



EXAMENPROGRAMMA'S VOLWASSENEN

Versie januari 2020. Goedgekeurd door WAKO Belgium





EXAMEN 8e KYU WIT MET 1 MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 1x 2 minuten
- Pompen 25 keer
- Sit-ups: 25 keer
- Dead sprongs: 20 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

40 PUNTEN

Heel belangrijk is de houding van vuisten en voeten
De technieken worden zowel links als rechts uitgevoerd.

VUISTTECHNIEKEN

Jab, cross, hook, uppercut, swing (reach hand), back fist

BEENTECHNIEKEN

Front kick, turn kick, side kick, back kick, heel kick

SPARREN

10 PUNTEN

- aangeleerde technieken tegenover een tegenstrever uitvoeren gedurende 1,5 minuten.



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



EXAMEN 6e KYU

GEEL MET GROENE MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 2x 2 minuten
- Pompen 2x 30 keer
- Sit-ups: 2x 30 keer
- Dead sprongs: 30 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

- flying side kick
- veeg op voet + turn kick face (zelfde been)
- turn kick + side kick (zelfde been en in één tijd)
- heel kick + side kick (zelfde been en in één tijd)
- side kick + twisting heel kick

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- front kick + turn kick (achterste been) + jab + cross
- jab + cross + turn kick (achterste been)
- jab + cross + uistappen hoek
- crescent kick (achterste been) + jab + cross

SPARREN Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

10 PUNTEN

- 1 ronde semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine 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



EXAMEN 5e KYU GROEN

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 3x 2 minuten
- Pompen 2x 35 keer
- Sit-ups: 2x 35 keer
- Dead sprongs: 35 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

- flying side kick
- flying front kick
- back fist + reach hand (langs boven inkomen) blitsen
- back fist + cross + back fist
- heel kick face + side kick (op het lichaam stekend en tegelijkertijd inschuiven, zelfde been)
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP JAB
 - jab: uitstappen (links of rechts) inside block + back fist (zelfde vuist)
 - jab: uitstappen (links of rechts) jab face + cross body
 - jab: onderduiken + jab cross

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

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

SPARREN Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

10 PUNTEN

- 1 ronde semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 minuut

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



EXAMEN 4e KYU

GROEN MET BLAUWE MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 3x 2 minuten
- Pompen 2x 35 keer
- Sit-ups: 2x 35 keer
- Dead sprongs: 40 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

- front kick + turn kick + side kick (zelfde been één tijd)
- rechtse turn kick + side kick (zelfde been één tijd) + back fist
- veeg voorste been op voet + turn kick boven + twisting heel kick
- weaving kick (achterste been) + back kick + back fist
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP TURN KICK
 - Turn kick: voetveeg (achterwaarts op voet tegenstander)
 - Turn kick: inside block + jab face + cross body
 - Turn kick: inside block + twisting heel kick
 - Turn kick: direct draaien + flying back kick

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- linkse jab + linkse hook + rechtse hook (body)
- jab + side kick + back kick
- voetveeg binnenkant voet tegenstander + direct jab + hook
- front kick + jab + hook (zelfde vuist) + cross

SPARREN Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

10 PUNTEN

- 1 ronde semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 minuut

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



EXAMEN 3e KYU BLAUW

FYSIEK

20 PUNTEN

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| • Touwspringen: 3x 2 minuten | • Halve sit-ups: 2x 25 keer |
| • Pompen: 2x 40 keer | • Dead sprongs: 45 seconden |
| • Sit-ups: 2x 25 keer | • Leg raise: 40 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

- Flying side kick - flying back kick
- Schijnbeweging rising block + back fist face (zelfde vuist) + cross body
- Jab lichaam stekend + schuine crescent kick face (voorste been) + back fist + cross
- Side kick body + side kick face + back kick
- Schijnbeweging front kick + turn kick face + side kick body
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP SIDE KICK
 - Side kick: opvangen op dekking + twisting heel kick face
 - Side kick: voetveeg
 - Side kick: opzij uitstappen en side kick geven
 - Side kick: zelfde been voor als partner, lichaam achteruit leggen, heel kick naar maagstreek

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- Afwisselend met partner links + rechts
 - jab + jab cross
 - jab + cross + hookk
 - jab + hook + uppercut
- Front kick (voorste been) + crescent kick (acherste been) + jab cross
- Jab + jab + turn kick + hook + cross

SPARREN Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

10 PUNTEN

- 2 rondes semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 minuut

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



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



EXAMEN 1e KYU

BRUIN

FYSIEK

- Touwspringen: 3x 3 minuten
- Pompen 4x 25 keer
- Sit-ups: 2x 40 keer

- Halve sit-ups 2x 40 keer
- Dead sprongs: 55 seconden
- Leg raise: 50 keer

25 PUNTEN

LENIGHEID

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

25 PUNTEN

TECHNIEK

Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

2 x 25 PUNTEN

A. 'SEMI CONTACT'-TECHNIEKEN

- Flying front - side - turn - back kick
- Back fist + cross + back fist (blitsen)
- Schijnbeweging rising block + cross
- turn kick body + knie optrekken schuine crescent kick (zelfde been) + back fist + cross
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP:
 - front kick - turn kick - side kick - heel kick (per kick: 3 stuks eigen oefeningen)

