



## **EXAMENPROGRAMMA'S JEUGD**

Versie januari 2020. Goedgekeurd door WAKO Belgium





# EXAMEN JEUGD

## WIT MET 1 MEET

---

### **FYSIEK**

**30 PUNTEN**

- Pompen: 10 keer
- Sit-ups: 10 keer

### **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

### **TECHNIEK**

**40 PUNTEN**

- Frontkick
- Turnkick
- Sidekick
- Jab
- Backfist



# EXAMEN JEUGD

## WIT MET 2e MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 15 keer
- Sit-ups: 15 keer

### 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

**40 PUNTEN**

- Heelkick
- Wefingkick
- Crescentkick
- Back kick
- Jab - Cross
- Back fist - Cross

### TECHNIEKEN VAN 1e MEET

(er wordt gevraagd om 3 gekende technieken te laten zien)

- Frontkick
- Turnkick
- Sidekick
- Jab
- Backfist



# EXAMEN JEUGD

## WIT MET 3e MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 20 keer
- Sit-ups: 20 keer

### 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

**40 PUNTEN**

- Twisting\* heekick
- Twisting\* wefingkick
- Twisting\* crescentkick
- Jab - Cross
- Side kick back fist
- Front kick - jab - cross
- Side kick - back kick
- 

#### TECHNIEKEN VAN 1e EN 2e MEET

(er wordt gevraagd om 3 gekende technieken te laten zien)

- Heekick
- Wefingkick
- Crescentkick
- Back kick
- Jab - Cross
- Back fist - Cross
- Frontkick
- Turnkick
- Sidekick
- Jab
- Cross

*\* Spinning en twisting is hetzelfde*



# 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



# EXAMEN JEUGD

## GEEL MET 1 MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 25 keer
- Sit-ups: 25 keer
- Dead sprong 20 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**

- Turn kick + jab cross
- Jab cross + crescent kick
- Turn kick + Side kick (zelfde been)
- Side kick + back kick
- Tegenstrever geeft back fist > blokkeren met rising block + cross

### TECHNIEKEN VAN WIT MET 1e TOT 3e MEET

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

- Twisting\* heekick - Twisting\* wefingkick - Twisting\* crescentkick
- Front kick - Turnkick - Sidekick
- Back kick - Heekick - Wefingkick - Crescentkick
- Jab - Cross - Back fist

*\* Spinning en twisting is hetzelfde*

### SPARREN

**10 PUNTEN**

- 1 ronde van 2 minuten



## EXAMEN JEUGD GEEL MET 2e MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

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

- Heel kick + back fist
- Front kick + jab cross
- Crescent kick + jab
- Turn kick + back kick
- Turn kick + schuine crescent kick (zelfde been)
- Side kick (lichaam) + turn kick (hoofd) met zelfde been
- Jab + Cross + Hook

### 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



## 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





# EXAMEN JEUGD

## GROEN

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 30 keer
- Sit-ups: 30 keer
- Dead sprong 30 seconden (over persoon)

### 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**

- Heel kick + back fist
- Front kick + jab cross
- Back fist + reach hand (swing)
- Side kick + twisting\* heel kick
- Side kick + turn kick (zelfde been) + back fist
- Linkse back fist + cross + linkse back fist (vorderend)
- Heel kick + side kick (zelfde been) + backfist + cross (lichaam)
- Jab + reach hand (swing)
- Jab + hook (zelfde vuist)
- counter op turn kick geven (eigen oefening)
- counter op jab geven (eigen oefening)
- counter op front kick geven (eigen oefening)

### 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**

- 2 rondes van 1,5 minuten



[www.contact-karate-beveren.com](http://www.contact-karate-beveren.com)