



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, verstuijing, 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, verstuijing, stamp tegen geslachtsdelen
(minimum 1 jaar 1e KYU voor je een 1e DAN-examen kan afleggen)