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- Linkse jab + linkse hooek + rechtse uppercut + stap achteruit back fist
- Jab + jab + onderduiken + hooek + cross
- Jab + cross + front kick + turn kick
- Jab + flying back kick body
- Veeg binnenkant voet + jab + cross + hooek

SPARREN

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

40 PUNTEN

EHBO Diagnose en eerste hulp

- Stamp tegen de geslachtsdelen
- Bloedneus, kneuzing, verstuiking, flauwte

30 PUNTEN

MENTALE INGESTELDHEID

- 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

20 PUNTEN

ALGEMENE KENNIS

- Kennis van de veiligheidsuitrusting van semi - light - full - kick - thai boxing

10 PUNTEN

VOLLEDIGE TRAINING GEVEN

De training duurt 2 uur (ca. 1 uur opwarming + ca. 1 uur techniek)
Het is de bedoeling dat de training is opgebouwd met originele en efficiënte oefeningen
Overleg met de sensei over de training; training wordt gegeven aan niet-competitieleden
EHBO-vragen: bloedneus, kneuzing, verstuiking, stamp tegen geslachtsdelen
(minimum 1 jaar 1e KYU voor je een 1e DAN-examen kan afleggen)

100 PUNTEN



EXAMEN 1e KYU

BRUIN MET ZWARTE MEET

FYSIEK

- Touwspringen: 3x 2 minuten
 - Pompen 4x 25 keer
 - Sit-ups: 2x 50 keer
 - 10 rondes Finse piste (6.100 m) binnen 27 minuten
- | | |
|-----------------|------------|
| • Halve sit-ups | 2x 50 keer |
| • Dead sprongs: | 1 minuut |
| • Leg raise: | 50 keer |

25 PUNTEN

LENIGHEID

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

25 PUNTEN

TECHNIEK

Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

60 PUNTEN

A. BOKSTECHNIEKEN MET PARTNER (15 PUNTEN) - ALLES LINKS EN RECHTS

- Jab + cross FACE
- Jab + cross + hook FACE
- Jab + hook (zelfde vuist) + uppercut FACE
- Back fist + twisting back fist
- Jab (face) + jab (face) + cross (body)
- Jab + cross + jab + cross (alles face)
- Jab (face) + jab (body) + cross (face)
- Jab + uppercut + hook (alles face)
- Jab + cross + reach hand

B. KICKS MET PARTNER (15 PUNTEN)

- Turn kick + schuine crescent kick (zelfde been)
- Turn kick + side kick (zelfde been)
- Side kick + heel kick (zelfde been)
- Weaving kick (achterste been)
- Crescent kick (met voorste + achterste been)
- Back kick
- Twisting weaving kick (acherste been)

C. KICKS- EN VUISTTECHNIEKEN MET PARTNER (15 PUNTEN)

- Turn kick face + jab face + cross body
- Jab (face) + cross (face) + crescent kick (acherste been)
- Jab (face) + cross (body) + crescent kick (voorste been)
- Front kick (body) voorste been twisting weaving kick (face) achterste been
- Front kick (body) voorste been twisting heel kick (face) achterste been
- Front kick (body) voorste been twisting back kick (face) achterste been
- Turn kick (body) voorste been + twisting heel kick (face) + side kick (body) zelfde been
- veeg op voet (binnenkant) + jab + hook face (zelfde vuist) + hook body

D. COMBINATIES MET PARTNER (15 PUNTEN)

- Verschillende combinaties op aanval (3 stuks):
 - Jab
 - Jab + cross
 - Front kick
 - Front kick + jab
 - Turn kick
 - Turn kick + back kick
 - Side kick
 - Heel kick

LEES VERDER OP VOLGENDE PAGINA



EXAMEN 1e KYU

BRUIN MET ZWARTE MEET

(vervolg)

SPARREN

40 PUNTEN

- Technisch gecontroleerde en gevarieerde kamp in semi contact: 2 rondes van 2 minuten
- Technisch gecontroleerde en gevarieerde kamp in light contact: 2 rondes van 2 minuten
- 2 rondes schaduwkickboksen gedurende 2 min: 1x met de benen, 1x met de vuisten
- Combinaties op bokszak: 2 minuten voluit gaan.

EHBO

20 PUNTEN

Diagnose en eerste hulp bij een breuk, flauwte, trap tegen de geslachtsdelen, bloedneus, verstuiking, kneuzing, etc.
Praktische basiskennis van reanimatie.

MENTALE INGESTELDHEID EN INZET

20 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
-

ALGEMENE KENNIS

10 PUNTEN

- Kennis van de veiligheidsuitrusting van semi - light - full - kick - thai boxing

VOLLEDIGE TRAINING GEVEN

100 PUNTEN

De training duurt 2 uur (ca. 1 uur opwarming + ca. 1 uur techniek)
Het is de bedoeling dat de training is opgebouwd met originele en efficiënte oefeningen
Overleg met de sensei over de training; training wordt gegeven aan niet-competitieleden
EHBO-vragen: bloedneus, kneuzing, verstuiking, stamp tegen geslachtsdelen
(minimum 1 jaar 1e KYU voor je een 1e DAN-examen kan afleggen)



www.contact-karate-beveren.com