



# EXAMEN 7e KYU

## GEEL

---

### FYSIEK

**20 PUNTEN**

- Touwspringen: 2x 2 minuten
- Pompen 2x 25 keer
- Sit-ups: 2x 25 keer
- Dead sprongs: 25 seconden

### 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

- weaving kick + twisting weaving kick
- crescent kick + twisting crescent kick
- jab + cross
- back fist + cross
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP JAB
  - jab: outside block + turn kick body
  - jab: inside block + backfist (zelfde vuist)
  - jab: rising block + cross body

#### B. TECHNIEKEN WIT

Vuisttechnieken: jab, cross, hook, uppercut, swing (reach hand), back fist  
Beentechnieken: front kick, turn kick, side kick, back kick, heel kick

#### C. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- front kick + jab + cross
- jab + jab + hook (al vorderend met dezelfde vuist)
- linkse jab + linkse turn kick
- jab + spinning back fist

**SPARREN** Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

**10 PUNTEN**

- 1 ronde semi contact van 2 minuten tegen blauwe band

### 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
-