



EXAMEN JEUGD GEEL

FYSIEK

30 PUNTEN

- Pompen: 25 keer
- Sit-ups: 25 keer
- Dead sprong 15 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

- Front kick + jab + cross
- Jab cross + turn kick
- Side kick + back kick
- Turn kick + twisting* heel kick
- Heel kick + side kick
- Back fist + cross blitsen

TECHNIEKEN VAN WIT MET 1e TOT 3e MEET

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

- Twisting* heelkick - Twisting* wefingkick - Twisting* crescentkick
- Front kick - Turnkick - Sidekick
- Back kick - Heelkick - Wefingkick - Crescentkick
- Jab - Cross - Back fist

** Spinning en twisting is hetzelfde*

SPARREN

10 PUNTEN

- 1 ronde van 2 minuten