaande proeven succesvol afleggen. Het is de neutrale examencommissie die de kwaliteit van de oefeningen evalueert en in eer en geweten beslist over toekenning. Over het resultaat is geen enkele inspraak of betwisting mogelijk.

A. Fysieke oefeningen

100 punten

- 1) Koordspringen: 3 x 2 minuten (25 p)
- 2) Opduwen: 4 x 25 stuks (25 p)
- 3) Buikspieroefeningen: 4 x 50 stuks (25 p)
 - 50 x halve sit ups
 - 50 x knieën optrekken (beide benen in- en uitsteken is 1)
 - 50 x beurtelings benen strekken (links + rechts uitsteken en intrekken is 1)
 - 50 x beide benen 90° gestrekt naar boven
- 4) Deadsprongs over partner 1 minuut.

B. Lenigheidsoefeningen

100 punten

- 1) Doorzakken op hiel: links en rechts (20 p)
- 2) Neerzitten met 1 been gestrekt naar voor en ander been naar achter geplooid. (10 p)
 - Bijtrekken naar voor, midden en naar geplooid knie.
- 3) Zelfde houding punt 2 nu 1 hand op voet, 1 hand op knie. (10 p)
 - Nu kin op de grond proberen te leggen.
- 4) Vlinder zit benen zo ver mogelijk open duwen. (20 p)
- 5) Zijwaartse zit benen gespreid. (20 p)
 - Bijtrekken naar voor kin op de grond naar links en rechts.
- 6) Spagaat Links en Rechts. (20 p)

C. Beentechnieken met partner

100 punten

- 1) Front kick en flying front kick. (20 p)
- 2) Turn kick en flying turn kick. (20 p)
- 3) Side kick en flying side kick. (20 p) Zowel op partner als op kussen.
- 4) Back kick en flying back kick. (20 p)
- 5) Wefing kick (20 p)

D. Vuisttechnieken met partner

100 punten

1. Jab + cross + back fist. (10 p voorwaarts + 10 p achterwaarts)
2. Jab + hoek. (20 p)
3. Jab + swing. (20 p)
4. Jab + uppercut. (20 p)
5. Back fist + spinning fist. (20 p)

E. Aanval blokkeren en counteren

100 punten

AANVAL BLOKKEREN COUNTERS 3 st. (zelf uitvinden)

- 1) Front kick downward block (20 p)
- 2) Jab inside block (20 p)
- 3) Jab outside block (20 p)
- 4) Crescent kick rising block (20 p)
- 5) Jab onderduiken (20 p)

F. Sparren**100 punten**

- 1) 2 rondes van 2 minuten semi contact. (40 p)
- 2) 2 rondes van 2 minuten light contact. (40 p)
- 3) 1 ronde van 2 minuten schijnkickboksen. (20 p)

G. EHBO**100 punten**

2 vragen uit trommel trekken en beantwoorden; per juiste vraag (50 p)

Eerste hulp omschrijven tegen :

1. Flauwte
2. Bloedneus
3. Knock-out
4. Verstuiking
5. Verrekking
6. Breuk
7. Trap of slag tegen geslachtsorganen
8. Shock
9. Reanimatie

H. Algemene ingesteldheid**100 punten**

- 1) Hoe heeft de persoon dit examen verwerkt ? (20 p) FYSIEKE CONDITIE
- 2) Hoe was zijn inzet tijdens het examen ? (20 p) GEDRAG EN UITVOERING
- 3) Was hij technisch goed genoeg onderlegt ? (20 p) TECHNISCHE CAPACITEITEN
- 4) Moest hij helemaal tot het uiterste gaan ? (20 p) WAS HIJ TOTAAL UITGEPUT
- 5) Wat is zijn ingesteldheid tegenover de anderen ? (20 p) MENTALITEIT EN SOC. CONTACT

Het totaal aantal te behalen punten is 800 dit wordt gedeeld door 8 men bekomt een procent op 100.

